



O

DIETA
zgodna
z GRUPĄ KRWI

materiał rozszerzony



Dieta dla grupy krwi 0

Czynniki, które sprzyjają właściwemu rozwojowi ludzi z grupą krwi 0 to intensywne ćwiczenia fizyczne i białko zwierzęce. Jednak sukces w stosowaniu diety typu 0 zależy od tego, czy jesz chude, wolne od chemikaliów mięso, drób i ryby. Źródłem pożywienia przyjaznego dla organizmu człowieka o grupie krwi 0 nie są produkty mleczne i zbożowe.

Grupa krwi 0: najstarsza i najbardziej podstawowa, pozostałość na szczycie łańcucha pokarmowego, z silnym i agresywnym systemem odpornościowym, gotowym i zdolnym do niszczenia każdego, przyjaciela lub wroga.

Czynniki powodujące utratę wagi: Przy diecie typu 0 w początkowej fazie możesz stracić na wadze, ograniczając w swym jadłospisie zboża, chleb i rośliny strączkowe.

Czynnikiem sprzyjającym w przybieraniu na wadze ludzi z grupą krwi 0 jest gluten znajdujący się w kielkach pszenicy. Jak również niektóre fasole i rośliny strączkowe, szczególnie soczewica i fasola nerkowata, zawierają lektyny, które odkładają się w tkankach mięśniowych, czyniąc je bardziej alkalicznymi i mniej zdolnymi do wysiłku fizycznego. Trzeci czynnik naboru wagi u typu 0 związany jest z funkcjonowaniem tarczycy. Grupy 0 mają tendencję do niższego poziomu hormonu tarczycy. Ten stan, nazywany niedoczynnością tarczycy, występuje dlatego, że grupa ta ma tendencję do wytwarzania zbyt małej ilości jodu - materiału, którego jedynym zadaniem jest produkcja hormonu tarczycy. Symptomami niedoczynności tarczycy jest przybór wagi, zatrzymanie płynów w organizmie, zmęczenie a nawet zanik mięśni.

Żywność, która sprzyja wzrostowi wagi: Gluten pszenicy – zakłóca produkcję insuliny, zwalnia metabolizm; Kukurydza - zakłóca produkcję insuliny, zwalnia metabolizm; Fasola nerkowata (kidney) - pogarsza wykorzystanie kalorii; Fasola navy - pogarsza wykorzystanie kalorii; Soczewica - hamuje właściwy metabolizm odżywczy; Kapusta - hamuje działanie hormonu tarczycy; Brukselka - hamuje działanie hormonu tarczycy; Kalafior - hamuje działanie hormonu tarczycy; Gorczyca - hamuje działanie hormonu tarczycy. Żywność, która sprzyja spadku wagi: Wodorosty (kelp) - zawierają jod, zwiększają produkcję hormonu tarczycy; Owoce morza - zawierają jod, zwiększają produkcję hormonu tarczycy; Sól jodowana - zawierają jod, zwiększają produkcję hormonu tarczycy; Wątroba – jest źródłem witaminy B, sprzyja wydajnemu metabolizmowi; Czerwone mięso - sprzyja wydajnemu metabolizmowi; Kapusta włoska, szpinak, brokuły – sprzyjają wydajnemu metabolizmowi. Poniżej przedstawione są produkty, które należy spożywać oraz te, których powinno się unikać:

Mięsa i drób

Wskazane: baranina, cielęcina, jagnię, mięso bawołu, mięso jelenia, serce, wątroba, wołowina, wołowina mielona.

Unikać: bekonu, gęsi, szynki, wieprzowiny.

Owoce morza

Wskazane: aloza, biały okoń, dorsz, halibut, jesiotr, łosoś, makrela, morszczuk, okoń prądkowany, pstrąg tęczowy, ryba miecz, sardynka, sieja, snapper, soja, szczupak, śledź, tuńczyk błękitno-płetwy, żółty okoń.

Unikać: barakudy, kawioru, łososia wędzonego, ośmiornicy, skrzydelnika, suma, śledzia marynowanego.

Jaja i nabiał

Wskazane: nie ma, ponieważ należy bardzo ograniczyć spożycie produktów mlecznych. Natomiast obojętnymi produktami są: kozi ser, masło, ser farmer-feta- mozzarella-sojowy, mleko sojowe.

Unikać: chudego lub 2% mleka, jogurtów wszystkich odmian, kefiru, koziego mleka, lodów, maślanki, pełnego mleka, serwatki, wszystkich pozostałych odmian sera.

Oleje i tłuszcze

Wskazane: olej z oliwek, olej z siemienia lnianego. **Unikać:** oleju bawełnianego, oleju z kukurydzy. **Orzechy i pestki Wskazane:** pestki dyni, orzech włoski.

Unikać: maku, masła z orzechów ziemnych, orzecha brazylijskiego, orzechów litchi, orzechów nerkowca, pistacjowych, ziemnych.

Fasole i inne rośliny strączkowe

Wskazane: fasola sduke, azuki, pinto, groch "czarne oczko".

Unikać: fasoli copper, navy, nerkowatej, tamaryndowej, soczewicy amerykańskiej, czerwonej, zielonej.

Zboża

Wskazane: nie ma, ponieważ należy całkowicie wyeliminować je z diety.

Unikać: kielków pszenicy, mąki z owsa, mąki zbożowej, otrębów z owsa lub z pszenicy, płatków familia, kukurydzianych, siedem-zbóż, grape nut, pszenicy skrobi.

Chleb i grzanki

Wskazane: chleb esseński, chleb ezechiela.

Unikać: angielskich grzanek, bułek z otrębami owsa, chleba z kielków pszenicy, chleba wieloziarnistego, grzanek, grzanek kukurydzianych, obwarzanek, pieczywa z mąki durum, pieczywa z mąki-macowej, pieczywa z otrębów pszenicy, pieczywa pszennego, pumpernikla, wysoko-proteinowego chleba.

Ziarna i makarony

Wskazane: nie ma ziarna i makaronu, które mogłyby być wskazane dla grupy 0.

Unikać: białej mąki pszennej, makaronu grysikowego, soja, ze szpinaku, mąki couscous, glutenowej, grahama, z kielków pszenicy, z owsa, pszennej bulgur, pszennej durum, wszystkich pszennych mąk.

Warzywa

Wskazane: boćwina, brokuły, burak szwajcarski, cebula czerwona, cebula hiszpańska, cebula żółta, chrzan, cykorja, czerwona papryka, czosnek, dynia, eskarola, jarmuż, kalarepa, kapusta bezgłowa, karczoch amerykański, karczoch jerozolimski, mniszek lekarski, okra, pasternak, pietruszka, por, rzepa, sałata rzymska, słodkie ziemniaki, szpinak, wodorosty.

Unikać: awokado, bakłażana, białej kapusty, białej kukurydzy, białych ziemniaków, brukselki, chińskiej kapusty, czerwonej kapusty, czerwonych ziemniaków, czarnych oliwek, gorczycy, grzybów shiitake, kalafiora, lucerny, oliwek greckich, oliwki hiszpańskiej, pieczarek, żółtej kukurydzy.

Owoce

Wskazane: figi suszone, figi świeże, śliwki ciemne, czerwone, suszone, zielone.

Unikać: figi rajskiej, jeżyny, mandarynki, melona kantalupy, melona miodunki, orzechów kokosowych, pomarańczy, rabarbaru, truskawek.

Soki i napoje

Wskazane: sok z ananasa, sok z ciemnej wiśni, sok z suszonej śliwki.

Unikać: soków z jabłek, soku z kapusty, napojów i soków pomarańczowych.

Przyprawy

Wskazane: chleb świętojański, curry, kurkuma, morszczyn, pieprz cayenne, pietruszka, rodymentia.

Unikać: cynamonu, gałki muszkatołowej, kaparów, octu balsamowego, octu białego, octu z jabłek, octu winnego czerwonego, pieprzu białego, pieprzu czarnego mielonego, skrobi kukurydzianej, syropu kukurydzianego, wanilii.

Herbatki ziołowe

Wskazane: chmiel, imbir, kozieradka pospolita, kurczyślep, lipa, mięta pieprzowa, mniszek, morwa, owoc dzikiej róży, papryka, pietruszka, sarsaparilla, śliski wiąz.

Unikać: aloesu, czerwonej koniczyny, dziurawca, echinacei, gorzknika kanadyjskiego, goryczki, liści truskawki, lucerny, łopianu, podbiału, rabarbaru, senesu, szczawiu, tasznika pospolitego, znamion kukurydzy.

Używki

Wskazane: woda seltzera, woda sodowa

Unikać: coca-coli, czarnej herbaty bezkofeinowej, czarnej herbaty regularnej, kawy bezkofeinowej, kawy regularnej, likierów destylowanych, napojów gazowanych.

Inne przyprawy

Wskazane: z umiarem i o niskiej zawartości tłuszczu i cukru, musztarda, majonez lub inne przyprawy do sałatek.

Unikać: ketchupu, marynowanego kopru, marynat koszernych, marynat kwaśnych, marynat słodkich, przypraw smakowych.