

گروه خونی AB

۱. غذاهای چاق کننده گروه خونی AB:

- گوشت قرمز (اختلال در سوخت و ساز و ذخیره در بدن بصورت چربی و ایجاد سم در روده ها)
- لوبیای قرمز (کاهش کارایی انسولین و اختلال در سوخت ساز بدن)
- آجیل های مضر (موجب افت ناگهانی قند خون)
- ذرت (کاهش کارایی انسولین)
- گندم سیاه (موجب افت ناگهانی قند خون)
- گندم (اختلال در متابولیسم بدن)

۲. غذاهای کاهنده وزن برای گروه خونی AB:

- لبنیات (باعث تولید انسولین در بدن می شود)
- سبزیجات سبز (باعث افزایش متابولیسم در بدن می شود)
- آناناس (متابولیسم و عمل هضم را افزایش می دهد)
- پنیر سویا (افزایش متابولیسم بدن)
- غذاهای دریایی (افزایش سوخت و ساز بدن)
- جلبک دریایی Kelp (تولید انسولین در بدن)

۳. لیست غذاهای بسیار مفید برای گروه خونی AB

- بوقلمون، شیر ماهی، هامور، سرخو، ماهی روغنی، اردک ماهی، بادبانی، ساردین، حلزون هلیکس، تن، سالمون، کاد، صبور ماهی
- پنیر بز، شیر بز، پنیر فتا، کفیر، پنیر پیتزا، خامه کم چرب، انواع ماست
- روغن زیتون، روغن گردو
- بادام زمینی، کره بادام زمینی، گردو، شاه بلوط، انواع عدس، لوبیا چیتی، لوبیا سویا و فرآورده های آن، تمر هندی
- جو دوسر، سبوس جو دوسر، پرک جو دوسر، سبوس برنج، برنجک، چاودار، ارزن
- آرد برنج، آرد سویا، آرد چاودار، نان و شیرینی تهیه شده از آرد برنج قهوه ای
- آرد جو دوسر، برنج، آرد برنج، آرد گندم چاودار
- بادمجان، خیار، زردک، گل کلم، برگ چغندر، بروکلی، کرفس، چغندر، سیر، جعفری، قارچ میتاکی، برگ خردل، قاصدک
- انواع گیلاس، انجیر، هندوانه، انگور، کرانبری، گریپ فروت، کیوی، انواع آلو، آناناس، لیموترش، زغال اخته
- آب هویج، آب گیلاس، آب لیموترش تازه، آب انگور، آب گریپ فروت، آب کلم، آب کرفس، آب کرانبری
- ادویه کاری، زنجبیل، سیر، ملاس نیشکر، جعفری، ترب کوهی، آویشن
- دمنوش: بابونه، ریشه بابا آدم، جنتیانا، زنجبیل، جینسینگ، زالزالک، ریشه شیرین بیان، برگ توت فرنگی، خار مقدس، گل سرخ، جعفری، رزهیب، سرخار گل، چای سبز

۴. لیست غذاهای بی اثر برای گروه خونی AB

- بز، بره، گوسفند، جگر، شتر مرغ، قرقاول، خرگوش
- ماهی کفال، سوف، ماهی سفید، خاویار، کوسه ماهی، شمشیر ماهی، ماهی آبی، کپور، کیلکا، تیلایا
- تخم مرغ، پنیر خامه ای، کشک، پنیر هلندی، شیر کم چرب گاو، تخم غاز، روغن تهیه شده از کره
- روغن بادام، روغن هسته انگور، روغن بزرک، روغن بادام زمینی، روغن سویا، روغن پامچال، روغن کرچک، روغن ماهی، روغن گل گاوزبان، روغن جوانه گندم، بادام، کره بادام، بادام هندی، دانه برزک، کره بادام هندی
- جو، شیره برنج، جوانه گندم، لوبیا سفید، سبوس گندم، لوبیا سفید، لوبیا سبز، تمر هندی، نخود فرنگی، پنیر سویا

- آرد بدون گلوتن، کیک و بیسکوئیت تهیه شده از سبوس جو دوسر، آرد گندم، رشته و ماکارونی تهیه شده از گندم و آرد سمولینا
 - کلم (سفید ، قرمز ،چینی) ، پیازچه، قارچ گرد سفید، زیره، هویج ، کاسنی، مارچوبه، گشیز، زنجبیل، رازیانه ، تربچه، سرخس، ترب
 کوهی، بامیه، کاهو، اسفناج، کلم قمری، تره، زیتون سبز، پیاز، سیب زمینی، فلفل قرمز دلمه ای، کدو حلوائی، شلغم، گوجه فرنگی،
 کدو سبز، شاهی، شاه بلوط آبی، موسیر، ساقه بامبو، جلبک دریایی کلم

- سیب، زردآلو، گلابی، کشمش، توت سفید، شاه توت، شلیل، هلو، توت فرنگی، نارنگی، خرما، پاپایا، تمشک، خربزه، طالبی

- آب سیب، آب زرد آلو، عصاره خیار، سرکه سیب، آب شلیل، آب آلو، آب انواع سبزیجات، آب نارنگی، آب گوجه فرنگی، آب
 آناناس، آب پاپایا

- زردچوبه، ریحان، برگ بو، هل، زیره ، پیاز کوهی، شکلات، دارچین، میخک ، شوید، عسل، خردل، رزماری، شیره افرا، مرزنجوش،
 جوز هندی، وانیل، نمک، پونه، شکر قهوه ای، زعفران، ترخون، مریم گلی، خرنوب، پاپریکا، مرزه، تمر هندی، مخمر
 - مربا و ژله انواع میوه های مجاز ، مایونز، خردل

دمنوش: توت سفید، قاصدک، برگ تمشک، پونه، نعناع، مریم گلی، آویشن، سنبل طیب، بومادران، به لیمو، نارون

نوشیدنی: ماء الشعیر، آب معدنی، آب انگور قرمز

۵. لیست غذاهای مضر برای گروه خونی AB

دام و طیور: گوساله، غاز، مرغ، جوجه، دل، بلدرچین، آهو، خروس، کبک، مرغ شاخدار، کبوتر، اردک

غذاهای دریایی: قزل آلا، میگو، صدف، سفره ماهی، حلوا ماهی، خرچنگ، کیلکا دودی

کره ، سرشیر، تخم اردک، شیر گاو پرچرب، بستنی، روغن (آفتابگردان، کنجد، ذرت، گلرنگ، پنبه دانه، نارگیل)

آجیل: فندق ، تخمه آفتابگردان، تخم خشخاش، کنجد، تخم کدو حلوائی، کره کنجد، کره تخم آفتابگردان

لوبیا چشم بلبلی، لوبیا قرمز، نخود، باقلا، لوبیا سیاه، ماش، آرد ذرت، ذرت پرک، گندم سیاه

انواع نان و شیرینی (تهیه شده از آرد ذرت)، رشته تهیه شده از آرد ذرت و گندم سیاه

سبزیجات: کنگر، آلوئه ورا، ذرت، ریواس، انواع شور و ترشی، برگ تربچه، انواع فلفل تند، انواع سرکه، شیره و نشاسته ذرت، ژلاتین،

مالت جو، عصاره بادام میوه: موز، نارگیل، آوواکادو، گرمک، پرتقال ، انار ، انبه، به، خرمالو

مایعات و آبمیوه: آب انبه، آب پرتقال چاشنی: کچاب ، سس سویا

دمنوش های آلوئه ورا، شبدرد قرمز، رازک، زیرفون، شیر ذرت، ریواس، عرقچین، کاکل ذرت، و قهوه، کولا، چای سیاه، سودا

خصوصیات عمومی دارندگان گروه خونی AB

معما، نادر، مرموز، مهربان

نقاط قوت	نقاط ضعف	بیماری های رایج	مشخصات رژیم غذایی رایج	مکمل ها	ورزشهای مناسب
. بدنشان برای عصر حاصر متناسب نمی باشد.	. سیستم گوارشی حساسی دارند.	. بیماری های قلبی، سرطان، کم خونی	. رژیم غذایی متنوع امروزی شامل: گوشت، غذاهای دریایی، لبنیات، حبوبات، غلات، سبزیجات، میوه ها	. ویتامین C . زوالکک . سرخارگل . سنبل طیب . خار مقدس	. ورزش های آرامبخش نظیر: یوگا، تای چی . ورزش های دارای حرکات متعادل مانند: پیاده روی ، دوچرخه سواری ، تنیس
. دارای سیستم ایمنی سازگار هستند . از غذاهای سودمند دارندگان گروه خون A و B سود می برند.	. دارای سیستم ایمنی حساس به جذب میکروب ها هستند. عکس العمل منفی نسبت به شرایط A و B دارند.				