



بهترین رژیم غذایی برای گروه خونی شما چیست؟

آیا شما می‌دانید گروه خونی تان چیست؟ با اینکه خون در سطح مشابه به نظر می‌رسد، اما طبق سیستم ABO، هشت نوع مختلف از ترکیبات خون وجود دارد. نوع خون در انتقال خون و بارداری اهمیت بسیار بالایی دارد.

گروه بهداشت و سلامت - آیامی دانستید که برخی معتقدند شما باید غذاهای مختلفی را بر اساس نوع خونی که دارید بخورید؟ وقتی به آن فکر می‌کنید، منطقی به نظر می‌رسد. اگر خون شما یک روش خاص ساخته شده باشد، آیا انواع خاصی از عادت‌هایی که برای آن سرهمند هستند وجود دارد؟ ما در این مطلب مواد غذایی که هر کس باید با توجه به گروه خونی‌اش مصرف کند را بررسی می‌کنیم، با ما همراه باشید.

رژیم غذایی گروه خونی O

نوع خون O - نوع دهنده جهانی - ۴۶ درصد جمعیت را تشکیل می‌دهد. این گروه خونی دارای هر دو آنتی بادی ضد A و ضد B، اما بدون آنتی ژن A یا B است. ظاهر افرادی با این گروه خونی، به لطف سطح بالاتری از اسید، توانایی هضم خیلی آسان چربی‌های حیوانی و پروتئین حیوانی را دارند.

نوع رژیم غذایی مخصوص افراد مبتلا به O مثبت و منفی ممکن است به رژیم paleo یا رژیم کم کربوهیدرات مرتبط باشد، چون باید بر مصرف زیاد پروتئین تمرکز کنند. با این تفاسیر این سوال برایتان مطرح شد که چه غذاهایی را می‌توانید بخورید؟ مادر قسمت زیر غذاهایی که متناسب با شما است را لیست کرده ایم:

گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی همه گزینه‌های عالی برای کسانی هستند که رژیم O دارند. ماهی‌های آب سرد، گوشت گاو، گوزن، بره، گوشت گوساله، گوشت گوسفند، ماهی خال‌مخالی، ماهی کادو و شاه‌ماهی از جمله این منابع غذایی هستند.

اگر شما می‌خواهید وزن خود را با این رژیم غذایی از دست ندهید، گوشت بدون چربی و غذاهای دریایی بهترین منابع هستند.

میوه‌ها و سبزیجات

آن‌هایی که خون نوع O دارند می‌توانند بیشتر از همه از میوه‌ها و سبزیجات لذت ببرند. با این حال، مراقب لیست غذاهایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید باشید. این لیست برخی از سبزیجات را که باید از رژیم غذایی شما خارج شوند مشخص می‌کند.

آجیل‌ها و حبوبات

آجیل منابع خوبی از چربی مثبت هستند و معمولاً پروتئین زیادی دارند. حبوبات هم برای کسانی که دارای خون O هستند نیز خوب هستند و با فیبر پر شده‌اند.

لبنیات

لبنیات کمی در رژیم غذایی گروه خونی O مشکل است، زیرا اکثر منابع لبنی نباید خورد شوند. با این حال، شما می‌توانید از پنیر، کره و شیر سویا در اوقات فراغت خود لذت ببرید.

دانه‌ها

برای اکثر موارد، افرادی که دارای نوع خون O هستند باید دانه‌های بسیار کمی بخورند. با این حال، برخی از دانه‌ها مانند حبوبات وجود دارد. دانه‌هایی مانند گندم سیاه، چاودار، جو، کاشا و تاج‌خروس برای مصرف بی‌خطر هستند.

نوشیدنی‌ها

افراد اغلب به هنگام برنامه‌ریزی یک رژیم غذایی نوشیدنی‌ها را نادیده می‌گیرند. البته آب همیشه بهترین گزینه شماست، اما سودا (آب گازدار)، آب معدنی، و چای خوب است.

شیرینی‌جات

شکلات و کاکائو از نوع قابل قبول این گروه خونی هستند. سایر منابع آدویه‌هایی مانند نمک پددار، کاری و جعفری برای استفاده در این رژیم غذایی مناسب هستند. گزینه‌های چاشنی بر پایه کلب (گیاه دریایی سرشار از ید و منابع معدنی) نیز در دسترس هستند، و عسل یک افزودنی خوب برای اکثر غذاها و نوشیدنی‌ها است.

اگر گروه خونی شما O است برخی غذاها نیز وجود دارند که شما باید از آن‌ها اجتناب کنید. به خصوص باید از کربوهیدرات‌ها اجتناب کنید، زیرا آن‌ها به راحتی می‌توانند به عنوان چربی بدن شما ذخیره شده و سپس به راحتی پراشان نمی‌شوند. در اینجا غذاهایی را لیست کرده ایم که اگر دارای گروه خونی O هستید، نباید آن‌ها را بخورید.

گندم و غلات دیگر از جمله انواع لوبیا و عدس، پنشن، بادام هندی، پسته، آجیل برزیلی، بادام زمینی، لبنیات تخم‌مرغ، بجز موارد ذکر شده در بالا، گوشت خوک، بیکن و ژامبون، گوشت غاز، کره ماهی، خاویار، ماهی آزاد دودی، کوتر ماهیان، خاویار، سبزیجات براسیکا، سبزیجات سبزه شب (Nightshade vegetables)، قارچ‌های شبتا، کاه، جوانه پنبه، آووکادو، تره فرنگی، خرت‌کافین، میوه‌های میوه‌ها و سبزیجات است. همچنین توصیه می‌شود که این رژیم غذایی در کنار ورزش هوازی اتخاذ شود.

رژیم غذایی گروه خونی A

گروه خونی A شامل آنتی ژن A و آنتی بادی B است. افرادی که این گروه خون را دارند سطح اسید معده کمتری دارند، به این معنی که قادر به پردازش صحیح و هضم چربی‌های حیوانی و پروتئین حیوانی نیستند. سیستم ایمنی آن‌ها نیز کمی حساس تر است.

به همین دلیل است که رژیم غذایی گروه خونی A شامل رژیم غذایی گیاهی با تمرکز بیشتر بر غذاهای ارگانیک و تازه با حداقل آدو به است. در قسمت زیر انواع مواد غذایی که می‌توانید برای گروه خونی A مثبت و منفی استفاده کنید آورده شده است.

میوه‌ها و سبزیجات

افراد با گروه خونی A می‌توانند بیشتر از همه از میوه‌ها و سبزیجات لذت ببرند. با این حال، باید مراقب لیست غذاهایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید باشید.

غلات و محصولات نان

اگر گروه خونی A داشته باشید، بیشتر دانه‌ها را می‌توانید مصرف کرده، اما بهترین گزینه‌ها شامل آووکادو، گندم سیاه هستند. گزینه‌های دیگر شامل یک برنج، انواع آرد (برنج، سویا، جو، گندم سیاه)، گندم‌های گوناگون (حزقیال، آردسویا، باسائس، جوانه گندم)، ماست آرتیکاک و نودل‌های سویا هستند.

آجیل‌ها و دانه‌ها

آجیل منابع خوبی از چربی مثبت هستند و معمولاً پروتئین زیادی دارند. دانه‌ها هم برای افراد با گروه خونی A خوب هستند و با فیبر انباشته می‌شوند.

لبنیات

این بهترین گزینه برای افراد دارای این گروه خونی است، اما برخی

اگر گروه خونی تان B است سبزیجات سبزی برخی از بهترین انواعی هستند که می‌توانید مصرف کنید. از سبزیجات خام برای بهترین نتیجه استفاده کنید.

غلات

این گروه از مواد غذایی باید به صورت متعادل مصرف شوند. جو، گندم آلمانی، و آرز، انتخاب‌های خوبی هستند.

آجیل و دانه

این غذاها منابع شگفت‌انگیزی از پروتئین هستند و گردو بهترین گزینه‌ها هستند.

حبوبات

حبوبات سرشار از پروتئین بوده و چربی پایینی دارند و حاوی فیبر و مواد معدنی هستند. نخود، عدس و انواع لوبیا از جمله مواد غذایی این دسته هستند.

نوشیدنی‌ها

اغلب مردم هنگام رژیم غذایی نوشیدنی‌ها را نادیده می‌گیرند. برای رسیدن به بهترین نتیجه، آب زیاد بنوشید.

سایر موارد برای عطر و طعم بهتر، رژیم غذایی تان را با فلفل کابین، کری، زنجبیل و ترب کوهی تجربه کنید.

البته اگر گروه خونی شما B است، برخی غذاها نیز وجود دارند که شما باید از آن اجتناب کنید. خوردن این غذاها می‌تواند منجر به افزایش وزن شود و باعث خستگی، گلوکز خون اضافی، و کاهش تفکر مثبت شود.

فهرستی از آن‌ها در قسمت زیر آورده شده است: مرغ، اردک، محصولات لبنی با چربی بالا، حلازون صدف، دارذرت، لوبیا سیاه،

ذرت، بادام زمینی، دانه کنجد، گوجرفرنگی، نان، گریل، آووکادو، کدو حلوا، گندم سیاه، گندم، فلفل، پنیر، مس، گوجه

رژیم غذایی گروه خونی AB

نوع خون AB یکی از عجیب‌ترین و جدیدترین گروه‌های خون ABO است.

افراد دارای این گروه خونی ممکن است هر دو آنتی ژن A و B داشته باشند، اما هیچ یک از آنتی بادی‌های ضد A و ضد B را ندارند، و آن‌ها رایج‌ترین گروه جهانی می‌دانند.

افراد که گروه خونی AB دارند، اسید معده کمتری دارند، که بیشتر شبیه به گروه خونی A است. اما با توجه به سازگاری خون B، آن‌ها می‌توانند گوشت بیشتری مصرف کنند. این به این معنی است که گزینه‌های غذایی بیشتری دارند. با این حال، توصیه می‌شود که افراد با این گروه خونی این مواد غذایی را در بخش‌های کوچک‌تر مصرف کنند تا هضم آن‌ها نیز دچار مشکل نشود.

دانه‌ها

بسیاری از دانه‌ها و محصولات گندم برای گروه خونی AB مناسب است. جو، دوسر، سوس، گندم آلمانی، گندم سیاه، آرز، برنج و آرد برنج از جمله موارد ساخته شده از آن می‌گردد. این امن هستند.

میوه‌ها و سبزیجات

کسانی که دارای گروه خونی AB هستند می‌توانند بیشتر این را با تقریباً همه میوه‌ها و سبزیجات به خصوص سبزیجات برگ سبز را مصرف کنند.

سایر موارد:

اگر شما به کمی چاشنی و طعم دهنده نیاز دارید، کاری، جعفری، کتانک، ترب کوهی، سیر و میسو را انتخاب کنید.

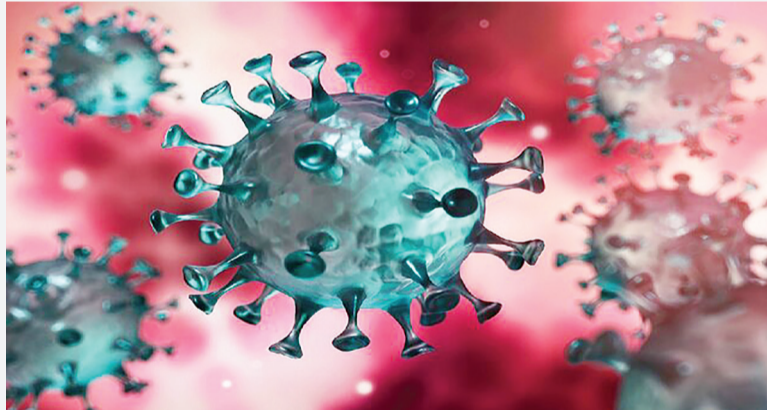
البته باید از خوردن بعضی از مواد غذایی نیز اجتناب کنید، در قسکت زیر فهرستی از آن‌ها آورده شده است:

گوشت گاو، مرغ، بیشتر غذاهای دریایی، کره و باترمیلک، شیر کامل، بعضی از پنیرها، بستنی و شربت، روغن دانه (آفتابگردان، کنجد، کدو تنبل)، دانه‌ها، گاوآلبان، پنیر، روغن زیتون، آووکادو، فلفل، تریچه ذرت، گندم سیاه، سیاه‌سیر، کافئین، جوش شیرین

اگر به دنبال ایجاد تغییر سبک زندگی مثبت به شیوه‌های هستید که ممکن است به طور خاص برای بدن شما مفید باشد، رژیم غذایی گروه خونی راه خوبی برای این کار است. دانستن اینکه کدام انواع غذاها برای شما بهتر عمل می‌کنند و باعث می‌شوند احساس خوبی داشته باشید، مکان خوبی برای شروع سفر به زندگی شادتر و سالم‌تر است.

پیش از عوض کردن عادت‌های خود با پزشک خود صحبت کنید. اگر یک شرایط پزشکی از پیش موجود دارید، به خصوص شرایطی که به رژیم غذایی خاصی نیاز دارد، برنامه رژیم غذایی گروه خونی تان را بدون موقت پزشک شروع نکنید.

سرعت انتقال امیکرون نسبت به دلتا حداقل دو برابر بیشتر است



گروه بهداشت و سلامت - عضو کمیته علمی

کشوری کرونا گفت: سویه امیکرون شاید ترکیبی از یک ویروس سرماخوردگی و دلتا باشد و هنوز در این زمینه کاری می‌شود؛ اما چیزی که می‌دانیم این است که سرعت انتقال و گسترش این ویروس نسبت به جهش دلتا حداقل دو برابر بیشتر است و در حال حاضر، یک نفر به راحتی می‌تواند ۲ تا ۳ نفر را درگیر کند. دکتر مجید مختاری اظهار داشت: سویه امیکرون با سرعت در دنیا گسترش یافته و گسترش پیدا می‌کند. طبق پیش بینی‌ها تا اواخر این ماه میلادی در اکثر کشورهای دنیا، این سویه گزارش می‌شود. در عرض چند روز، تشخیص این سویه در آفریقای جنوبی به ۱۰۰ درصد موارد رسید.

وی افزود: خوشبختانه در حال حاضر تعداد افرادی که با سویه امیکرون درگیر و وارد بخش مراقبت‌ها می‌شوند و هندو اندو نیاز به اکسیژن درمانی پیشرفته داشته‌اند، بسیار کم بوده است و مطاعاتی که انجام شده نشان داده افرادی که مبتلا به ویروس جهش یافته امیکرون بوده و وارد بیمارستان شده‌اند، اولاً بیماری خفیف داشته‌اند، ثانیاً ۷۰ تا ۸۰ درصد از آنها واکسینه شده بودند و تعداد افراد واکسینه و آنها ای که ذی یادآور تریق کرده بودند، به طور بسیار معناداری، خیلی کم بوده‌اند و این افراد نیز به اکسیژن هم نداشته‌اند.

عضو کمیته فنی واکسیناسیون کووید ۱۹ یادآور شد: وزارت بهداشت آفریقای جنوبی شدیداً تأکید می‌کند که با وجود اینکه امکان کشندگی امیکرون ممکن است پایین‌تر باشد اما رفتار این ویروس در کشورهای مختلف می‌تواند متفاوت باشد. مجامع بین‌المللی شدیداً به تمام پروتکل‌های بهداشتی از جمله استفاده از ماسک، رعایت بهداشت، گساروی و عدم حضور در تجمع‌ها توصیه دارند.

مختاری یادآور شد: در آفریقای جنوبی حدود ۲۴

درصد از جمعیت واکسینه شده‌اند که اکثر آنها سن بالای ۵۰ سال داشته‌اند و به احتمال قوی، تزریق واکسن به این افراد کمک کرده است که درگیر بیماری نشوند. وی افزود: این سویه بسیار جدید است و به احتمال زیاد در تمام دنیا و شاید هم در ایران پخش شده و علامتی مانند سرماخوردگی، کمی تب، بدن درد و سرفه خشک دارد که ممکن است افراد حتی به پزشک هم مراجعه نکنند. در این سویه تا کنون شاهد از دست دادن حسن بویایی و چشایی و حالت‌های شدید حمله به ریه و بستری شدن سریع بیماران در بخش مراقبت‌های ویژه، نیستیم اما با وجود خوش‌بینی باید واقع‌بین باشیم و پروتکل‌های بهداشتی را بیشتر از قبل، رعایت کنیم. عضو کمیته علمی کشوری کووید ۱۹ خاطرنشان کرد: پوشش واکسیناسیون و تزریق ذ سوم و یادآور که با تلاش همگانی به آن رسیده و از نظر واکسیناسیون در کنار بهترین کشورهای دنیا هستیم. به ویژه در گروه‌های مختلف از جمله کودکان و نوجوانان باید تقویت شود تا از این مرحله نیز عبور کنیم. اگر ویروس ضعیف شده باشد، همه ما خوشحال خواهیم بود.

مادران باید تغذیه سالم در اختیار کودک قرار دهند

اگر افزود: بررسی روند رشد کودک روی نمودار رشد بسیار مهم است و این روند باید به صورت صعودی حرکت کند، هر گونه کندی در این فرآیند باید پیگیری شود و پزشک باید هر سه ماه یک بار برنامه غذایی کودک را بررسی کند تا رشد متناسب او حفظ شود. جودانی تصریح کرد: مسادران باید همواره تغذیه سالم در اختیار کودک قرار دهند و هیچ وقت تا سن مدرسه خوراکی مضر به آن‌ها داده نشود و نباید فست قوفا و انواع غذاهای ناسالم مانند پفک،

سندویج، پیتزا، پنیر پیتزا و... به کودکان معرفی شود. این متخصص تغذیه به رژیم درمانی الگوی تغذیه‌ای بسیار حائز اهمیت است و اگر فردی در سنین کودکی سمت غذاهای ناسالم نبرد دیگر در سنین بزرگسالی به مصرف آن‌ها تمایل نخواهد داشت. بنابراین باید تغذیه سالم کودکان حفظ شود و آن‌ها همواره به سمت و سوی مصرف غذاهای سالم مانند انواع میوه‌ها گرایش داشته باشند و بتوانند در بزرگسالی هم رعایت آن‌ها را حفظ کنند.

دکمه مطبوعات



صنایع چوب | کلید سفارشات | MDF، چوبی | دکوراسیون غرفه و منزل | تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲ | **حلاج کیش**