

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

www.ketaboo.ir

سرشناسه	صفری، هانی، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	آشنایی با گروه‌های خونی: شخصیت‌شناسی و روان‌شناسی گروه‌های خونی.../ مولف هانی صفری.
مشخصات نشر	تبریز: آذربایان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ص.
شابک	978-600-93909-0-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	خون -- گروه‌ها
موضوع	Blood groups:
موضوع	نام تبارشناسی
موضوع	Prosopography:
موضوع	تغذیه
موضوع	Nutrition:
موضوع	خون -- گروه‌ها -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Blood groups -- Psychological aspects:
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ص ۷۵۵/۷۶۹۸
رده بندی دیویی	۶۱۳:
شماره کتابشناسی	۷۶۹۴۴۴۰

تلفن: ۰۴۱)۳۵۵۶۴۸۲ (فاکس: ۰۴۱)۳۵۵۵۳۶۹۹

میرا: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



عنوان کتاب: آشنایی با گروه‌های خونی

مؤلف: هانی صفری

ناشر: انتشارات آذربایان

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۶

تعداد صفحه: ۲۴۰

قطع: وزیری

محل نشر: تبریز

چاپ: اعظم

صحافی: لکلری

طراح جلد: لیتوگرافی واژه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۰۹-۰-۸

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
۱۰	مقدمه
۱۱	گروه خونی
۱۲	گروه های خونی
۱۲	گروه خون
۱۲	انواع گروه های خونی
۱۳	وراثت گروه خونی
۱۴	انتقال خون
۱۵	امکان انتقال خون میان گروه های خونی
۱۶	رسوب خونی
۱۶	درصد گروه های خونی
۱۷	سکرتور
۱۷	سیستم RH
۱۷	بیماری همولیتیک نوزادان
۱۸	آنتی ژن D
۱۸	رژیم گروه های خونی
۲۰	گروه خون
۲۱	بر اساس گروه خون خود تغذیه کنید
۲۱	گروه خونی و ازدواج
۲۳	گروه های خونی در مناطق مختلف ایران
۲۴	اهداء خون
۲۵	انواع گروه خونی
۲۷	نیازهای اولیه جهت اهداء خون
۲۹	خصوصیات گروه های خونی
۲۹	گروه های اصلی
۳۱	سیستم مثبت و منفی

۳۱	آنتی بادی های کمیاب
۳۲	سازگاری گروه های خونی
۳۳	اهمیت گروه های خونی
۳۳	آزمایش سازگاری
۳۴	دستگاه گوارش و گروه های خونی
۳۵	گروه خونی O
۳۶	گروه خونی A
۳۶	گروه خونی B
۳۷	گروه خونی AB
۳۸	خصوصیات اخلاقی
۳۹	پر مصرف ترین گروه های خونی ایران
۴۰	انتقال خون ایران
۴۳	نحوه انتقال خون و چگونگی آن
۴۵	تعیین گروه خونی
۴۶	سیستم خونی ABO
۴۸	کشف گروه های خونی
۴۹	اجزای خون
۴۹	توصیه های ویژه ی گروه های خونی
۵۰	گروه خونی O
۵۰	گروه خونی A
۵۱	تغذیه و گروه های خونی
۵۳	وراثت و ژنتیک
۵۵	شخصیت شناسی گروه های خونی
۵۵	ویژگیهای شخصیتی گروه های خونی
۵۷	تأثیر گروه خونی بر چاقی یا لاغری
۵۸	ورزش متناسب با گروه خونی افراد

۵۸	نقشه ژنتیکی انسان
۵۹	آدامو
۶۱	روان شناسی گروه های خونی
۶۵	گروه خونی افراد موفق
۶۶	بارداری و گروه های خونی
۶۸	کودک و گروه های خونی
۷۱	رژیم غذایی و گروه های خونی
۷۴	مزاج شناسی و گروه های خونی
۷۵	کشف گروه خونی جدید
۷۶	بارداری و گروه خونی
۷۷	نحوه تعیین گروه های خونی
۷۸	رفتار انسان و گروه های خونی
۸۰	ورزش و گروه های خونی
۸۲	گروه های خونی نادر در ایران
۸۴	آزمایشات ازدواج و گروه های خونی
۸۹	انتخاب شغل و گروه های خونی
۹۳	توصیه های محققان چینی و ژاپنی برای گروه خونی
۹۶	بیماری های معده و گروه های خونی
۹۹	خون
۱۰۵	انواع بیماری ها و گروه های خونی
۱۱۶	طول عمر و گروه های خونی
۱۱۷	مواد غذایی مضر و گروه های خونی
۱۲۰	حمله قلبی و گروه های خونی
۱۲۰	بیماری های پوستی و گروه های خونی
۱۲۱	آنفلوآنزای معده و گروه های خونی
۱۲۱	دم نوش ها و گروه های خونی

۱۲۳	گروه خونی A
۱۳۰	تغذیه گروه خونی A
۱۳۰	برنامه غذایی برای کنترل وزن گروه A
۱۳۱	غذاهای مناسب گروه خونی A
۱۳۱	سالاد لویا سبز
۱۳۲	ماهی عربی
۱۳۲	خوراک ماهی
۱۳۳	خوراک لویا
۱۳۳	نان مخصوص
۱۳۴	مواد غذایی گروه خونی A
۱۳۷	لاغری برای گروه خونی A
۱۳۸	غذاهای مناسب برای افراد مبتلا به دیابت
۱۳۸	شنبه
۱۳۸	یکشنبه
۱۳۹	دوشنبه
۱۴۰	سه شنبه
۱۴۱	چهارشنبه
۱۴۱	پنج شنبه
۱۴۲	جمعه
۱۴۳	جودوسر
۱۴۴	یبوست
۱۴۵	لکتهای غذاها
۱۴۵	کرون و کولیت
۱۴۶	غذاهایی که عامل یبوست هستند
۱۴۷	غذاهایی که ضد یبوست هستند
۱۴۷	تغذیه در ماه مبارک رمضان برای گروه خون A

۱۴۹	خوراکی های مناسب برای مبتلایان به آلرژی
۱۵۰	برنامه غذایی مبتلایان به دیابت برای
۱۵۰	شنبه
۱۵۰	یکشنبه
۱۵۱	دوشنبه
۱۵۲	سه شنبه
۱۵۳	چهارشنبه
۱۵۳	پنج شنبه
۱۵۴	جمعه
۱۵۵	پلو بلغور جو دوسر
۱۵۸	گروه خون B
۱۶۴	رژیم غذایی مناسب برای گروه خونی B
۱۶۶	برنامه غذایی برای مبتلایان به دیابت، گروه خونی B
۱۶۶	شنبه
۱۶۶	یکشنبه
۱۶۷	دوشنبه
۱۶۷	سه شنبه
۱۶۸	چهارشنبه
۱۶۹	پنج شنبه
۱۶۹	جمعه
۱۷۱	جو دوسر و گروه های خونی
۱۷۱	ورزش های مناسب گروه خونی B
۱۷۳	استرس در دارندگان گروه خونی B
۱۷۴	بیماری های گوارشی در دارندگان گروهی خونی B
۱۷۵	برنامه غذایی مبتلایان به دیابت در گروه خون B
۱۸۰	پلو بلغور جو دوسر

۱۸۱	گروه خونی O
۱۸۲	خصوصیات
۱۸۳	تاریخچه
۱۸۶	رژیم غذایی
۱۸۸	بیماری ها
۱۸۹	خوراکی های که نقش دارویی در بدن این گروه دارند
۱۹۰	برنامه غذایی
۱۹۱	کیاب بریان
۱۹۲	سالاد اسفناج
۱۹۲	ماهی پخته
۱۹۳	سالاد لوبیا
۱۹۳	بیشتر بدانیم
۱۹۷	رژیم غذایی آدامو
۱۹۷	گوشت لخم - گوشت کم چربی
۱۹۸	از چه گوشت هایی باید پرهیز کرد؟
۱۹۸	لوبیا و حبوبات
۱۹۹	میوه
۱۹۹	از چه نوع میوه ای باید پرهیز کرد؟
۱۹۹	سبزیجات
۲۰۰	از چه نوع سبزیجاتی باید پرهیز کرد؟
۲۰۰	فراورده های لبنی در رژیم غذایی گروه خونی O
۲۰۰	لکات دیگر
۲۰۱	برنامه غذایی افراد مبتلا به یبوست در دارندگان گروه خونی O
۲۰۵	توصیه ها
۲۰۶	ورزش های مناسب گروه خونی O

۲۰۷	استرس
۲۰۷	آنفلوآنزا
۲۰۸	تقویت مغز
۲۰۹	سرطان
۲۱۰	دیابت
۲۱۱	آرتروز و مفاصل
۲۱۳	توصیه های ویژه
۲۱۶	توصیه های ویژه برای کودکان دارنده گروه خونی O
۲۱۷	سالمندان
۲۱۸	برنامه غذایی مبتلایان به دیابت در گروه خونی O
۲۲۳	گروه خونی B
۲۲۷	ورزش های مناسب گروه خونی AB
۲۲۸	برنامه غذایی
۲۲۹	آرتروز و ناراحتی های مفصلی
۲۳۱	رژیم غذایی
۲۳۲	بیماری های کرون و کولیت
۲۳۳	خوراکی های عامل یبوست
۲۳۳	خوراکی های ضد یبوست
۲۳۴	برنامه غذایی مناسب افراد دیابتی
۲۴۰	منابع و مآخذ

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 درونی 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 مورد حمله 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 دوردستی برده شده اند و از والدین جدا شده اند یا چهل سال این مادر و فرزند در کنار هم قرار گرفته اند، ملاحظه شده که بسیاری از نسل ها از مادر به فرزند منتقل شده و تعداد زیادی از خصایص مربوط به شخصیت مادر در فرزند سر نمایان می کرده است. یعنی محیط نتوانسته است این خصوصیات را در فرزند تغییر دهد. آنچه مسلم است گروه سرنی، در ساخت شخصیت ما نقش بسیار مؤثری دارد و این مسئله برای دانشمندان 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، گروه خونی B منفی خون بگیرد زیرا در این صورت بدنش به شدت واکنش نشان می دهد. در مورد مواد غذایی نیز همین مسئله صادق است، یعنی برخی مواد غذایی که بدن بعضی افراد به خوبی می پذیرد با دستگاه گوارش برخی دیگر از افراد سازگار نیست. البته در اینکه دستگاه گوارش می تواند خود را سازگار کند، شککی نیست اما اگر بدانید چه مواد غذایی ای با بدن شما سازگارتر هستند، نفع بسیار زیادی برای شماست. دستگاه گوارشتان را خسته کنید.

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

هانیه صفری

تابستان ۱۳۹۶