

گروه خونی B

۱. غذاهای چاق کننده گروه خونی B:

- ذرت (اختلال در کار انسولین و روند سوخت و ساز و کاهش متابولیسم بدن می شود)
- انواع عدس (عامل اختلال در متابولیسم بدن است)
- گندم سیاه (اختلال در گوارش و افت قند خون)
- کنجد (اختلال در گوارش و افت قند خون)
- گندم (اختلال در سوخت و ساز بدن و ذخیره آن بصورت چربی بدن)
- بادام زمینی (اختلال در متابولیسم و ایجاد بیماری کبدی)

۲. غذاهای کاهنده وزن برای گروه خونی B:

- سبزیجات سبز (افزایش سوخت و ساز بدن)
- جگر (غنی از ویتامین B و سوخت و ساز بدن)
- گوشت قرمز (افزایش سوخت و ساز بدن)
- تخم مرغ و لبنیات کم چرب (افزایش سوخت و ساز بدن)
- دمنوش شیرین بیان (کاهنده قند خون)

۳. لیست غذاهای بسیار مفید برای گروه خونی B

- بره، گوسفند، بز، آهو، خرگوش
- شیرماهی، ماهی سوف، هامور، حلوا ماهی، ماهی خاویار، ماهی روغنی، اردک ماهی، سفره ماهی، ساردین، ماهی کاد، صبور ماهی
- پنیر فتا، شیر گاو، شیر بز، پنیر بز، کفیر، انواع ماست
- روغن زیتون
- جودوسر، سبوس جو دوسر، سبوس برنج، ارزن، برنجک، لوبیا قرمز، لوبیا لیما، گردو
- انواع نان و شیرینی تهیه شده از آرد برنج، نان تهیه شده از برنج قهوه ای، آرد جو دوسر، آرد برنج، آرد ارزن
- موز، انواع انگور، هندوانه، انواع آلو، آناناس، کرانبری
- چغندر، برگ چغندر، بروکلی، کلم (چینی، قرمز، سفید)، هویج، قارچی شیتاکی، برگ خردل، بادمجان، زنجبیل، سیب زمینی
- شیرین، جعفری، انواع فلفل، کلم پیچ، زردک، گل کلم
- آب برگ چغندر، آب آناناس، آب کرانبری، آب کلم پیچ
- ادویه کاری، زنجبیل، جعفری، فلفل قرمز، ترب کوهی، چای سبز، زنجبیل، جعفری، جینسینگ، ریشه شیرین بیان، نعناع، برگ تمشک

۴. لیست غذاهای بی اثر برای گروه خونی B

- گوساله، گاو، جگر، شتر مرغ، بوقلمون، قراول
- ماهی کپور، ماهی سرخو، تیلاپیا، ماهی کفال، ماهی سفید، ماهی تن، شمشیر ماهی، خورشید ماهی
- تخم مرغ، کره، خامه، کشک، سر شیر، پنیر خامه ای، پنیر هلندی، روغن تهیه شده از کره
- روغن هسته انگور، روغن بادام، روغن گردو، روغن جوانه گندم، روغن ماهی، روغن گل پامچال
- بادام، کره بادام، باقلا، نخود فرنگی، لوبیا سفید، تمر هندی، لوبیا سبز، گردو آمریکایی، شاه بلوط، دانه برزک
- جو، نان های بدون گلوتن، نان و شیرینی تهیه شده از جو دوسر و سبوس جو دوسر، نان تهیه شده از آرد سویا
- آرد جو، برنج، ماکارونی تهیه شده از آرد سمولینا
- اسفناج، گشنیز، کاهو، قارچ گرد سفید، مارچوبه، کلم قمری، جلبک دریایی کلمپ، کرفس، کاسنی، خیار، تربچه، شوید، سیر، ترب کوهی، تره، سیب زمینی، شلغم، پیازچه، موسیر، کدو سبز، شاهی، شاه بلوط، سرخس، رازیانه، قاصدک

- سیب ، زردآلو، گلابی، انواع گیلاس، خرما، انجیر، گریپ فروت، کیوی، لیموترش تازه، انبه، خربزه، هلو، پرتقال، کشمش، توت فرنگی، شلیل، طالبی، گرمک، تمشک، به، نارنگی، شاه توت، زغال اخته، توت سفید، شلیل
- آب آلوئه ورا، آب سیب، آب لیموترش تازه، آب گریپ فروت، آب آلو، آب پرتقال، عصاره خیار، آب سبزیجات مجاز، آب شلیل، آب زردآلو، آب هویج، آب کرفس، آب گیلاس، شیر نارگیل
- زردچوبه، مرزه، رازیانه، ریحان، برگ بو، زیره، شیره برنج قهوه ای، هل، خرنوب، شکلات، میخک، گشنیز، شوید، سیر، عسل، شیره افرا، مرزنجوش، ملاس نیشکر، خردل، جوز هندی، آویشن، شکر قهوه ای، نمک، پونه، رزماری، زعفران، مریم گلی، وانیل، ترخون، انواع سرکه، جلبک دریایی کلپ، نعناع فلفلی، پاپریکا
- به لیمو، بابونه، زالزالک، مریم گلی، آویشن، سنبل طیب، بومادران، توت سفید، قاصدک، بابا آدم، سنا، برگ توت فرنگی ، نارون
- انواع ژله و مربای میوه های مجاز، مایونز، خردل، انواع شور و ترشی
- ماء الشعیر، قهوه، چای سیاه ، انگور قرمز

۵. لیست غذاهای مضر برای گروه خونی B

- مرغ ، غاز، اردک، کبک، بلدرچین، کبوتر، دل و قلوه ، جوجه، قزل آلا، کیلکا دودی، میگو، خرچنگ
- تخم (اردک ، غاز، بلدرچین) ، بستنی
- روغن (ذرت، آفتابگردان ، کانولا، کنجد، نارگیل، سویا، کرچک، آوواکادو، پنبه دانه)
- بادام هندی، کره بادام هندی، فندق، کنجد ، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو حلوائی، پسته، بادام زمینی، کره کنجد، کره بادام زمینی، کره تخم آفتابگردان، دانه خشخاش
- لوبیا چیتی، ماش، لوبیا سیاه ، لوبیا چشم بلبلی ، نخود، انواع عدس، لوبیا سویا و فرآورده های آن
- گندم سیاه، ذرت، ذرت بو داده، پرک ذرت، جوانه گندم، گندم، آرد گندم، سبوس گندم
- نان و شیرینی تهیه شده از آرد گندم و ذرت
- آردهای گندم حاوی گلوتن ، انواع رشته های تهیه شده از آرد گندم کامل و گندم سیاه و چاودار
- نارگیل، انار، خرمالو، آوواکادو، ذرت، انواع زیتون، کدو حلوائی ، گوجه فرنگی ، ریواس، آرتیشو
- آب انار، آب گوجه فرنگی ، دمنوش های ریشه گزنه و کاکل ذرت
- شیره بادام، دارچین، ژلاتین، شیره ذرت، مالت جو، نشاسته ذرت، فلفل سفید و سیاه ، ساکاروز

خصوصیات عمومی دارندگان گروه خونی B

انعطاف پذیر، خلاق و متوازن

نقاط قوت	نقاط ضعف	بیماری های رایج	مشخصات رژیم غذایی رایج	مکمل ها	ورزشهای مناسب
. سیستم ایمنی بدن قوی . با تغییرات رژیم غذایی و محیطی خود را به راحتی تطبیق میدهد . دارای سیستم عصبی متوازن	. ضعف طبیعی ندارند ولی عدم توازن باعث گرایش آنها به سوی کارکرد کند سیستم ایمنی بوده و بدنشان مستعد جذب ویروس های نادر می شود.	. دیابت نوع ۱ . سندروم خستگی مزمن . بیماری های خود ایمنی مانند لوپوس و سفت شدگی بافت ها	. همه چیز خوار متعادل . گوشت (بجز مرغ) . لبنیات . لوبیاها . غلات مجاز . حبوبات . سبزیجات . میوه ها	. منیزیم . شیرین بیان	. ورزش های نیمه سنگین و آرام بخش ذهن مانند : پیاده روی ، دوچرخه سواری، تنیس، شنا