

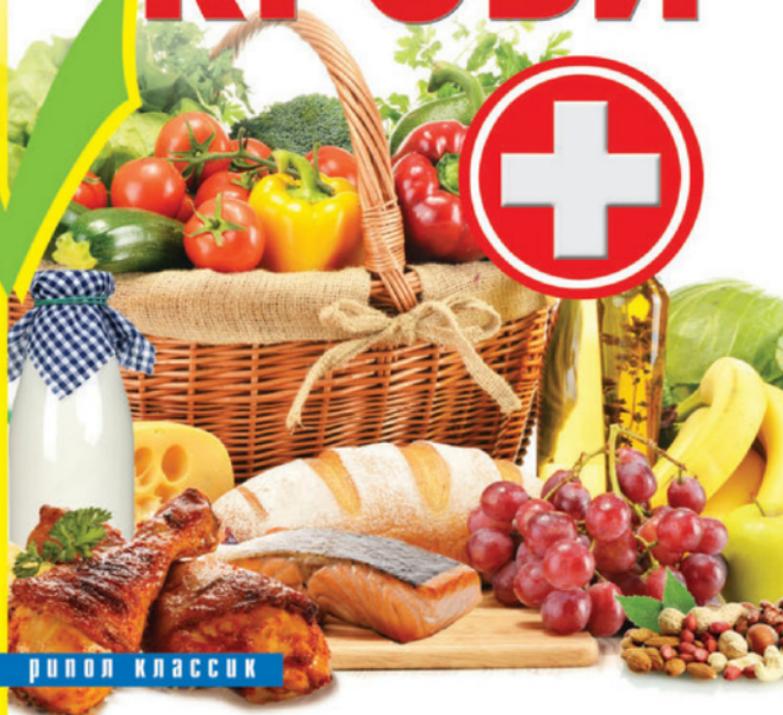


Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

ДИЕТА ПО ГРУППЕ КРОВИ



рипор классик

Сергей Павлович Кашин
Лечебное питание.
Диета по группе крови
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6700074

Лечебное питание. Диета по группе крови / [сост. С. П. Кашин].:

РИПОЛ классик; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07143-1

Аннотация

Здоровье, долголетие и оптимальный вес можно обеспечить себе за счет правильно подобранной диеты. Четыре типа питания для четырех групп крови вы можете найти в этой книге и начать жить в гармонии со своим организмом.

Содержание

Введение	5
Диета для людей с I группой крови	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Составитель С. П. Кашин

Лечебное питание.

Диета по группе крови

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

Как известно, в настоящее время существует 4 группы крови. Примерно 40 000 лет назад такого разделения не существовало и у всех людей на планете была кровь I группы. В те времена в рацион человека входили белки лишь животного происхождения. Со временем ситуация изменилась. Люди начали заниматься земледелием, благодаря чему примерно 20 000 лет назад в рационе человека появилась растительная пища. Под воздействием веществ, которые в ней содержались, возникла II группа крови.

Еще через 10 000 лет люди научились приручать животных, и их рацион обогатился молочными продуктами, благодаря чему появилась III группа крови.

IV группа является самой «молодой». Она появилась всего 1500 лет назад в результате смешения II и III групп.

В настоящее время существует теория, согласно которой человек должен употреблять в пищу продукты, характерные для его группы крови. То есть люди с I группой являются мясоедами, со II предпочитают растительную пищу и т. д. Как показали исследования, многие нарушения в работе эндокринной системы, а также гормональные сбои происходят по причине нарушения принципов питания.

Диета для людей с I группой крови

Продукты, способствующие увеличению веса:

- пшеница уменьшает эффективность действия инсулина, ухудшает интенсивность обмена веществ;
- кукуруза уменьшает эффективность действия инсулина, ухудшает интенсивность обмена веществ;
- фасоль зерновая препятствует сжиганию калорий;
- бобы препятствуют сжиганию калорий;
- чечевица замедляет обмен веществ;
- белокочанная капуста провоцирует развитие гипотиреоза;
- брюссельская капуста провоцирует развитие гипотиреоза;
- цветная капуста провоцирует развитие гипотиреоза;
- листовая горчица угнетает секрецию гормонов щитовидной железы.

Продукты, способствующие избавлению от лишнего веса:

- бурые водоросли содержат йод, стимулируют секрецию гормонов щитовидной железы;
- морепродукты содержат йод, стимулируют секрецию гормонов щитовидной железы;
- йодированная соль содержит йод, стимулирует секрецию гормонов щитовидной железы;

- печень источник витаминов группы В, улучшает обмен веществ;
- красное мясо способствует эффективному обмену веществ;
- капуста листовая, брокколи, шпинат способствует эффективному обмену веществ.

Мясные продукты, которые следует ввести в рацион:

- баранина;
- говядина;
- мясо буйвола;
- мясо ягненка;
- оленина;
- сердце;
- печень;
- телятина.

Нейтральные мясные продукты:

- мясо кролика;
- нежирное мясо курицы;
- мясо индейки;
- мясо куропатки;
- мясо перепелки;
- мясо фазана;
- мясо цыпленка;
- мясо утки.

Мясные продукты, которые следует исключить из рациона:

- свинина;
- мясо гуся.

Рыбные продукты, которые следует ввести в рацион:

- белокорый палтус;
- желтый окунь;
- лососевые рыбы;
- морской язык;
- осетр;
- полосатый окунь;
- радужная форель;
- сельдь;
- сиг;
- скумбрия;
- треска;
- щука;
- сардина.

Нейтральные рыбные продукты:

- анчоусы;
- белуга;
- морской гребешок (моллюск);
- камбала;

- тунец;
- кальмар;
- каменный окунь;
- карп;
- корюшка;
- краб;
- креветки;
- таймень;
- мидия (моллюск);
- морское ушко (моллюск);
- морской ангел;
- морской окунь;
- омар;
- речной рак;
- серебристый окунь;
- угорь;
- устрица;
- морская черепаха.

Морские продукты, которые следует исключить из рациона:

- морская щука;
- рыба икра;
- лосось копченый;
- осьминог;
- полосатая зубатка.

Молочные и яичные продукты не являются особенно полезными для людей с I группой крови.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.