

رژیم مناسب گروه خونی

حسن اسکندری



سرشناسه : اسکندری، حسن، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور : رژیم مناسب گروه خونی / حسن اسکندری.

مشخصات نشر : تهران : انتشارات نخبگان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۸۰ص. : جدول. ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۱۱-۵

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

موضوع : خون -- گروه‌ها

Blood groups موضوع

موضوع : تغذیه

Nutrition موضوع

موضوع : رژیم غذایی -- دستورالعمل‌های آشپزی

Diet -- Recipes موضوع

رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۴۵۴ الف / QP۹۸

رده‌بندی دیویی : ۶۱۳

سمل : ۵۴۶۳۳۵۸ ملی



رژیم مناسب گروه خونی

حسن اسکندری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۱۱-۵

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	گروه خونی
۶	چگونه گروه خونی تعیین می‌شود؟
۶	سیستم گروه خونی ABO با عامل RH
۱۲	رژیم غذایی گروه خونی O
۱۷	سبزیجات
۲۵	برنامه غذایی استاندارد برای کنترل وزن گروه خونی O
۲۶	برنامه ورزشی گروه خونی O
۳۰	رژیم غذایی گروه خونی نوع A
۴۳	عامل کاهش وزن
۴۴	برنامه غذایی استاندارد برای کنترل وزن گروه خونی A
۴۵	ورزش برای گروه خون A
۴۷	گروه خونی B
۶۰	عامل کاهش وزن
۶۱	برنامه غذایی استاندارد برای کنترل وزن گروه خونی B
۷۸	راهنمای ورزشی گروه خون AB
۸۰	منابع

مقدمه

در دنیای امروز زندگی سالم اولین و مهم‌ترین دغدغه ما انسان‌هاست. تناسب اندام برای ما دیگر تبدیل به وظیفه شده است. بی‌حرکی و فشارهای عصبی و آلودگی هوا باعث بیماری‌های زیادی شده است. حال چه باید کرد؟ در جهانی که هر روز اطلاعات زیادی از طریق رسانه‌های مختلف مانند شبکه‌های تلویزیونی، فضای مجازی، شبکه‌های ارتباطی تلفن همراه و حتی در پیام‌های دوستانه و گروه‌های خانوادگی برای ما ارسال می‌شود شناختن شیوه درست زندگی بسیار مشکل به نظر می‌رسد.

شنیده‌ایم که هر غذای خوشمزه‌ای برای سلامت مضر است. آیا این مطالب درست است؟ با باورهای غلط مخلوط شده است؟

پیش از هر کاری تغییر در زندگی ابتدا باید شناخت کاملی از شرایط بدنی خود داشته باشیم.

شاید شما به فکر اندازه یا میزان وزن و زنان هستید ولی کاملاً در اشتباهید. شاید تعجب کنید ولی پیش از هر کاری شما باید بدانید چه گروه خونی دارید. گروه خونی شما به منزله اثر انگشت رسیدن شماست.

گروه خونی شما می‌تواند O، A، B، AB باشد. گروه خونی مشخص‌کننده محتوای ژنتیکی بدن شما است. اگر شما از راهنمای بی‌مخاطب مخصوص گروه خونی خودتان پیروی کنید، سالم‌تر می‌شوید و به وزن ایده‌آل خود خواهید رسید و چاقی و نشاط خود را بازخواهید یافت.

گروه خونی نسبت به نژاد، فرهنگ و یا محل جغرافیایی زندگی مقیاس قابل اعتمادتری برای تشخیص هویت و ویژگی‌های شماست. گروه خونی مانند طرح ژنتیکی است 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 آنها است. گروه خونی A 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 نتیجه تطابق با شرایط جدید به وجود آمد.

گروه خونی شما نشانگر مشخصات فردی شما نیز هست. هر انسان با گروه خونی خاص خود رفتار خاص خود را دارد. گفته می‌شود هر گروه خونی نشانگر نوع رفتار و نحوه تغذیه اجداد ماست. آزمایشات نشان داده است 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 گروه خونی دیگر این اثر را ندارند. به عبارت بهتر برخی از غذاها برای سلول‌های گروه خونی خاص مضر و برای گروه خونی دیگر مفید و برای دیگری هیچ‌گونه اثری ندارد زیرا ممکن است بین خون شما و غذایی که می‌خورید یک واکنش شیمیایی رخ دهد که این واکنش جزیی از ویژگی‌های ارثی شماست. به نظر می‌رسد که این واکنش شیمیایی به دلیل رجب عاملی به نام لکتین صورت می‌گیرد. لکتین عاملی بسیار قوی برای موجودات زنده میکروسکوپی است که می‌توانند با کمک آن خود را به سایر موجودات زنده متصل کنند. اغلب ویروس‌ها و باکتری‌ها از این ماده استفاده کرده و در بدن انسان رجب پسبندگی خون می‌شوند.

گروه خونی

گروه‌های خونی روشی برای تقسیم‌بندی خون‌ها بر پایه وجود یا نبود آنتی‌ژن‌های موروثی خاصی روی سطح گلبول‌های قرمز خون است. بر اساس مهم‌ترین این تقسیم‌بندی خون انسان‌ها به چهار دسته A، B، O، و AB تقسیم‌بندی دیگر به گروه‌های مثبت و منفی تقسیم می‌شود.

هر انسانی به طور طبیعی یکی از این چهار گروه خونی را دارد. علاوه بر این با گروه خونی A آنتی‌ژن A را بر روی گلبول‌های قرمز خودش بروز می‌دهد. علیه پادتن‌های سایر گروه‌های خونی در بدنش پادتن (آنتی‌بادی) ساخته می‌شود. فردی با گروه خونی B آنتی‌ژن B را دارد. فردی با گروه خونی AB هر دو آنتی‌ژن A و B را دارد و فردی با گروه خونی O هیچ‌کدام از دو آنتی‌ژن را ندارد و علیه هر دوی آنها در بدنش پادتن ساخته می‌شود. گروه خونی O در جهان دارای بیشترین فراوانی است.