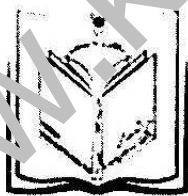


بسم الله الرحمن الرحيم

رژیم های غذایی گروه های خونی

تألیف: فاطمه پیغمبری - ساره رفعت مقام
عبدالحسین علی محمدی - سید محمد امین هاشمی پور - شیرین سالمی



۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور	رژیم غذایی گروه های خونی/تالیف فاطمه پیغمبری و...[و دیگران]
مشخصات نشر	یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۹۶ص: مصور.
شابک	۸-۹۸۵۰-۱۰-۹۶۴-۹۸۷: ۳۱۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	تالیف فاطمه پیغمبری، ساره رفعت مقام، عبدالحسین علی محمدی، سید محمد امین هاشمی پور، شیرین سالمی
یادداشت	کتابنامه
موضوع	خون--گروه ها
موضوع	blood groups:
موضوع	تغذیه
موضوع	Nutrition
موضوع	رژیم غذایی--دستورالعمل های آشپزی
موضوع	Diet-Recipes
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد
رده بندی کنگ	QP ۹۸/۴
رده بندی دیویی	۵۹۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۹۵



رژیم غذایی گروه های خونی

- تالیف: فاطمه پیغمبری- ساره رفعت مقام- عبدالحسین علی محمدی
- سید محمد امین هاشمی پور- شیرین سالمی
- انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد
- ناظر چاپ: حمید صادقی
- طراح جلد: ساره رفعت مقام
- نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۶
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۳۱۰/۰۰۰ ریال

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد
Mail: entesharat_elmi@iauyazd.ac.ir E

نشانی: یزد- صفائیه- دانشگاه آزاد اسلامی- انتشارات ۳۱۸۷۲۳۳۲-۳۵-۳۸۲۱۴۸۱۳
حق چاپ برای انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد محفوظ است
تلفن مرکز پخش: ۳۱۸۷۲۳۳۲-۳۵-۳۸۲۱۴۸۱۳

بسمه تعالی

سخن نویسنده:

زمانی که بدنبال بهبودی از بیماری سرطان در جستجوی به دست آوردن یک الگوی تغذیه ای نسبتاً پایدار در سبک زندگی خود بودم دریافتیم که نظریه ها در این رابطه متفاوت است. عده ای به خام گیاهخواری مطلق و برخی به گیاهخواری اعتقاد داشتند و در این بین افرادی هم بودند که هیچ اعتقادی به پرهیز غذایی نداشته و زندگی بدون خوردن گوشت و لبنیات را غیرممکن می دانستند.

قبل از مطالعه کتاب آقای دکتر آدامو ویتنی درک کرده بودم که اطرافیان من همگی نمی توانند رژیم غذایی کلاسیک یکسانی داشته باشند. تفاوت در سن و جنس آن ها، ژنتیک، فیزیولوژی و آناتومی گوناگون، علل متفاوت بدن ایشان، بیماری های زمینه ای، وضعیت شغلی و... برخی از دلایل این باور به هر طریقی وجود فصول مختلف و جغرافیای متفاوت قبول یک رژیم غذایی ثابت برای یک فرد آن هم در طول سال را برابری سخت می کرد.

وقتی با نوشته های آقای دکتر جیمز آدامو ویتنی و تاریخچه گروه های خونی روبرو شدم، نوشته هایی را دیدم که در آن منافع به دور از تعصب به همراه آزمایشات علمی متعدد به روی بیماران دکتر به چشم می خورد. این موضوع برای من و بیمارانی که درد مشترک داشتیم باب جدیدی را در رابطه با اصلاح سبک زندگی تغذیه ای باز کرد. راهی که در آن بدن قادر است از هر چهار ماده اصلی غذایی بهره مند شود و در همه دوران زندگی برایش کاربردی باشد. البته قابل ذکر است که این رژیم غذایی نیز به مانند همه رژیم ها اصولی دارد که باید رعایت شود. مثلاً زیاده روی در مصرف گوشت، قند، لبنیات و غلات فاقد سیبوس حتی اگر مطابق با گروه خونی فرد باشد PH خون را به سمت اسیدی شدن و ایجاد شرایط مناسب برای رشد سلول های سرطانی سوق خواهد داد و یا استفاده بیش از حد از حبوبات و میوه جات برای برخی از گروه های خونی PH خون را به سمت بازی شدن هدایت می کند که در هر دوی این حالت ها سیستم ایمنی بدن ضعیف شده و این شرایط به نفع سلول های سرطانی خواهد بود.

در تغذیه براساس گروه های خونی افراد از چهار گروه اصلی تغذیه ای بهره می برند و ارتباط خود با اعضای خانواده و اجتماع را از دست نمی دهند. در ضمن خواب کافی داشته و با داشتن خواب کافی مجدداً سیستم ایمنی بدن قوی تر خواهد شد. سازگاری مفرط، بروز زخم و یا عفونت های مکرر در امان خواهند ماند چرا که اسیدیتیه مناسب خون برای فعالیت کارآمد سیستم ایمنی محیاست. از آنجاییکه در تغذیه براساس گروه های خونی به واکنش خون با عصاره غذا اشاره می شود بنابراین حتی افراد معتقد به رژیم های خام گیاهخواری مطلق و یا گیاهخواری بهتر است غذای گیاهی خود را براساس گروه خونی خود انتخاب کنند.

هم چنین با توجه به آلودگی های محیطی و غیراستاندارد بودن شرایط نگهداری طیور و دام و در نتیجه غیربهداشتی شدن محصولات لبنی و در دسترس نبودن یک منبع کاملاً ارگانیک و مطمئن برای همه تغییر رژیم غذایی به سمت مواد گیاهی خام و یا پخته البته در بازه زمانی کوتاه و تعریف شده آن هم براساس گروه خونیتان توصیه می گردد تا بدن شما فرصتی برای سم زدایی و مجالی برای استراحت بیابد.

ذکر این نکته نیز ضروریست که الگوی تغذیه براساس گروه خونی برای هر فرد باید با در نظر گرفتن بیماری های زمینه ای فرد باشد.

در پایان بر ما بود لازم میدانم که از مجموعه پژوهشی خصوصاً انتشارات دانشگاه و مسئول محترم آن جناب آقای صادقی کمال تشکر را داشته باشم هم چنین صمیمانه از طراح هنرمند جلد این کتاب سرکار خانم ساره رفعت مقام که سهم زیادی را نیز در تدوین کتاب داشته اند نهایت تشکر را دارم باز می توانم دلمان سرکار خانم شیرین سالمی که براساس الگوی گروه های خونی و فرهنگ تغذیه ای کشورمان وقت گذاشته و وعده های غذایی روزانه این کتاب را طراحی کردند نیز سپاس بگویم.

دکتر فاطمه پیغمبری

بهمن ماه ۱۳۹۶