

۴۴۷۴۷۷

رژیم گروه خونی

راهنمای مصرف مواد غذایی
بر اساس گروه خونی

www.ketab.ir

شقایق فردی نیا

مهدی آل علی

میثم میرزائی شهرابی

تألیف: نشر فود زون

ترجمه: میثم میرزائی شهرابی، مهدی آل علی، شقایق فردی نیا

سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

صفحه آرا/ راضیه امیری

ناظر چاپ/ مهدی تکتو

نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۹۰۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدیدآور: رژیم گروه خونی: راهنمای مصرف مواد غذایی براساس گروه خونی/ [مترجمان] میثم میرزائی شهرابی، مهدی آل علی، شقایق فردی نیا
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۴۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتاب از انتشارات فود زون است.

عنوان دیگر: راهنمای مصرف مواد غذایی براساس گروه خونی

موضوع: خون -- گروه‌ها

موضوع: Blood groups

موضوع: رژیم غذایی درمانی

موضوع: Diet in disease

موضوع: تغذیه

موضوع: Nutrition

شناسه افزوده: میرزائی شهرابی، میثم، ۱۳۷۳- مترجم

شناسه افزوده: آل علی، مهدی، ۱۳۷۵- مترجم

شناسه افزوده: فردی نیا، شقایق، ۱۳۷۲- مترجم

شناسه افزوده: نشر فود زون

شناسه افزوده: Food Zone Publishing

رده بندی کنگره: QP۹۸

رده بندی دیویی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۰۳۳۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

نت

تهران: خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۳ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

۴	مقدمه
۶	جوانب مثبت و منفی رژیم غذایی گروه خونی
۸	رژیم غذایی برای گروه خونی A
۸	لیست غذایی برای افراد دارای گروه خونی A
۱۲	رژیم غذایی برای گروه خونی B
۱۲	لیست غذایی برای افراد دارای گروه خونی B
۱۶	رژیم غذایی برای گروه خونی AB
۱۶	لیست غذایی برای افراد دارای گروه خونی AB
۲۰	رژیم غذایی برای گروه خونی O
۲۰	لیست غذایی برای افراد دارای گروه خونی O
۲۳	لیست خرید برای انواع گروه‌های خونی
۲۳	لیست خرید برای گروه خونی A
۲۳	لیست خرید برای گروه خونی B
۲۴	لیست خرید برای گروه خونی AB
۲۵	لیست خرید برای گروه خونی O
۲۶	سوالات متداول
۲۸	دستورالعمل‌های غذایی مناسب افراد با گروه خونی نوع A
۳۸	برنامه غذایی افراد با گروه خونی نوع B
۴۸	برنامه غذایی گروه خونی AB
۵۹	برنامه غذایی افراد با گروه خونی نوع O

عدم وجود تغذیه صحیح منجر به ایجاد چندین روش منحصر به فرد برای تغذیه سالم شده است. در میان آنها، رژیم غذایی گروه خونی به عنوان یک برنامه غذایی جذاب ظاهر شده است. رژیم غذایی گروه خونی توسط دکتر Peter J. D'Adamo، نویسنده کتاب رژیم مناسب هر کدام از گروه‌های خونی مورد بررسی قرار گرفت. به گفته دکتر D'Adamo، قدرت رژیم غذایی در این واقعیت نهفته است که برای هر گروه خونی رویکردی شخصی به صرف غذا می‌دهد. این رژیم یک رژیم غذایی بسیار پرطرفدار است که توسط بسیاری از افراد برای جلوگیری یا درمان بیماری‌ها، کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل استفاده می‌شود. به این رژیم غذایی BTD یا ERFYT (مخفف اختصار کتاب وی) نیز گفته می‌شود.

طبق نظریه Peter J D'Adamo، یک واکنش شیمیایی بین خون و غذاهایی که مصرف می‌شود اتفاق می‌افتد. این واکنش بخشی از وراثت ژنتیکی ما و ناشی از پروتئین‌های متنوع و فراوان موجود در غذاهایی به نام لکتین است. این پروتئین‌ها دارای خواص آگلوتیناسیون (جمع شدن) هستند که بر خون ما تأثیر می‌گذارد، بنابراین وقتی غذایی می‌خوریم که حاوی لکتین است و با آنتی ژن گروه خون ما سازگار نیست، این لکتین‌ها سیستم بدنی یا اندام را هدف قرار داده و شروع به جمع کردن سلولهای خونی در آن منطقه می‌کنند. رژیم غذایی گروه خونی برای هدف قرار دادن این نوع عوامل خاص طراحی شده است.

به گفته دکتر D'Adamo، گروه خونی ما ممکن است تعیین کند که به چه بیماری‌ها مبتلا می‌شویم. این یک روش جالب است، با این حال، هیچ تحقیق و مطالعه ای انجام نشده است که نشان دهد گروه خونی ممکن است پیش بینی کننده ابتلا به انواع خاصی از بیماری‌ها باشد. با توجه به آنچه قبلاً گفته شد، اصل اساسی این رژیم غذایی این است که همه نباید از یک رژیم یکسان پیروی کنند - گروه خونی آنچه را باید و نباید مصرف کنیم را تعیین می‌کند. بر اساس این اصل، شازده گروه غذایی وجود دارد که خنثی، بسیار مفید یا مضر هستند. هر گروه خونی بر اساس برنامه‌های ذیل می‌توانند مواد غذایی مورد نیاز خود را مصرف نمایند:

گروه خونی A: این گروه آرگاریان نامیده می‌شود. افراد دارای گروه خونی A باید از یک رژیم گیاهی استفاده کنند که کاملاً فاقد گوشت قرمز باشد که بسیار شبیه رژیم گیاهخواری است.

گروه خونی B: این گروه نوماد نامیده می‌شود. افراد دارای گروه خونی B می‌توانند بیشتر گوشت‌ها (به جز اردک، غاز، جوجه و مرغ)، گیاهان و مقداری لبنیات مصرف کنند. با این حال، آنها باید از مصرف ذرت، گندم، گوجه فرنگی، عدس، مارماهی، حلزون، بستنی، پنیر آمریکایی و پنیر آبی پرهیز کنند.