



AB

DIETA
zgodna
z GRUPĄ KRWI

materiał rozszerzony



Dieta dla grupy krwi AB

Antygeny wytwarzane przez grupę krwi AB są czasami podobne do produkowanych przez grupę A, czasami B, a niekiedy są fuzją ich obu. Ta różnorodność jakości może być pozytywna lub negatywna, zależnie od okoliczności.

Dlatego powinieneś bardzo dokładnie zapoznać się nie tylko z zalecaną dietą dla osób z grupą krwi AB, ale również dla A i B, by lepiej zrozumieć własną. Większość żywności, która jest niewskazana dla osób z grupą A bądź B, jest na ogół zła także dla grupy AB, chociaż występuje kilka wyjątków. Osoby z grupą krwi AB są często silniejsi i bardziej aktywni niż z grupą krwi A, których przodkowie prowadzili osiadły tryb życia dodatkowa siła witalna może być spowodowana tym, że ich pamięć genetyczna wciąż zawiera pozostałości zamieszkujących stepy przodków grupy krwi B. Grupa krwi AB: delikatny potomek rzadko występującego połączenia tolerancyjnej grupy krwi A z barbarzyńską wcześniej, ale bardziej zrównoważoną grupą B.

Czynniki utraty wagi: Problem „tycia” osób z grupy krwi AB odzwierciedla mieszaną wpływ genów A i B. Czasami stwarza to osobliwe problemy. Przykładowo masz charakterystyczny dla ludzi z grupą krwi A niski poziom kwasu żołądkowego, ale też typowe dla grupy B przystosowanie do jedzenia mięsa. Chociaż więc jesteś genetycznie zaprogramowany do konsumpcji mięsa, to jednak do skutecznego jego metabolizmu masz niedostateczny poziom kwasu żołądkowego, dlatego też zjedzone mięso magazynowane jest w organizmie w postaci tłuszczu. Jeśli chcesz, więc stracić na wadze, powinieneś ograniczyć konsumpcję mięsa, jeść niewielkie jego ilości i uzupełniać dietę warzywami. Grupa krwi AB nie reaguje tak źle na gluten pszenicy, jak grupy O i B. Ale gdy zamierzasz schudnąć, powinieneś unikać pszenicy, która powoduje, że tkanka mięśniowa staje się bardziej kwaśna. Grupa krwi AB najskuteczniej utylizuje kalorie, kiedy jej tkanka jest o odczynie nieco alkalicznym.

Żywność, która sprzyja wzrostowi wagi: Czerwone mięso - słabo trawione, magazynowane w organizmie w postaci tłuszczu, zatruwa przewody jelitowe; Fasolka nerkowata - zakłóca efektywność insulinową, spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Nasiona i pestki - przyczyna hipoglikemii; Fasolka limejska – zakłóca efektywność insulinową, spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Kukurydza - zakłóca efektywność insulinową;; Gryka - spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Pszenica - spowalnia tempo metabolizmu, zakłóca efektywność insulinową, powoduje nieefektywne zużywanie kalorii.

Żywność, która sprzyja spadku wagi: Tofu - pomaga w efektywnym metabolizmie; Produkty mleczne - regulują produkcję insuliny; Owoce morza - pomagają w efektywnym metabolizmie; Ananas - pomaga w trawieniu, stymuluje ruchy jelit; Zielone warzywa - pomagają w efektywnym metabolizmie; Wodorosty (klep) - regulują produkcję insuliny.

Poniżej przedstawione są produkty, które należy spożywać oraz te, których powinno się unikać:

Mięsa i drób

Wskazane: baranina, indyk, jagnię, królik.

Unikać: bekonu, cielęciny, dziczyzny, gęsi, kaczki, kuropatwy, kurczaków, mięsa bawołu, przepiórek, serc, szynki, wieprzowiny, wołowiny, wołowiny mielonej.

Owoce morza

Wskazane: albacore (tuńczyk), aloza, czerwony snapper, dorsz, granik, jesiotr, łosoś, makrela, nawęd żabnica, pstrąg tęczy, pstrąg morski, sardynka, szczupak, ślimaki, morskusz.

Unikać: barakudy, białugi, flądry, halibuta, homara, kraba, krewetek, łososia wędzonego, małży, okonia, ostrygi, ośmiornicy, raków, sardeli, skrzydelnika, szarej soli, śledzia (marynowanego), węgorza, żółwia, żab.

Jaja i nabiał

Wskazane: jogurt, jogurt z owocami, kefir, kwaśna śmietana, mleko owcze, ser farmer, ser feta, ser mozzarella, ser owczy, ser risotta, serek wiejski.

Unikać: lodów, masła, maślanki, pełnego mleka, sera amerykańskiego, sera blue, sera brie, sera camembert, sera parmezan.

Oleje i tłuszcze

Wskazane: olej z oliwek.

Unikać: oleju bawełnianego, oleju z kukurydzy, oleju krokoszowego, oleju słonecznikowego, oleju sezamowego.

Orzechy i pestki

Wskazane: kasztany, orzeszki ziemne, orzechy włoskie, masło z orzeszków ziemnych.

Unikać: masła sezamowego, orzechów laskowych, masła słonecznikowego, maku, pestek dyni, siemienia sezamu, pestek słonecznika.

Fasole i inne rośliny strączkowe

Wskazane: fasola czerwonej soi, fasolka czerwona, fasolka navy, fasola pinto, soczewica zielona.

Unikać: fasoli aduke, azuki, czarnej, garbanzo, fava, lima, nerkowatej, groszku "czarne oczko".

Zboża

Wskazane: orkisz, otręby ryżowe, otręby owsa, owsianka, proso, ryż dmuchany.

Unikać: gryki, kamutu, kasha, mąki kukurydzianej, płatków kukurydzianych.

Chleb i grzanki

Wskazane: chleb z brązowego ryżu, chleb esseński, chleb ezechiela, chleb z kiełków pszenicy, chleb z mąki sojowej, 100% chleb żytni, chrupki fin, pieczywo chrupkie wasa, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z prosa, wafle ryżowe.

Unikać: bułek kukurydzianych.

Ziarna i makarony

Wskazane: dziki ryż, makarony z mąki z kielków pszenicy, makarony z mąki owsianej, makarony z mąki ryżowej, makarony z mąki żytniej, ryż biały, ryż brązowy. **Unikać:** makaronu z karczocha, makaronu soja, kaszy gryczanej.

Warzywa

Wskazane: botwinka, brokuły, burak, gorczyca, jarmuż, kalafior, kapusta bezgłowa, kielki lucerny, karczoch jerozolimski, okra, kielki lucerny, mniszek lekarski, oberżyna, ogórek, pasternak, pietruszka, seler, por, słodkie ziemniaki, tofu.

Unikać: awokado, fasoli limejskiej, grzybów shitake, grzyba abalone, karczocha amerykańskiego, karczocha jerozolimskiego, kielków mung, kielków rzodkiewki, kukurydzy białej, kukurydzy żółtej, oliwek czarnych, papryki: czerwonej, zielonej, żółtej, jalapeno, rzodkiewki.

Owoce

Wskazane: ananas, cytryna, figi suszone, figi świeże, grejpfrut, wiśnia, malinojeżyna, śliwki czerwone, zielone, wiśnia, winogrona, czarne, zielone, czerwone, żurawina.

Unikać: bananów, mango, gruszek, granatów, guawy, karamboli, orzechów kokosowych, pomarańczy, rabarbaru.

Soki i napoje

Wskazane: sok z ciemnej wiśni, sok z marchwi, sok z marchwi, sok z papai, sok z selera, sok z winogron, sok z żurawiny błotnej. **Unikać:** soku pomarańczowego.

Przyprawy

Wskazane: curry, chrzan, czosnek, miso, pietruszka.

Unikać: allspice, anyżku, esencji migdałowej, kaparów, octu balsami, octu białego, octu z jabłek, octu winnego czerwonego, pieprzu białego, pieprzu czarnego mielonego, pieprzu czerwonego, skrobi kukurydzianej, słodku jęczmiennego, tapioki, żelatyny.

Herbatki ziołowe

Wskazane: echinacea, głóg, łopian, owoc dzikiej róży, rumianek, imbir, liście truskawek, lucerna, zielona herbata, żeńszęń.

Unikać: aloesu, chmielu, czerwonej koniczyny, dziewanny, goryczki, kozieradki, lipy, rabarbaru, senesu, tasznika pospolitego, znamiona kukurydzy.

Używki

Wskazane: kawa bezkofeinowa, herbata zielona, kawa regularna (z kofeiną). **Unikać:** coca-coli, czarnej herbaty bezkofeinowej, czarnej herbaty regularnej, likierów destylowanych, napojów gazowanych.

Inne przyprawy

Wskazane: Z powodu podatności grupy AB na raka żołądka należy unikać wszystkich przypraw marynowanych. **Unikać:** ketchupu, kwaśnych marynat, marynat z koprem, marynat koszernych, marynat słodkich, relish, sosu Worcestershire.