

# رژیم غذایی گروه خونی AB

آنتی ژن های چندگانه موجب می شود که دارندگان گروه خونی AB گاهی ضعف اسید معده گروه خونی A و گاهی نیز ویژگی های ژنتیک مصرف گوشت قرمز را مانند گروه خونی B از خود نشان دهند. گروه خونی AB بهترین وضعیت را زمانی دارند که عضلاتشان در شرایط نسبتاً بازی قرار بگیرد.

گروه خونی AB نمی تواند به خوبی گوشت را متابولیزه کند چون اسید معده کمی دارد به همین خاطر میزان مصرف و دفعات آن اهمیت زیادی پیدا می کند. جوجه دارای لکتینی است که خون و مسیر گوارشی گروه AB را آزرده می کند. توفو هم یک مکمل پروتئینی مناسب برای گروه AB است. دانه ها و مغزها ، لوبیاها و بنشن ها تصویر مبهمی برای گروه خونی AB نشان می دهند. باید دانه ها و مغزها را در مقادیر کوچک و با احتیاط مصرف کنید.

گروه خونی AB به خوبی فراورده های لبنی را تحمل می کند اما باید مراقب تولید مخاط زیاد باشد.

به طور کلی گروه خونی AB به خوبی غلات و حتی گندم را تحمل می کند اما باید به خاطر داشته باشید که پوسته داخلی گندم موجب تشکیل اسید در عضلات گروه خونی AB می شود . رژیم غذایی سرشار از برنج برای دارندگان گروه خونی AB مفیدتر از رژیم پاستا می باشد.

گروه خونی AB سیستم ایمنی ضعیف تری دارد بنابراین شما می توانید از مصرف سبزیجات به خصوص آنهایی که سرشار از فیتوکمیکال هستند و میوه هایی که بیشتر آلكالینی هستند استفاده کنید تا تشکیل اسید حاصل از غلات را در عضلات خود به حالت متعادل برسانید. گوجه فرنگی هیچ تاثیر مخربی روی گروه خونی AB ندارد.

گروه خونی AB باید روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب ولرم همراه با آب نصف یک لیموی ترش در آن شروع کند، تا سیستم بدن را از وجود مخاط تجمع کرده در خواب پاکسازی نماید.

ویژگی های گروه خونی AB بهترین عملکرد با رژیم ترکیبی متعادل

| غذاهای غیرمجاز   | غذاهای مجاز   | مفیدترین   | نظرات   |                     |
|--|---|--|---|---------------------|
| گوشت گوساله ، جوجه ، مرغ ، کرنوالی ، اردک ، غاز ، خوک ، کبک ، بلدرچین ، گوشت گوزن و آهو  | همه انواع به جز آنهایی که در بخش غذاهای غیرمجاز درج شده | گوشت بره ، گوشت گوسفند ، خرگوش و بوقلمون   | گروه خونی AB به اندازه ی کافی اسید معده تولید نمی کند تا به راحتی پروتئین حیوانی را هضم کند . به همین خاطر باید روی اندازه و دفعات مصرف دقت شود | گوشت قرمز و پرندگان |
|  |   |  | گوشت های طعم دار شده با مواد محافظ می تواند در گروه خونی AB با سطح کم اسید معده موجب سرطان معده شود   |                     |
| همه سخت پوستان ( خرچنگ ، میگو ، لابستر ، صدف ، اویستر ، خرچنگ دریایی و ... ) ماهی کولی ، ماهی کوتر ، ماهی روغن کوچک ، ماهی خاویار ، شاه ماهی ، مارماهی ، قورباغه ، هشت پا ، ماهی خاردار دریایی ، حلزون ، خاردار راه راه ، لاک پشت ، دم زرد | همه انواع به جز آنهایی که در بخش غذاهای غیرمجاز درج شده | ماهی تون ، ماهی کد ، ماهی گرمسیری ، ماکرل ، ماهی لوتی اقیانوسی ، اردک ماهی ، ماهی دندان دار ، قزل آلا ، ماهی شمشیری ، ساردین ، حلزون و استروژن | اگر سابقه سرطان سینه در خانواده دارید بهتر است حلزون هلیکس پوماتیا را وارد رژیم غذایی تان کنید.   | غذاهای دریایی       |

|   |  |  |   |                       |
|---|--|--|---|-----------------------|
| <p>پنیر امریکایی ،<br/>پنیر آبی ، بری<br/>، کره شیر،<br/>بستنی ، پارمزان<br/>، شیر کامل</p> | <p>همه<br/>انواع<br/>به جز<br/>آنهایی<br/>که در<br/>بخش<br/>غذاهای<br/>غیرمجاز<br/>درج شده</p> | <p>ماست ،<br/>کفیر ،<br/>خامه ترش<br/>بدون چربی<br/>، تخم<br/>مرغ،<br/>موزارلا ،<br/>شیر و<br/>پنیر بز،<br/>ریکوتا</p> | <p>فراورده های فراوری<br/>شده و ترش به سادگی<br/>توسط گروه خونی AB هضم<br/>می شود</p>   | <p><b>لبنیات</b></p>  |
| <p>روغن ها ( ذرت ،<br/>بذر کتان ،<br/>کاجره ، کنجد و<br/>آفتابگردان)</p>                    |  | <p>زیتون</p>   | <p>هر از گاهی مصرف کنید</p>   | <p><b>چربی ها</b></p> |
|   |  | <p>بادام<br/>زمینی و<br/>گردو</p>  | <p>تقویت سیستم ایمنی<br/>برای گروه های<br/>خونی A و AB</p>  |                       |
| <p>فندق ، دانه<br/>خشخاش ، تخمه<br/>کدو ، تخمه<br/>آفتابگردان ،<br/>دانه کنجد</p>           | <p>همه<br/>انواع<br/>به جز<br/>آنهایی<br/>که در<br/>بخش<br/>غذاهای<br/>غیرمجاز<br/>درج شده</p> |  | <p>گروه خونی AB بیشتر<br/>دچار مشکلات کیسه صفرا<br/>می شوند بنا بر این کره<br/>دانه ها از دانه کامل<br/>بهتر است . بهتر است<br/>دانه ها را در مقادیر<br/>کم و با احتیاط مصرف<br/>کنید</p> | <p><b>دانه ها</b></p> |

|  |   |  |   |         |
|--|---|--|---|---------|
|  |   | عدس ها   | این لوبیاها خوراکی های ضد سرطان خوبی برای گروه خونی AB هستند. این خوراکی ها به داشتن آنتی اکسیدان های ضد سرطان مشهورند. | لوبیاها |
| لوبیای قرمز ،<br>لوبیای لیما   |   |  | این لوبیاها تولید انسولین را در گروه خونی AB کند می نمایند.   |         |
| لوبیاها ( قرمز ،<br>و سیاه ) ،<br>باقالی ، نخود ،<br>لوبیای چشم<br>بلبلی | همه<br>انواع<br>به جز<br>آنهایی<br>که در<br>بخش<br>غذاهای<br>غیرمجاز<br>درج شده | لوبیاها ( چیتی ،<br>قرمز ،<br>لوبیای<br>سویا ) |   |         |

|  |  |   |   |             |
|--|--|---|---|-------------|
| <p>گندم گاوی ، ذرت<br/>( هر محصولی<br/>مانند آرد ، نان<br/>یا رشته که از<br/>آن تهیه شود ) ،<br/>کاموت ، کاشا ،<br/>رشته سوبا و<br/>پاستای آرتیشیو</p> | <p>همه<br/>انواع<br/>به جز<br/>آنهایی<br/>که در<br/>بخش<br/>غذاهای<br/>غیرمجاز<br/>درج شده</p> | <p>جو ، سبوس<br/>جو ، جوی<br/>دو سر ،<br/>سبوس برنج<br/>، برنج ،<br/>گندم سیاه<br/>، اسپلت و<br/>جوانه<br/>گندم و هر<br/>محصولی<br/>مانند آرد<br/>، نان یا<br/>رشته که<br/>از این<br/>محصولات<br/>تهیه شده<br/>باشد</p> | <p>پوسته داخلی غلات گندم<br/>موجب تشکیل اسید در<br/>گروه خونی AB می شود.<br/>اگر فرد دارای گروه<br/>خونی AB قصد کاهش وزن<br/>داشته باشد مصرف گندم<br/>به وی توصیه نمی شود.<br/>پوسته داخلی گندم برای<br/>گروه های<br/>خونی 0 و B خاصیت بازی<br/>دارد. اما در گروه های<br/>خونی A و AB اسیدی می<br/>شود.</p> | <p>غلات</p> |
|  |  | <p>همه انواع<br/>برنج و هر<br/>محصولی<br/>مانند آرد<br/>، نان یا<br/>رشته که<br/>از آن به<br/>دست<br/>بیاید.</p>  | <p>رژیم غذایی سرشار از<br/>برنج بیشتر از پاستا<br/>برای گروه<br/>خونی AB مفید است</p>   |             |

|   |  |  |  |                |
|---|--|--|--|----------------|
| <p>آرتیشیو ،<br/> اووکادو ، همه<br/> انواع ذرت ،<br/> لوبیای لیما ،<br/> زیتون سیاه ،<br/> همه انواع فلفل<br/> دلمه ای ، تربچه<br/> ، جوانه لوبیای<br/> مونگ ، جوانه<br/> تربچه</p> | <p>همه<br/> انواع<br/> به جز<br/> آنهایی<br/> که در<br/> بخش<br/> غذاهای<br/> غیرمجاز<br/> درج شده</p> | <p>بروکلی ،<br/> چغندر ها<br/> ، گل کلم<br/> ، کرفس ،<br/> سبزیجات<br/> برگ سبز ،<br/> خیار ،<br/> بادمجان ،<br/> سیر ،<br/> قارچ ،<br/> جعفری ،<br/> سیب زمینی<br/> شیرین ،<br/> آلفا آلفا<br/> ، جوانه<br/> ها ، تمپه<br/> ، تافو و<br/> هویج وحشی</p> | <p>سبزیجات تازه منبع<br/> مهمی از فیتوکمیکال ها<br/> هستند که اثر<br/> بازدارنده در برابر<br/> سرطان و بیماری های<br/> قلبی دارند. این<br/> بیماری ها در گروه<br/> خونی AB به دلیل ضعف<br/> سیستم ایمنی بیشتر<br/> دیده می شوند.</p> | <p>سبزیجات</p> |
|---|--|--|--|----------------|

|                             |   |  |  |         |
|-----------------------------|---|--|--|---------|
|                             |   | همه انواع انگورها و الوها ، توت ها از جمله کرن ، بری ، تمشک و گیلاس ها | بیشتر روی میوه های الکالینی تاکید کنید تا اسید ناشی از غلات را در عضلات گروه خونی AB خنثی کند.   | میوه ها |
| انبه ، گواوا ، نارگیل و موز |   | آناناس   | میوه های استوایی با طبع گروه خونی AB سازگاری ندارد. اما آناناس کمک زیادی به گوارش در این گروه می کند.  |         |
| پرتقال ها                   |   | گریپ فروت و لیمو   | پرتقال ها در گروه خونی AB معده را تحریک می کند ضمنا با جذب مواد معدنی مهم نیز تداخل پیدا می کند. اما گریپ فروت بعد از هضم خواص الکالینی از خود نشان می دهد. و لیمو نیز به دفع و پاکسازی مخاط کمک می کند. |         |
|                             | همه انواع به جز آنهایی که در بخش غذاهای غیرمجاز درج شده | کیوی   | میوه های سرشار از ویتامین ث به جلوگیری از سرطان معده کمک می کنند زیرا حاوی خواص آنتی اکسیدانی هستند  |         |

|   |  |                                       |   |                     |
|---|--|---------------------------------------|---|---------------------|
| <p>فلفل شیرین ،<br/>عصاره بادام ،<br/>رازیانه ، مالت<br/>جو، نشاسته ذرت<br/>، شربت ذرت ،<br/>ژلاتین و نشاسته<br/>کاسا و</p> | <p>همه<br/>انواع<br/>به جز<br/>آنهایی<br/>که در<br/>بخش<br/>غذاهای<br/>غیرمجاز<br/>درج شده</p> | <p>اشنه<br/>دریایی ،<br/>کاری</p>     | <p>نمک دریایی و اشنه<br/>دریایی باید به جای<br/>نمک به کار گرفته شود.<br/>اشنه دریایی اثرات<br/>بسیار خوبی روی قلب و<br/>سیستم ایمنی دارد</p> | <p>ادویه<br/>ها</p> |
| <p>سرکه ، فلفل ( )<br/>سفید ، سیاه ،<br/>هندی و قرمز ( )</p>  |  |                                       | <p>محتویات آن ها اسیدی<br/>هستند</p>  |                     |
|   |  | <p>سیر ،<br/>ترپ کوهی<br/>، جعفری</p> | <p>تقویت کننده و آنتی<br/>بیوتیک طبیعی برای<br/>گروه خونی AB<br/>.</p>  |                     |



|  |  |  |  |               |
|--|--|--|--|---------------|
|  |  | آلفا آلفا<br>، با با<br>، آدم<br>، با بونه<br>اکینسه آ<br>، چای سبز                            | گروه خونی AB این چای<br>های گیاهی را برای<br>تقویت سیستم ایمنی به<br>کار می برد                    | نوشیدنی<br>ها |
|  |  | زالزالک ،<br>شیرین<br>بیان   | این چای های گیاهی و<br>نوشیدنی ها در مقابل<br>بیماری های قلب و عروق<br>و سرطان نقش محافظ<br>دارند. |               |
|  |  | قاصدک ،<br>ریشه با با<br>آدم ، برگ<br>توت فرنگی  | این چای های گیاهی به<br>جذب بهتر آهن و<br>جلوگیری از کم خونی<br>کمک می کند.                        |               |
| نوشیدنی های<br>تقطیری ، سودا و<br>چای سیاه |  | قهوه یا<br>قهوه ی<br>بدون<br>کافئین (<br>یک فنجان<br>در روز )<br>و یک روز<br>درمیان<br>چای سبز | قهوه اسید معده را<br>افزایش داده و آنزیم<br>های مشابه با سویا را<br>در خود دارد                    |               |