

تغذیه مناسب

برای کودکان خونی

مؤلف:

پیتر دی آدامو

مترجم:

زینب ضبّی

سرشناسه: دی آدامو، پیترو، D, Adamo, peter
عنوان و نام پدیدآور: رژیم غذایی مناسب برای گروههای خونی
مشخصات نشر: تهران، اکادمی کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص.
شابک: ۲۱۰۰۰ ریال
ISBN: 978-600-97201-0-1

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Eat tiyt 4 (for) you type the individualized diet solution to staying...
موضوع: خون - گروهها موضوع: تغذیه موضوع: سلامتی موضوع: کم کردن وزن
شناسه افزوده: ضبی، زینب، -، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵، ۷۵۲/۵۲۷ QP۹۸ رده بندی دیویی: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۳۳۲۷۵



انتشارات اکادمی کتاب

نام کتاب: رژیم غذایی مناسب برای گروههای خونی

مؤلف: پیترو دی آدامو

مترجم: زینب ضبی

ناشر: اکادمی کتاب

نوبت چاپ: اول ۹۵

چاپخانه: احسان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

شابک: ۱ - ۰۰ - ۹۷۲۰۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه منفی یک، پلاک ۱۱

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۴۸۳ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۴۱۰

فهرست مطالب

بخش اول شناخت مزاج‌ها ●●..... ۱۵

۱۵.....	مزاج شناسی
۲۴.....	مزاج شناسی طب سنتی
۲۹.....	خلاصه ای از مزاج شناسی
۳۱.....	چند سوال درباره مزاج‌ها
۳۹.....	اصلاح مزاج انسان :
۴۴.....	افسردگی و بی خوابی نتیجه غلبه بلغم است
۴۴.....	اضطراب و غم و غصه بیماری‌های سردی هستند
۴۵.....	شش اصل ضروری برای زندگی سالم
۴۶.....	هوا
۴۸.....	خواب و بیداری
۴۹.....	خوردنی ها و آشامیدنی ها
۵۰.....	مزاج غذاها و داروها و اصل حفظ تعادل
۵۱.....	رژیم غذایی در فصل تفاوت های مختلف
۵۲.....	اصطلاحات تغذیه در طب سنتی ایران:
۵۶.....	شش مزه مهم:
۵۷.....	پاکسازی بدن و حفظ مواد ضروری
۶۱.....	حالات روحی و روانی

بخش دوم شناخت گروه خون ●●..... ۶۴

۶۴.....	مقدمه
۶۴.....	پدرم، جیمز دی آدامو
۶۵.....	چگونه حلقه مفقوده گروه خون را یافتم

- ۶۸ چهار راهکار ساده برای رمزگشایی زندگی:
- ۶۹ گروه خون چیست؟
- ۷۰ (۱) گروه خون: تحولی است که تکاملی حقیقی داشته است.
- ۷۱ سرگذشت انسان
- ۷۲ گروه خون O، کهن‌ترین گروه خونی
- ۷۴ کشاورزی علت پیدایش گروه خون A
- ۷۷ AB گروه خون دوران جدید
- ۷۸ علل آمیزش گروه‌های خونی
- ۷۹ گروه خون O
- ۸۰ گروه خون A
- ۸۰ گروه خون B
- ۸۰ گروه خون AB
- ۸۰ (۲) طرح کلی گروه خون (کا خون)
- ۸۱ اهمیت گروه خون
- ۸۲ ورود به گروه خون:
- ۸۶ لکته‌ها: ارتباط تغذیه
- ۸۸ لکته‌ها: ماده چسبنده خطرناک
- ۹۰ درس گروه خون: سرگذشت خاخام
- ۹۳ راه حل گروه خون: نقشه جاده
- ۹۴ پرسش شخصیت
- ۹۴ رژیم غذایی گروه خون
- ۹۷ گروه خون O
- ۹۸ عامل کاهش وزن
- ۱۰۰ مداخله در فرایند هضم غذا
- ۱۰۰ لطمه زدن به تولید انسولین
- ۱۰۰ توصیه تکمیلی
- ۱۰۲ تاریخچه اضطراب - ورزش
- ۱۰۵ پرسش شخصیت

بخش سوم الگوی گروه خون ●●..... ۱۰۹

- ۴- الگوی گروه خون O ۱۰۹
- رژیم غذایی مربوط به گروه خون ۱۱۰
- عامل کاهش وزن ۱۱۰
- غذاهایی که موجب افزایش وزن می‌شوند: ۱۱۲
- غذاهایی که موجب کاهش وزن می‌شوند ۱۱۲
- یادآوری ۱۱۳
- بسیار مفید ۱۱۴
- خنثی ۱۱۴
- پرهیز کردنی ۱۱۴
- گروه خون O ۱۱۴
- گروه خون O ۱۱۵
- گروه خون O ۱۱۶
- گروه خون O ۱۱۷
- گروه خون O ۱۱۸
- گروه خون O ۱۱۹
- گروه خون O ۱۱۹
- گروه خون O ۱۲۰
- گروه خون O ۱۲۱
- گروه خونی O ۱۲۳
- گروه خون O ۱۲۴
- برای گروه خون O ۱۲۴
- الگوی وعده‌های غذایی برای گروه خون O ۱۲۷
- منو استاندارد ۱۲۸
- غذای جایگزین کنترل وزن ۱۲۸
- منو استاندارد ۱۲۹
- غذای جایگزین کنترل وزن ۱۲۹
- منو استاندارد ۱۳۰

- غذای جایگزین کنترل وزن ۱۳۰
- گوشت طبیعی برشته شده گوساله ۱۳۰
- گوشت بره و غذای آب پز شده با مارچوبه ۱۳۱
- خوراک ماهی عربی ۱۳۱
- طرز تهیه سس تهینی: ۱۳۲
- ماهی پخته شده برای ۴-۵ نفر ۱۳۲
- کیفتا ۱۳۳
- سالاد اسپانیایی، برای ۶ نفر ۱۳۳
- سالاد لوبیا برای ۴ نفر ۱۳۴
- بیسکویت ۱۳۴
- کیک کوینوا با سس سیب ۱۳۵
- توصیه تکمیلی گروه خون O ۱۳۶
- مفید: ۱۳۶
- ویتامین K ۱۳۷
- کلسیم ۱۳۷
- ید ۱۳۸
- منگنز (با احتیاط مصرف شود) ۱۳۸
- لیکورایس (گلیسیریزا گلبر) ۱۳۹
- آنزیمهای لوزالمعده ۱۳۹
- ویتامین A ۱۴۰
- ویتامین E ۱۴۰
- تاریخچه اضطراب - ورزش گروه خون O ۱۴۰
- دستور العمل‌های ورزشی برای گروه خون O ۱۴۲
- محاسبه حداکثر میزان نبض قلب ۱۴۳
- گروه خون O: پرسش شخصیت ۱۴۳
- ۵- الگوی گروه خون A ۱۴۴
- رژیم غذای گروه خون A ۱۴۵
- عامل کاهش وزن ۱۴۵

- ۱۴۶..... غذاهایی که موجب افزایش وزن می‌شوند.
- ۱۴۸..... گروه خون A
- ۱۴۹..... گروه خون A
- ۱۵۰..... گروه خون A
- ۱۵۱..... گروه خون A
- ۱۵۲..... گروه خون A
- ۱۵۳..... گروه خون A
- ۱۵۳..... گروه خون A
- ۱۵۴..... گروه خون A
- ۱۵۵..... گروه خون A
- ۱۵۵..... گروه خون A
- ۱۵۷..... گروه خون A
- ۱۵۹..... گروه خون A
- ۱۶۰..... چاشنی‌ها
- ۱۶۱..... - نوشیدنی‌های گوناگون:
- ۱۶۲..... - الگوی وعده‌های غذایی برای گروه خون A
- ۱۶۴..... بوقلمون و کوفته پنیر سویا. برای ۴ نفر
- ۱۶۵..... املت پنیر سویا
- ۱۶۵..... سوپ لوبیا سیاه. تقریباً برای ۸ نفر
- ۱۶۶..... سس پنیر سویا برای ۴ تا ۶ نفر
- ۱۶۷..... نان میوه زردآلو
- ۱۶۷..... توصیه تکمیلی گروه خون A
- ۱۶۸..... - ویتامین B
- ۱۶۹..... - ویتامین E
- ۱۶۹..... - کلسیم
- ۱۷۰..... - آهن
- ۱۷۱..... - روی (با احتیاط مصرف شود).
- ۱۷۱..... - سلنیم (با احتیاط مصرف شود).

- ۱۷۱..... کروم (با احتیاط مصرف شود).
- ۱۷۲..... گیاهان تقویت کننده ایمنی بدن
- ۱۷۳..... گیاهان آرام بخش
- ۱۷۴..... ویتامین A (بتاکاروتن)
- ۱۷۵..... تاربخچه اضطراب - ورزش گروه خون A
- ۱۷۶..... دستور العمل‌های ورزشی گروه خون A
- ۱۷۶..... یوگا
- ۱۷۷..... گروه خون A: پرسش شخصیت
- ۱۷۹..... -الگوی گروه خون B
- ۱۷۹..... - رژیم گروه خون B
- ۱۸۱..... - غذاهایی که موجب افزایش وزن می‌شود.
- ۱۸۲..... - غذاهایی که موجب کاهش وزن می‌شود.
- ۱۸۴..... - غذای دریایی
- ۱۸۴..... گروه خون B
- ۱۸۶..... گروه خون B
- ۱۸۷..... گروه خون B
- ۱۸۸..... گروه خون B
- ۱۸۸..... گروه خون B
- ۱۸۹..... گروه خون B
- ۱۹۰..... گروه خون A
- ۱۹۰..... گروه خون A
- ۱۹۲..... گروه خون B
- ۱۹۳..... گروه خون B
- ۱۹۷..... - سیب زمینی سرخ شده و بازماری برای ۴ نفر.
- ۱۹۸..... برنج با زعفران. برای ۴ نفر
- ۱۹۹..... توصیه تکمیلی گروه خون B
- ۲۰۰..... - بهترین غذاهای سرشار از منیزیم برای گروه خون B و A
- ۲۰۰..... - گیاهان / فیتو شیمیایی‌های توصیه شده برای گروه خون B

۲۰۱	- آنزیمهای گوارشی
۲۰۱	تاریخچه اضطراب - ورزش برای گروه خون B
۲۰۳	توصیه‌های ورزشی گروه خون B
۲۰۳	گروه خون B، پرسش شخصیت
۲۰۴	(۷) گروه خون AB
۲۰۵	- رژیم گروه خون AB
۲۰۶	- عامل کاهش وزن
۲۰۷	گروه خون AB
۲۰۹	گروه خون AB
۲۱۰	گروه خون AB
۲۱۰	گروه خون AB
۲۱۱	گروه خون AB
۲۱۲	گروه خون AB
۲۱۲	گروه خون AB
۲۱۳	گروه خون AB
۲۱۴	گروه خون AB
۲۱۵	گروه خون AB
۲۱۸	- الگوی وعده غذایی برای گروه خون AB
۲۲۲	کیک پنیر با پنیر سویا
۲۲۲	- پیراشکی ماهی ساردین با پنیر سویا برای ۲ نفر
۲۲۳	- تابوله
۲۲۴	- توصیه تکمیلی گروه خون AB
۲۲۴	- ویتامین C
۲۲۵	بهترین غذاهای سرشار از ویتامین C برای گروه خون AB
۲۲۶	- گیاهان / فیتوشیمیایی‌های توصیه شده برای گروه خون AB
۲۲۶	- گیاهان تقویت کننده ایمنی بدن
۲۲۷	- گیاهان آرام بخش
۲۲۷	شکای شیر (سلیبوم ماریانوم)

- ۲۲۷..... - برو ملاین (آنزیم موجود در آناناس)
- ۲۲۷..... تاریخچه اضطراب - ورزش گروه خون AB
- ۲۲۸..... دستور العمل‌های ورزشی گروه خون AB
- ۲۲۸..... گروه خون AB: پرسش شخصیت

بخش چهارم بهداشت گروه خون ●●● ۲۳۰

- ۲۳۰..... راهکارهای پزشکی: ارتباط گروه خون
- ۲۳۱..... - داروهای بدون مجوز
- ۲۳۵..... - حساسیت‌های گروه خون O به واکسن
- ۲۳۶..... - حساسیت گروه خون A و AB
- ۲۳۶..... - حساسیت‌های گروه خون B به واکسن
- ۲۳۷..... - دلایل موافق مخالف درمان آنتی بیوتیک
- ۲۳۹..... - درمان آنتی بیوتیک در دندان پزشکی
- ۲۴۰..... - پروتکل توصیه شده برای مکمل‌های جراحی
- ۲۴۰..... - مراقبت‌های جراحی گروه خون O
- ۲۴۱..... - مراقبت‌های جراحی گروه خون B
- ۲۴۱..... - مراقبت‌های جراحی گروه خون A و AB
- ۲۴۲..... - بعد از جراحی
- ۲۴۲..... - به گروه خون خود توجه کنید
- ۲۴۴..... - ارتباط گروه خون
- ۲۴۵..... طبقه بندی بیماری‌های دوران سالخوردگی:
- ۲۴۶..... - بیماری‌های دوران سالخوردگی
- ۲۴۸..... - حساسیت‌ها
- ۲۴۹..... آسم و تب یونجه
- ۲۵۰..... (اختلالات خود ایمنی)
- ۲۵۱..... - آرترروز
- ۲۵۲..... می (سندرم حاد خستگی)
- ۲۵۲..... تاریخچه «می»
- ۲۵۳..... ام اس و تصلب آمیوتروفیک جانبی (بیماری لوجریگ)

۲۵۴	تاریخچه: اختلال خستگی حاد
۲۵۶	کم خونی مهلک
۲۵۶	تاریخچه کم خونی
۲۵۷	اختلالات لخته شدن خون
۲۵۸	بیماری قلبی - عروقی
۲۵۹	تاریخچه بیماری قلبی
۲۶۱	تاریخچه کلسترول بالا و خطرناک
۲۶۲	فشار خون بالا
۲۶۳	تاریخچه فشار خون بالا
۲۶۵	عفونت های گوش
۲۶۸	شرح حال بیمار: عفونت گوش، تونی ۷ ساله، گروه خونی B
۲۶۹	پیش فعالی و ناتوانی های یادگیری
۲۷۳	بیماری های گوارشی
۲۷۶	مسمومیت غذایی
۲۷۸	سندرم نقص دستگاه ایمنی اکتسابی (ایدز)
۲۸۰	برونشیت و ذات الریه (pneumonia)
۲۸۳	طاعون (plague)، حصبه (typhoid)، آبله (smallpox) و مالاریا
۲۸۵	انگل ها (اسهال خونی آمیبی، گلارديا، کرم کدو و آسکاریس)
۲۸۷	بیماری کبد
۲۹۰	اختلالات پوستی
۲۹۱	زنان / زایمان
۲۹۴	توضیح نسبت های جنسی
۲۹۶	گروه خونی و سرطان: «مبارزه برای سلامتی»
۲۹۹	ثبت گروه خونی
۲۹۹	سرطان سینه
۳۰۲	واکسن آنتی ژن
۳۰۳	شکلهای دیگر سرطان
۳۰۴	سرطان روده

- ۳۰۵..... سرطانهای دستگاه گوارش فوقانی و دهان
- ۳۰۵..... سرطان معده و مری
- ۳۰۵..... سرطانهای وابسته به لوزالمعده، کبد، کیسه صفرا، مجرای صفرا
- ۳۰۷..... سرطان ریه
- ۳۰۷..... سرطان پروستات
- ۳۰۷..... سرطانهای پوست و استخوان
- ۳۰۸..... حمله متقابل
- ۳۰۹..... همانطور که غذا می‌خورید، زندگی می‌کنید
- ۳۰۹..... دانه‌ها، سبزیجات
- ۳۱۱..... مغز جوانان رده گندم
- ۳۱۱..... روشهای دیگر
- ۳۱۲..... واکنش ذات الریه
- ۳۱۲..... آنتی اکسیدانها
- ۳۱۳..... توصیه کلی
- ۳۱۵..... سخن آخر - آژنگ زمین
- ۳۱۶..... اشارات شبکه جهانی
- ۳۱۷..... انقلاب ادامه می‌یابد
- ۳۱۷..... خون ما. نیروی زندگی ما
- ۳۱۸..... سخن آخر