

لاغری و رژیم غذایی بر اساس گروه‌های خونی

نویسنده:

آنیتا هبمان کوزاریس

مترجم:

رویا پورمناف

هيمان - كوزاريس، آيتا

Hehmann - Kosaris, Anita

لاغری و رژیم غذایی براساس گروه‌های خونی / نویسنده آیتا هیمان
کوزاريس؛ مترجم رویا پورمناف. -- تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۸۳.
۱۱۹ ص. جدول

ISBN: 964-412-051-5

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Kan grubunuza gore diyet.

عنوان اصلی:

۱. خون -- گروه‌ها. ۲. تغذیه. ۳. رژیم لاغری. ۴. سلامتی. الف. پورمناف،
رویا، ۱۳۵۱ -، مترجم. ب. عنوان.
QP۹۸ / ۸۲۷۲ ۶۱۳
۱۳۸۳

۸۳-۳۴۳۴۱

کتابخانه ملی ایران

مشخصات کتاب

لاغری و رژیم غذایی براساس گروه‌های خونی

نویسنده: آیتا هیمان گوزاريس

مترجم: رویا پورمناف

ویراستار: امیر طاهری

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۸۴

حروفچین و صفحه‌آرا: صالحه حسینی

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۰۵۱-۵

ISBN: 964-412-051-5

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۹-۶۹۵۲۵۴۷ نسل نو اندیش

فهرست

مقدمه	۹
-------	---

فصل اول:

رژیم گروه خونی به چه شکلی عمل می‌کند؟

پایان، پایان چیزی به اسم رژیم:	۱۳
برنامه‌ی تغذیه‌ی علمی:	۱۴
گروه خونی، کلید رسیدن به وزن ایده‌آل:	۱۵
دو پزشک به دنبال نشانه‌های صحیح:	۱۶
کشف مهم و نتایج ناشی از آن:	۱۸
گروه‌های خونی چگونه کشف شد:	۲۰
گروه خونی O (گوشت‌خواران):	۲۱
گروه خونی A (گیاه‌خواران):	۲۲
گروه خونی B (همه چیز خواران):	۲۳
گروه خونی AB (ترکیبی مدرن):	۲۳
فاکتور RESUS یا RH چیست؟	۲۵
هر گروه خونی سیستم دفاعی خاص خود را داراست!	۲۵
لاکتوزهای ضروری چه کاری می‌توانند انجام دهند؟	۲۶
لاکتوزها به یافتن بیماری‌ها کمک می‌کنند:	۲۷
تداوم حیات و بقا به یاری لاکتوزهای سفید:	۲۹

آزمایش ادرار، نامناسب بودن چه مواد غذایی را نمایان می‌کند؟ ... ۳۰

فصل دوم

رژیم غذایی گروه خونی بر چه مبنایی و چگونه عمل می‌کند؟

- انتخاب صحیح مهم است ۳۱
- لذت نباید کوتاه‌مدت باشد ۳۱
- برنامه غذایی روزانه خود را با این مواد غذایی کامل کنید ۳۲
- به آرامی به سوی وزن ایده‌آل خود پیش بروید ۳۳
- به آسانی قادر به تحقیق می‌باشید ۳۴
- گروه خونی O ۳۵
- تغذیه ایده‌آل گروه خونی O ۳۷
- گروه خون A ۵۰
- تغذیه‌ی ایده‌آل گروه A ۵۱
- گروه خون B ۶۲
- تغذیه ایده‌آل گروه B ۶۳
- گروه خون AB ۷۳
- تغذیه ایده‌آل گروه AB ۷۴

فصل سوم

راه‌های ساده‌تر کردن رژیم غذایی بر اساس گروه خون

- اگر قصد کاهش وزن و لاغر شدن دارید: ۸۸
- برنامه پیشنهادی برای گروه خونی O ۸۹

- روز اول ۸۹
- روز دوم ۹۰
- روز سوم ۹۱
- روز چهارم ۹۲
- روز پنجم ۹۳
- روز ششم ۹۴
- روز هفتم ۹۵
- نوشیدنی‌های مناسب ۹۶
- برنامه پیشنهادی برای گروه خونی A ۹۷
- روز اول ۹۷
- روز دوم ۹۸
- روز سوم ۹۹
- روز چهارم ۱۰۰
- روز پنجم ۱۰۱
- روز ششم ۱۰۲
- روز هفتم ۱۰۳
- نوشیدنی‌های مناسب ۱۰۴
- برنامه پیشنهادی برای گروه خونی B ۱۰۴
- روز اول ۱۰۴
- روز دوم ۱۰۵
- روز سوم ۱۰۵
- روز چهارم ۱۰۶
- روز پنجم ۱۰۷

- روز ششم..... ۱۰۸
- روز هفتم..... ۱۰۹
- نوشیدنی‌های مناسب ۱۱۰
- برنامه پیشنهادی برای گروه خونی AB..... ۱۱۰
- روز اول..... ۱۱۰
- روز دوم..... ۱۱۱
- روز سوم..... ۱۱۲
- روز چهارم..... ۱۱۳
- روز پنجم..... ۱۱۴
- روز ششم..... ۱۱۵
- روز هفتم..... ۱۱۶
- نوشیدنی‌های مناسب ۱۱۶
- ساده‌ترین راه ۱۱۷
- بهترین راه..... ۱۱۸
- سریع‌ترین راه ممکن ۱۱۹

مقدمه

گروه خونی چه ارتباطی با تغذیه دارد؟ یا رابطه‌ی آن با اضافه وزن و راه‌هایی از چاقی برای همیشه چیست؟
این پرسش اکثر کسانی است که ارتباط گروه خونی با تغذیه و اضافه وزن را می‌شنوند.

به نظر شما این مشکل را چگونه می‌توان برطرف نمود؟
کسانی که انواع رژیم‌های مختلف و سخت را تحمل کرده و تنها تغییرات مختصری در وزن خود داشتند که معمولاً هم برگشت پذیر بوده، برای این افراد تعیین رژیم غذایی بر مبنای گروه خونی، مسخره و باور نکردنی به نظر می‌رسد. چرا که از نظر آن‌ها منشأ اضافه وزن تنها چربی است و گروه خونی در این میان نقشی ندارد. به زبان ساده‌تر ایشان جدای از هر نوع تغذیه خوب و بدی که داشته باشند، چون اطلاع کافی از فیزیولوژی بدن انسان ندارند، درک این مسئله برای‌شان دشوار خواهد بود.
البته متخصصین تغذیه در این مورد نظرات متفاوتی دارند: از زمان‌های بسیار دور، این نکته در بین پزشکان شناخته شده است که برخی از بیماری‌ها در گروه‌های خونی خاص بیشتر دیده می‌شود. با این

کشف حیرت‌انگیز، پزشکان آمریکایی در طی تحقیقات خود موفق به پیدا کردن ارتباط تغذیه و گروه خونی شدند. با این تحقیقات، دیده شد که به عنوان مثال:

افراد دارای گروه خونی O، به دلیل این‌که اجداد شکارچی داشته‌اند، برای این‌که خودشان را نیرومند و سالم حس کنند، نیاز به مصرف گوشت دارند.

افراد دارای گروه خونی A، به طور عمده گیاه‌خوار هستند. افراد دارای گروه خونی B، علاقه‌ی وافری به خوردن تخم‌مرغ و شیر دارند.

افراد دارای گروه خونی AB، قادر به استفاده از تمامی انواع مواد غذایی هستند، به جز افراد معدودی از این گروه.

چگونگی این کشف جالب و نحوه‌ی استفاده از این روش را شما در رژیم غذایی روزانه‌ی خود با مطالعه‌ی این کتاب، به راحتی خواهید یافت و ما به سادگی تعجب‌آوری در این روش جدید گروه‌بندی افراد را به شما یاد خواهیم داد.

به واقع در این نوع تغذیه، ما با تکیه بر تفاوت‌های فردی انسان‌ها، تغذیه‌ی متناسب با طبع هر فرد را به شما خواهیم آموخت. البته این رژیم‌ها با توجه به سن، موقعیت جغرافیایی، شرایط زندگی و حتی رنگ پوست و مو، قابل بررسی می‌باشد و در این میان بنیه فرد و میزان کاهش یا

افزایش وزن هر شخص را هم نباید نادیده گرفت. سلامت، پویایی و تحرک، به خصوصیات بیولوژیکی و فیزیکی فرد وابسته است.

در واقع موضوع از آن چه که به نظر می آید نیز ساده تر است. چون روش گروه بندی، مانند روشی که پزشکان متخصص در پایان قرن ۱۹ اجرا می کردند نخواهد بود، زیرا ما بر اساس رژیم غذایی افراد قادر به تنظیم برنامه غذایی مناسب تری می باشیم.

کاری که شما باید انجام دهید، مطالعه دقیق این کتاب و دریافت برنامه ی غذایی مناسب با در نظر گرفتن گروه خونی خودتان است. امتیاز دیگر این روش بجز سادگی آن، آرامش فیزیکی - روحی می باشد که با رسیدن به وزن ایده آل، برای ما به ارمغان می آورد.