

گروه خونی A

۱. غذاهای چاق کننده گروه خونی A:

- گوشت قرمز (هضم آن سخت است و بصورت چربی در بدن ذخیره شده و عامل سمی شدن دستگاه گوارش)،
- لبنیات (مانع سوخت و ساز صحیح بدن)،
- لوبیای قرمز (مختل کننده سیستم گوارش)،
- گندم (در صورت مصرف زیاد، مختل کننده کارایی انسولین در بدن)

۲. غذاهای کاهنده وزن برای گروه خونی A

- روغن های گیاهی مجاز (خصوصاً زیتون) (بهبود عملکرد دستگاه گوارش و مانع تجمع مایعات در بدن)،
- غذاهای تهیه شده از سویا (افزایش سوخت و ساز بدن)،
- سبزیجات (تنظیم سوخت و ساز بدن و تحرک روده ها)،
- آناناس (افزایش سوخت کالری و تحرک روده ها)

۳. لیست غذاهای بسیار مفید برای گروه خونی A

- ماهی کپور، ماهی روغنی، سرخو، شیر ماهی، ماهی سوف، قزل آلا، ماهی سفید، سالمون، ساردین، اردک ماهی، حلزون هیلکس پوماتیا، ماهی کاد
- روغن زیتون، روغن بزرک، روغن گردو
- بادام زمینی، کره بادام زمینی، تخمه کدو حلوايي، گردو، بزرک
- باقلا، لوبیا سبز، انواع عدس، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا چیتا، لوبیا سویا و فرآورده های آن، لوبیا سیاه
- سبوس جو دوسر، جو دوسر پرک، گندم سیاه، نان های تهیه شده از آرد سویا، گندم سیاه، آرد جو دو سر، آرد چاودار
- بامیه، کاهو، بروکلی، هویج، انواع پیاز، کرفس، کاسنی، جعفری، تره فرنگی، شلغم، زردک، برگ چغندر، قارچ گرد سفید، رازیانه، سیر، کدو حلوايي، زنجبیل، ترب کوهی، تربچه، کلم قمری، اسفناج، کنگر، قاصدک
- زردآلو، شاه توت، زغال اخته، گیلاس، انجیر (خشک و تازه)، گریپ فروت، لیموترش تازه، آناناس، انواع آلو، کرانبری
- آب زردآلو، آب آلووار، آب آناناس، آب لیموترش تازه، آب اسفناج، آب آلو، آب گریپ فروت، آب هویج، آب گیلاس، آب کرفس، آب شاه توت
- مالت جو، ملاس نیشکر، سیر، زنجبیل، ترب کوهی، جعفری، خردل، سس سویا، زردچوبه، خردل، سویا
- چای سبز، ریحان، بابونه، بابا آدم، قاصدک، رازیانه، شنبلیله، جینسینگ، زالزالک، سنبل طیب، نارون، رزهپ، سرخارگل
- قهوه، چای سبز، آب انگور قرمز

۴. لیست غذاهای بی اثر برای گروه خونی A

- مرغ، خروس، جوجه، شتر مرغ، بوقلمون
- ماهی کفال، تیلاپیا، ماهی آبالون، کوسه ماهی، ماهی استراوژن، شمشیر ماهی، ماهی تن، ماهی خاردار دریا، خورشید ماهی
- تخم مرغ، تخم اردک، تخم غاز، تخ بلدرچین، شیر و پنیر بز، کفیر، ماست، خامه کم چرب، روغن تهیه شده از کره
- روغن: روغن بادام، کنجد، سویا، آووکادو، آفتابگردان، روغن دانه گل گاو زبان، روغن ماهی، روغن جوانه گندم
- فندق، کره کنجد (ارده)، بادام، کره بادام، تخمه آفتابگردان، کنجد، بلوط، دانه خشخاش، دانه گلرنگ
- لوبیا سفید، نخود فرنگی، ماش، جو، پرک ذرت، ارزن، برنج، سبوس برنج
- نان و کیک تهیه شده از آرد برنج، نان های بدون گلو تن، کیک سبوس جو دوسر، نان چاودار
- آرد جو، آرد برنج، برنج، آرد گندم سمولینا، آرد جوانه گندم، آرد سفید

- چغندر، کلم فندقی، زیره، گل کلم، گشنیز، خیار، شاهی، مارچوبه، شاه بلوط، برگ خردل، زیتون سبز، جلبک دریایی (کلپ)، فلفل دلمه ای قرمز، کدو سبز، ذرت، موسیر
- سیب، گلابی، آووکادو، انواع کشمش، خرما، انواع انگور، کیوی، خربزه، توت سفید، شلیل، هلو، خرمالو، انار، به، تمشک، توت فرنگی، هندوانه
- آب سیب، سرکه سیب، آب برگ چغندر، عصاره خیار، آب انواع گلابی، آب انگور، آب انواع سبزیجات مجاز، آب کرانبری، آب شلیل
- عصاره بادام، وانیل، رازیانه، ریحان، برگ بو، زیره سیاه و سبز، هل، پیازچه، شکلات، دارچین، میخک، گشنیز، شکر قهوه ای، کاری، شوید، عسل، کلپ، پوست جوز هندی، شیره افرا، زعفران، مریم گلی، نمک، پونه، استویا، مرزنجوش، مرزه، نعناع، نعناع فلفلی، رزماری، آویشن، ترخون، پاپریکا، شیره برنج قهوه ای، نشاسته ذرت، شیره ذرت، ترنج
- ژله میوه های مجاز، سس های کم چرب از مواد مجاز، مربای میوه های مجاز
- به لیمو، مریم گلی، زیرفون، پونه، اقطی، برگ تمشک، توت سفید، ریشه شیرین بیان، رازک، برگ توت فرنگی، بومادران، آویشن، سنا، عرقچین

۵. لیست غذاهای مضر برای گروه خونی A

- گوساله، گاو، گوسفند، اردک، بره، غاز، دل و قلوه، جگر، کبک، قرقاول، بلدرچین، آهو، خرگوش
- میگو، کیلکا، ماهی حلوا،
- بستنی، پنیر هلندی، کره، پنیر خامه ای، شیر گاو، سرشیر، پنیر، کشک
- روغن ذرت، روغن نارگیل، روغن بادام زمینی،
- پسته، بادام هندی، کره بادام هندی، لوبیا قرمز، نخود، تمرهندی، گندم، سبوس گندم، جوانه گندم
- نان گندم، نان و کیک سبوس گندم، نان های حجیم، آرد گندم کامل
- کلم قرمز و سفید و چینی، فلفل قرمز تند، بادمجان، زیتون سیاه، سیب زمینی، گوجه فرنگی، ریواس
- موز، پرتقال، انبه، نارنگی، نارگیل، طالبی، گرمک، موز سبز
- شیر نارگیل، آب نارنگی، آب گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی، آب پرتقال، آب انبه، آب کلم پیچ
- فلفل سفید و قرمز و سیاه، انواع سرکه، کچاپ، مایونز، سس گوجه فرنگی، انواع شور، چای، ماء الشعیر

خصوصیات عمومی دارندگان گروه خونی A

کشاورز، قانونمند، منظم

نقاط قوت	نقاط ضعف	بیماری های رایج	مشخصات رژیم غذایی رایج	مکمل ها	ورزشهای مناسب
. به راحتی خود را با محیط جدید اطراف وفق میدهد	. دارای دستگاه گوارشی بسیار حساس است.	. بیماری های قلبی . سرطان . کم خونی .	. گیاهخوار . پنیر سویا . غذاهای دریایی . حبوبات . غلات . میوه ها .	. ویتامین B12 . اسید فولیک . ویتامین C . ویتامین E . زالزالک . خارمقدس . سرخارگل .	. ورزش های آرام بخش و کاهنده استرس مانند: یوگا، تای چی
. دارای سیستم ایمنی محافظ است و مواد غذایی مجاز را به راحتی سوخت و ساز می کند	. سیستم ایمنی ضعیف . به راحتی میتواند پذیرای میکروب ها باشد	. بیماری های کبدی و کیسه صفرا . دیابت نوع ۱ .			