

به نام خداوند بخشنده مهربان

تغذیه و زندگی سالم بر اساس گروه خونی

نویسنده، محقق و پژوهشگر: امیر قاسمی

سرشناسه	:	قاسمی، امیر، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	تغذیه و زندگی سالم بر اساس گروه خونی/ نویسنده، محقق و پژوهشگر امیر قاسمی؛ ویراستاری حمیدرضا رضوانی‌اول.
مشخصات نشر	:	مشهد: آرسس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۰ ص.: مصور؛ جدول: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	:	۲۵۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۶۲-۱۴-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیب
موضوع	:	خون -- گروه‌ها
موضوع	:	Blood groups
موضوع	:	انسان -- تکامل
موضوع	:	Human evolution
موضوع	:	تغذیه
موضوع	:	Nutrition
موضوع	:	سلامتی
موضوع	:	Health
شناسه اف‌رد	:	رضوانی‌اول، حمیدرضا، ۱۳۵۶ -، ویراستار
رده بندی دکی	:	۱۳۹۸۹۸QP ۱۳۷ت۳/ق
رده بندی دیویی	:	۶۱۳
شماره کتابشناسی دی	:	۵۶۶۱۰۷۴

تغذیه و زندگی سالم بر اساس گروه خونی

نویسنده، محقق و پژوهشگر: امیر قاسمی

ویراستاری: حمیدرضا رضوانی‌اول

طراحی جلد: آتوسا قاسمی

صفحه‌آرایی: حوریه فولادی مهاجر

نشر: انتشارات آرسس ۰۱۱۵۵۰۲۱۳۷۵

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ گاندی

نوبت چاپ: نخست، شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۶۲-۱۴-۰۰

پیش گفتار

با درود و سلام به پیشگاه امام هشتم علی ابن موسی الرضا (ع) پس از اتمام کتاب شرط درمان با توجه به سوال‌های زیادی که مراجعه کنندگان برای مشاوره در مورد مقدمات و مضرات در تغذیه داشتند بر آن شدم تا کتابی هم در این زمینه بنویسم به نام (تغذیه سالم بر اساس گروه خونی). امیدوارم که مورد توجه و عنایت عزیزانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند قرار بگیرد تا زندگی سالم و توانمند با نشاط و سلامتی در کمال سلامت داشته باشند و با سپاس و قدردانی از عزیزانی که این حق را یاری نمودند خداوند اجر اخروی و دنیوی به ایشان عنایت کند باشد همیشه در خدمت انسان و انسانیت باشند و بعنوان خادم الرضا (ع) در بنوار آن حضرت به مردم خدمت کنند. مولا نگهدارشان و حق یارمان باد

بی‌نشان کوی دوست

امیر قاسمی

فهرست

۶	فصل اول تاریخچه پیدایش گروه های خونی
۶	کشف حلقه گمشده گروه خونی
۸	اساس رابطه غذایی با گروه خون در این حقایق نهفته است:
۹	گروه های خونی چگونه شکل گرفت؟
۱۰	سلسله مراتب تکامل گروه خون:
۲۰	لکتهین
۲۳	فصل دوم رژیم غذایی، خصوصیات، ورزش ها و بیماری های انواع گروه های خونی
۲۳	بر مبنای گروه خونی O:
۲۸	نگاه کلی به رژیم غذایی دارندگان گروه خونی O در مبارزه با آلرژی:
۳۹	نمونه ای از برنامه غذایی برای گروه خونی O:
۴۱	برنامه غذایی خصوصیات رفتاری گروه خونی A:
۴۵	نگاه کلی به رژیم غذایی دارندگان گروه خون A در مبارزه با آلرژی:
۵۷	نمونه ای از برنامه غذایی برای گروه خونی A:
۵۹	برنامه غذایی و خصوصیات رفتاری گروه خون B:
۶۴	نگاه کلی به رژیم غذایی دارندگان گروه خونی B در مبارزه با آلرژی:
۷۹	برنامه غذایی و خصوصیات رفتاری گروه خون AB:
۹۹	مصنوع های غذایی:
۱۱۰	فصل سوم نکات کلی رعایت غذایی بر اساس گروه های خونی
۱۴۷	سمومیت های غذایی:
۱۵۵	خوراکی هایی که باید از خوردن آنها پرهیز کرد:
۱۵۸	لبنیات:
۱۶۳	شکر:
۱۶۹	شیرین کننده ها:
۱۷۰	نمک:
۱۷۲	چیپس و پفک:
۱۷۳	نوشابه:
۱۷۴	بطری ها:
۱۷۵	چای:
۱۷۶	قهوه: