

گروه خونی O

۱. غذاهای چاق کننده گروه خونی O:

- گلو تن گندم (مختل کننده کار انسولین و کاهنده سوخت و ساز بدن)
- ذرت (مختل کننده کار انسولین و کاهنده سوخت و ساز بدن)
- انواع لوبیا (مختل کننده کاربرد کالری بدن)
- انواع عدس (مختل کننده متابولیسم بدن)
- کلم پیچ و گل کلم (مختل کننده کار غده تیروئید)
- برگ خردل (مختل کننده کار غده تیروئید)

۲. غذاهای کاهنده وزن گروه خونی O:

- غذاهای دریایی (حاوی ید بوده و کار غده تیروئید رو افزایش می دهند)
 - جگر (غنی از ویتامین B بوده و سوخت و ساز بدن را افزایش میدهد)
 - گوشت قرمز (به کارایی سوخت و ساز کمک می کند)
 - اسفناج و بروکلی (به کارایی سوخت و ساز بدن کمک می کند)
 - جلبک دریایی Kelp (که حاوی ید است)
- ** حتما باید از نمک دریا استفاده کنند.

۳. لیست غذاهای بسیار مفید برای گروه خونی O:

- گوشت گاو، بره، جگر گوساله، گوسفند، آهو، دل
- ماهی قزل آلا، رنگین، ماهی سرخو، شیرماهی، حلوا ماهی، صبور ماهی، اردک ماهی، ماهی آزاد
- روغن زیتون، روغن بزرک
- گردو، تخم کدو، حلوایی، دانه بزرک، لوبیا چشم بلبلی
- نان های بدون گلو تن
- زنجبیل، برگ چغندر، کاسنی، کنگر، کلم قمری، پیاز، فلفل قرمز، سیب زمینی شیرین، قاصدک، ترب کوهی، کاهو، جعفری، کدو
- حلوایی، بروکلی، جلبک دریایی کلپ، شلغم، بامیه، زردک، اسفناج
- موز، گیلاس، انجیر خشک، انجیر تازه، انواع آلو، انبه، گوجه برقون، زغال اخته
- آب گیلاس، آب انبه، آب آناناس، آب آلو، آب اسفناج
- ادویه کاری، ترب کوهی، جعفری، فلفل قرمز، زردچوبه، خرنوب
- جعفری، فلفل قرمز، زنجبیل، رازک، زیرفون، توت سفید، گل سرخ، قاصدک، نارون، رزهیپ

۴- لیست غذاهای بی اثر برای گروه خونی O:

- مرغ و جوجه، مرغ شاخدار، اردک، غاز، بوقلمون، شتر مرغ، کبک، قرقاول، کبوتر، خروس
- ماهی خاویار، کپور، خاویار، مارماهی، کفشک، هامور، کیلکا، کفال، سالمون، ساردین، کوسه ماهی، میگو، خورشید ماهی، تیلایا، قزل آلا، دریا، ماهی تن، ماهی سفید، لابستر، آنچووی، خرچنگ، ماهی آبی، بادبانی، حلزون هلیکس پوماتیا
- کره، تخم (مرغ و اردک)، پنیر فتا، پنیر بز، روغن تهیه شده از کره
- روغن بادام، روغن گردو، روغن کنجد، روغن ماهی
- بادام، کره بادام، فندق، کنجد، کره کنجد، گردو آمریکا (پکان)، ماکادامیا
- لوبیا سیاه، باقلای زرد و سبز، نخود فرنگی، لوبیای سویا و فرآورده های آن، لوبیا سبز، لوبیا سفید، نخود، ماش، لوبیا لیما
- نان برنج قهوه ای، شیرینی سبوس جودوسر، ارزن، کیک برنجی، نان آرد سویا، نان آرد چاودار

- آرد جو دوسر، گندم سیاه، انواع برنج، آرد برنج، آرد گندم چاودار، رشته های تهیه شده از گندم سیاه
- کلم پیچ، کلم قرمز، کرفس، مارچوبه، رازیانه، سیر، پیازچه، هویج، کدو سبز، چغندر، گوجه فرنگی، شوید، زیتون سبز، شاهی، موسیر، بلوط، قارچ میتاکی، زیره، گشنیز، بادمجان، شاه بلوط آبی، فلفل دلمه ای، ترپچه، برگ ترپچه
- سیب، زردآلو، لیموترش، انگور، گریپ فروت، آناناس، تمشک، انار، به، هنداونه، خرما، خربزه، شلیل، توت سفید، هلو، گلابی، خرما، کرانبری، کشمش، تمشک، میوه ستاره ای
- آب سیب، آب زردآلو، آب کلم، آب هویج، آب کرفس، آب سبزیجات مجاز، آب انگور، آب گریپ فروت، آب لیموترش، آب شلیل، آب گلابی، آب گوجه فرنگی، آب کرانبری، سرکه سیب، آب کلم پیچ
- رازیانه، عسل، وانیل طبیعی، عصاره بادام، نشاسته، لسیتین، مرزنجوش، مخمر، ملاس نیشکر، ملاس چغندر، مالت جو، ریحان، شیره افرا، برگ بو، زیره، مریم گلی، هل، آویشن، اکلیل کوهی، پیاز کوهی، شکلات، پاپریکا، دارچین، میخک، پونه، شکر قهوه ای، ترخون، شوید، سیر، شیره برنج قهوه ای، ژلاتین، ترنج، پودر فلفل قرمز، نمک، مرزه، خردل خشک
- ژله و مربای میوه های مجاز، سس خردل (بدون سرکه)، انواع سالاد (با چربی و شکر کم و مواد مجاز)، سس سویا
- بابونه، زالزالک، جینسینگ، ریشه شیرین بیان، پونه، نعناع فلفلی، برگ تمشک، آویشن سنبل طب، بومادران، مریم گلی، سنا، به لیمو

۵. لیست غذاهای مضر برای گروه خونی O:

- انواع گوشت های فرآوری شده مثل: سوسیس - کالباس - ... ، بلدرچین
- انواع ماست، بستنی، کفیر، کشک، شیر (گاو و بز)، خامه، تخم (غاز و بلدرچین)، سرشیر، پنیر خامه ای
- روغن ذرت، روغن سویا، روغن پنبه دانه (که در روغن های مایع سرخ کردنی هست)، روغن نارگیل، روغن کرچک و بادام زمینی
- بادام زمینی، کره بادام زمینی، تخمه آفتابگردان، پسته، بادام هندی، تخم خشخاش
- انواع عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، تمر هندی، جو، پرک ذرت، سبوس گندم، جوانه گندم، بلغور گندم
- نان های گندم، انواع نان ها و شیرینی های تهیه شده از گندم و ذرت، آرد جو، آرد گندم، ماکارونی
- خیار، ذرت، قارچ گرد سفید، ریواس، زیتون سیاه، گل کلم، سیب زمینی، تره، برگ تازه خردل
- کیوی، نارگیل، پرتغال، نارنگی، طالبی، گرمک، توت فرنگی، شاه توت، آووکادو، شیر نارگیل
- نشاسته ذرت، فلفل سیاه، فلفل سفید، کچاپ، انواع شور، مایونز، انواع سرکه (بجز سرکه سیب)
- ماء الشعیر، قهوه، انواع کولا، چای سیاه.

خصوصیات عمومی دارندگان گروه خونی O

شکارچی، قوی، رهبر، با اعتماد به نفس بالا

نقاط قوت	نقاط ضعف	بیماری های رایج	مشخصات رژیم غذایی رایج	مکمل ها	ورزشهای مناسب
. دستگاه گوارش قوی . سیستم ایمنی قوی	. ضعف در برابر رژیم غذایی جدید و عوامل محیطی . سیستم ایمنی بیش فعال که امکان حمله به خود را داراست) بیماری های اتوایمیون)	. از رقت خون رنج می برند . مستعد آرتروز التهابی هستند	. گوشتخوار و مصرف گوشت به همراه ماهی، سبزیجات و میوه های مجاز . ضعف در برابر هضم غلات، لوبیاها و حبوبات	. ویتامین B . ویتامین K . کلسیم . کلپ . شیرین بیان . ید	. ورزش های فیزیکی فشرده مانند: ایروبیک، دویدن، ورزشهای رزمی