

رژیم غذایی برای گروه‌های خونی

بر اساس کتاب دکتر پتر آدامو
تالیف و گردآوری دکتر خیرخواه



انتشارات زمین زیا

سرشناسه: خیرخواه، آرزو، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: رژیم غذایی برای گروه‌های خونی براساس تحقیقات دکتر پیترا دامو/
تالیف و گردآوری آرزو خیرخواه.

موضوع: تخصصات نشر: تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۳.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۴۴۶-۳-۲

یادداشت: چاپ قبلی: کلام شیدا، ۱۳۹۰.

موضوع: خیرخواه، رژیم غذایی درمانی

موضوع: تغذیه

موضوع: رژیم غذایی

شناسه افزوده: پیترا، دامو

رده بندی کنگره: ۴۱۱.۹۳ / ۴۱۱.۹۳ / QP۹۸

رده بندی دیویی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۵۱۲۵

رژیم غذایی برای گروه‌های خونی

تالیف و گردآوری: آرزو خیرخواه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

انتشارات ذهن زیبا

تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۰۵۷۵ - ۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴

فهرست

معرفی گروه‌های خونی

- ۱۸..... گروه خونی O «شکارچی»
- ۲۰..... گروه خونی A «کشاورز»
- ۲۱..... گروه خونی B «چادر نشین»
- ۲۲..... گروه خونی AB «شهر نشین»

۲۵..... رژیم غذایی گروه خونی O

- 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..... حبوبات و غلات
 ۴۰..... نان و ماکارونی
 ۴۱..... طرز تهیه نان جوانه گندم
 ۴۳..... حبوبات
 ۴۷..... میوه‌ها
 ۵۰..... آبمیوه‌ها و مایه‌ها
 ۵۲..... ادویه‌ها
 ۵۳..... خواص برخی ادویه‌ها
 ۵۴..... سبزی‌ها و افزودنی‌ها
 ۵۵..... گیاهان و دم‌کرده‌های گیاهی
 ۵۶..... نوشیدنی‌ها
 ۵۸..... دم‌کرده‌ی گل‌قاصدک
 ۵۹..... دمنوش نعنا
 ۵۹..... مکمل‌های دارویی
 ۵۹..... ویتامین B
 ۶۰..... ویتامین K
 ۶۰..... کلسیم C
 ۶۱..... یُد
 ۶۲..... منگنز

۶۲		ویتامین A
۶۳		ویتامین E
۶۴		داروهای گیاهی مخصوص گروه خونی O
۶۴		درمان آرتریت
۶۴		درمان احتقان
۶۴		درمان یبوست
۶۴		درمان سرفه
۶۵		درمان دردهای کرامپی و گاز روده
۶۵		درمان اسهال
۶۵		طرز تهیه دم کرده برگ تمشک
۶۵		طرز تهیه دمنوش درد
۶۵		درمان گلودرد
۶۶		درمان تب
۶۶		درمان آنفولانزا
۶۶		درمان سردرد
۶۶		طرز تهیه دم کرده نعناع
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 سینوزیت
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

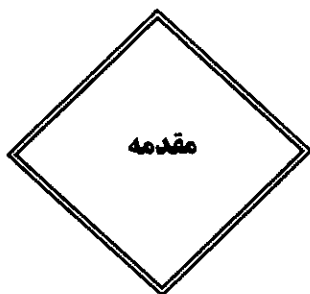
- ۷۵..... گوشت قرمز و مرغ
- ۷۶..... غذاهای دریایی
- ۷۷..... خوراک ماهی با سبزیجات
- ۷۸..... تخم مرغ و لبنیات
- ۸۰..... چربی ها
- ۸۱..... خواص روغن زیتون
- ۸۲..... مغزها و دانه های خوراکی
- ۸۴..... لبنیات و حبوبات
- ۸۶..... نسلات مرغ و ماکارونی
- ۸۷..... کاهن عوارض یائسگی
- ۸۸..... ضرر تهیه نان دالو
- ۸۹..... سبزیجات
- ۹۱..... آرتیشو «کنگر فنچ»
- ۹۱..... آرتیشو یوقانی
- ۹۲..... سوپ کدو حلوائی
- ۹۳..... اسفناج بخارپز
- ۹۴..... میوه ها
- ۹۵..... مایعات و آب میوه ها
- ۱۰۰..... ادویه ها
- 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
- چربی ها ۱۲۸
- دانه ها و دانه های خوراکی ۱۲۹
- حبوبات ۱۳۰
- غلات ۱۳۱
- سبزیجات ۱۳۳
- سالاد ۱۳۵
- میوه ها ۱۳۶
- مایعات و آب میوه ۱۳۷
- ادویه ها ۱۳۸
- سس ها و افزودنی ها ۱۴۰
- گیاهان و دم کرده های گیاهی ۱۴۱
- جینسینگ ۱۴۲
- نوشیدنی ها ۱۴۳
- مکمل های دارویی گروه خونی B ۱۴۴
- راه کارهای 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

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



برنامه‌ی گروه‌های خونی دارای مهمی دردها نیست. اما می‌تواند راهی آسان برای محافظت از بدن شما با دانستن گروه خونی و اطلاعات مربوط به آن می‌توان برای سلامتی و تامین مواد مغذی مطابق با آن اقدام کرد. بدست آوردن این اطلاعات شما می‌توانید در مورد رژیم غذایی، تمرین و سلامت عمومی‌تان 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، مرض قند و نارسایی‌های کبدی مصون‌تر شوید.

۴ مبارزه با پیری زودرس

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

اساس دسته‌بندی خونی با گروه خونی در این حقایق نهفته است.

گروه خونی شما که می‌تواند O ، A ، B ، AB باشد، به منزله‌ی اثر انگشت ژنتیکی و بطور قطع مشخص کننده محتوای ژنتیکی بدن شما است. اگر شما از راه‌هایی بی‌مخاطره گروه خونی خودتان پیروی کنید، سالم‌تر می‌شوید و به دنبال خود خواهید رسید و چسبکی و نشاط خود را باز خواهید یافت.

گروه خونی نسبت به نژاد، فرهنگ و یا محل جغرافیایی زندگی مقیاس قابل اعتماد تری برای تشخیص هوشمندی و ویژگی‌های 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 B هنگامی شکل گرفت که اجتماعات پدید آمد. 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 فونی

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 اسید معده می‌باشد، در افراد دارای گروه خونی O بیش از گروه‌های خونی دیگر به چشم می‌خورد. ارتباط دوم بین بیماری سرطان معده و گروه خونی A بود.

انسان‌های موجود به تغذیه‌های متفاوت نیاز دارند. گروه خونی کلمه‌ی رمزی است که می‌تواند به سلامتی و وزن ایده‌آل به آن نیازمندیم و تاکنون آن را نادیده گرفته‌ایم. پس از این کشف شگفت‌آور و یافتن ارتباط میان گروه خونی و تغذیه به 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 اثبات می‌رساند.

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 با تحقیق بر روی هزاران بیمار، روشی برای 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

۱۴ گروه‌های خونی

سلول‌های 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 ندارد. زیرا ممکن است بین خون شما و غذایی که می‌خورید یک واکنش شیمیایی رخ دهد که این واکنش ریزی 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 می‌شوند.

گروه خون به مفهوم اتصال ناگسستگی است که ما را به یکدیگر پیوند می‌دهد در واقع تفاوت‌های گروه‌های قونی بازتاب توانایی‌های انسان برای وفق دادن او با شرایط متغیر محیطی است.

لکتین

از نظر علمی مهمترین عامل بیماری یا سلامتی در گروه‌های خونی مختلف، وجود ماده‌ای به نام لکتین در خوراکی‌های مختلف می‌باشد که از طریق 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 چگونه با مواد غذایی مختلف کنار بیاید. 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 سلامتی بدن را دچار مشکل می‌کند.