



กินอาหารให้ถูกกรุ๊ป ✓ สุขภาพก็จะถูกใจ

เทรนด์การรับประทานอาหารตามกรุ๊ปเลือดในหมู่คนรักสุขภาพกำลังได้รับความนิยมอย่างมาก เพราะกรุ๊ปเลือดแต่ละกรุ๊ปจะมีสารเคมีที่ต่างกันไป การเลือกทานอาหารให้เหมาะกับการทำงานของกรุ๊ปเลือดแต่ละกรุ๊ป สามารถรักษาสมดุลของระบบต่างๆ ในร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นให้คุณมีเปอร์เซ็นต์ความปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บมากกว่าคนอื่น ๆ นั่นเอง



กรุ๊ป A ควรจะห่วงใยการทำงานของหัวใจให้มากที่สุดหน่อย เนื่องจากมีกรดในกระเพาะอาหารต่ำ ความเหนียวข้นของเลือดสูง หากทานโปรตีนมากๆ ยิ่งไปเพิ่มความข้นของเลือด ทำให้ไหลเวียนช้าขึ้น คิดดูสิว่าหัวใจจะทำงานหนักแค่ไหน มีสิทธิเป็นโรคหัวใจ มะเร็ง และเบาหวาน มากกว่ากรุ๊ปอื่น ควรจะเข้ากลุ่ม **Vegetarian** ไปเลย จะดีต่อสุขภาพของคุณมากกว่า

การเลือกทานอาหารของคนกรุ๊ป A



Do ควรหันมาเลือกรับประทานพวกปลาทะเล เช่น แซลมอน ปลาทู ปลารัง ปลากะพง ปลาเก๋า ปลาสำลี ปลาอินทรี ปลาโอ เพื่อเสริมโปรตีนแทนเนื้อสัตว์ ส่วนไข่ให้ทานได้เป็นครั้งคราว สามารถต้มกาแฟ หรือจิบไวน์แดง ได้วันละแก้วเพื่อกระตุ้นการย่อย หรืออาจบำรุงก่อนนอนด้วยนมถั่วเหลือง นมแพะ ส่วนผักสด และผักปรุงสุกนับเป็นเพื่อนแท้ของคนกรุ๊ปโอเลยก็ว่าได้ ทั้งผักใบเขียว หรือผักสีส้มหลากหลาย โดยเฉพาะหัวหอมใหญ่ และบร็อคโคลี่ ซึ่งมีสารแอนติออกซิแดนซ์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย

Don't จำไว้ว่าห่างไกลจากเนื้อสัตว์ทุกชนิดไว้เป็นดีที่สุด ควรหลีกเลี่ยงปลาเนื้อขาวพวกปลาตาเดียว ปลาจะละเม็ด เพราะมีเลือดปนรบกวนระบบการย่อย งดสังขาสมนไพร น้ำอัดลม หรือเบียร์ จะยิ่งไปเพิ่มกรดในกระเพาะอาหาร ไม่ควรรับประทานแตงโม แคนตาลูป มะม่วง มะละกอ กัลฉ่าย ส้ม เพราะย่อยยาก แถมยังขัดขวางการดูดซึมวิตามินต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย



กรุ๊ป B น่าอิจฉาเป็นที่สุด เพราะพวกเขาจะมีกรดในกระเพาะอาหารที่มีความสมดุลเป็นเลิศ ย่อยอาหารจำพวกนม เนย ไข่ และเนื้อสัตว์ได้ดี แต่เพราะรับประทานอะไรก็ได้นี่แหละ จึงเป็นปัญหาที่ทำให้น้ำหนักคุณพุ่งพรวดขึ้นได้เหมือนกัน และเป็นกรุ๊ปที่ไม่สบายจากเชื้อไวรัสบ่อยๆ ภูมิคุ้มกันดูจะบกพร่องกว่าเพื่อนกรุ๊ปอื่นๆ แพ้ออาหารแพ้ง่าย ดอกไม้ แพ้ฝุ่น แม้กระทั่งโรคแพ้อิมตัวเอง อีกทั้งระบบประสาททำงานได้ไม่ค่อยดี จึงมักปวดตามข้ออยู่บ่อยๆ และมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคแผลในสมองอีกด้วย

การเลือกทานอาหารของคนกรุ๊ป B



Do กรุ๊ป B นั้นรับประทานเนื้อสัตว์ได้แทบทุกชนิด แต่สารอาหารจากเนื้อสัตว์บางประเภท จะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้มากกว่า เช่น เนื้อแพะ แกะ กระต่าย แต่ถ้าไม่กล้ารับประทานสัตว์พวกนี้ แนะนำให้เลือกเป็นปลาน้ำลึก พวกปลาหิมะ ปลาเนื้อขาว ปลาจะละเม็ด ปลาตาเดียว ควบคู่กับธัญพืช โดยเฉพาะข้าวโอ๊ต และข้าวกล้อง ทานผักใบเขียวให้มาก เพราะมีแมกนีเซียมที่ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับภูมิแพ้ ควรปรุงอาหารทานด้วยน้ำมันมะกอก เลือกดื่มชาสมุนไพร อย่าง ชิง เปปเปอร์มินต์ โสม ชาเขียว จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่

Don't ควรหลีกเลี่ยงมะเขือเทศ ซึ่งมีเลคตินซึ่งไปก่อกวนระบบการย่อย และขัดขวางระบบเผาผลาญแคลอรี รวมถึงระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนเรื่องผลไม้ควรเลี่ยงลูกพลับ ทับทิม และลูกแพร์



กรุ๊ป O มีน้ำละ เวลาถามเพื่อนๆ ว่าเธอน่ะเลือดกรุ๊ปไหน คำตอบส่วนใหญ่จะเป็นกรุ๊ป O นั่นเป็นเพราะคนไทยมีเลือดกรุ๊ป O มากที่สุด และยังเป็นกรุ๊ปเลือดที่ถือกำเนิดมาก่อนกรุ๊ปอื่นๆ บนโลกอีกด้วย ซึ่งคนกรุ๊ปโอ นั้นจะสามารถย่อยอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้ดี แต่ก็มีจุดอ่อนตรงที่ระบบการเผาผลาญไม่ค่อยดี ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ไม่ค่อยคงที่ จึงทำให้เกิดปัญหาระดับชาติคือ “อ้วนง่าย” นั่นเอง แกรมเลือดยังแข็งตัวช้าอีกด้วย

การเลือกทานอาหารของคนกรุ๊ป O



Do กรุ๊ป O มีน้ำย่อยที่มีความเป็นกรดสูงดูดซึมได้ดีมาก ย่อยอาหารพวกเนื้อสัตว์ได้ดี ควรบำรุงเลือดด้วยตับ และเซียงจี้รับประทานนม เนย ไข่ ได้ในปริมาณที่พอดี และรับประทานปลาและอาหารทะเลเป็นประจำเพื่อเพิ่มโอโอสติน อันมีส่วนในการป้องกันโรคไทรอยด์ และป้องกันโรคเลือดแข็งตัวช้าอีกด้วย ควรคู่กับผักจำพวกบร็อคโคลี่ ผักโขม คื่นช่าย สาหร่าย ปวยเล้ง หอมหัวใหญ่ ซึ่งมีวิตามินเคสูง และผลไม้จำพวกเกรปฟรุต ตระกูลเบอร์รี่ทั้งหลาย หรือผักที่มีสีแดงเข้มจนถึงม่วงเพราะมีค่าสูงอย่างพวก ลูกพลับ ลูกพรุน มะเดื่อด้วยเพราะจะช่วยลดการระคายเคืองของกระเพาะอาหารได้

Don't ควรละเว้นเนื้อหมู แฮม เบคอน ไข่บ้างเพราะไขมันสูง ที่สำคัญควรลดเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ และเบียร์เพราะเป็นเครื่องดื่มประเภทกรด ก็เพราะคุณมีกรดในกระเพาะอาหารอยู่มากแล้ว จะดื่มไปเพิ่มให้กระเพาะอาหารระคายเคืองทำไมละจริงมั๊ย



กรุ๊ป AB คุณเป็นลูกผสมระหว่างการกินมังสวิรัตแบบกรุ๊ป A กับการย่อยอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้ดีแบบกรุ๊ป B อย่างละครึ่ง จะมีจุดอ่อนที่ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอและกรดในกระเพาะอาหารต่ำ กล่าวคือคนกรุ๊ป AB ควรทานอาหาร A และ B และเลี่ยงอาหารแบบกรุ๊ป A และ B เช่นเดียวกัน ซึ่งทำให้ชีวิตอาจดูยากลำบากหน่อย แต่ยังไงก็ไม่ยากเกินความพยายามของคุณหรอกนะ...เชอลี

การเลือกทานอาหารของคนกรุ๊ป AB



Do เลือกรับประทานไข่ โดยเน้นไข่ขาวมากกว่าไข่แดง และดื่มนมไร้ไขมัน หรือโยเกิร์ตไขมันต่ำ ทานข้าวโอ๊ต ข้าวไรย์ ข้าวกล้อง มันเทศ เผือก เพื่อให้พลังงาน ส่วนอาหารทะเล สามารถทานได้ โดยเฉพาะปลาทูน่า ที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ติดอหัวใจ รวมทั้งปลาเทราต์ ปลาซาร์ดีน และน้ำมันมะกอก ก็ยังเป็นเพื่อนที่ดีต่อคนกรุ๊ปเอบีเช่นเดียวกับคนกรุ๊ปบี เลือกผักที่มีไฟเบอร์สูงอย่างผักโขม ผักนึ่ง ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า และควรรับประทานผลไม้ที่มีกรดเป็นกลาง หรือเป็นด่างอย่าง องุ่น พลัม เบอร์รี่ เชอร์รี่ เพื่อช่วยรักษาสสมดุลของกรดในเนื้อเยื่ออันเนื่องมาจากการบริโภคแป้งและข้าว และยังควรรับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว และมีวิตามินซีสูงอย่างสับปะรด ส้มโอ มะนาว เกรปฟรุต เพื่อเพิ่มปริมาณกรดในกระเพาะอาหาร และให้วิตามินซีเพิ่มความแข็งแรงให้กับหัวใจได้

Don't หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ อย่างเนื้อวัว ปลาเนื้อขาว และแซลมอนรมควัน เพราะย่อยยากและเป็นศัตรูตัวฉกาจของระบบทางเดินอาหาร อาหารทะเลอื่น ๆ เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอย ปู ควรทานให้น้อย และงดอาหารประเภทสำเร็จรูปอย่างเช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน เพราะมีไนไตรท์ที่จะไปกระตุ้นการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหาร