

□□□□□□□□□□□□□□ **Dietele care țin cont de grupa sanguină a unei persoane nu au în mod obligatoriu drept scop final slăbirea, ci menținerea unei stări de bine și, de ce nu, a unei greutate normale.** □□□□□□□□□□□□ **Mai mult decât o dietă, aceasta ar trebui să fie un stil de viață, căci se bazează pe prezumția că în funcție de componența sângelui, fiecare persoană reacționează diferit la lectine, o clasă de proteine ce se găsește în majoritatea alimentelor.**□□□

Bazându-se pe această descoperire, oamenii de știință au ajuns la concluzia că anumite alimente pot provoca inflamații, pot agrava anumite boli, pot genera o stare continuă de oboseală, tulburări de digestie și obezitate. În funcție de grupa sanguină, fiecare persoană digeră mai bine sau mai greu anumite alimente. Potrivit statisticilor efectuate de medicul Peter J. D'Adamo, un naturopat și expert în alimentația bazată pe grupa sanguină, 8 din 10 persoane care își schimbă regimul ținând cont de chimia sângelui raportează o îmbunătățire a stării generale de sănătate. Pentru a putea trage o concluzie cu privire la eficiența acestui regim, spune specialistul, ar trebui urmat câteva luni în care organismul are timp să se regleze pe interior.□□ Cu cât aveți mai multe simptome care ar putea fi asociate cu alimentația nepotrivită, în special tulburări gastrointestinale sau intoleranțe (diarre, balonare, oboseală), cu atât mai strict ar trebui să fie regimul.

Persoanele cu grupa sanguină O Snt tipul vânătorilor și culegătorilor din epoca primitivă, care au prosperat datorită unei diete bazate pe carne. Prin urmare, au nevoie de multe proteine, să limiteze pe cât posibil produsele care au pe lista de ingrediente grâul (carbohidrații), să facă sport în mod constant, cu greutate.

[Alimentele care îi ajută](#)

[să slăbească](#)

sunt

carnea roșie, fructele de mare, spanacul, brocoli. În același timp, pentru a ocoli kilogramele în plus trebuie să evite fasolea, linte, porumbul, grâul, varza, conopida.□

Persoanele care au grupa sanguină A

Au apărut după cei din grupa O și s-au adaptat unui stil de viață mai degrabă agrar. Așadar, aceștia sunt agricultori, deci li se recomandă să reducă grăsimile din alimentație, să se bazeze mai mult pe legume - fructe, să reducă substanțial carnea roșie (sau să o elimine complet), de asemenea, să reducă lactatele. În ceea ce privește mișcarea, sporturile ideale sunt cele ușoare, precum yoga sau golf. Dacă vor să slăbească ar trebui să consume, în principal

[legume și uleiuri vegetale](#)

, soia, ananas și să evite lactatele, carnea, fasolea, grâul.□

Cei ce au grupa sanguină B

Au ca strămoși nomazii, cu un stil de viață determinat de condițiile climatice și asociat cu un sistem imunitar puternic, respectiv cu o digestie care nu ridică prea multe probleme. Alimentația lor ar trebui să fie bogată în carne roșie, pește, fructe de mare și lactate. Este de evitat carnea de pui, deoarece produce o reacție toxică foarte puternică în combinație cu sângele lor. Dacă vor să slăbească, trebuie să consume ouă, ficat, carne de vânat, verdețuri, lemn dulce, ceai verde și să evite grâul, hrișca, porumbul, linte, arahidele, semințele în special cele de susan.

Persoanele din grupa sanguină AB

Au evoluat în civilizațiile mai moderne ca o combinație între popoarele cu grupele sanguine A și B. Prin urmare, dieta ideală îmbină

[stilurile vegetarian și carnivor-moderat](#)

, li se permit pește și lactate. Alimentele recomandate în caz că vor să slăbească sunt lactatele, fructele de mare, brânza tofu, zarzavaturile, ananasul. Nu li se recomandă carnea roșie decât cu moderație.

** sursa - csid.ro