กรุ๊ปเลือดกับอาหารต้องห้าม

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.พ. 2552

กรุ๊ปเลือดกับอาหารต้องห้าม

คราวนี้มาดูกันดีกว่า..ว่ากรุ๊ปเลือดอะไรควรและไม่ควรจะรับประทานอาหารชนิดใด...

กรุ๊ป O เป็นเลือดกรุ๊ปแรกของมนุษย์เราเลยก็ว่าได้
เพราะเป็นมนุษย์กลุ่มแรกของโลกที่ดำรงชีพด้วยการล่าสัตว์เป็นอาหาร ดังนั้น คนที่มีเลือดกรุ๊ป O จะมีสุขภาพแข็งแรงดี สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด เพราะน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมีความเป็นกรดสูง สามารถย่อยโปรตีนได้ง่าย

แต่มักมีปัญหาเลือดแข็งตัวช้า ทำให้ระบบเผาผลาญพลังงานไม่ดีนัก ดังนั้น อาหารที่เลือกรับประทาน ได้แก่ เนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมันมาก โดยเฉพาะเนื้อหมู ซึ่งร่างกายสามารถย่อยได้ง่ายอยู่แล้ว อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคแผลเน่าเปื่อย หรือเกิดการอักเสบได้ง่ายกว่าคนที่มีเลือดกรุ๊ปอื่นๆ อีกด้วย ดังนั้น การรับประทานเพื่อบำรุงจึงขาดกันไม่ได้

ควรเลือกรับประทาน ผักใบเขียวเพื่อได้รับวิตามินเค จะช่วยทำให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น นอกจากผักใบเขียวแล้ว คนกรุ๊ปเลือดนี้ ควรรับประทาน มะเขือเทศ แครอท และน้ำผลไม้รวม เพื่อเพิ่มเบต้าแคโรทีน ที่ช่วยบำรุงสายตา และควรออกกำลังกายที่ใช้พลังงานมาก เช่น การแอโรบิค ว่ายน้ำ จะทำให้ช่วยคุมน้ำหนักให้คงที่ได้เป็นอย่างดี

กรุ๊ป A

กลุ่มเลือดนี้เกิดขึ้นในช่วงหมดยุคสมัยแห่งการล่าสัตว์ มนุษย์เริ่มตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่งและรู้จักการเพาะปลูกพืชเพื่อเป็นอาหารแทนเนื้อสัตว์ ดังนั้น คนกรุ๊ปเลือดนี้จึงเหมาะกับอาหารประเภทข้าว แป้ง และผัก ผลไม้เป็นที่สุด

ข้อควรจำ คือคนเลือดกรุ๊ป A จะอ่อนไหวต่อโรคมะเร็งมากกว่า หมู่อื่นๆ ควรลดหรือละเว้นนม เนื่องจากแอนติเจนที่อยู่ในเซลล์ของเลือดกรุ๊ป A เอง และเนื่องจากน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมีความเป็นกรดต่ำ คนกรุ๊ปเลือดนี้ จึงไม่ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และอาหารสำเร็จรูปที่มีสารไนไตรท์มาก
อาหารที่ควรเลือกรับประทาน ได้แก่ อาหารทะเล ผักต่างๆและธัญพืช เช่น ซีเรียลโฮลวีท ที่มีใยอาหาร ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร วิตามินบี เพื่อช่วยการทำงานของระบบประสาท และเม็ดเลือดแดงให้แข็งแรง

กรุ๊ป B

พวกที่อยู่ในกลุ่มเลือดกรุ๊ป B ถือว่าเป็นเลือดที่ถือกำเนิดขึ้นมาเป็นอันดับสามของมนุษย์ เป็นช่วงที่มนุษย์เริ่มทำการเกษตรเป็นแล้ว ก็เริ่มนำสัตว์มาเลี้ยงและรับประทานเนื้อ ดังนั้น คนกรุ๊ปเลือดนี้ จึงรับประทานได้หลากหลาย ทั้งเนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้

แต่ก็ใช่ว่าจะมีแต่ข้อดีไปเสียหมด เพราะ**จุดอ่อนอยู่ตรงที่มักมีปัญหาเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้**
ดังนั้นจึงควรเสริม**อาหารที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย** เช่น ผักใบเขียว ผลไม้สด ข้าวกล้อง

นมและผลิตภัณฑ์จากนม อย่างการรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ ทำจากนม
สามารถทำได้โดยที่ไม่ต้องกลัวว่าท้องไส้จะปั่นป่วน หรือท้องเฟ้อเรอเหม็น เปรี้ยว อย่างคนกรุ๊ปเลือด A
ส่วนการออกกำลังกาย สามารถทำได้หลากหลายเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น แอโรบิค ว่ายน้ำ กอล์ฟ หรือแม้แต่โยคะ

กรุ๊ป AB

มาถึงเลือดกรุ๊ปสุดท้ายที่เกิดขึ้นในหมู่มนุษย์เรา พบว่าเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อประมาณ 1,000 กว่านี้เอง จะมี 2 ลักษณะในตัว คือเป็นได้ทั้ง แบบกรุ๊ป A และกรุ๊ป B จึงสามารถรับประทานได้ทั้ง 2 กรุ๊ปเลือดตามใจชอบ

แต่ควรที่จะหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก และเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก
เนื่องจากน้ำย่อยมีความเป็นกรดต่ำจึงทำให้ย่อยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ไม่ค่อยดีนัก
มักจะมีกรดเกิดขึ้นมากในท้องส่วนล่าง หรือลำไส้ใหญ่ อาจสังเกตได้ง่ายๆ ถ้ามีอาการผิดปกติ คือจะเรอบ่อย

อาหารที่ควรรับประทาน เช่น อาหารทะเล ผักสด เต้าหู้ ผลไม้จำพวกส้มโอ องุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โยเกิร์ต
เนื่องจากจะช่วยในการย่อย กระเพาะอาหารไม่ต้องทำงานหนักมากเกินไป และควรดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ
เพื่อขับไล่ของเสียในร่างกายที่มีมากกว่าคนกรุ๊ปอื่น ซึ่งเป็นเพราะความซับซ้อนทางด้านชีวเคมี
ส่วนการออกกำลังกาย เลือกที่ทำให้จิตใจสงบมีสมาธิ อย่างเช่น โยคะ ยิงธนู เป็นต้น

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมพิจารณาก่อนส่งอาหารจานอร่อยเข้าปาก และดำเนินชีวิตให้เกิดสมดุลตามธรรมชาติ
เพราะปัญหาสุขภาพเรื้อรัง บางชนิด ไม่อาจรักษาให้หายขาดด้วยยาแผนปัจจุบัน แต่ทำได้ง่ายๆ
ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคเสียใหม่ ...

ขอบคุณข้อมูลดี ๆจากLadyTip.com