

آیا رژیم غذایی گروه خونی مفید است؟

احتمالاً در مورد رژیم غذایی بر اساس گروه خونی مواردی را شنیده‌اید؛ برنامه غذایی که به افراد پیشنهاد می‌کند فقط غذاهای مفید را بر اساس گروه خونی خود مصرف کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از هلت، رژیم غذایی بر اساس گروه خونی، پس از مدت‌ها کنار گذاشته شدن از زمانی که پزشک متخصص طب طبیعی، پیتر جی. دآدامو آن را مطرح و در سال ۱۹۹۶ کتابی در مورد آن تالیف کرد، به آرامی دوباره به دلیل توجه رسانه‌های اجتماعی به آن برجسته می‌شود.

به گفته مرکز پزشکی دانشگاه ایالتی اوهایو، الهام‌بخش دآدامو برای برنامه غذایی، غذاهایی بود که اجداد ما بر اساس گروه خونی خود مصرف می‌کردند. وی ادعا کرد که هر گروه خونی غذاهای خاصی دارد که باید مصرف و برای کاهش وزن، بهبود سلامت گوارشی و سلامت کلی از برخی مواد غذایی نیز اجتناب کند.

اگر هنوز از رژیم غذایی گروه خونی خود آگاه نیستید، در زیر توضیح مختصری در مورد غذاهایی که باید هر گروه خونی مصرف و از آنها اجتناب کند آورده شده است:

به گروه خونی A توصیه می‌شود از رژیم غذایی غنی از گیاهان استفاده و از گوشت قرمز اجتناب کند.

به گروه B توصیه می‌شود که بیشتر از گیاهان استفاده و کمتر از گوشت مرغ استفاده کند. آنها از خوردن گندم، ذرت، عدس و گوجه‌فرنگی نیز منع می‌شوند همچنین باید مصرف لبنیات را تنظیم کنند.

گروه AB ترکیبی از انواع A و B است. از این رو، آنها می‌توانند هر چیزی را بخورند اما باید از مصرف لوبیا، گوشت گاو، ذرت و مرغ اجتناب کنند. همچنین از آنها خواسته می‌شود که غذاهای دریایی، غلات، توفو، لبنیات و حبوبات را در وعده‌های غذایی خود بگنجانند.

گروه خونی O به یک رژیم غذایی با پروتئین بالا نیاز دارد که باید شامل گوشت، ماهی و مرغ باشد. به افراد این دسته نیز توصیه می‌شود که میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنند اما باید مصرف غلات، لبنیات و حبوبات را محدود کنند.

متخصص سلامت و تندرستی، دکتر زک ترنرما می‌گوید: موجودات پیچیده‌ای هستیم که روزانه چیزهای جدیدی در مورد خود کشف می‌کنیم. در این مرحله، احتمالاً ۱۰ درصد از خطر مرتبط با چاقی و دیابت نوع ۲ را می‌توان مستقیماً توسط ژن‌ها توضیح داد و بقیه این است که چگونه محیط بر سلول‌های ما تأثیر می‌گذارد.

ترنر تأکید کرد: من پیروی از این نظریه را توصیه نمی‌کنم که وزن و چاقی با ژنتیک مرتبط هستند. وقتی کاهش وزن واقعاً سالم، بسیار ساده است، اغلب با نظریه‌های جایگزین و رژیم‌های غذایی خاص گیج و سردرگم می‌شویم. این مورد می‌تواند به اندازه یک زندگی سالم ساده باشد؛ خوب خوابیدن، خوب غذا خوردن و خوب ورزش کردن.

منبع: ایسنا