

Содержание

1. Диета в соответствии с группой крови 3

История успеха	3
Научная доказательность метода	4
Лектины — ключ к распознаванию группы крови	5
Особое значение диеты в соответствии с группой крови	6
Жизнь в соответствии с группой крови	7
Результаты семидневной диеты	8
Цель — долгосрочный план питания	9
О пользовании этой книгой	10

2. Роль группы крови в нашей повседневной жизни. 11

Группа крови 0: антиген охотников	12
Земледельческая группа крови А	13

Скотоводческая группа крови В: гималайский антиген	14
Самая молодая группа крови АВ	14

3. Одиноким охотник и собиратель: группа крови 0. 17

Поглотитель мяса	17
Подвижный образ жизни	18
Рациональное потребление мяса	18
Рациональное потребление овощей и фруктов	18
Наблюдение за иммунной системой	19
Проблемная еда: зерновые и молочные продукты	20
Может ли обладатель группы крови 0 быть вегетарианцем?	20
Продукты, которые ведут к образованию лишнего веса	21
Продукты из кукурузы и пшеницы	21
Растворимые в воде балластные вещества пищи	21
Продукты, которые помогают снизить вес	22
Морская рыба	22
Китайский чай пу-эрх	22
Южноамериканский чай матэ	22
Ессейский хлеб: альтернатива хлебобулочным изделиям [А], [В], [АВ]	23
Рецепт приготовления ессейского хлеба	23
Важные пищевые продукты для людей с группой крови 0	24

Мясо	24
Рыба.	24
Хлебобулочные и макаронные изделия	24
Овощи, орехи и семена	24
Молочные продукты	25
Напитки	25
Специи и приправы	25
Проблемные пищевые продукты для людей с группой крови 0	26
Мясо	26
Рыба.	26
Хлебобулочные и макаронные изделия	26
Овощи	26
Ягоды и фрукты.	27
Молочные продукты	27
Хлопья	27
Напитки	27
Специи и приправы	27

4. Кулинарная книга для людей с группой крови 0 29

Рецепты вкусных блюд на все случаи 29

<i>Чай пуэрх – идеальный напиток для людей с группой крови 0</i>	<i>29</i>
<i>Чай матэ</i>	<i>31</i>
<i>Ройбосовый чай</i>	<i>32</i>
<i>Хрустящий салат: эндивий с красным стручковым перцем [B]</i>	<i>33</i>

<i>Блюдо из экзотических фруктов: пряные сливы [A], [B], [AB].</i>	<i>34</i>
<i>Полезный гарнир: рис басмати [A], [B], [AB].</i>	<i>35</i>
<i>Вегетарианский обед: лук-цуккини-карри</i>	<i>35</i>
<i>Блюдо из говядины: гуляш в соусе из чернослива [B].</i>	<i>36</i>
<i>Рыбное блюдо: рагу из трески [AB].</i>	<i>37</i>
<i>Блюдо из ягнятины: экзотический ягненок с карри и бананами [B].</i>	<i>39</i>
<i>Вегетарианская альтернатива для обладателей группы крови 0: салат из мангусты и кольраби [A]</i>	<i>40</i>
<i>Вкусное блюдо из овощей и зелени [A]</i>	<i>41</i>
<i>Говяжье филе с тыквенно-манговым карри [B].</i>	<i>42</i>
<i>Говяжье филе с брокколи [B]</i>	<i>43</i>
<i>Шницель из телятины с овощами [B].</i>	<i>43</i>
<i>Печень с мочеными яблоками</i>	<i>44</i>
<i>Блюдо из дичи: филе оленя в вишневом соусе [B]</i>	<i>45</i>
<i>Филе трески в овощном жульене [A], [B], [AB]</i>	<i>46</i>

Семидневная диета для людей с группой крови 0 48

Список необходимых продуктов на одного человека 48

Зерновые продукты	48
Фрукты, сухофрукты и фруктовые соки	48
Овощи, орехи и семена	48
Мясо	49
Рыба.	49
Молочные продукты	49
Специи и приправы	49
Напитки	50

Прочее	50
Понедельник	50
Завтрак	50
Обед: палтус, запеченный с розмарином	51
Ужин: просо с мангольдом и помидорами [AB]	51
Вторник	52
Завтрак	52
Обед: салат "Дакота" с ягнатиной	52
Ужин	53
Среда	53
Завтрак	53
Второй завтрак	54
Обед: запеченные яблоки, фаршированные мясом. . . .	54
Ужин: креветки с шалфеем	54
Четверг	55
Завтрак: ячменный суп [A], [AB]	55
Обед: китайское жаркое с рисом [B]	55
Ужин: просо с мангольдом и помидорами	56
Пятница	56
Завтрак: фиги по-древнееврейски [A], [B], [AB]	56
Обед: филе трески с красным и желтым перцем [B].	57
Ужин	57
Суббота	58
Завтрак: пикантная спельта [B]	58
Обед: медальоны косули [B]	58
Ужин: маринованный сыр из козьего молока [A], [B], [AB]	59
Воскресенье	60
Завтрак	60
Второй завтрак	60
Обед: пестрая рисовая баба	60
Ужин: ячменный суп-размазня с грецкими орехами [A], [AB]	61

5. Общественный земледелец: группа крови А 63

Поглотитель продуктов из зерна	63
Рациональное потребление мяса.	64
Источник силы для группы крови А: амарант	64
Мука	66
Выпечка	66
Каша	66
Хлопья	66
Высокий риск развития рака	67
Напиток, снижающий риск развития рака у людей с группой крови А: зеленый чай	68
Продукты, которые ведут к образованию лишнего веса	70
Мясо	70
Молочные продукты	70
Пшеница	70
Продукты, которые помогают снизить вес	70
Оливковое и льняное масло	70
Амарант	71
Ананас	71
Плод нони	71
Важные пищевые продукты для людей с группой крови А	71
Рыба	71
Хлебобулочные и макаронные изделия	72
Овощи, орехи и семена	72

Фрукты и фруктовые соки	73
Молочные и соевые продукты	73
Злаковые	73
Напитки	73
Специи и приправы	73
Проблемные пищевые продукты для людей с группой крови А	74
Мясо	74
Рыба	74
Хлебобулочные и макаронные изделия	74
Овощи, орехи и семена	75
Фрукты и фруктовые соки	75
Молочные продукты	76
Злаковые	76
Напитки	76
Специи и приправы	76
Прочее	76

6. Кулинарная книга для людей с группой крови А 77

Рецепты вкусных блюд на все случаи 77

<i>Зеленый чай: идеальный напиток для людей с группой крови А [В], [АВ]</i>	<i>77</i>
<i>Маринованные брокколи [0] [В] [АВ]</i>	<i>79</i>
<i>Рис с овощным рагу [В], [АВ]</i>	<i>80</i>
<i>Имбирно-мятный чатни к птице [0], [В], [АВ]</i>	<i>81</i>
<i>Салат из спаржи и тофу (японско-немецкая комбинация) [0], [АВ]</i>	<i>82</i>

<i>Пряные сардины – рыбное блюдо для людей с группой крови А [0], [В], [АВ]</i>	<i>83</i>
<i>Хлеб из амаранта со спельтой [0]</i>	<i>84</i>
<i>Овощной напиток: морковный сок с зеленым луком [0], [В], [АВ]</i>	<i>85</i>
<i>Фруктовый напиток: виноградно-грейпфрутовый коктейль [0], [В], [АВ]</i>	<i>86</i>
<i>Салат из моркови и бобов мангусты [0]</i>	<i>86</i>
<i>Салат из сои и моркови [0], [АВ]</i>	<i>87</i>
<i>Лосось по-татарски [0], [В], [АВ]</i>	<i>88</i>
<i>Куриные шницели с овощами [0]</i>	<i>88</i>
<i>Морковный суп с карри [0]</i>	<i>89</i>

Семидневная диета для людей с группой крови А 91

Список необходимых продуктов на одного человека 91

Зерновые продукты	91
Овощи, орехи и семена	91
Фрукты, сухофрукты и фруктовые соки	92
Рыба	92
Молочные продукты	92
Напитки	92
Специи, приправы и зелень	92
Прочее	93
Понедельник	93
<i>Завтрак: спельтовая каша с вишневым соком и имбирем [0], [В], [АВ]</i>	<i>93</i>
<i>Второй завтрак: кефир с зеленью [0], [В], [АВ]</i>	<i>94</i>
<i>Обед: салат с эндивием и грецким орехом [0], [В], [АВ]</i>	<i>94</i>
<i>Ужин</i>	<i>95</i>

Вторник.	95
<i>Завтрак: ореховое пюре [0], [B], [AB]</i>	95
<i>Обед: ячменные фрикадельки [0], [AB]</i>	96
<i>Ужин: тофу в соевом соусе [0], [AB]</i>	96
Среда	97
<i>Завтрак</i>	97
<i>Обед: айнтонф из риса и овощей</i>	97
<i>Полдник: яблочный коктейль с зеленым чаем [0], [B], [AB]</i>	98
<i>Ужин: мангольд с изюмом [0], [B], [AB]</i>	98
Четверг	99
<i>Завтрак</i>	99
<i>Обед: кефир со шпинатом и зеленью [0], [B], [AB]</i> ..	99
<i>Ужин: тофу в соевом соусе</i>	100
Пятница	100
<i>Завтрак</i>	100
<i>Обед: треска с овощами [0], [B], [AB]</i>	100
<i>Ужин</i>	101
Суббота	101
<i>Завтрак</i>	101
<i>Обед: овощной салат с тыквенными семенами [0], [B]</i>	101
<i>Ужин: пряные листья шпината под соусом из сезама [0]</i>	102
Воскресенье	103
<i>Завтрак: ореховое пюре</i>	103
<i>Обед: кочан сельдерея под абрикосовым соусом [0], [B], [AB]</i>	103
<i>Ужин: тофу под соевым соусом</i>	103

7. Чувствительный здоровяк: группа крови В. 105

Обожающий молоко пастух	105
Рациональное потребление мяса.	106

Зерно — проблема для группы крови В	106
Просо — источник силы для группы крови В	106
Пирог из проса — вкусная и здоровая пища для носителей группы крови В	107
Обладатель группы крови В — идеальный яично-молочный вегетарианец.	108
Кефир — лучший друг кишечника для людей с группой крови В [A], [AB]	108
Приготовление кефира из замороженной сухой культуры	109
Приготовление кефира из живой культуры	110
Продукты, которые помогают снизить вес	112
Кефир	112
Листовые овощи.	112
Продукты, которые ведут к образованию лишнего веса	112
Амарант, пшеница, кукуруза и гречиха	112
Бобовые.	112
Важные пищевые продукты для людей с группой крови В	112
Мясо	112
Рыба	113
Хлебобулочные и макаронные изделия	113
Овощи, орехи и семена	113
Фрукты и фруктовые соки	114
Молочные продукты	114
Злаковые	114
Напитки	114

Специи и приправы	115
Проблемные пищевые продукты для людей с группой крови В	115
Мясо	115
Рыба.	115
Хлебобулочные и макаронные продукты	115
Овощи, орехи и семена	116
Фрукты и фруктовые соки	116
Злаковые	116
Напитки	117
Специи и приправы	117

8. Кулинарная книга для людей с группой крови В 119

Рецепты вкусных блюд на все случаи	119
--	-----

<i>Большой завтрак: крем из проса и слив [0], [AB]</i>	<i>119</i>
<i>Второй завтрак: кефир с бананом и миндалем.</i>	<i>120</i>
<i>Обед или ужин: яблоки, фаршированные салатом и сыром из козьего молока [AB].</i>	<i>121</i>
<i>Горячий фруктовый салат</i>	<i>122</i>
<i>Рисовый салат с баклажаном и сыром из овечьего молока [AB].</i>	<i>123</i>
<i>Десерт: банановый шербет с кусочками манго [0].</i>	<i>124</i>
<i>Ужин: эментальский сыр с красным перцем [AB].</i>	<i>124</i>

<i>Источник витаминов: кефир с фруктами [A], [AB].</i>	<i>125</i>
<i>Освежающая летняя закуска: холодный огуречный суп [A], [AB]</i>	<i>126</i>
<i>Комбинация фруктов и овощей I.</i>	<i>127</i>
<i>Комбинация фруктов и овощей II [AB]</i>	<i>127</i>
<i>Блюдо из дичи: филе зайца в вишневом соусе</i>	<i>128</i>

Семидневная диета для людей с группой крови В 130

Список необходимых продуктов на одного человека.	130
Зерновые продукты	130
Овощи, орехи и семена	130
Фрукты, сухофрукты и фруктовые соки	131
Мясо	131
Рыба.	131
Молочные продукты	131
Напитки	131
Специи и приправы	132
Прочее.	132
Понедельник.	132
<i>Завтрак: сливовый йогурт с воздушным рисом [A], [AB]</i>	<i>132</i>
<i>Обед: овощной карри с бананами</i>	<i>133</i>
<i>Ужин: маринованный сыр из козьего молока [0], [A], [AB].</i>	<i>133</i>
Вторник.	134
<i>Завтрак</i>	<i>134</i>
<i>Обед: сливочный картофельный суп с грибами шиитаке</i>	<i>134</i>
<i>Ужин: сливовый суп с кардамоном [AB].</i>	<i>135</i>

Среда	136
<i>Завтрак: финиково-фиговое лакомство.</i>	136
<i>Обед: филе трески с красным и желтым перцем [0].</i>	136
<i>Ужин: баклажаны с йогуртом и розовым перцем [AB].</i>	137
Четверг	137
<i>Завтрак: сливовый йогурт с миндалем [A], [AB].</i> ...	137
<i>Обед: фрикадельки из проса [A], [AB].</i>	138
<i>Ужин: маринованный сыр из козьего молока</i>	139
Пятница	139
<i>Завтрак: финиково-фиговое лакомство.</i>	139
<i>Обед: овощной салат с сыром из овечьего молока [0], [A], [AB].</i>	139
<i>Ужин.</i>	139
Суббота	140
<i>Завтрак</i>	140
<i>Второй завтрак: молоко с бананами и миндалем.</i> ...	140
<i>Обед: браунколь в горчиочно-пивном соусе [A], [AB].</i> ..	140
<i>Ужин: баклажаны с йогуртом и розовым перцем.</i> ...	141
Воскресенье	141
<i>Завтрак: финиково-фиговое лакомство.</i>	141
<i>Обед: блюдо из ягнятины: экзотический ягненок с карри и бананами [0].</i>	141
<i>Ужин.</i>	142

9. Человек современного типа: группа крови АВ 143

Главный козырь — растительная пища	143
Рациональное потребление мяса.	144
Рациональное потребление фруктов.	144
Ананас как средство, улучшающее пищеварение у людей с группой крови АВ.	145

Важность кисломолочных продуктов для группы крови АВ.	145
Проблемные продукты — кукуруза и гречиха	146
Спельта — источник силы для людей с группой крови АВ	146
Продукты, которые ведут к образованию лишнего веса	147
Красное мясо.	147
Кукуруза.	147
Пшеница	147
Бананы	147
Продукты, которые помогают снизить вес	148
Зеленый чай	148
Кефир.	148
Зеленые овощи.	148
Ананасы	148
Плод нони	148
Важные пищевые продукты для людей с группой крови АВ	149
Мясо	149
Рыба.	149
Хлебобулочные и макаронные изделия	149
Овощи, орехи и семена	149
Фрукты и фруктовые соки.	150
Молочные продукты	150
Злаковые	151
Напитки	151
Специи и приправы	151

Проблемные пищевые продукты для людей с группой крови АВ	151
Мясо	151
Рыба	152
Хлебобулочные и макаронные изделия	152
Овощи, орехи и семена	152
Фрукты и фруктовые соки	152
Молочные продукты	153
Злаковые	153
Напитки	153
Специи и приправы	153

10. Кулинарная книга для людей с группой крови АВ . . . 155

Рецепты вкусных блюд на все случаи	155
--	-----

<i>Тофу с лобисоком и петрушкой для намазывания на хлеб [0], [A]</i>	<i>155</i>
<i>Луковый суп со спельтой [A], [B]</i>	<i>156</i>
<i>Салат из жерухи [B]</i>	<i>157</i>
<i>Блюдо на особый случай: жаркое из спельты и овощей [0], [A]</i>	<i>157</i>
<i>Блюдо на обед или ужин: салат из яблок и сыра из козьего молока [B]</i>	<i>159</i>
<i>Мясное блюдо для группы крови АВ: тушеный заячий костец с абрикосами [B]</i>	<i>160</i>
<i>Источник витаминов: кефир с киви [A], [B]</i>	<i>161</i>
<i>Коктейль из шпината и зелени [A], [B]</i>	<i>161</i>
<i>Блюдо на завтрак: лакомство из риса и фиг [B]</i>	<i>162</i>
<i>Комбинация фруктов и овощей I [A], [B]</i>	<i>163</i>
<i>Комбинация фруктов и овощей II [B]</i>	<i>163</i>

<i>Лосось по-татарски [0], [A], [B]</i>	<i>164</i>
<i>Холодный огуречный суп [A], [B]</i>	<i>165</i>
<i>Блюдо быстрого приготовления: моццарелла-тортилла [0], [B]</i>	<i>166</i>

Семидневная диета для людей с группой крови АВ 167

Список необходимых продуктов на одного человека	167
--	-----

Зерновые продукты	167
Овощи, орехи и семена	167
Фрукты, сухофрукты и фруктовые соки	168
Мясо	168
Рыба	168
Молочные продукты	168
Напитки	168
Специи и приправы	169
Прочее	169
Понедельник	170
<i>Завтрак: сливовый йогурт с воздушным рисом [A], [B]</i>	<i>170</i>
<i>Обед: суп из зеленых семян [B]</i>	<i>170</i>
<i>Ужин: маринованный сыр из козьего молока [0], [A], [B]</i>	<i>171</i>
Вторник	171
<i>Завтрак:</i>	<i>171</i>
<i>Обед: лапша со шпинатом [0], [A], [B]</i>	<i>172</i>
<i>Ужин: салат с рисом, баклажанами и сыром из овечьего молока [B]</i>	<i>172</i>
Среда	173
<i>Завтрак: омлет с ананасом [0], [A], [B]</i>	<i>173</i>
<i>Обед: тушеные цуккини с ягнятиной [0], [B]</i>	<i>174</i>

<i>Ужин: баклажаны с йогуртом и розовым перцем [B].</i>	174
Четверг	175
<i>Завтрак: сливовый йогурт с грецкими орехами [A], [B]</i>	175
<i>Обед: салат из сыра, сельдерея и слив [B]</i>	175
<i>Ужин: салат с рисом, баклажанами и сыром из овечьего молока</i>	176
Пятница	176
<i>Завтрак: воздушный рис с киви и йогуртом [A], [B].</i>	176
<i>Обед: шницели из тофу с устричными грибами [A].</i>	177
Ужин	177
Суббота	178
<i>Завтрак</i>	178
<i>Обед: салат с лапшой, шпинатом и огурцами [0], [A], [B]</i>	178
<i>Ужин: баклажаны с йогуртом и розовым перцем.</i>	179
Воскресенье	179
<i>Завтрак: кефир с виноградом и воздушным рисом [A], [B]</i>	179
<i>Обед: форель озерная под соевым соусом с зеленью [B].</i>	179
Ужин	180

Указатель рецептов 181

1. Диета в соответствии с группой крови

История успеха.....

Прошли те времена, когда нам было совершенно безразлично, к какой группе относится текущая в наших жилах кровь. Долгое время мы считали, что группа крови имеет значение только в донорстве и переливании. Поскольку некоторые группы крови несовместимы между собой, они должны были быть одинаковыми у донора и у того, кому переливали кровь. К счастью, подвергаться данной медицинской процедуре приходилось довольно редко, поэтому мы по большей части совершенно равнодушно относились к тому, какая у нас группа крови.

Положение в корне изменилось, когда в середине 90-х годов XX века американский врач-натуропат Питер Д'Адамо совершил потрясающее открытие. Он установил, что группа крови важна не только при переливании. Оказалось, она является важнейшим жизненным показателем, определяющим, какие пищевые продукты полезны, а какие вредны для того или иного человека. Так, для одной группы крови увлечение определенными продуктами может привести к болезни, тогда как другой подобная пища пойдет только на пользу. В соответствии с теорией доктора Д'Адамо люди с группой крови 0 плохо переносят молочные и хлебные продукты, которые быстро прибавляют им лишний вес и в целом негативно сказываются на здоровье. В то же время людям с группой 0 можно сколько угодно есть мясные блюда. Напротив, человеку с

группой крови В показаны молочные продукты, но ему нельзя прикасаться к помидорам и свинине.

Доктор Д'Адамо с огромным успехом использует это открытие в своей практике. Он доказал, что если питаться в соответствии со своей группой крови, то можно облегчить и даже предотвратить такие тяжелые болезни, как ревматизм, диабет и даже рак. Если при составлении диеты руководствоваться группой крови, проблемы с лишним весом будут быстро и легко решены.

Все больше людей избавляются от полноты и хронических заболеваний при помощи правильного питания, основанного на принципе подбора пищи в соответствии с группой крови. Этот метод успел хорошо зарекомендовать себя, и множество врачей по всему миру уже приняли его на вооружение.

Научная доказательность метода

Следует сразу же оговориться: результатов клинических испытаний, которые документально доказали бы влияние диеты, подобранной по группе крови, на снижение веса тела, нет. Более того, данные испытания никто не проводил. В отличие от исследования воздействия на организм лекарства для похудения, весьма сложно достоверно отследить последствия изменений в питании. В первом случае все довольно просто. Испытуемых делят на две группы, одна из которых в течение нескольких недель получает препарат, а вторая, так называемая контрольная, — плацебо, пустышку. По окончании опытов можно четко определить, насколько уменьшился вес тех, кто принимал лекарство, по сравнению с контрольной группой.

В случае с методом диетотерапии на основе группы крови подобные исследования требуют огромных затрат. Во-первых, требуется отобрать четыре примерно равные группы подопытных соответственно четырем группам крови. Затем следует создать точно такие же контрольные группы. После этого следует обеспечить каждую группу соответствующей

диетой или плацебо. И наконец, самое трудное заключается в отслеживании того, чтобы все участники эксперимента в течение нескольких недель строго придерживались назначенного режима питания. Подобное исследование слишком дорогостоящее.

Лектины — ключ к распознаванию группы крови

Однако встает вопрос, какие же доказательства имеет теория доктора Д'Адамо, если она не основана на клинических исследованиях. Дело в том, что еще ранее было доказано, что различные группы крови по-разному реагируют на одни и те же пищевые продукты. Достоверно известно, что группа крови влияет на иммунитет организма. Именно она определяет, принимаем мы проникающие в наш организм инородные тела или отторгаем их. Это особенно важно при операциях по пересадке органов. И поскольку во время приема пищи мы также допускаем в организм инородные вещества, вывод о том, что группа крови должна соответствующим образом отреагировать на различные продукты питания, выглядит совершенно логичным. Ключевую роль в данном случае играют лектины — различные белки, которые содержатся в продуктах. Именно они вызывают реакцию иммунной системы организма, в результате которой определенная пища либо принимается, или отвергается.

Критики теории Д'Адамо утверждают, что лектины попадают в систему кровообращения, поскольку быстро расщепляются еще в желудке и кишечнике. Однако новейшие лабораторные исследования указывают на то, что не все лектины расщепляются в желудочно-кишечном тракте и часть их все же попадает в кровь. И группа крови либо принимает данные белки, либо отторгает их.