



# DIETA zgodna z GRUPĄ KRWI

materiał rozszerzony



## Dieta dla grupy krwi A

Grupa A rozkwiła na dietach wegetariańskich - jest to spadek po przodkach rolnikach prowadzących spokojny, osiadły tryb życia.

Nasze cywilizowane diety w większości składają się z wygodnych toksyn w przyciągających uwagę ładnych opakowaniach. Ale dla grupy A jest szczególnie ważne, aby

otrzymywać pożywienie w możliwie najbardziej naturalnej postaci: świeże, czyste i organiczne. Jeżeli będziesz stosował tę dietę, to możesz wzmocnić system odpornościowy i potencjalnie zapobiec rozwojowi zagrażających życiu chorobom.

### Po zastosowaniu diety dla grupy A szybko schudniesz.

Gdy przestaniesz jeść mięso, na początku możesz znacznie stracić na wadze, ponieważ wyeliminujesz z diety toksyczne produkty. Pożywienie pochodzenia zwierzęcego spowalnia metabolizm u osób z grupą A, ponieważ odkładają go w organizmie w postaci tłuszczu. Nabiał również jest słabo trawiony przez osoby z grupą krwi A i prowokuje reakcje insulinowe - kolejny czynnik spowalniający metabolizm. Oprócz tego produkty mleczne zawierają wysoko nasycone tłuszcze, które upośledzają serce oraz prowadzą do otyłości i cukrzycy. Pszenica jest czynnikiem o niejednoznacznym działaniu w diecie grupy A. Osoby z grupą krwi A mogą co prawda spożywać pszenicę, ale nie powinni jej jeść zbyt wiele, gdyż wówczas ich tkanka mięśniowa legnie nadmiernemu zakwaszeniu. Grupy A nie mogą utylizować energii tak szybko, następuje więc zahamowanie metabolizmu. Grupa A powinna zwrócić uwagę na pożywienie zdrowe, niskotłuszczowe oraz uzupełniać je warzywami i ziołami.

**Żywność, która sprzyja wzrostowi wagi:** Mięso - słabo trawione, magazynowane w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej; zwiększa ilość toksyn trawiennych; Nabiał - zaburza metabolizm składników odżywczych; Fasolka nerkowata - zaburza wydzielanie enzymów trawiennych, spowalnia metabolizm; Fasolka limejska - zaburza wydzielanie enzymów trawiennych, spowalnia metabolizm; Pszenica (w nadmiarze) - osłabia utylizację kalorii. Żywność, która sprzyja spadku wagi: Oleje roślinne - wzmagają skuteczność trawienia, zapobiegają zatrzymywaniu płynów; Produkty sojowe - wzmagają skuteczność trawienia, szybko są metabolizowane; Warzywa - wzmagają skuteczność metabolizmu, przyspieszają ruch robaczkowy jelit; Ananas - zwiększa utylizację kalorii, przyspiesza ruch robaczkowy jelit. Poniżej przedstawione są produkty, które należy spożywać oraz te, których powinno się unikać:

### Mięsa i drób

**Wskazane:** Najkorzystniejsze dla osób z grupą krwi A byłoby całkowite wyeliminowanie mięsa ze swojej diety.

**Unikać:** baraniny, bażanta, bekonu, cielęciny, dziczyzny, gęsi, kaczki, królika, kuropatwy, serc, szynki, wątróbki, wieprzowiny, wołowiny, wołowiny mielonej.

## Owoce morza

**Wskazane:** dorsz, granik, karp, łosoś, makrela, nawęd żabnica, pstrąg tęczowy, pstrąg morski, sardynka, sieja, szczupak, srebrny okoń, ślimaki, żółty okoń.

**Unikać:** ałozy, barakudy, białugi, flądry, halibuta, homara, kalmara, kawioru, kraba, krewetek, łososia wędzonego, małży, morszczuka, muli, okonia, ostrygi, ośmiornicy, plamiaka, przegrzebka, raka, sardeli, skrzydelnika, soli, suma, śledzia, tuńczyka błękitnoplewego, węgorza, żółwia, żab.

## Jaja i nabiał

**Wskazane:** mleko sojowe, ser sojowy.

**Unikać:** chudego lub 2% mleka, lodów, masła, maślanek, pełnego mleka, serwatki, sera brie, sera camembert, ser gouda, serka wiejskiego.

## Oleje i tłuszcze

**Wskazane:** olej z oliwek, olej z siemienia lnianego.

**Unikać:** oleju bawełnianego, oleju z kukurydzy, oleju krokoszowego, oleju z orzeszków ziemnych, oleju sezamowego.

## Orzechy i pestki

**Wskazane:** masło orzechowe, orzeszki ziemne, pestki dyni.

**Unikać:** orzecha brazylijskiego, orzechów nerkowca, pistacjowych.

## Fasole i inne rośliny strączkowe

**Wskazane:** czerwona soja, fasola aduke, azuki, czarna, pinto, zielona, groch "czarne oczko", strączkowe czerwone, zielone.

**Unikać:** fasoli copper, navy, czerwonej, nerkowatej, tamaryndowej.

## Zboża

**Wskazane:** amarant, gryka, kasza.

**Unikać:** kielków pszenicy, otrębów pszenicy, płatków familia, grape nut, siedem zbóż, pszenicy, skrobi.

## Chleb i grzanki

**Wskazane:** chleb esseński, chleb ezechiela, chleb z kielków pszenicy, chleb z mąki sojowej, wafle ryżowe.

**Unikać:** angielskich grzanek, bułek z otrębami pszennymi, chleba pełno-pszennego, chleba wielo-ziarnistego, chleba z mąki durum, chleba z mąki macowej, chleba wysokobiałkowego, pumpernika.

## Ziarna i makarony

**Wskazane:** gryka, kasha, makaron z karczocha, makaron soba, mąka ryżowa, mąka żytnia, owies.

**Unikać:** makaronu grysikowego, makaronu ze szpinaku, mąki białej, mąki pełno-pszenniczej.

## Warzywa

**Wskazane:** botwinka, brokuły, cebula czerwona, cebula hiszpańska, cebula żółta, dynia, chrzan,

cykorria, eskalora, czosnek, kalarepa, kapusta bezgłowa, karczoch amerykański, karczoch jerozolimski, okra, kiełki lucerny, marchew, mniszek lekarski, pasternak, pietruszka, por, rzepa, sałata rzymska, szpinak.

**Unikać:** bakłażana, białej kapusty, chińskiej kapusty, czerwonej kapusty, grzybów shiitake, oliwek czarnych, oliwek greckich, oliwki hiszpańskiej, pieczarek, papryki: czerwonej, zielonej, żółtej, jalapeno, pomidorów, ziemniaków: białych, czerwonych, słodkich.

### Owoce

**Wskazane:** ananas, borówki, czarne jagody, cytryna, figi suszone, figi świeże, grejpfrut, wiśnia, jeżyny, morela, rodzynki, śliwki ciemne, czerwone, suszone, zielone, żurawina.

**Unikać:** bananów, mandarynek, mango, melonu, orzechów kokosowych, pomarańczy, rabarbaru.

### Soki i napoje

**Wskazane:** sok z ananasa, sok z ciemnej wiśni, sok grejpfrutowy, sok z marchwi, sok z moreli, sok z selera, sok z suszonej śliwki, woda (z cytryną).

**Unikać:** soku z papai, soku pomarańczowego, soku pomidorowego.

### Przyprawy

**Wskazane:** czosnek, imbir, melasa, miso, sól jęczmienny, sos sojowy, tamari.

**Unikać:** kaparów, octu balsamowego, octu białego, octu z jabłek, octu winnego czerwonego, pieprzu białego, pieprzu czarnego mielonego, pieprzu czerwonego, wintergreen, żelatyny.

### Herbatki ziołowe

**Wskazane:** aloes, echinacea, głóg, dziurawiec, łopian, mleczny oset, owoc dzikiej róży, rumianek, imbir, kozieradka pospolita, lucerna, śliski wiąz, waleriana, zielona herbata, żeńszeń.

**Unikać:** cayenne, czerwonej koniczyny, kociomiętki, rabarbaru, szczawiu, znamion kukurydzy.

### Używki

**Wskazane:** czerwone wino, herbata zielona, kawa bezkofeinowa.

**Unikać:** coca-coli, czarnej herbaty bezkofeinowej, czarnej herbaty regularnej, likierów destylowanych, napojów gazowanych, piwa, wody Selzera, wody sodowej.

### Inne przyprawy

**Wskazane:** musztarda.

**Unikać:** ketchupu, majonezu, sosu Worcestershire.