

به نام خدا

آشنایی مناسب براساس گروه خون

مؤلف:

دکتر پیتر جیمز د. آدامو

ترجمه و تلخیص

آلینا برخورداریان

تلفن پاسخگوی شما : ۸۸۸۴۴۷۹۸ - ۸۸۳۴۳۴۵۱

وبسایت: www.oabab.net

سرشناسه

د. آدامو، پیترو

D'Adamo, Peter

عنوان و نام پدیدآور

آشپزی مناسب براساس گروه خون / مولف پیترو جیمز د. آدامو؛
ترجمه و تلخیص آلینا بر خورداریان.

مشخصات نشر

تهران: نوآندیش، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری

۲۷۲ ص. : جدول.

شایک

۴۵۰۰۰ ریال: 978-964-6259-35-5

وضعیت فهرست نویسی

فیبا.

یادداشت

عنوان اصلی: Cook right 4 your type: the practical kitchen companion to eat right 4 you type, including more than 200 original recipes, as well as individualized 30day meal plans for staying healthy, living longer, and achieving your ideal weight.

موضوع

خون - گروهها

موضوع

تغذیه

موضوع

آشپزی

شناسه افزوده

بر خورداریان، آلینا، ۱۳۶۰ - مترجم.

رده بندی کنگره

۱۳۸۹ / ۵۲۱۵ / ۹۸ QP

رده بندی دیویی

۶۱۳ / ۲

شماره کتابشناسی ملی

۲۲۱۱۹۵۶



انتشارات نوآندیش

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، تقاطع روانمهر پلاک ۸۵

تلفن: ۶۶۴۰۵۸۷۱ دورنگار: ۶۶۴۶۱۰۹۳

• عنوان: آشپزی مناسب بر اساس گروه خون

• نویسنده: دکتر پیترو جیمز د. آدامو

• ترجمه و تلخیص: آلینا بر خورداریان

• ویراستار: محمدمهدی کرجالیان

• ناشر: انتشارات نوآندیش

• نوبت چاپ: اول تابستان ۱۳۹۰

• تیراژ: ۲۰۰۰

• لیتوگرافی، چاپ و صحافی: نقش الماس

حق چاپ محفوظ و منحصر به انتشارات نوآندیش است. قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۲۵۹ - ۳۵ - ۵

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مترجم	۵
بخش اول : نقشه راه تغذیه مناسب	۷
فصل اول : رژیم غذایی بر اساس گروه خون	۸
فصل دوم : رمز ژنتیکی	۱۰
فصل سوم : تاریخچه غذایی انسان	۱۶
فصل چهارم : تغذیه مناسب بر اساس گروه خون	۲۲
فصل پنجم : شروع، تفکر و خرید درست تا تهیه‌ی غذای مناسب	۴۲
جدول غذایی چهار گروه خونی: O A B AB	۵۰
بخش دوم : دستور آشپزی	۹۱
فصل ششم : گوشت قرمز و ماکیان	۹۴
فصل هفتم : ماهی و غذاهای دریایی	۱۰۷
فصل هشتم: غذاهای تهیه شده از سویا (توفو و تمپه)	۱۱۱
فصل نهم : انواع رشته و ماکارون	۱۱۷
فصل دهم : پیتزا	۱۲۲
فصل یازدهم : لوبیا و گیاهان بنشنی	۱۲۸
فصل دوازدهم : سبزیجات	۱۳۵
فصل سیزدهم : انواع سوپ و خورش	۱۴۳

- فصل چهاردهم : انواع کیک و نان و شیرینی..... ۱۵۶
- فصل پانزدهم : انواع سالاد..... ۱۶۲
- فصل شانزدهم : انواع ساندویچ و تخم مرغ..... ۱۶۸
- فصل هفدهم : دسر، پنیر و میوه..... ۱۷۳
- فصل هجدهم : انواع سس، ترشی، چاشنی و مخلفات..... ۱۸۲
- فصل نوزدهم : نوشیدنی‌ها..... ۱۹۵
- فصل بیستم : تنقلات..... ۲۰۴
- بخش سوم: منوی غذایی سی روز گروه‌های خونی: O - A - B - AB..... ۲۱۱
- منوی غذایی سی روز گروه خون O..... ۲۱۳
- منوی غذایی سی روز گروه خون A..... ۲۲۸
- منوی غذایی سی روز گروه خون B..... ۲۴۳
- منوی غذایی سی روز گروه خون AB..... ۲۵۸

مقدمه‌ی مترجم

اینجانب بسیار خرسندم که پس از ترجمه‌ی کتاب اول آقای دکتر آدامو "تغذیه مناسب بر اساس گروه خون"، توانسته‌ام کتاب دوم آقای دکتر را نیز ترجمه کرده و در اختیار شما عزیزان قرار دهم. در اینجا می‌خواهم از شما دوستان و عزیزان تشکر کرده و از استقبال گرم و صمیمانه و تماس‌های شما دوستداران سلامتی قدر دانی نمایم. امیدوارم با ترجمه‌ی کتاب دوم، که در آن به آموزش آسان تهیه‌ی انواع غذاها و خوراکی‌ها بر اساس گروه خون پرداخته و برنامه غذایی مخصوص گروه‌های خونی جداگانه نوشته شده، توانسته باشم قدمی دیگر در نزدیک شدن شما عزیزان به سلامتی برداشته باشم. لازم به ذکر است که خواندن و مطالعه‌ی کتاب اول "تغذیه مناسب بر اساس گروه خون" کمک شایانی به شما دوستان در درک هر چه بهتر این کتاب می‌نماید. به بیانی دیگر کتاب دوم در ادامه و مکمل کتاب اول آقای دکتر آدامو است.

همچنین در اینجا از پروردگار خود می‌خواهم تا بتوانم کتاب سوم یعنی "زندگی مناسب بر اساس گروه خون" را نیز که سومین کتاب آقای دکتر آدامو در رابطه با گروه‌های خونی است را ترجمه کرده و در اختیار شما عزیزان قرار دهم، سپس به ترجمه‌ی سایر کتاب‌های تخصصی آقای دکتر آدامو در مورد بیماران دیابتی، درمان انواع سرطان و سایر کتاب‌های تخصصی بپردازم.

همانگونه که در کتاب اول نیز اشاره شده بود، آقای دکتر پیترو آدامو، زیست‌شناس، محقق، سخنران و متخصص درمان بیماری‌ها با روش‌های طبیعی، پس از ۱۵ سال تحقیق و با در دست داشتن سایر اطلاعات مربوط به گروه خون، که

نتیجه‌ی زحمات و تلاش مستمر سی ساله پدرش آقای دکتر جیمز آدامو بوده، و با انجام آزمایشات زیاد در خصوص گروه خون توانست بیماران زیادی را شفا بخشیده و به یافته‌های جدیدی در علم پزشکی، به ویژه در درمان طبیعی سرطان سینه نایل آید و کلید راز نهفته گروه خون و ارتباط آن با انواع بیماری‌ها را کشف نماید.

در اینجا لازم است به یک سری مسایل مربوط به انواع خوراکی‌ها، روش تهیه‌ی آن‌ها و میزان مصرف آن‌ها بپردازیم و اینکه چگونه می‌توانیم با در دست داشتن مواد غذایی موجود در کشور خودمان، به تهیه‌ی انواع غذاها بر اساس گروه خون به روش ایرانی بپردازیم.

در تهیه‌ی انواع غذا شما می‌توانید بر حسب سلیقه‌ی خود و با در نظر گرفتن گروه خونتان تغییرات دلخواه خود را در استفاده از انواع مواد غذایی به عمل آورید.

در خصوص تهیه‌ی انواع فراورده‌های تهیه شده از آرد بدون گلوتن، همچون انواع کیک و شیرینی می‌توانید از آرد جو دوسر و یا در برخی موارد، از آرد برنج استفاده نمایید. همچنین برای ایجاد غلظت در غذاها، سوپ‌ها و انواع خورش، می‌توانید به جای سیب زمینی (۱) الی ۲ قاشق آرد جو دوسر، که غنی از فیبر بوده و برای همگی افراد با کلیه‌ی گروه‌های خونی مناسب است استفاده نمایید.

همچنین در زیر به غذاهای تهیه شده از توفو اشاره گشته و از آنجا که توفو در فروشگاه‌های کشورمان وجود نداشته و یا به میزان بسیار کم است لذا اینجانب روش تهیه‌ی توفو را در منزل به شما آموزش خواهم داد تا به راحتی توفو مصرفی خود را تهیه کرده و در یخچال نگهداری کنید.

امید است این کتاب، مورد توجه خواننده‌ی عزیز و دوستدار سلامتی قرار گرفته باشد. در اینجا می‌خواهم مجدداً از تماس‌های گرم شما و همیاری شما عزیزان در ادامه این راه تشکر کرده و امیدوارم بتوانم کتاب‌های آینده آقای دکتر را نیز هر چه زودتر تهیه و در خدمت شما عزیزان قرار دهم.

با سپاس

آلینا برخورداریان