



B

DIETA
zgodna
z **GRUPĄ KRWI**

materiał rozszerzony



Dieta dla grupy krwi B

Grupa B stanowi wyrafinowany wytwór w podróży ewolucyjnej, mający na celu połączenie rozbieżnych kultur i ludzi. Generalnie silne i czujne osoby z grupą krwi B zazwyczaj potrafią stawiać opór wielu najgroźniejszym chorobom typowym dla współczesnego życia, takim jak choroby serca i rak. A nawet jeśli nabawią tych chorób, istnieje większe prawdopodobieństwo, że je zwyciężą.

Osoby z grupą krwi B jako że są nieco odrębne, wydają się bardziej podatne na egzotyczne zaburzenia systemu odpornościowego, takie jak stwardnienie rozsiane, toczeń i zespół chronicznego zmęczenia. Osoby z grupą krwi B starannie przestrzegające zalecanej diety często mogą obejść groźne choroby i żyć długo i w dobrym zdrowiu. Dieta dla grupy krwi B jest zrównoważona i urozmaicona, obejmując szeroki wachlarz żywności. Reprezentuje wszystko to, co "najlepsze z królestwa zwierząt i roślin".

Czynniki utraty wagi: Najbardziej sprzyjają tyciu kukurydza, gryka, soczewice, orzeszki ziemne i siemię sezamu. Każde z tych rodzajów żywności posiada inną lektynę, ale wszystkie wpływają na efektywność procesu metabolicznego, wywołując zmęczenie, zatrzymanie płynów i hipoglikemię - groźny spadek cukru we krwi po zjedzeniu posiłku. Problemem z "pasieniem się" - jedzeniem wielu małych posiłków w ciągu dnia polega na tym, że zakłóca się naturalne sygnały głodu wysyłane przez ciało; możesz czuć się głodny przez cały czas, a więc niezbyt pomocna sytuacja, jeżeli próbujesz stracić na wadze.

Lektyna glutenowa dołącza się do problemów powodowanych przez inne rodzaje żywności zwalniające metabolizm. Kiedy żywność nie jest skutecznie trawiona i spalana jako paliwo dla ciała, jest magazynowana w postaci tłuszczu. Sam w sobie gluten pszeniczny nie atakuje grupy B tak groźnie, jak grupy O. Jednak kiedy dodasz pszenicę do mieszanki kukurydzy, soczewicy i orzeszków ziemnych, efekt końcowy jest tak samo niszczący. Grupy B, które chcą stracić na wadze, powinny definitywnie unikać pszenicy. Jeśli osoby z grupą krwi B przestają, spożywać żywność zawierającą toksyczne lektyny, to z powodzeniem udaje się im kontrolować wagę. Nie masz żadnych psychologicznych barier do utraty wagi, takich jak problemy z tarczycą, które mogą w tym przeszkadzać osobom z grupą krwi O. Także nie cierpisz na zaburzenia trawienne. Wszystko czego potrzebujesz, aby stracić na wadze - to trzymanie się diety. Niektórzy ludzie są zdziwieni, że chociaż zalecenia dietetyczne dla osób z grupą krwi B zachęcają do spożywania produktów mlecznych, to jednak nie mają oni problemów z kontrolą wagi. Oczywiście, jeżeli jadasz w nadmiarze żywność wysokokaloryczną, na pewno będziesz przybierał na wadze! Ale umiarkowana konsumpcja produktów mlecznych w rzeczywistości pomaga osobom z grupą krwi B w osiągnięciu równowagi metabolicznej. Prawdziwym winowajcą są te szczególne rodzaje żywności, które powstrzymują skuteczne wykorzystanie energii i sprzyjają gromadzeniu kalorii w postaci tłuszczu.

Żywność, która sprzyja wzrostowi wagi: Kukurydza - zakłóca efektywność insuliczną, spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Rośliny strączkowe - zakłócają właściwe przyswajanie żywności, spowalniają tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii;

Orzeszki ziemne - zakłócają efektywność metabolizmu, zakłócają funkcje wątroby, przyczyna hipoglikemii; Siemię sezamu spowalniają tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Gryka - zakłóca trawienie, spowalnia tempo metabolizmu przyczyna hipoglikemii; Pszenica - zakłóca procesy trawienne i metaboliczne, powoduje, że żywność jest składowana w organizmie w postaci tłuszczu, zamiast być spalana w energii, zakłóca efektywność insuliczną.

Żywność, która sprzyja spadku wagi: Zielone warzywa pomagająca w efektywnym metabolizmie; Mięso - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Jaja/niskotłuszczowe produkty mleczne - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Wątroba - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Herbata z lukrecji - przeciwdziała hipoglikemii. Nigdy nie bierz suplementu lukrecji bez kontroli lekarskiej. Herbatkę z lukrecji pić można bez obaw. Poniżej przedstawione są produkty, które należy spożywać oraz te, których powinno się unikać:

Mięsa i drób

Wskazane: baranina, dziczyzna, jagnię, królik. **Unikać:** bekonu, gęsi, kaczki, kurczaków, kuropatwy, przepiórek, serc, szynki, wieprzowiny.

Owoce morza

Wskazane: aloza, dorsz, flądra, granik, łupacz, łoś, jesiotr, kawior, makrela, nawęd żabnica, młode szczupaki, morlesz, morszczuk, pstrąg morski, sardynka, szczupak, plamiak, sola.

Unikać: barakudy, białugi, homara, ostryg, ośmiornicy, raka, kraba, krewetek, łososa wędzonego, małży, okoń morskiego, sardeli, skrzydelnika, mułków jadalnych, ślimaków, węgorza, żółwia, żab.

Jaja i nabiał

Wskazane: chude lub 2% mleko, jogurt, jogurt mrożony, jogurt z owocami, kefir, mleko owcze, ser farmer, ser feta, ser mozzarella, ser owczy, ser risotta, serek wiejski. **Unikać:** lodów, sera amerykańskiego, sera blue, sera string.

Oleje i tłuszcze

Wskazane: olej z oliwek. **Unikać:** oleju bawełnianego, oleju z kukurydzy, oleju krokoszewego, oleju z orzeszków ziemnych, oleju sezamowego, oleju słonecznikowego, oleju canola.

Orzechy i pestki

Wskazane: Większość orzechów i pestek nie jest wskazana dla grupy B. **Unikać:** masła sezamowego (Tahiti), masła słonecznikowego, masła orzechowego, orzecha filbert, orzechów nerkowca, nasion pinii, orzechów pistacjowych, maku, pestek dyni, pestek słonecznika, siemienia sezamu.

Fasole i inne rośliny strączkowe

Wskazane: fasola czerwonej soi, fasolka limejska, fasolka nawy, fasolka nerkowata.

Unikać: fasoli aduke, azuki, czarnej, "czarne oczko", garbanzo, pitno, soczewicy amerykańskiej, czerwonej, zielonej.

Zboża

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

Unikać: amarantu, gryki, jęczmienia, kamutu, kasha, kremu z pszenicy, kukurydzianki, nasion pszenicy, otrębów pszenicy, płatków kukurydzianych, siedem zbóż, żyta.

Chleb i grzanki

Wskazane: chleb z brązowego ryżu, chleb esseński, chleb ezechiela, proso, wafle ryżowe, pieczywo chrupkie wasa. **Unikać:** bułek kukurydzianych, chleba z otrębów pszennych, chleba wieloziarnistego, 100% chleba żytniego, chrupek żytnich, mąki durum, obwarzanek, pełnopszennego chleba.

Ziarna i makarony

Wskazane: mąka z owsa, mąka ryżowa.

Unikać: dzikiego ryżu, gryki, kasha, makaronu z karczocha, makaronu soba, mąki couscous, mąki glutenowej, mąki jęczmiennej, mąki pszennej, mąki pszennej bulgur, mąki żytniej, pszennej mąki durum.

Warzywa

Wskazane: bakłażan, botwinka, brokuły, buraki, fasola limejska, gorczyca, grzyby shiitake, kapusta bezgłowa, kapusta biała, kapusta chińska, kapusta czerwona, kalafior, marchew, pasternak, pietruszka, papryka czerwona, papryka jalapeno, papryka zielona, papryka żółta, słodkie ziemniaki. **Unikać:** awokado, dyni, karczocha amerykańskiego, karczocha jerozolimskiego, kiełków mung, kiełków rzodkiewki, kukurydzy białej, kukurydzy żółtej, oliwek czarnych, oliwek greckich, oliwki hiszpańskiej, oliwek zielonych, pomidorów, rzodkiewki, tempeh, tofu.

Owoce

Wskazane: ananas, banan, czarne winogrona, jeżyna, papaja, śliwki ciemne, śliwki czerwone, śliwki zielone, winogrona. **Unikać:** granatów, karamboli, opuncji, orzechów kokosowych, persymonów, rabarbaru.

Soki i napoje

Wskazane: sok z ananasa, sok z kapusty, sok z papai, sok z wionogron, sok z żurawiny. **Unikać:** soku pomidorowego.

Przyprawy Wskazane: curry, chrzan, imbir, pieprz cayenne, pietruszka. **Unikać:** cynamonu, czarnego mielonego pieprzu, esencji migdałowej, korzennika lekarskiego, pieprzu białego, skrobi kukurydzianej, siodu jęczmiennego, syropu kukurydzianego, tapioki, żelatyny.

Herbatki ziołowe Wskazane: imbir, lukrecja, liście malin, mięta pieprzowa, owoce dzikiej róży, pietruszka, szatwia, żeńszeń. **Unikać:** aloesu, chmielu, czerwonej koniczyny, dziewanny, goryczki, kozieratki pospolitej, lipy, podbiału, rabarbaru, senesu, tasznika pospolitego, znamion kukurydzy.

Użytki Wskazane: zielona herbata. **Unikać:** coca-coli, likierów destylowanych, napojów

Inne przyprawy Wskazane: Przyprawy są zasadniczo albo obojętne, albo też szkodliwe dla wszystkich grup. **Unikać:** ketchupu