

Τι προτείνει η διαίτα που βασίζεται στην ομάδα αίματος

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Η διαίτα του Peter D' Adamo και του πατέρα του James, που βασίζεται σε μια

ανατρεπτική προσέγγιση της διατροφής, υποστηρίζει ότι μια τροφή μπορεί να παχαίνει ή να αδυνατίζει ανάλογα με την ομάδα αίματος.

Πρόκειται για θεωρία που βασίζεται στην ύπαρξη των λεκτινών, ουσίες που εμφανίζουν ειδική δράση όταν έρθουν σε επαφή με το αίμα μιας συγκεκριμένης ομάδας. Όταν φάτε μια τροφή που περιέχει λεκτίνες ασύμβατες με το αντιγόνο της ομάδας αίματός σας, μπορούν να επιβραδύνουν το μεταβολισμό των τροφών, με αποτέλεσμα να μην καίγονται αποτελεσματικά οι θερμίδες.

Επίσης οι λεκτίνες μπορεί να επεμβαίνουν στην πεπτική διαδικασία, να διαταράσσουν την ορμονική ισορροπία και να προκαλούν διαταραχές του θυρεοειδούς ή ποικίλα άλλα προβλήματα.

Ποιες είναι οι τροφές που μεταβολίζονται καλύτερα ανάλογα με την ομάδα αίματος, σύμφωνα με τον δρ. Ντ' Άνταμο

Ομάδα Αίματος Ο

-Σαρκοφάγος

-Ανθεκτικό πεπτικό σύστημα

-Δυσανεξία στις διαιτολογικές και περιβαλλοντικές προσαρμογές

Προφίλ: Έχεις κοινή ομάδα αίματος με το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού, ο μεταβολισμός σου είναι αρκετά αργός και δεν καις όλες τις τροφές με τον ίδιο τρόπο.

Διατροφή: Οι ζωικές πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για τον οργανισμό σου. Αυτό συνάγεται από το γεγονός ότι το στομάχι σου παράγει περισσότερα οξέα. Ωστόσο προτίμησε το άπαχο, οργανικό κρέας, τα πουλερικά ή τα ψάρια. Οι τροφές που δεν είναι φιλικές στο μεταβολισμό σου είναι τα γαλακτοκομικά και τα σιτηρά. Επομένως, για να χάσεις βάρος, πρέπει να περιορίσεις την κατανάλωσή τους, καθώς και το ψωμί, το καλαμπόκι και τα όσπρια. Ο λόγος που αυτές οι τροφές σε παχαίνουν είναι η γλουτένη που υπάρχει στο φύτρο του σιταριού, η οποία επιβραδύνει το μεταβολισμό εμποδίζοντας τις θερμίδες να μετατραπούν σε ενέργεια. Οι τροφές που συντελούν στην απώλεια βάρους είναι το κόκκινο κρέας, το κατσαρό μαρούλι, το σπανάκι και το μπρόκολο.

Οι καλές, κακές και ουδέτερες τροφές για την ομάδα Ο

Κρέας

Καλό: Μοσχάρι, αρνί, βοδινό, ελάφι, ζαρκάδι, συκώτι.

Κακό: Χοιρινό, ζαμπόν, μπέικον.

Ουδέτερο: Κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι, πάπια.

Θαλασσινά

Καλά: Βακαλάος, γλώσσα, λούτσος, πέρκα, ξιφίας, σκουμπρί, σολομός, πέστροφα, ρέγκα, σαρδέλα.

Κακά: Καπνιστός σολομός, καπνιστή ρέγκα, χαβιάρι, χταπόδι.

Ουδέτερα: Αθερίνα, αντζούγια, αστακός, γαρίδες, καβούρι, καλαμάρια, καραβίδες, λαβράκι, στρείδια, τόνος, φαγκρί.

Γαλακτοκομικά και αυγά

Καλά: Δεν υπάρχουν εξαιρετικά ωφέλιμες τροφές σ' αυτή την ομάδα. Τα αυγά πρέπει να καταναλώνονται πότε-πότε.

Κακά: Αποβουτυρωμένο γάλα, γιαούρτι, γραβιέρα, παρμεζάνα, γκούντα, έμενταλ, ένταμ, κότατζ, προβολόνε, ρικότα, ροκφόρ, χαλούμι, τσένταρ.

Ουδέτερα: Βούτυρο, γάλα σόγιας, κατσικίσιο τυρί, μοτσαρέλα, φέτα.

Λίπη και έλαια

Καλά: Ελαιόλαδο, λινέλαιο.

Κακά: Καλαμποκέλαιο, βαμβακέλαιο.

Ουδέτερα: Μουρουνέλαιο, σουσαμέλαιο.

Ξηροί καρποί και σπόροι

Καλοί: Καρύδια, κολοκυθόσποροι.

Κακοί: Φιστίκια, φιστίκια Αιγίνης, κάσιους.

Ουδέτεροι: Αμύγδαλα, ηλιόσπορος, μακαντέμια, κάστανα, κουκουνάρι, σουσάμι.

Όσπρια

Καλά: Φασόλια μαυρομάτικα.

Κακά: Φακές.

Ουδέτερα: Κουκιά, ρεβίθια, φάβα, φασολάκια, φασόλια λευκά, μαύρα και κόκκινα.

Δημητριακά

Καλά: Τα άτομα της ομάδας 0 δεν ανέχονται τα προϊόντα από πλήρες αλεύρι και πρέπει να τα αποκλείσουν από τη διατροφή τους.

Κακά: Αλεύρι βρώμης, καλαμποκάλευρο, κορνφλέικς, φαρίνα, κρέμα από σιτάρι.

Ουδέτερα: Κρέμα ρυζάλευρου, κριθάρι, νιφάδες κεχριού, φαγόπυρο.

Λαχανικά

Καλά: Αγκινάρες, αντίδια, μαρούλι, κρεμμύδια, μαϊντανό, μπρόκολο, μπάμιες, κόκκινες πιπεριές, πράσο, σπανάκι.

Κακά: Αβοκάντο, ελιές, καλαμπόκι, κουνουπίδι, λάχανο, μελιτζάνες, πατάτες.

Ουδέτερα: Αγγούρι, iceberg, καρότα, κολοκυθάκια, κρεμμυδάκια, ντομάτες, παντζάρια, μανιτάρια, πιπεριές, σπαράγγια, ρόκα.

Φρούτα

Καλά: Δαμάσκηνα, σύκα.

Κακά: Βατόμουρα, μανταρίνια, πορτοκάλια, ινδική καρύδα.

Ουδέτερα: Ακτινίδια, ανανάς, αχλάδια, βερίκοκα, καρπούζι, κεράσια, μήλα, μπανάνες, ροδάκινα, σταφύλια, πεπόνια, νεκταρίνια.

Ποτά

Καλά: Ανθρακούχο νερό.

Κακά: Αναψυκτικά, αποσταγμένα οινοπνευματώδη, καφές, τσάι.

Ουδέτερα: Κρασί, μπίρα, πράσινο τσάι.

Ομάδα Αίματος Α

-Φυτοφάγος

-Ευαίσθητο πεπτικό σύστημα

-Προσαρμόζεται καλά στις σταθερές διατροφικές και περιβαλλοντικές συνθήκες

Προφίλ: Πρόκειται για την πιο διαδεδομένη ομάδα αίματος στη Δυτική Ευρώπη. Χρειάζεσαι φυτοφαγική διατροφή και μάλιστα στην πιο φυσική της μορφή. Πρέπει δηλαδή ό,τι τρως να είναι φρέσκο, αγνό και οργανικό.

Διατροφή: Το κρέας, το γάλα και τα αυγά δεν είναι η καλύτερη τροφή για σένα γιατί, σε αντίθεση με την ομάδα 0, ο οργανισμός σου τα αποθηκεύει σε λίπος. Ωστόσο, ούτε η vegetarian διατροφή ενδείκνυται επειδή χρειάζεσαι πρωτεΐνη, την οποία μπορείς να πάρεις από λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός. Με μέτρο πρέπει να καταναλώνεις και το σιτάρι -και τα παράγωγά του-, διότι ενδέχεται να προκαλέσουν περίσσεια οξύτητα στους μύς, με αποτέλεσμα να γίνει δυσχερέστερο το έργο της καύσης των θερμίδων. Σε περίπτωση που θέλεις να χάσεις κιλά, αν έχεις συνηθίσει να τρως κρέας, με το που θα το κόψεις, θα χάσεις βάρος. Άλλες τροφές που θα σε βοηθήσουν να αδυνατίσεις είναι τα προϊόντα σόγιας, τα λαχανικά και ο ανανάς.

Οι καλές, κακές και ουδέτερες τροφές για την ομάδα Α

Κρέας

Καλό: Δεν υπάρχουν εξαιρετικά ωφέλιμα κρέατα γι' αυτή την ομάδα.

Κακό: Αρνί, βοδινό, ζαμπόν, κουνέλι, μοσχάρι, μπέικον, πάπια, συκώτι, χοιρινό.

Ουδέτερο: Γαλοπούλα, κοτόπουλο.

Θαλασσινά

Καλά: Βακαλάος, πέρκα, πέστροφα θάλασσας, σαρδέλες, σκουμπρί, σολομός, σφυρίδα.

Κακά: Αντζούγια, αστακός, γαρίδες, γλώσσα, μύδια, ρέγκα, στρείδια, καβούρι, καλαμάρια, καπνιστός σολομός, χαβιάρι, χέλι, χταπόδι.

Ουδέτερα: Αθερίνα, λαβράκι, λούτσος, ξιφίας, τόνος, φαγκρί.

Γαλακτοκομικά και αυγά

Καλά: Γάλα σόγιας, τυρί σόγιας.

Κακά: Βούτυρο, ένταμ, καμαμπέρ, γάλα, γραβιέρα, παρμεζάνα, ροκφόρ, έμενταλ, κότατζ, προβολόνε.

Ουδέτερα: Κατσικίσιο γάλα και τυρί, γιαούρτι, μοτσαρέλα, ρικότα, φέτα.

Λίπη και έλαια

Καλά: Ελαιόλαδο.

Κακά: Βαμβακέλαιο, καλαμποκέλαιο, σουσαμέλαιο.

Ουδέτερα: Μουρουνέλαιο.

Ξηροί καρποί και σπόροι

Καλοί: Κολοκυθόσποροι, φιστίκια.

Κακοί: Φιστίκια Αιγίνης, κάσιους.

Ουδέτεροι: Αμύγδαλα, ηλιόσποροι, καρύδια, μακαντέμια, κάστανα, κουκουνάρι, σουσάμι, φουντούκια.

Όσπρια

Καλά: Κόκκινα φασόλια σόγιας, μαύρα φασόλια, φακές, φασολάκια.

Κακά: Κόκκινα φασόλια, ρεβίθια.

Ουδέτερα: Κουκιά, λευκά φασόλια, μπιζέλια, φάβα.

Δημητριακά

Καλά: Φαγόπυρο.

Κακά: Φαρίνα, κρέμα σιταριού, πίτουρο σιταριού, σιτάρι υπό μορφή φιδέ, φύτρο σιταριού.

Ουδέτερα: Αλεύρι βρώμης, δημητριακά από κεχρί, καλαμποκάλευρο, κορνφλέικς, κρέμα

ρουζάλευρου, κριθάρι, πίτουρο βρώμης.

Λαχανικά

Καλά: Αγκινάρα, καρότο, κρεμμύδι, μαϊντανός, μαρούλι, μπάμιες, μπρόκολο, πράσο, σκόρδο, σπανάκι.

Κακά: Γλυκοπατάτες, ελιές μαύρες, λάχανο, μελιτζάνες, ντομάτες, πατάτες,

πιπεριές.

Ουδέτερα: Αβοκάντο, αγγούρι, αντίδια, μανιτάρια, ελιές πράσινες, καλαμπόκι, κολοκυθάκια, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια, παντζάρια, ραπανάκι, ρόκα, σέλινο, σπαράγγια.

Φρούτα

Καλά: Ανανάς, βατόμουρα, βερίκοκα, δαμάσκηνα, κεράσια, λεμόνια, σύκα.

Κακά: Ινδική καρύδα, μάνγκο, μανταρίνια, μπανάνες, πορτοκάλια.

Ουδέτερα: Ακτινίδια, αχλάδια, καρπούζι, μήλα, νεκταρίνια, ροδάκινα, ρόδι, σταφύλι, φράουλα, χουρμάς.

Ποτά

Καλά: Καφές χωρίς καφεΐνη, κόκκινο κρασί, πράσινο τσάι.

Κακά: Αναψυκτικά, ανθρακούχο νερό, αποσταγμένα οινοπνευματώδη, μπίρα, τσάι.

Ουδέτερα: Λευκό κρασί.

Ομάδα Αίματος Β

-Ισορροπημένος

-Ανεκτικό πεπτικό σύστημα

-Πολύ ευέλικτες διατροφικές επιλογές

Προφίλ: Έχεις χαρακτηριστικά χαμαιλέοντα και το διαιτολόγιό σου πρέπει να περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων, τα καλύτερα από το ζωικό και το φυτικό βασίλειο.

Διατροφή: Οι σημαντικότεροι παράγοντες που προκαλούν αύξηση βάρους είναι το καλαμπόκι, οι φακές, τα φιστίκια, το σουσάμι και το κοτόπουλο, στο οποίο έχεις δυσανεξία. Παράλληλα δεν μπορείς να χωνέψεις τη γλουτένη που υπάρχει στο φύτρο του σιταριού και στα προϊόντα ολικής αλέσεως. Σε αντίθεση με τις άλλες ομάδες αίματος, μπορείς να καταναλώνεις με μέτρο γαλακτοκομικά προϊόντα, τα οποία σε βοηθούν να πετύχεις μεταβολική ισορροπία, ενώ οι τροφές που σε βοηθούν να αδυνατίσεις είναι τα πράσινα λαχανικά, τα αβγά και το συκώτι.

Οι καλές, κακές και ουδέτερες τροφές για την ομάδα Β

Κρέας

Καλό: Αρνί, ελάφι, ζαρκάδι, κουνέλι.

Κακό: Ζαμπόν, κοτόπουλο, μπέικον, πάπια, χοιρινό.

Ουδέτερο: Βοδινό, γαλοπούλα, μοσχάρι, συκώτι.

Θαλασσινά

Καλά: Βακαλάος, γλώσσα, λούτσος, πέρκα, σαρδέλες, σκουμπρί, σφυρίδα, φαγκρί, χαβιάρι.

Κακά: Αντζούγιες, αστακός, γαρίδες, καβούρι, καπνιστός σολομός, караβίδες, λαβράκι, μύδια, στρείδια, χταπόδι.

Ουδέτερα: Αθερίνα, καλαμάρι, ξιφίας, ρέγκα, σολομός, τόνος, χτένι.

Γαλακτοκομικά και αυγά

Καλά: Αυγά, γάλα αποβουτυρωμένο ή με 2% λιπαρά, γιαούρτι, κότατζ, μοτσαρέλα, ρικότα, φέτα.

Κακά: Ροκφόρ.

Ουδέτερα: Βούτυρο, γάλα πλήρες, γραβιέρα, γκούντα, έμενταλ, ένταμ, μπρι, παρμεζάνα, τσένταρ.

Λίπη και έλαια

Καλά: Ελαιόλαδο.

Κακά: Ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σουσαμέλαιο, μαργαρίνη.

Ουδέτερα: Λινέλαιο, μωρουνέλαιο.

Ξηροί καρποί και σπόροι

Καλοί: Δεν υπάρχουν ωφέλιμοι ξηροί καρποί για την ομάδα Β.

Κακοί: Ηλιόσποροι, κουκουνάρι, σουσάμι, φιστίκια, φιστίκια Αιγίνης, κάσιους, φουντούκια.

Ουδέτεροι: Αμύγδαλα, καρύδια, πεκάν, μακαντέμια, κάστανα.

Όσπρια

Καλά: Φασόλια κίντνεϊ.

Κακά: Ρεβίθια, φακές, φασόλια μαύρα.

Ουδέτερα: Κουκιά, μπιζέλια, φάβα, φασολάκια φρέσκα, φασόλια κόκκινα και λευκά.

Δημητριακά

Καλά: Δημητριακά ρυζιού, κεχρί, κουάκερ.

Κακά: Καλαμποκάλευρο, κορνφλέικς, κρέμα σιτάλευρου, κριθάρι, πλιγούρι, σίκαλη, σιτάρι υπό μορφή φιδέ, φαγόπυρο, φύτρο σιταριού.

Ουδέτερα: αλεύρι γρυνόλα, κρέμα ρυζάλευρου, φαρίνα.

Λαχανικά

Καλά: Γλυκοπατάτες, καρότα, κουνουπίδι, λάχανο, μαϊντανός, μελιτζάνες, μπρόκολο, παντζάρια, πιπεριές.

Κακά: Αβοκάντο, αγκινάρες, ελιές, καλαμπόκι, ντομάτες, ραπανάκια.

Ουδέτερα: Αγγούρια, αντίδια, ραντίτσιο, κολοκύθα, κολοκυθάκια, κρεμμύδια, iceberg, μανιτάρια, μπάμιες, πατάτες, πράσα, ρόκα, σέλινο, σκόρδο, σπανάκι,

σπαράγγια.

Φρούτα

Καλά: Ανανάς, δαμάσκηνα, μπανάνες, παπάγια, σταφύλια.

Κακά: Ινδική καρύδα, ρόδια.

Ουδέτερα: Ακτινίδια, αχλάδια, βερίκοκα, καρπούζι, κεράσια, μανταρίνια, μήλα, νεκταρίνια, πορτοκάλια, ροδάκινα, σύκα, φράουλες.

Ποτά

Καλά: Πράσινο τσάι.

Κακά: Αναψυκτικά, ανθρακούχο νερό, αποσταγμένα οινοπνευματώδη.

Ουδέτερα: Καφές, κρασί, μπίρα, τσάι.

Ομάδα Αίματος AB

-Συγχώνευση της ομάδας A και B

-Χαμαιλεοντική αντίδραση στις μεταβαλλόμενες περιβαλλοντικές και διατροφικές συνθήκες

-Ευαίσθητο πεπτικό σύστημα

Προφίλ: Ανήκει στην πιο σπάνια ομάδα αίματος, αλλά απολαμβάνεις όλα τα πλεονεκτήματα από τις ομάδες A και B. Μπορείς να τρως λίγο πολύ ό,τι θέλεις, αρκεί να ακούς το σώμα σου, καθώς πρέπει να προσαρμοστείς και σε κάποιους περιορισμούς και από τις δύο ομάδες.

Διατροφή: Προτίμησε την πρωτεΐνη που μεταβολίζεται εύκολα από σόγια και ψάρι, τρώγε πολλά λαχανικά και περιορίσε την πρόληψη γαλακτοκομικών και κυρίως λιπαρών κρεάτων, διότι κάνουν το στομάχι να παράγει μικρές ποσότητες γαστρικού οξέος, οι οποίες δεν επαρκούν για τη σωστή πέψη της τροφής. Για να αδυνατίσεις μοίρασε τις θερμίδες μέσα στη μέρα, τρώγοντας μικρές μερίδες πιο συχνά.

Οι καλές, κακές και ουδέτερες τροφές για την ομάδα αίματος AB

Κρέας

Καλό: Αρνί, γαλοπούλα, κουνέλι.

Κακό: Βοδινό, ελάφι, ζαρκάδι, κοτόπουλο, μοσχάρι, μπείκον, πάπια, χοιρινό.

Ουδέτερο: Συκώτι, φασιανός.

Θαλασσινά

Καλά: Βακαλάος, λούτσος, πέρκα, σαρδέλες, σκουμπρί, σφυρίδα, τόνος.

Κακά: Αντζούγια, αστακό, καπνιστό σολομό, καραβίδες, λαβράκι.

Ουδέτερα: Αθερίνα, γαρίδες, γλώσσα, καβούρι, καλαμάρι, μύδια, ξιφίας, ρέγκα, σολομός, χαβιάρι, χτένια, στρείδια, χταπόδι.

Γαλακτοκομικά και αυγά

Καλά: Γιαούρτι, κατσικίσιο γάλα και τυρί, κότατζ, μοτσαρέλα, ρικότα, φέτα.

Κακά: Βούτυρο, γάλα πλήρες, ροκφόρ, καμαμπέρ, μπρι, παρμεζάνα, προβολόνε.

Ουδέτερα: Γάλα, γραβιέρα, γκούντα, έμενταλ, ένταμ, τσένταρ, τυρί σόγιας.

Λίπη και έλαια

Καλά: Ελαιόλαδο.

Κακά: Βαμβακέλαιο, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σουσαμέλαιο.

Ουδέτερα: Λινέλαιο, μωρουνέλαιο.

Ξηροί καρποί και σπόροι

Καλοί: Καρύδια, κάστανα, φυστίκια.

Κακοί: Ηλιόσποροι, σουσάμι, φουντούκια.

Ουδέτεροι: Αμύγδαλα, μακαντάμια, κουκουνάρι, φιστίκια Αιγίνης, κάσιους.

Όσπρια

Καλά: Φακές, φασόλια κόκκινα.

Κακά: Ρεβίθια, φάβα, φασόλια μαύρα και μαυρομάτικα.

Ουδέτερα: Κουκιά, μπιζέλια, φασολάκια.

Δημητριακά

Καλά: Αλεύρι βρώμης, δημητριακά ρυζιού, κεχρί.

Κακά: Καλαμποκάλευρο, κορνφλέικς, φαγόπυρο.

Ουδέτερα: Κρέμα ρυζάλευρου, κρέμα σιτάλευρου, κριθάρι, νιφάδες σόγιας, σιτάρι σε μορφή φιδέ, φαρίνα, φύτρο σιταριού.

Λαχανικά

Καλά: Αγγούρια, γλυκοπατάτες, κουνουπίδι, μελιτζάνες, μπρόκολο, παντζάρια, σέλινο, σκόρδο.

Κακά: Αβοκάντο, αγκινάρες, καλαμπόκι, πιπεριές.

Ουδέτερα: Αντίδια, ελιές, καρότα, κολοκύθα, κολοκυθάκια, κρεμμύδια, λάχανο, μανιτάρια, ραντίτσιο, iceberg, μπάμιες, ντομάτες, πατάτες, πράσα, ρόκα, σπανάκι.

Φρούτα

Καλά: Ακτινίδια, ανανάς, κεράσια, λεμόνια, δαμάσκηνα, σταφύλια, σύκα.

Κακά: Ινδική καρύδα, μπανάνες, μάνγκο, πορτοκάλια, ρόδι.

Ουδέτερα: Αχλάδια, βερίκοκα, καρπούζι, μανταρίνια, μήλα, νεκταρίνια, ροδάκινα, φράουλες.

Ποτά

Καλά: Καφές, πράσινο τσάι.

Κακά: Αναψυκτικά, αποσταγμένα οινοπνευματώδη, τσάι.

Ουδέτερα: Ανθρακούχο νερό, κρασί, μπύρα, σόδα.

Η άλλη πλευρά

Στον αντίποδα ωστόσο υπάρχουν οι διαιτολόγοι που υποστηρίζουν ότι μια τέτοια διατροφή δεν μπορεί να εφαρμοστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, γιατί είναι πολύ περιοριστική και δεν περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά εφόσον αποκλείονται ορισμένα τρόφιμα. Και προτείνουν να ακολουθούμε μια σωστή διατροφή ισορροπημένη σε θρεπτικές ουσίες και προσαρμοσμένη στις δικές μας ανάγκες, ώστε να παραμείνουμε υγιείς, να χάσουμε το περιττό λίπος και κυρίως να αποκτήσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες προκειμένου να διατηρήσουμε το βάρος μας και μετά την απώλεια των περιττών κιλών.

Πηγή: onmed.gr