

آشنایی با

گروه های خونی

شخصیت شناسی و روان شناسی گروه های خونی

تغذیه مناسب گروه های خونی

بیماری های مرتبط با گروه های خون

زیر نظر: دکتر علیرضا خرمی فر

تحقیق و تدوین: هانیه صفری



سرشناسه	صفری، هانیه، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	آشنایی با گروه های خونی: شخصیت شناسی و روان شناسی گروه های خونی.../ مولف هانیه صفری.
مشخصات نشر	تبریز: آذربایان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۶۸ص: ۱۱× ۱۷ سم.
شابک	978-600-93909-1-5:
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
یادداشت	چاپ قبلی: آذربایان، ۱۳۹۶ (تغییر قطع).
یادداشت	چاپ دوم.
موضوع	خون -- گروه ها
موضوع	Blood groups:
موضوع	نام تبارشناسی
موضوع	Prosopography:
موضوع	تغذیه:
موضوع	Nutrition:
موضوع	خون -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Blood groups -- Psychological aspects:
ده	۱۳۹۶ ۷۵ص QP۹۷
ردیف ملی	۶۱۳:
شماره ثبت کتاب	۴۸۰۹۷۴۱ ملی

ملف: ۳۵۵۲۰۰ (۰۴۱) فاکس: ۳۵۵۵۳۶۹۹ (۰۴۱)

همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



عنوان کتاب: آشنایی با گروه های خونی

مولف: هانیه صفری

ناشر: انتشارات آذربایان

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۶

تعداد صفحه: ۳۶۸

قطع: جیبی

محل نشر: تبریز

چاپ: اعظم

صحافی: لکتری

طراح جلد: لیتوگرافی واژه

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۰۹-۱-۵

سایت جدید

تلفگرام: ۰۹۱۴۳۱۸۷۱۶۲
۰۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵

Email : Gh0029@yahoo.com

www.Zargalamshop.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات آذربایان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۲	مقدمه
۱۴	گروه خونی
۱۵	گروه های خونی
۱۵	گروه خونی
۱۶	انواع گروه های خونی
۱۷	وراثت گروه خونی
۱۸	انتقال خون
۱۹	امکان انتقال خون میان گروه های خونی
۲۰	رسوب خونی
۲۰	درصد گروه های خونی
۲۱	سکرتور
۲۲	سیستم RH
۲۲	بیماری همولیتیک نوزادان
۲۴	آنتی ژن D
۲۴	رژیم گروه های خونی
۲۶	گروه خون

۲۸	بر اساس گروه خون خود تغذیه کنید
۲۹	گروه خونی و ازدواج
۳۲	گروه های خونی در مناطق مختلف ایران
۳۳	انواع خون
۳۵	انواع گروه خونی
۳۸	نیازهای اولیه - است اهداء خون
۴۰	خصوصیات گروه های خونی
۴۱	گروه های اصلی
۴۳	سیستم مثبت و منفی
۴۳	آنتی بادی های کمیاب
۴۴	سازگاری گروه های خونی
۴۶	اهمیت گروه های خونی
۴۷	آزمایش سازگاری
۴۸	دستگاه گوارش و گروه های خونی
۴۹	گروه خونی O
۵۰	گروه خونی A
۵۱	گروه خونی B
۵۲	گروه خونی AB

۵۴	خصوصیات اخلاقی
۵۵	پر مصرف ترین گروه های خونی ایران
۵۷	انتقال خون ایران
۶۱	نحوه انتقال خون و چگونگی آن
۶۴	تعیین گروه خونی
۶۶	سیستم خونی ABO
۶۹	کشف گروه های خونی
۷۱	اجزای خون
۷۲	توصیه های ویژه ی دوه های خونی
۷۲	گروه خونی O
۷۳	گروه خونی A
۷۴	تغذیه و گروه های خونی
۷۷	وراثت و ژنتیک
۸۱	شخصیت شناسی گروه های خونی
۸۲	ویژگیهای شخصیتی گروه های خونی
۸۳	تأثیر گروه خونی بر چاقی یا لاغری
۸۶	ورزش متناسب با گروه خونی افراد
۸۶	نقشه ژنتیکی انسان

۸۷	آدامو
۹۱	روان شناسی گروه های خونی
۹۷	گروه خونی افراد موفق
۹۹	بارداری و گروه های خونی
۱۰۲	نودک و گروه های خونی
۱۰۷	رژیم غذایی و گروه های خونی
۱۱۲	مزاج شناسی و گروه های خونی
۱۱۴	کشف گروه خونی ندید
۱۱۵	بارداری و گروه خونی
۱۱۶	نحوه تعیین گروه های خونی
۱۱۸	رفتار انسان و گروه های خونی
۱۲۱	ورزش و گروه های خونی
۱۲۵	گروه های خونی نادر در ایران
۱۲۸	آزمایشات ازدواج و گروه های خونی
۱۳۶	انتخاب شغل و گروه های خونی
۱۴۳	توصیه های محققان چینی و ژاپنی
۱۴۸	بیماری های معده و گروه های خونی
۱۵۳	خون

۱۶۲	انواع بیماری ها و گروه های خونی
۱۷۹	طول عمر و گروه های خونی
۱۸۱	مواد غذایی مضر و گروه های خونی
۱۸۵	حمه قلبی و گروه های خونی
۱۸۶	بیماری های پوستی و گروه های خونی
۱۸۶	آنقبوانزای معده و گروه های خونی
۱۸۷	دم نوش ۱ و گروه های خونی
۱۸۹	گروه خونی A
۲۰۰	تغذیه گروه خونی A
۲۰۱	برنامه غذایی برای کنترل وزن گروه A
۲۰۲	غذاهای مناسب گروه خونی A
۲۰۲	سالاد لوبیا سبز
۲۰۳	ماهی عربی
۲۰۴	خوراک ماهی
۲۰۵	خوراک لوبیا
۲۰۶	نان مخصوص
۲۰۷	مواد غذایی گروه خونی A
۲۱۲	لاغری برای گروه خونی A

غذاهای مناسب برای افراد مبتلا به یبوست

۲۱۳

شنبه

۲۱۳

یکشنبه

۲۱۴

دوشنبه

۲۱۵

سه شنبه

۲۱۶

چهارشنبه

۲۱۷

پنج شنبه

۲۱۷

جمعه

۲۱۸

جودوسر

۲۲۰

یبوست

۲۲۲

لکتهای غذاها

۲۲۳

کرون و کولیت

۲۲۴

غذاهایی که عامل یبوست هستند

۲۲۶

غذاهایی که ضد یبوست هستند

۲۲۶

تغذیه در ماه مبارک رمضان

۲۲۷

خوراکی های مناسب

۲۳۰

برنامه غذایی مبتلایان به دیابت برای

۲۳۱

گروه خون B

۲۴۲

۲۵۲	رژیم غذایی مناسب برای گروه خونی B
۲۵۵	برنامه غذایی برای مبتلایان به یبوست
۲۶۳	جو دو سر و گروه های خونی
۲۶۴	ورزش های مناسب گروه خونی B
۲۶۶	استرس در دارندگان گروه خونی B
۲۶۷	بیماری های گشایی در گروه خونی B
۲۶۹	برنامه غذایی مبتلایان به دیابت در گروه خون B
۲۷۶	پلو بلغور جو دو سر
۲۷۷	گروه خونی O
۲۷۹	خصوصیات
۲۸۰	تاریخچه
۲۸۵	رژیم غذایی
۲۸۹	بیماری ها
۲۹۰	خوراکی های که نقش دارویی
۲۹۱	برنامه غذایی
۲۹۲	کباب بریان
۲۹۴	سالاد اسفناج
۲۹۴	ماهی پخته

۲۹۵	سالاد لوبیا
۲۹۶	بیشتر بدانیم
۳۰۱	رژیم غذایی آدامو
۳۰۲	گوشت لخم - گوشت کم چربی
۳۰۳	از چه گوشت هایی باید پرهیز کرد؟
۳۰۴	لایا و جرات
۳۰۵	میوه
۳۰۵	از چه نوع میوه ای باید پرهیز کرد؟
۳۰۶	سبزیجات
۳۰۶	از چه نوع سبزیجاتی باید پرهیز کرد؟
۳۰۷	فراورده های لبنی در رژیم غذایی
۳۰۷	نکات دیگر
۳۰۸	برنامه غذایی افراد مبتلا به یبوست
۳۱۴	توصیه ها
۳۱۵	ورزش های مناسب گروه خونی O
۳۱۶	استرس
۳۱۶	آنفلوآنزا
۳۱۸	تقویت مغز

۳۱۹	سرطان
۳۲۰	دیابت
۳۲۲	آرتروز و مفاصل
۳۲۵	توصیه های ویژه
۳۳۰	توصیه های ویژه برای کودکان
۳۳۲	سالمندان
۳۳۳	برنامه غذایی مبتلین به دیابت
۳۴۰	گروه خونی A ⁺
۳۴۷	ورزش های مناسب گروه خونی AB
۳۴۸	برنامه غذایی
۳۵۰	آرتروز و ناراحتی های مفصلی
۳۵۲	رژیم غذایی
۳۵۴	بیماری های کرون و کولیت
۳۵۵	خوراکی های عامل یبوست
۳۵۶	خوراکی های ضد یبوست
۳۵۷	برنامه غذایی مناسب افراد دیابتی
۳۶۷	منابع و مآخذ

به نام خدا

مقدمه

خون، رمز سلامت و تندرستی است، خون به تمام سلول های بدن، اعضا و اندام ها غذا می رساند. خون وسیله دفاعی بسیار ارزشمند در برابر هجوم میکروب ها به بدن است. خون نمایشگر و نشان دهنده وضعیت رونی ماست. وقتی انسان به بیماری ای دچار می شود در خون تغییرات زیادی ظاهر می شود و پزشکان با آزمایش خون و یافتن این تغییرات به مرضی که انسان را در بر گرفته قرار داده است پی می برند. یعنی از طریق خون و آزمایش آن می توان دریافت که بدن سالم است یا نه.

در تاریخ پزشکی آمده است فرزندان که به محض تولد از مادر خود جدا شده و به نقاط دور دستی پراکنده اند ولی بعد از سی یا چهل سال این مادر و فرزند در کنار هم قرار گرفته اند، ملاحظه شده که بسیاری از صفات از مادر به فرزند منتقل شده و تعداد زیادی از خصایص مربوط به شخصیت مادر در فرزند خودنمایی می کرده است. یعنی محبت نتوانسته است این خصوصیات را در فرزند تغییر دهد. آنچه مسلم است گروه خونی، در ساخت شخصیت ما نقش بسیار مؤثری دارد و این مسئله برای دانشندان و محققین روشن شده است.

انسان ها از بسیاری جهات با هم تفاوت دارند. این تفاوت در گروه های خونی آنها نیز وجود دارد. فردی که گروه خونی A مثبت دارد، نمی تواند

از فردی با گروه خونی B منفی خون بگیرد زیرا در این صورت بدنش به شدت واکنش نشان می‌دهد. در مورد مواد غذایی نیز همین مسئله صادق است، یعنی برخی مواد غذایی که بدن بعضی افراد به خوبی می‌پذیرد با دستگاه گوارش دیگر از افراد سازگار نیست. البته در اینکه دستگاه گوارش می‌تواند خود را سازگار کند، شکی نیست اما اگر بدانید چه مواد غذایی را با بدن شما سازگارتر هستند، نیازی نیست بی‌دلیل دستگاه گوارشتان را خسته کنید.

خلاصه مطلب این که به منظور کسب اطلاعات در این زمینه ما مطالب مفیدی را در این مجله جمع‌آوری نموده ایم که امیدواریم مورد پسند مخاطبین محترم قرار گیرد.

هانیه صفری

تابستان ۱۳۹۵