

رژیم غذایی برای گروه‌های خونی

بر اساس کتاب دکتر پیترا آدامو

تالیف و گردآوری:

آرزو خیرخواه

انتشارات کلام شیدا

سرشناسه: خیرخواه، آرزو، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: رژیم غذایی برای گروه‌های خونی / تالیف و گردآوری آرزو خیرخواه.
مشخصات نشر: تهران: کلام شیدا، ۱۳۹۰.
شابک: ۵ - ۷۰ - ۸۴۴۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸
یادداشت: نمایه.
موضوع: خون، گوشتها، رژیم غذایی درمانی
موضوع: تغذیه
موضوع: رژیم درمانی
رده بندی کنگره: QP۴۸/۹۸:خ۹ر۴ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۲۹۱۷

رژیم غذایی برای گروه‌های خونی

تالیف و گردآوری: آرزو خیرخواه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

ناشر: کلام شیدا

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

انتشارات کلام شیدا

تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید فرزانه آزادی - پلاک ۵۶

۷۷۷۱۰۵۷۵ - ۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴

معرفی گروه‌های خونی ۱۷

گروه خونی O «شکارچی» ۱۸

گروه خونی A «کشاورز» ۲۰

گروه خونی B «چادر نشین» ۲۱

گروه خونی AB «شهر نشین» ۲۲

رژیم غذایی گروه خونی O ۲۵

- ۲۸..... گوشت قرمز و مرغ
 ۲۹..... نمونه طبخ غذای گوشتی
 ۳۰..... غذاهای دریایی
 ۳۱..... طرز تهیه غذاهای دریایی
 ۳۲..... تخم مرغ و لبنیات
 ۳۴..... چربی‌ها
 ۳۵..... از چربی‌های حیوانی دوری کنید
 ۳۶..... دانه‌ها و مغزهای خوراکی
 ۳۸..... لوبیا و غلات
 ۴۰..... نای و ماکارونی
 ۴۱..... طرز تهیه نان جوانه گندم
 ۴۳..... سبزیجات
 ۴۷..... میوه‌ها
 ۵۰..... آبمیوه‌ها و مایعات
 ۵۲..... ادویه‌ها
 ۵۳..... خواص برخی ادویه‌ها
 ۵۴..... سس‌ها و افزودنی‌ها
 ۵۵..... گیاهان و دم‌کرده‌های گیاهی
 ۵۶..... نوشیدنی‌ها
 ۵۸..... دم‌کرده‌ی گل قاصدک
 ۵۸..... دمنوش نعنا
 ۵۹..... مکمل‌های دارویی
 ۵۹..... ویتامین B
 ۶۰..... ویتامین K
 ۶۰..... کلسیم C
 ۶۱..... ید
 ۶۲..... منگنز

۶۲	ویتامین A
۶۳	ویتامین E
۶۴	داروهای گیاهی مخصوص گروه خونی O.....
۶۴	درمان آرتريت.....
۶۴	درمان احتقان
۶۴	درمان ييوست.....
۶۴	درمان سرفه.....
۶۵	درمان دردهای کرامپی و گاز روده
۶۵	درمان اسهال.....
۶۵	طرز تهیه دم کرده برگ تمشک.....
۶۵	درمان گوش درد.....
۶۵	درمان گلودرد.....
۶۶	درمان تب.....
۶۶	درمان انقباضات.....
۶۶	درمان سردرد.....
۶۶	طرز تهیه دم کرده ختمی.....
۶۷	درمان سوزش سردل
۶۷	جمع شدن خلط در مجاری تنفسی
۶۷	طرز تهیه چای گزنه
۶۷	خواص چای گزنه
۶۸	درمان تهوع
۶۸	درمان سينوزيت.....
۶۸	درمان دندان درد.....
۶۸	عامل کاهش وزن.....
۶۹	غذاهایی که باعث افزایش وزن بدن شما می شود.....
۷۰	غذاهایی که باعث کاهش وزن می شود.....
۷۱	نمونه استاندارد برنامه غذایی گروه O.....
۷۲	خواص درمانی مارچوبه

۷۳..... رژیم غذایی گروه خونی نوع A

- ۷۵..... گوشت قرمز و مرغ
- ۷۶..... غذاهای دریایی
- ۷۷..... خوراک ماهی یا سبزیجات
- ۷۸..... تخم مرغ و لبنیات
- ۸۰..... چربی ها
- ۸۱..... خواص روغن زیتون
- ۸۲..... مغزها و دانه های خوراکی
- ۸۴..... لوبیا و حبوبات
- ۸۶..... غلات نان و ماکارونی
- ۸۷..... کاهش عوارض یائسگی
- ۸۸..... طرز تهیه نان زردآلو
- ۸۹..... سبزیجات
- ۹۱..... آرتیشو «کنگر فرنگی»
- ۹۱..... آرتیشو یونانی
- ۹۲..... سوپ کدو حلوائی
- ۹۳..... اسفناج بخارپز
- ۹۴..... میوه ها
- ۹۹..... مایعات و آب میوه ها
- ۱۰۲..... ادویه ها
- ۱۰۵..... سس ها و افزودنی ها
- ۱۰۶..... گیاهان و دم کرده های گیاهی
- ۱۰۸..... نوشیدنی ها
- ۱۰۹..... مکمل های دارویی
- ۱۱۵..... راه کارهای درمانی
- ۱۱۷..... عامل کاهش وزن گروه خونی A

رژیم غذایی گروه خونی B ۱۱۹

- گوشت قرمز و مرغ ۱۲۱
- طرز تهیه بره بخارپز ۱۲۲
- غذاهای دریایی ۱۲۴
- تخم مرغ و لبنیات ۱۲۶
- طرز تهیه ماست گیاهی ۱۲۷
- چربی‌ها ۱۲۸
- منزها و دانه‌های خوراکی ۱۲۹
- لوبیا و غلات ۱۳۰
- غلات نان و ماکارونی ۱۳۱
- سبزیجات ۱۳۳
- سالاد گل کلم ۱۳۵
- میوه‌ها ۱۳۶
- مایعات و آب میوه‌ها ۱۳۷
- ادویه‌ها ۱۳۸
- سبب‌ها و افزودنی‌ها ۱۴۰
- گیاهان و دم کرده‌های گیاهی ۱۴۱
- جینسینگ ۱۴۲
- نوشیدنی‌ها ۱۴۳
- مکمل‌های دارویی گروه خونی B ۱۴۴
- راهکارهای درمانی برای گروه خونی B ۱۴۵
- عامل کاهش وزن گروه خونی B ۱۴۷
- برنامه غذایی گروه خونی B ۱۴۸

رژیم غذایی گروه خون AB ۱۴۹

- عامل کاهش وزن ۱۵۰
- گیاهان دارویی پیشنهادی برای گروه خون AB ۱۵۱
- گیاهان دارویی توان بخش ۱۵۱
- گیاهان دارویی آرام بخش ۱۵۲
- مکمل های پیشنهادی گروه خون AB ۱۵۲
- مواد غذایی سرشار از ویتامین T گروه خون AB ۱۵۳
- برنامه غذایی برای گروه خونی AB ۱۵۵
- برنامه اول ۱۵۵
- برنامه غذایی دوم ۱۵۶
- برنامه سوم ۱۵۷
- نوشیدنی های گیاهی ۱۵۹
- گوشت قرمز و مرغ ۱۶۲
- غذاهای دریایی ۱۶۴
- تخم مرغ و لبنیات ۱۶۵
- چربی ها ۱۶۶
- مغزها و دانه های خوراکی ۱۶۷
- گیاهان بهشتی ۱۶۸
- غلات ۱۶۹
- نان و شیرینی ۱۷۰
- غلات و انواع رشته ۱۷۱
- چاودار چیست؟ ۱۷۲
- سبزیجات ۱۷۳
- سیب زمینی شیرین ۱۷۴
- میوه ها ۱۷۵
- خواص آناناس ۱۷۶
- مایعات ۱۷۷
- منابع ۱۷۹



برنامه‌ی گروه‌های خونی دارویی مهمی دردها نیست. اما می‌تواند راهی آسان برای محافظت از بدن باشد. با دانستن گروه خونی و اطلاعات مربوط به آن می‌توان برای سلامتی و تامین مواد مغذی مطابق با آن اقدام کرد. با بدست آوردن این اطلاعات شما می‌توانید درباره‌ی رژیم غذایی، تمرین‌ها و سلامتی عمومی اقدام به بازنگری کنید.

اگر شما به برنامه‌ی گروه خونی خود عمل کنید، می‌توانید:

◀ پیشگیری از بیماری‌ها

از مبتلا شدن به بسیاری از ویروس‌ها و التهاب‌ها جلوگیری نمایید.

◀ کاهش وزن

با رژیم غذایی مناسب بدن را از سموم و چربی‌های اضافی پاک کرده و به وزن ایده‌آل خود دست می‌یابید.

۴ افزایش مقاومت بدن

در برابر امراض خطرناکی مانند: انواع سرطان‌ها، امراض قلبی، قند و نارسایی‌های کبدی مصون‌تر شوید.

۴ مبارزه با پیری زودرس

با از بین رفتن و فرسوده شدن سلول‌ها در طی زمان مبارزه کرده و دچار پیری زودرس نگردید.

اساس رابطه‌ی غذایی با گروه خونی در این حقایق نهفته است.

گروه خونی شما که می‌تواند O ، A ، B ، AB باشد، به منزله‌ی اثر انگشت ژنتیکی و به طور قطع مشخص کننده محتوای ژنتیکی بدن شما است. اگر شما از مشخصات مخصوص گروه خونی خودتان پیروی کرده و از آن به عنوان یک راهنما استفاده نمایید. سالم‌تر بوده و به وزن ایده‌آل خود خواهید رسید و چابکی و نشاط خود را باز خواهید یافت.

گروه خونی نسبت به نژاد، فرهنگ و یا محل جغرافیای زندگی مقیاس قابل اعتماد تری برای تشخیص هویت و همانندی شماست. گروه خونی مانند طرح ژنتیکی می‌باشد که می‌تواند راهنمایی‌تان نماید که چگونه زندگی کنید تا سلامتی بیشتری داشته باشید.

اهمیت گروه خونی را می‌توان در داستان تکامل انسان یافت. گروه خون O قدیمی‌ترین آن است. گروه خونی A هنگامی شکل گرفت که اجتماعات شکل گرفت. گروه خونی B حاصل مهاجرت انسان‌ها به مناطق شمالی و سردتر و سخت‌تر بوده و

گروه خونی AB در نتیجه‌ی تطابق با شرایط جدید به وجود آمد.

گروه خونی
شما به
منزله‌ی اثر
انگشت
ژنتیکی
شماست.

دکتر آدامو یکی از محققین این رشته متوجه شد که دو بیماری اصلی معده بستگی به گروه خونی افراد دارد. زخم دستگاه گوارش که اغلب ناشی از بالا بودن معمول اسید معده می‌باشد. در افراد دارای گروه خونی O بیشتر از گروه‌های خونی دیگر به چشم می‌خورد. ارتباط دوم بین بیماری سرطان معده و گروه خونی A بود.

انسان‌های متفاوت به تغذیه‌های متفاوت نیاز دارند. گروه خونی کلمه‌ی رمزی است که برای دستیابی به سلامتی و وزن ایده‌آل به آن نیازمندیم و تاکنون آن را نادیده گرفته‌ایم. پس از کشف شگفت‌آور و یافتن ارتباط میان گروه خونی و تغذیه، همه چیز تغییر کرده است.

شما می‌توانید به ارتباط گروه خونی با تغذیه و تأثیری که بر روی نحوه‌ی زندگی ما دارد، قدری با تردید نگاه کنید. به نظر شما آیا این که فاکتورهای بی‌جان گروه خون، کلید دست‌یابی به وزن ایده‌آل و سلامتی نامیده می‌شود، اغراق‌آمیز نیست شاید در نگاه اول این طور به نظر برسد اما تحقیقات دکتر آدامو چیزهای دیگری را به ما ثابت می‌کند.

بر طبق نظرات دکتر آدامو هر گروه خونی نشانگر نوع رفتار و نحوه تغذیه‌ی اجداد ماست. امروزه دکتر آدامو یکی از سرشناس‌ترین پزشکان آمریکا است. وی و همکارانش بر روی هزاران بیمار، روش‌های تغذیه مشخص با توجه به گروه‌های خونی را بررسی و ارتباط تغذیه با گروه خونی را به اثبات رسانده‌اند. آزمایشات وی نشان داد که برخی غذاها باعث می‌شوند سلول‌های خونی گروه‌های خونی معین با آنها همانند جسم خارجی برخورد کنند در حالی که همین غذا بر روی سلول‌های

۱۴ گروه‌های خونی

گروه خونی دیگر این اثر را ندارد. به عبارت بهتر برخی از غذاها برای سلول‌های گروه خونی خاص مضر و برای گروه خونی دیگر مفید و برای دیگر هیچ گونه اثری نداشته باشد. زیرا ممکن است بین خون شما و غذایی که می‌خورید یک واکنش شیمیایی رخ دهد که این واکنش جزئی از ویژگی‌های ارثی شماست. به نظر می‌رسد که این واکنش شیمیایی به دلیل وجود عاملی به نام لکتین^۱ صورت می‌گیرد لکتین عامل بسیار قوی برای موجودات زنده‌ی میکروسکوپی است که می‌توانند با کمک آن خود را به سایر موجودات زنده متصل کند. اغلب ویروس‌ها و باکتری‌ها از این ماده استفاده کرده و در بدن انسان

موجب چسبندگی خون می‌شود.

گروه خون به

مفهوم اتصال

ناگسستگی است

که ما را به یکدیگر

پیوند می‌دهد در

واقع تفاوت‌های

گروه‌های فونی

بازتاب

توانایی‌های

انسان برای وفق

دارن او با شرایط

متغیر محیطی

است.

لکتین

از نظر علمی مهمترین عامل ایجاد بیماری یا سلامتی در گروه‌های خونی مختلف وجود ماده به نام لکتین در خوراکی‌های مختلف می‌باشد که از ترکیب این مواد لکتینی با گلوبول‌های خونی مورد نظر و با سایر سلول‌های بدن سلامتی یا بیماری ایجاد می‌گردد این مباحث بر پایه تئوری چسبندگی سلول‌ها به یکدیگر توسط لکتین‌های غذایی است.

به عقیده دکتر آدامو گروه خونی ما انسان‌ها تعیین می‌کند که بدنمان چطور مواد غذایی مختلف کنار می‌آید تئوری او بر این پایه استوار است که هر گروه خونی نشانگر آنتی‌ژن خاص خود را دارد. نشانگر آنتی‌ژن ماده‌ای است که بدن آن را به عنوان بیگانه می‌شناسد اما این ماده در مقابل برخی غذاها واکنش بدی نشان می‌دهد که به لحاظ سلامتی بدن را دچار مشکل می‌کند.