

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
КУЛИНАРИЯ
ПО ГРУППАМ КРОВИ**

УДК 641/642

ББК 36.991

И60

И60 Индивидуальная кулинария по группам крови. – М. :
T8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 322 с.

ISBN 978-5-519-61631-7

Каждый человек в мире индивидуален и имеет свои особенности, одна из которых – группа крови. Предрасположенность человека к тем или иным заболеваниям зачастую определяется именно этим показателем. Многие считают, что для сохранения здоровья необходимо придерживаться специального питания, которое соответствует индивидуальным показателям человека.

В этой книге собраны самые разнообразные рецепты приготовления вкусных и полезных блюд по группам крови.

Приятного аппетита!

УДК 641/642

ББК 36.991

BIC WBH

BISAC CKB000000

ISBN 978-5-519-61631-7

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Многие считают, что питание по группам крови станет тем ключом, который поможет открыть двери, ведущие к тайнам здоровья, красоты и долголетия. Очень заманчивый посыл, особо привлекательный для женщин, и потому имеет смысл его не только безоглядно принять, но и постараться понять, в чем же суть системы питания по группам крови.

Сегодня мы все знаем свою группу крови уже с детского возраста. Но еще в XIX в. люди не подозревали о том, что кровь различных людей индивидуальна. Возможным это стало после того, как австрийский учёный Карл Ландштайнер выделил у своих пациентов четыре группы крови. С момента открытия прошло уже более ста лет, однако до сих пор эта тонкая и сложная субстанция — кровь — таит в себе массу загадок, из которых раскрыта в лучшем случае десятая доля.

Сегодня многие начинают осознавать, что наша так называемая система крови — закодированное письмо от наших предков, послание из прошлого, информация о нас самих. И в настоящее время группы крови учитываются не только при переливании. Достаточно быстро специалисты разных направлений нашли связь между ними и определенными заболеваниями, зачастую непосредственно с кровью не связанными. Более того, было выяснено, что предрасположенность человека к тем или иным заболеваниям во многом определяется его группой крови.

Чтобы сохранить здоровье, человек должен привести свою жизнь, в том числе и питание, в полное соответствие с тем генетическим типом, который задается ему при зачатии. Особенно актуально это стало в настоящее время. Дело в том, что уже в начале

ХХ в. врачи столкнулись с относительно новым явлением в истории человечества — массовым ожирением, которое стало принимать угрожающие формы и размеры.

Человечество столкнулось с совершенно противоположной проблемой, когда организм не в состоянии полностью переварить и усвоить съеденные продукты, отсюда проблемы с пищеварительным трактом. Если же кишечник работает как часы и справляется с любыми объемами пищи, то результат — ожирение, являющееся следствием неправильного питания.

Система питания по группам крови — одно из самых последних течений в диетологии, получившее известность в самом конце прошлого столетия после появления книг Питера Д'Адамо, продолжившего работу своего отца. Американские ученые, изучавшие связь между группой крови, питанием и здоровьем человека, пришли к выводу, что принцип «одно для всех» неприемлем для тех, кто мечтает похудеть. Их позицию проще объяснить, если вспомнить старинную пословицу, которая гласит: что для одного еда, для другого — яд. Другими словами: четырем группам крови соответствуют четыре различных вида питания.

Поскольку наша кровь, пусть и опосредованно, вступает в химическую реакцию с пищевыми продуктами, то некоторые питательные вещества способствуют тому, что в теле возле того или иного органа могут накапливаться особые вещества, которые получили название «лектины». Характер метаболических (обменных процессов) и, соответственно, список питательных веществ, которых необходимо избегать, для каждого человека свой, он зависит от наследственности. Группа крови указывает на принадлежность человека к какому-то одному типу людей, которые сформировались

за долгие годы эволюции. Для каждого определенного типа людей имеется свой ориентировочный набор продуктов. Будь наш рацион трижды сбалансирован, выверен по калорийности и насыщен витаминами-минералами, он не даст положительного эффекта и не приведет к похуданию, если мы едим несовместимые с нашим типом (определенным по группе крови) продукты.

Иное дело, когда на нашем столе постоянно присутствует пища, соответствующая группе крови. В этом случае организм снабжается нужными полезными веществами и вместе с тем происходит его оздоровление. Правда, существует пища, которая не обладает лечебным эффектом, однако она хороша уже тем, что не отравляет нас. Так, к нейтральным для любой группы крови продуктам относятся яблоки, куриные яйца, горох, белая фасоль, миндаль.

Чем интересно питание по группам крови? Прежде всего тем, что оно в определенной мере учитывает, хотя и ограниченно, особенности человеческого организма. Открытые более 100 лет назад группы крови считаются одним из самых надежных показателей человеческой индивидуальности. Изучение групп крови позволило Д'Адамо составить свое представление об условиях жизни человечества в глубокой древности, проследить, как проходило расселение и миграция первобытных племен, уяснить обстоятельства, которые помогли нашим праотцам выжить. Четыре группы крови появились в таком порядке:

I группа крови (0) — самая древняя, характерная для первобытных охотников;

II группа крови (A0) — свойственна потомкам древних земледельцев;

III группа (B) — типична для скотоводов-кочевников;

IV группа крови (AB) — смешение второй и третьей групп, присуща людям нового поколения.

На протяжении всей жизни наша кровь останется неизменной, что напрямую связано с нашими генетическими особенностями. Среди множества информации (большинство из которой пока не расшифровано) в клетках нашего организма, а также в нашей крови заложен также код питания, которому изначально следовали наши предки. Они жили в более тяжелых условиях, но сумели выжить, потому что правильно питались. Значит, для поддержания здоровья современному человеку нужно есть ту пищу, которая соответствует его группе крови. Более того, если каждый из нас будет подбирать продукты в соответствии со свойственной ему группой крови, то можно не только укрепить иммунную систему и общее состояние организма, но и без особого труда похудеть. Совершенно иные результаты наблюдаются при использовании «несовместимых» продуктов. Их употребление приводит к развитию хронического отравления организма (появления шлаков), возникновению сбоев в работе многих внутренних органов и накоплению избыточного веса.

Не только плюсы

Система питания по группам крови имеет много последователей. К ней проявляют интерес многие звезды шоу-бизнеса и политики. Однако не стоит скрывать, что основные ее принципы вызывают большие сомнения, особенно профессионалов — врачей и диетологов. Многие наши медики настороженно относятся к питанию по группе крови, считая эту диету надуманной. Прежде всего потому, что в настоящее время известно о существовании не четырех групп крови,

а значительно большего количества ее типов и подтипов. Так, давно уже открыты положительный и отрицательный резус-факторы. А всего в настоящее время различают более 200 групп и подгрупп. При переливании, чтобы не вызвать у больного осложнений, медики стараются учитывать большинство этих факторов.

Предложенная Д'Адамо теория происхождения групп крови — лишь одна из многих (всего их насчитывается более 100), и пока она не нашла своего подтверждения у большинства ученых. К тому же современная теория эволюции человечества, на которой базировался данный исследователь, также оспаривается многими антропологами и археологами.

В то же время питание по группам крови заинтересовало не только тех, кто пытается похудеть. Уже появились некоторые другие системы, они также строятся на принципах взаимодействия пищи и крови, но подбирают рационы, методики и правила питания. Так, наш соотечественник, специалист по китайским оздоровительным методикам С. Симаков полагает, что тому, кто живет в северных широтах, лучше питаться по системам, рассчитанным для первой и второй групп крови, а людям, живущим на юге, больше подходит питание, предусмотренное для третьей и четвертой групп. И действительно, весьма трудно себе представить, как выжить на Севере при сибирских морозах, не употребляя в пищу умеренного количества высококалорийных продуктов.

Существует и другой взгляд на эту проблему. В настоящее время доказано, что все мы находимся в постоянном взаимодействии с окружающей средой, а потому организм человека генетически запограммирован на питание продуктами, которые свойственны для территории проживания его предков. У китайцев

на этот счет сложилась своя теория, что закреплено в пословицах, которые, как известно, являются выражением народной мудрости. Мудрые жители Поднебесной не зря говорят: живешь у моря — ешь то, что дает море, живешь у горы — ешь то, что дарит гора.

Нашему организму гораздо легче «принимать» и переваривать пищу родную, а не завезенную из дальних стран. Питаться нужно продуктами, произведенными в том месте, где человек живет. Это правило заложено в нашу генетическую память. Недаром высок процент диатезов и аллергических реакций у детей, которых родители кормят вполне безобидными для взрослых бананами.

Также при проведении опроса — «какая пища для вас наиболее вкусна?» — исследователи были удивлены ответами. Большинство из опрошенных отвечали, прикрыв глаза: «Мамина». Ребенок с детства привыкает к тем продуктам, которые находятся на столе дома. Как правило, это блюда национальной кухни. Поэтому, оценив плюсы и достоинства системы питания по группам крови, хотелось бы совместить ее с режимом питания, который соответствует традициям и обычаям российской национальной кухни, с присущими ей продуктами, с растущими на нашей земле овощами и фруктами.

Питание по группам крови — диета XXI в.

Исследования Джеймса и Питера Д'Адамо можно считать всего лишь интересной теорией, основывавшейся на их субъективных наблюдениях. Однако разобраться в том, что они нам предлагают, все же интересно.

Прежде всего следует отметить, что Джеймс и Питер Д'Адамо — последователи школы натуropатов.

Они считают, что пища лучше любого лекарства способствует оздоровлению человека. Новизна их учения в том, что самочувствие человека они напрямую связывают с особенностями его группы крови. Каждый из нас будет здоров и сможет поддерживать в норме свой вес только в том случае, если будет питаться продуктами в соответствии со своей группой крови.

В конце 90-х гг. прошлого столетия американские врачи, изучая свойства пищевых лектинов и их реакцию на кровь разных групп, сделали сенсационное открытие: каждый человек должен питаться согласно своей группе крови. Зная свою группу крови, можно попробовать подобрать свой рацион питания. Возможно, определенный резон в этом есть, ведь рецепты блюд передали нам далекие предки вместе с группой крови.

