

Dieta dla grupy krwi 0, A, B oraz AB - co jeść, a czego unikać?

Coraz częściej słyszymy o diecie zgodnej z naszą grupą krwi. Przez to, że przechodzi na nią coraz więcej gwiazd, stała się po prostu modna. Ale czy jest skuteczna i bezpieczna dla wszystkich? Mówiąc o diecie zgodnej z grupą krwi mamy na myśli cztery różne diety, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych posiadaczy poszczególnych grup krwi.

Diety możemy zawdzięczać Peter'owi D'Adamo, który jest jej (a w zasadzie ich) twórcą. Słyszając o diecie pierwszy raz zastanawiamy się pewnie, jaki związek ma grupa krwi z chęcią zrzucenia przez nas kilku kilogramów? Otóż jest to dieta stworzona nie tylko po to, aby chudnąć. Utrata kilogramów jest tutaj tylko efektem ubocznym. Odżywianie się zgodnie z naszą grupą krwi ma nas uchronić od niektórych chorób i sprawić, że zaczniemy prowadzić zdrowy tryb życia.

Dieta według grupy krwi

Krew pełni jedną z najważniejszych ról w organizmie człowieka, ponieważ transportuje tlen oraz składniki odżywcze. **Grupa krwi jest czynnikiem wpływającym na nasze zdrowie i samopoczucie.** Każdy organizm jest inny i może mieć inne zapotrzebowania, jeśli chodzi o odżywianie. Dlatego tak ciężko jest dobrać odpowiednią dla siebie dietę, która pomoże nam schudnąć i utrzymać nasz organizm w odpowiedniej kondycji.

Dieta dla grupy krwi 0

Posiadacze grupy krwi 0 nazywani są potocznie „myśliwymi”. **Wskazane jest dla nich, aby spożywali produkty przede wszystkim mięsne (chudy drób, chuda wołowina) i rybne (dorsz, halibut, łosoś, makrela).** Osoby z tą grupą krwi często chorują na nowotwór jelita grubego, męczone są przez zgagę i wrzody. Mają również skłonności do zachorowań na alergie i astmę. „Myśliwi” powinni ograniczyć produkty mleczne, ziarna i rośliny strączkowe.

Dieta dla grupy krwi A

Osoby posiadające grupę krwi A to tzw. „rolnicy”. **Odpowiednimi produktami w ich diecie powinny być produkty roślinne, czyli wegetariańskie.** Ich odporność na różne choroby jest bardzo niska, dlatego potrzebują stałego jej wzmacniania. Najczęściej pojawiają się u nich zaburzenia gastryczne i choroby układu sercowo - naczyniowego. Posiadacze grupy krwi A powinni wyeliminować ze swojej diety mięso i zastąpić je rybami oraz warzywami z wyjątkiem bakłażana, białej kapusty, czarnych oliwek.

Dieta dla grupy krwi B

„Koczownicy”, czyli potocznie nazywane osoby z grupą krwi B. **Ze swojego jadłospisu powinni wykluczyć mięso z kurczaka (zwłaszcza pierś) oraz jedno z najpowszechniejszych warzyw - czyli pomidora.** Ludzie posiadający tę grupę krwi

są podatni na choroby, takie jak stwardnienie rozsiane, czy cukrzyca. Osoby z grupą krwi B mogą wybierać żywność z szerokiej gamy produktów zarówno roślinnych, jak i zwierzęcych. W ich diecie wskazane są również ryby: łosoś czy dorsz. Zamiast mięsa z kurczaka w ich jadłospisie powinno znaleźć się np. mięso z indyka.

Dieta dla grupy krwi AB

Wszystkie produkty wysoce niezalecane w diecie osób z grupą krwi A oraz B są również zasadniczo zakazane w diecie dla osób z grupą AB, z wyjątkiem pomidorów. **Jest to dieta, w której ograniczenia są najmniejsze**, jednak osoby z grupą AB powinny korzystać z tego bardzo rozsądnie. Tak samo jak w grupie krwi B, niewskazane jest spożywanie mięsa z kurczaka, w tym przypadku można je zastąpić: jagnięciną, baraniną, mięsem z indyka oraz z królika. W diecie wskazane są cytryny, które oczyszczają organizm i wspomagają trawienie. Ludzie z grupą krwi AB mogą jeść produkty zbożowe oraz różnego rodzaju nabiał np. jogurt, kefir.



Odpowiednimi produktami dla osób z grupą krwi A powinny być produkty roślinne, czyli wegetariańskie.

Przechodząc na dietę zgodną z grupą krwi powinniśmy pamiętać o tym, że jej priorytetem jest zmiana trybu życia na zdrowy oraz odpowiednie odżywianie dostosowane do naszej grupy krwi. Brakuje jednak bezpośrednich dowodów na to, że dieta ta jest dla nas odpowiednia. Utrata wagi może być spowodowana wyeliminowaniem pewnych produktów z jadłospisu. Jak każda dieta ma swoje zalety i

wady, jednak nie zapominajmy, że żadna dieta nie da nam porządanych efektów, jeśli nie będziemy aktywni fizycznie.

Author: Julia Sikora

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-dla-grupy-krwi-0-a-b-oraz-ab-co-jesc-a-czego-unikac>

