

Anita Heßmann-Kosaris



Díeta *pagal* *kraujo grupę*

- Nauja mitybos programa, padėsianti mums gerai jaustis, būti liekniems ir gyvybingiems
- Tiesiog valgykime tai, ką reikia
- Ką lemia kraujo grupė



 **alma
littera**





Fig. 11

UDK 613.2
He 349

Versta iš: Anita Heßmann-Kosaris DIE
BLUTGRUPPEN – DIÄT, Mosaik Verlag
München, 1998/2000

Iš vokiečių kalbos vertė
Vida Balvočienė

ISBN 9955-08-109-0

© 1998/2000 by Mosaik Verlag, Niedernhausen,
part of Verlagsgruppe Random House GmbH
This translation of die DIE BLUTGRUPPEN –
DIÄT first published in 1998 is published by ar-
rangement with Mosaik Verlag, Niedernhausen,
part of Verlags-gruppe Random House GmbH.
© Vertimas į lietuvių kalbą Vidos Balvočienės, 2001
© Leidykla „Alma littera“, 2002

Turiny

- 8 Įžanginis žodis
- 10 Dieta pagal kraujo grupę – kas tai?
- 10 Atsisakykime dietų, kurios skirtos visiems
- 12 Kraujo grupė – raktas į idealų svorį?
- 16 Kaip atsirado mūsų kraujo grupės – nuo pirmųjų medžiotojų iki viską valgančio žmogaus
- 18 Maisto medžiagos, kenkiančios kraujui



25 Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

25 Svarbu teisingai pasirinkti

30 0 kraujo grupė

Trumpai apie svarbiausius dalykus

31 Idealus maistas turintiems 0 kraujo grupę

43 A kraujo grupė

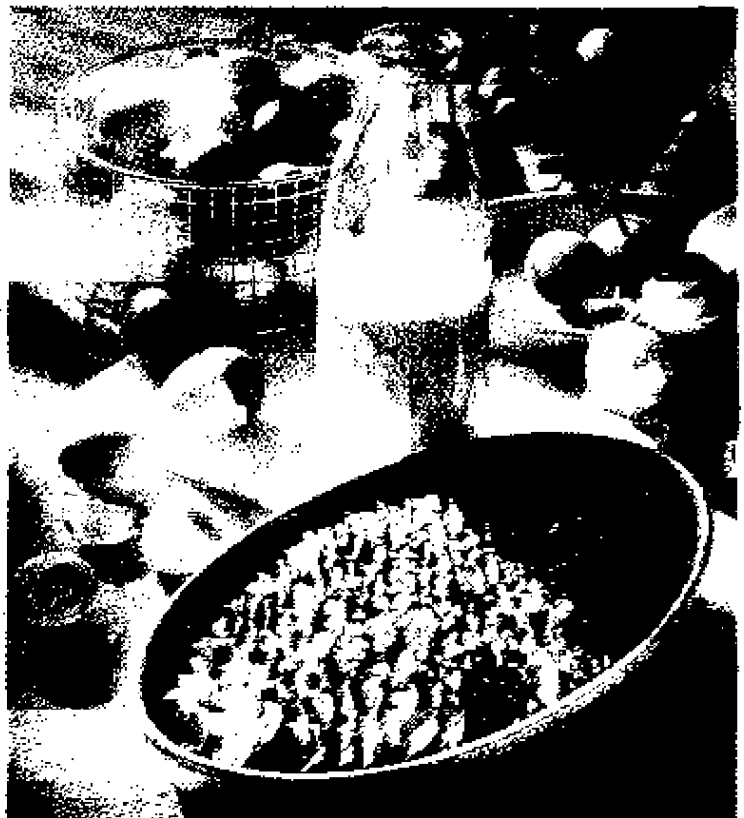
Trumpai apie svarbiausius dalykus

44 Idealus maistas turintiems A kraujo grupę

55 B kraujo grupė

Trumpai apie svarbiausius dalykus

56 Idealus maistas turintiems B kraujo grupę



Turinys

- 66 AB kraujo grupė
Trumpai apie svarbiausius
dalykus
- 67 Idealus maistas turintiems AB
kraujo grupę
- 76 Trumpai visoms kraujo grupėms:
tinkamiausi maisto produktai
nuo A iki Ž

79 Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

- 79 Valgydami skanius ir sveikus
patiekalus esame energingi,
žvalūs ir liekni
- 83 0 kraujo grupė – valgiaraštis
savaitei
- 91 A kraujo grupė – valgiaraštis
savaitei
- 98 B kraujo grupė – valgiaraštis
savaitei
- 106 AB kraujo grupė – valgiaraštis
savaitei
- 113 Kai kartu valgo kiti žmonės



Išanginis žodis

Kaip kraujo grupė gali būti susijusi su mityba? Arba su tuo, jog noriu visiems laikams nusikratyti nereikalingų kilogramų? Ir apskritai, kokį vaidmenį čia atlieka mano kraujo tipas? Tokie ir panašūs klausimai iškyla norintiems suliesėti, kai jie pirmą kartą išgirsta, kad tarp kraujo grupės ir nepuošiančio riebalų sluoksnelio egzistuoja ryšys.

Negalima ant jų pykti, kai jie skeptiškai kraipo galvas. Juk jie išbandė daugybę liekninamųjų dietų, sugeba meistriškai skaičiuoti kalorijas, išmoko nesunkiai įgyvendinti sudėtingiausius mitybos planus ir, įvykdę visus griežčiausius dietos reikalavimus, nusivylę suprato, jog rezultatai vėl tirpsta riebaluose. Nors jiems ir atrodo absurdiška, kad kaltas gali būti jų kraujo tipas, bet kraujas – paprastai tariant – yra atsakingas už tai, kaip organizmas pasisavina maistą.

Mitybos specialistai į tai žiūri visai kitaip. Medicinoje jau seniai žinoma, kad vieną ar kitą kraujo grupę turintys žmonės dažniau serga tam tikromis ligomis. Amerikos gydytojai neseniai padarė sensacingą atradimą, jog tarp mitybos ir kraujo grupės egzistuoja savitarpio ryšys. Nulinę kraujo grupę turintiems žmonėms, kurie kildinami iš pirmykštės bendruomenės medžiotojų ir rinkėjų, reikia mėsos – tik tada jie gerai jausis. A kraujo grupės žmonės daugiau linkę į vegetarišką maistą. B kraujo grupę turintys žmonės gali kuo puikiausiai misti kiaušiniais ir pieno produktais. AB kraujo grupės žmonės gali rinktis iš didžiulės maisto produktų įvairovės, bet kai ko ir jiems nedera valgyti...

Iš šios knygos sužinosite, kaip buvo prieita prie šios sensacingos išvados ir kokių konkrečių pasekmių tai turi ne tik svorio reguliavimui, bet ir apskritai kasdienei mitybai.

Pristatome jums stebėtinai paprastą ir visiškai naują maisto derinimo būdą, kai maistas pritaikomas kiekvienam individui.

Tai ne kokia nors visiems tinkanti populiari dieta, kai nepaisoma, jog viena ir ta pati mitybos forma tinka toli gražu ne kiekvienam. Juk kiekvienas iš mūsų – nepakartojamas. Kaip skiriasi mūsų

Ivadas

figūra, plaukų spalva, amžius, lytis, kilmė ir tautybė, taip skiriasi ir būdas, kaip mūsų organizmas pasisavina maistą, ar jis augina nereikalingus kilogramus, ar atsikrato antsvorio. Kad išliktume sveiki ir darbingi, mums reikia maisto, suderinto su mūsų „biocheminiu individualumu“

Tai paprasčiau, nei gali iš pradžių pasirodyti. Skirtingai nuo klasikinio maisto derinimo, kurį devynioliktojo amžiaus gale nagrinėjo Amerikos gydytojas Dr. Howard Hay, laikantis dietos pagal kraujo grupę, maisto produktai neskirstomi pagal tai, ar jie didina rūgščių ar šarmų kiekį kraujyje. Jums tereikia iš viso asortimento pasirinkti tuos produktus, kurie, anot mokslininkų, geriausiai tinka jūsų kraujo tipui. Dieta pagal kraujo grupę turi ypatingą privalumą – nepaisant stublinančio paprastumo, ji jokių būdu ne monotoniška. Joje yra visos gyvybiškai svarbios maistinės medžiagos, be kurių neišsiverčia mūsų kūnas ir siela.

Dieta pagal kraujo grupę automatiškai sureguliuoja ne tik svorį. Teisingai biocheminiu požiūriu subalansuota mityba labai naudinga ir tiems, kurie kenčia nuo alergijos. Tikslinga mityba neleis kilti perdėtai imuninei reakcijai ir, svarbiausia, palengvins virškinimo organų darbą ir padės išvengti medžiagų apykaitos sutrikimų.

Šioje knygoje susipažinsite su pagrindinėmis maisto produktų grupėmis, kurios tinka O, A, B ir AB kraujo grupes turintiems žmonėms. Suteiksime jums daug patarimų, patarsime ir pamokysime, kaip derinti valgius, kad jie tiktų ir būtų skanūs. Nustebsite sužinoję, kaip paprasta įgyvendinti šią sensacingą naujos mitybos programą. Kad pagaliau pasiektumėte idealų svorį, būtumėte sveiki ir gyvybingi, tereikia truputį pakoreguoti jūsų mitybos įpročius.

Mes linkime jums sėkmės – ir gero apetito!



Dieta pagal kraujo grupę – kas tai?

Atsisakykite dietų, kurios skirtos visiems

Sveikai lieknėkite vartodami mažiau riebalų... Valgykite daugiau angliavandenių ir būsite žvalūs bei gerai nusiteikę... Kiaušinio baltymai pagyvina energijos naudojimą... Per daug kiaušinio baltymų perkrauna inkstus... Valgyti daug kartų po truputį yra geriau negu tris kartus po daug... Nekramtykite nuolat, leiskite nurimti skrandžio sultims... Vegetarai ilgiau gyvena... Tik valgydami mėsą gauname pakankamai vitamino B₁₂... Švieži vaisiai ir daržovės daro mus sveikus, lieknus ir darbingus... Per daug vegetariško maisto trikdo medžiagų apykaitą...

Ar dar pajėgiate susiorientuoti? Egzistuoja daugybė dažnai viena kitai prieštaraujančių mitybos teorijų. Jų šalininkai piestu stoja už tai, jog tik jų ypatingos mitybos formos yra kelrodis visai žmoniškai. Dvasiniai šių dietų teorijų vadai sumeta į vieną katilą storulius ir liesuosius, jaunos ir senus, sveikus ir ligotus. Baigiasi tuo, jog dauguma praranda malonumą valgyti. Ne vienas liūdnai srebja jogurtą, o svajoja apie sultingą kepsnį ar paskrudusį viščiuką. Kartais nutrūkstama nuo grandinės, nusižengiama tariamai pagrįstoms mitybos taisyklėms – tuomet ima graužti sąžinė. O ką jau bekalbėti apie tai, kad vieną gražią dieną skrandis paskelbia streiką, nes jam jau mirtinai įgriso būti nuolat prikimštam netinkamo maisto.

Reikia individualios mitybos programos

Tai kaip laimėti karą su kilogramais ir kartu išlikti sveikam ir darbingam? Yra tik viena išeitis – valgyti skanų ir mums reikalingą maistą, kuris visiškai atitinka mūsų poreikius



Dieta pagal kraujo grupę – kas tai?

Tokia mityba dera su mūsų individualiomis biocheminėmis savybėmis, su tuo, kaip mūsų organizmas paima ir apdoroja maistą. Visos įprastų dietų koncepcijos – ar tai būtų angliavandenių prisotintų grūdų produktų dietos, baltyminės monodietos ar kruopščiai parengtos mitybos programos – visai nepaiso to, jog kiekvienas žmogus yra nepakartojamas. Kaip nėra dviejų vienodų rankos ar kojos pirštų atspaudų, identišκών nukleino rūgščių struktūrų ląstelėse, taip negali būti vienodų mūsų individualios mitybos poreikių. Tie poreikiai priklauso nuo įvairių veiksnių. Vienas jų – mūsų paveldėti polinkiai. Nuo jų priklauso, kiek mūsų organizmui reikia tam tikrų medžiagų, kad jis galėtų normaliai funkcionuoti. Kad vienodos mitybos negalima taikyti visiems, rodo toks paprastas pavyzdys: daugiau nei dviejų trečdalių visų žmonių gamta neapdovanojo fermentu, kuris skrandžio sultims padeda chemiškai suskaidyti pieno cukrų (laktozę). Dėl tokios medžiagų apykaitos šiems žmonėms visai netinka pasakymas, jog pienas teikia žvalumo. Kiekvienas turime tik mūsų organizmui būdingą „chemiją“, todėl visai nereikia stebėtis, kad valgydami tą patį maistą, pavyzdžiui, kai laikomės tos pačios dietos norėdami suliesėti, gauname visai kitą rezultatą, negu šalia esantys žmonės. Štai kodėl daugelis tariamai stebuklingų dietų iš anksto pasmerktos nesėkmei.

Medikai jau seniai žino, kad ne visiems pacientams tinka vadinamasis sveikas maistas. Gerai informuoti gydytojai ne kiekvienam skrandžio ligomis sergančiam pacientui pataria valgyti beskonį dietinį maistą. Trumpiau tariant: jei vadovausimės schema „kas tinka man, turėtų tikti ir tau“, tam tikros mitybos programos sėkmė bus laimės dalykas.

Kraujo grupė – raktas į idealų svorį?

Skirtingiems žmonėms reikia skirtingo maisto. Kad šią išvadą būtų galima paversti išmintinga gyvenimo strategija, ligi šiol trūko kodo, kuris padėtų iššifruoti individualius mūsų organizmo mitybos poreikius. Tik padarius sensacingą atradimą, jog tarp kraujo grupės ir mitybos egzistuoja ryšys, viskas staiga pasikeitė.

Žinomas amerikiečių gydytojas ir gydymo natūraliomis priemonėmis šalininkas Peteris D'Adamo kraujo grupę laiko raktu, kuris „atveria duris į paslaptinę sveikatos, ilgaamžiškumo, fizinio gyvybingumo ir emocinio stiprumo pasaulį“.

Visos be išimties
lieknėjimo dietos
turi vieną trūkumą:
jos neatsižvelgia į
individualius
mitybos poreikius

Dieta pagal kraujo
grupę nėra
ribojanti dieta, kai
reikia skaičiuoti
kiekvieną kąsnelį

Kraujo grupė – raktas į idealų svorį?

Jūs galite skeptiškai prieštarauti ir abejoti tuo, jog kraujo grupė siejasi su mūsų mityba ir gyvenimo būdu. Kraujo grupė, tas nepajudinamas veiksnys, gali būti raktas į idealų svorį, sveikatą ir gerą savijautą? Ar ne per daug užsimota?

Taip atrodo tik iš pirmo žvilgsnio. Jei įsigilinsime į daktaro D'Adamo argumentus, nesunkiai suvoksime, jog šis vertas dėmesio veiksnys yra labai svarbus visam mūsų gyvenimui.

Du gydytojai, ėję teisingu keliu

Daktaras D'Adamo sako: „Kiekviena kraujo grupė teikia genetinių žinių apie mūsų protėvių mitybą ir elgesį. Daugelis jų požymių veikia mus iki šiol.“

Norėdami nustatyti, kodėl mūsų imuninė ir virškinimo sistema ir šiandien linksta į tuos maisto produktus, kuriais maitinosi tą pačią kraujo grupę turintys mūsų protėviai, visai neprivalome atlikti sudėtingų protėvių gyvenimo tyrimų. Pažvelgę į žmonijos raidos istoriją, galime suprasti, kaip lemiamose evoliucijos fazėse atsirado tam tikros kraujo grupės, iki šiol išlaikiusios anų laikų būdingus bruožus.

Ypač akivaizdžiai atskiros kraujo grupės skiriasi virškinimo ir organizmo gynybinių jėgų požiūriu.

Šį atradimą padarė daktaro Peterio D'Adamo tėvas. Dar šeštajame dešimtmetyje Jamesas D'Adamo nustatė, jog kai kuriems pacientams vegetariška, neriebaus maisto dieta ne tik nepadeda, bet jų būklė nuo to dar pablogėja. Gydytojas buvo įsitikinęs, jog mėsos sprendimas turi būti kraujyje, nes jis maitina organizmą. Jis ėmė ieškoti būdų, kaip nustatyti individualius mitybos poreikius. Natūralius gydymo metodus studijavęs gydytojas metų metais užrašinėjo, kaip skirtingas kraujo grupes turintys pacientai reaguoja į tam tikrus maisto produktus.

Dieta pagal kraujo grupę nėra vienpusė, vertingų maisto medžiagų atsisakyti verčianti dieta

Dieta pagal kraujo grupę – kas tai?



Joga atpalaiduoja,
suteikia energijos ir
geriną savijautą

Pamažu paaiškėjo, jog A kraujo grupę turintiems pacientams nelabai tinka daug baltymų turintys mėsos produktai, tuo tarpu augalinės kilmės baltymai, kurių gausu sojų patiekaluose ir sojų varškėje ar sūryje, tinka kuo puikliausiai. Nuo pieno produktų jiems kaupėsi gleivės veido ertmėse ir kvėpavimo takuose. Fizinės organizmo apkrovos juos greitai išvargindavo, o atlikdami lengvesnius pratimus, pavyzdžiui, jogos, jie jausdavosi žvalūs ir energingi.

O kraujo grupę turintys pacientai pasirodė esą mėsos valgytojai. Jų organizmui geriausiai tiko gyvulinės kilmės baltymai. Po intensyvių pratimų, pavyzdžiui, bėgimo ristele, jie jausdavosi fiziškai sustiprėję.

1980 metais Jamesas D'Adamo savo sukaupą patyrimą ir pasiūlymus dėl tinkamos mitybos paskelbė knygoje „One Man's Food“. Šią daugiausia subjektyviais stebėjimais paremtą kraujo grupių teoriją po dvejų metų mokslškai pagrindė jo sūnus Peteris.

Novatoriškos išvados ir jų rezultatai

Peteris D'Adamo gimė 1956 metais. Dar būdamas medicinos studentu gilinosi į medicinos literatūrą, kad nustatytų ryšį tarp tam tikrų ligų ir kraujo grupių. Savo atradimą jis vadina novatorišku. Jis aptiko, kad O kraujo grupę turintys pacientai linkę sirgti skrandžio ligomis, kurias gydytojai vadina peptidinėmis opomis. Šios skrandžio opos atsiranda veikiant virškinimo skysčiams. (Remiantis naujausiais mikrobiologiniais ir molekulių biologiniais tyrimais nustatyta, jog O kraujo grupę turinčių žmonių, dažniau nei kitas kraujo grupes turinčių, skrandžio gleivinėje įsikuria *Helicobacter pylori* užuomazgos. Tik devintojo dešimtmečio pradžioje buvo nustatyta, kad būtent dėl to susergama skrandžio gleivinės uždegimais ir skrandžio vėžiu.) Taip pat daktaras D'Adamo nustatė, jog A kraujo grupės žmonės dažniau serga skrandžio vėžiu, kurį sukelia per mažas skrandžio sulčių kiekis. Atrodo, jog A kraujo grupės žmonės dažniau serga ir piktybine anemija. Sutrikusi skrandžio gleivinės medžiagų apykaita neleidžia organizmui pasisavinti vitamino B₁₂, be kurio negali bręsti raudonieji kraujo kūneliai.

Šis nuostabus atradimas tik patvirtino tai, ką jaunojo mokslininko tėvas jau buvo atradęs. Jis nustatė, jog O kraujo grupės pacien-

Dieta pagal kraujo
grupę – tai ne
kokia ypatinga
proteinų dieta, kuri
ilgainiui nusibosta

Kraujo grupė – raktas į idealų svorį?

tams tinka būtent tas maistas, kurio virškinimui organizmas turi gausiai gaminti skrandžio rūgštis. Dabar D'Adamo jaunesnysis ėmė intensyviai nagrinėti, kaip žmogaus gyvenimo būdas, mityba, sveikata ir ligos susiję su jo kraujo grupe.

Nauja mitybos forma sėkmingai išbandyta JAV

Šiandien daktaras Peteris D'Adamo yra vienas iš garsiausių gydymo natūraliomis priemonėmis specialistų Jungtinėse Valstijose. Su bendradarbiais jis jau ištyrė tūkstančius pacientų, nustatė, kaip jie reaguoja į tam tikrus maisto produktus, ir susiejo tai su jų kraujo grupe.

Gautus rezultatus galima apibūdinti taip:

- O kraujo grupę turintiems žmonėms mėsa akivaizdžiai tinkamiausias maistas. Energijos jie semiasi daugiausia iš gyvulinės kilmės baltymų. Jiems reikėtų vengti kviečių, nes jiems netinka juose esantis gliuteninas.
- A kraujo grupės žmonėms vietoje mėsos energijos šaltinis yra augaliniai baltymai. Pieno produktų reikia vengti, nes nuo jų susidaro gleivės.
- B kraujo grupės žmonės gali valgyti viską: mėsą, pieno produktus, daržoves ir grūdus.
- AB kraujo grupės žmonės turi labai jautrų virškinamąjį traktą, todėl pirmenybę turėtų teikti subalansuotai mitybai.

Ilgamečių tyrimų ir praktinės patirties pagrindu medikai parengė mitybos programą, kuri tiksliai suderinta su O, A, B ir AB kraujo grupių individualiomis genetinėmis, imuninėmis ir biocheminėmis ypatybėmis.

Jums tereikia prisiminti jūsų kraujo grupei būdingus bruožus bei ypatybes ir galėsite skaniai, įvairiai ir sveikai maitintis. Tegu kraujo grupė tampa kompasu, rodančiu teisingą kelio kryptį. Jei nuosekliai maitinsitės jūsų kraujo grupei tinkamu maistu, netrukus konstatuosite, jog geriau jaučiatės, esate žvalus, darbingas, o jūsų svoris pamažu normalėja.

**Nesirūpinkite:
laikantis dietos
pagal kraujo grupę
nereikės bandyti
savo ištvermės**

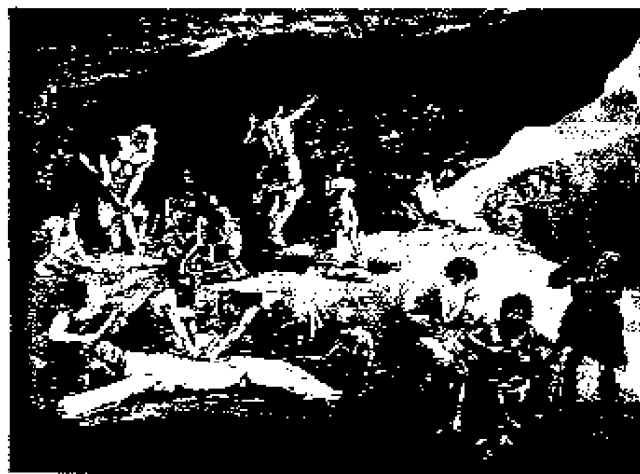
Kaip atsirado mūsų kraujo grupės – nuo pirmųjų bendruomenės medžiotojų iki viską valgančio žmogaus

Jei atidžiau panagrinėsime, kaip žmonijos istorijoje susidarė kraujo grupės, tai pastebėsime, jog atskirų kraujo tipų organizamai labiausiai skiriasi virškinimu ir imunine sistema. Taip atsitiko dėl paprastos priežasties: jau žiloje senovėje žmogus, norėdamas išgyventi, privalėjo taikytis prie besikeičiančių gyvenimo sąlygų. Jis turėjo kovoti su ledynais ir šalčiu, ištvirti dramatiškus klimato pokyčius, ligas, gintis nuo laukinių žvėrių, burtis su kitais žmonėmis ir dažnai iš esmės keisti mitybą. Todėl ilgainiui radikaliai kito žmogaus fizinės, psichinės ir socialinės savybės. Prie naujų sąlygų pirmiausia teko taikytis imuninei ir virškinimo sistemoms, nes tik taip žmogus pajėgė kovoti dėl galimybės išgyventi.

0 kraujo grupės žmonės – mėsos valgytojai

Tai pati seniausia kraujo grupė. Ji atsirado maždaug 40 000 metų prieš Kristų. Tuomet gyveno vadinamieji kromanjoniečiai (pavadinimas kilęs nuo urvo pavadinimo *Cromagnon*, kur jie buvo aptikti, – Dordonėje, Pietų Prancūzijoje). Tai buvo jau labai į mus panašių žmonių tipas. Spėjama, jog šie žmonės gyveno dabartinės Indijos

teritorijoje. Vyresnysis jų amžininkas neandertalietis per paskutinį ledynmetį gyveno tundroje ir atviruose miškuose. Kodėl maždaug apie 30 000 metų prieš Kristų jo pėdsakai dingsta Europos teritorijoje, kur – niekas tiksliai nežino. Manoma, jog jis neištvėrė kovos už būvį. Kromanjoniečiai buvo minkštesni ir gudresni medžiotojai, mokėję gaminti ir naudoti įvairiausias įrankius ir ginklus (ietis ir kuokas). Jie mito mėsa, todėl pagrindinis jų energijos šaltinis buvo gyvulinės kilmės baltymai. Šiuo laikotarpiu išsivystė esminiai 0 kraujo grupę turinčių žmonių virškinimo sistemos požymiai. Kromanjo-



**Kromanjoniečiai
gyveno urvuose
ir daugiausia
mito mėsa**

niečiai labai greitai dauginosi ir netrukus prasidėjo kova dėl medžioklės plotų. Grobio buvo per mažai, kad visi galėtų pramisti. Ieškodami naujų medžioklės plotų, apie 20 000 metų prieš Kristų jie atklydo į Europą ir pasklido po visus kraštus. Spėjama, jog drastiškai naikindami žvėris jie nebegalėjo pramisti vien iš medžioklės, todėl keitėsi jų mityba

Kaip atsirado mūsų kraujo grupės

Jie buvo priversti valgyti viską, ką tik jų organizmas pajėgė suvirškinti: vaisius, vabzdžius, riešutus, šaknis, smulkius gyvūnus, o jūros pakrančių regionuose ir žuvį. Mėsą valgiusių žmonių kraujo grupė šiandien labiausiai paplitusi. 38–40% mūsų šalies gyventojų turi 0 grupės kraują. Šie žmonės genetiškai paveldėjo stiprią ir atsparią imuninę sistemą ir atkaklų norą įsitvirtinti.

A kraujo grupė – vegetarai

Ši kraujo grupė atsirado neolite (25 000–15 000 metais prieš Kristų) Azijoje arba Viduriniuosiuose Rytuose. Žmonės tapo sėslūs, gyveno namų arba žemės ūkio bendruomenėmis. Jie galėjo apsirūpinti patys, nes išmoko auginti javus ir gyvulius. Jie vartojo kur kas mažiau mėsos ir valgė vis daugiau augalinio maisto. Radikalūs gyvenimo sąlygų ir mitybos pokyčiai veikė virškinamąjį traktą ir imuninę sistemą. Primityvi medžiotojų ir rinkėjų virškinimo sistema turėjo persiorientuoti į naują, daugiausia vegetarišką, neolito maistą ir atitinkamai jį perdirbti. Žemdirbiai gyveno tankiai apgyvendintose teritorijose ir norėdami išgyventi privalėjo būti ypač atsparūs infekcijoms. Galiausiai A kraujo grupės genai per Aziją ir Artimuosius Rytus pasiekė Europą. Pamažu virškinamasis traktas prarado gebėjimą perdirbti mėsą.

A grupės kraujas labiausiai paplitęs Vakarų Europoje. Šią kraujo grupę turi 43–45% vokiečių. Būdingiausias šios grupės požymis tas, jog iš savo protėvių jie paveldėjo aiškiai išreikštą bendrystės jausmą ir savybę valgyti daugiausia augalinį maistą.

B kraujo grupė – valgantieji beveik viską

Ši kraujo grupė išsivystė vakarinėje Himalajų kalnų dalyje apie 15 000–10 000 metus prieš Kristų. Iš Rytų Afrikos žmonės atkeliavo į Europą, Aziją, Šiaurės, Vidurio ir Pietų Ameriką. Šiuo laikotarpiu B kraujo grupė buvo būdinga Pietryčių Azijoje ir Eurazijos stepėse gyvenusiems žmonėms.

Dieta pagal kraujo grupę – kas tai?

Jie laikė gyvulius ir mito daugiausia pieno ir žemės ūkio produktais. B kraujo grupė siejama su kultūromis, kurios vartojo didelį kiekį fermentuotų pieno produktų.

Kai mongolai įsiveržė į Aziją, jie sudarė dvi atskiras B tipo kraują turinčių žmonių grupes. Viena, sėsli grupė, įsikūrė žemyno pietuose ir rytuose ir užsiėmė žemdirbyste. Antroji, karingų klajoklių grupė, veržėsi į Europos rytinę dalį.

Pasekmes matome ir šiandien. Palyginti su vakaruose gyvenančiais kaimynais, Vokietijoje ir Austrijoje stebėtinais daug žmonių – kas dešimtas – turi B grupės kraują. Žmonės, kurie turi B grupės kraują, iš protėvių paveldėjo biologinį priesaką – nepaprastai gerą gebėjimą prisitaikyti prie įvairių gyvenimo sąlygų.

AB kraujo grupė – mišraus maisto vartotojai

Tai pati jauniausia ir labai reta kraujo grupė. Šiam kraujo tipui tik 1000–1200 metų ir jį turi tik penki procentai žmonių. Ji atsirado maišantis A ir B kraujo grupes turinčioms gentims, pavyzdžiui, A kraujo grupę turintiems kaukaziečiams ir B kraujo grupės mongolams.

AB kraujo grupės žmonių imuninė sistema turi ypatingų savybių. Šie žmonės labai retai serga alerginėmis ar autoimuninėmis ligomis, nes jų organizmas sugeba sudaryti specialius antikūnus, kurie naikina ligą sukeliančias bakterijas. Tačiau mokslininkai nustatė, jog egzistuoja didesnė tikimybė susirgti vėžinėmis ligomis. Jų virškinamasis traktas yra gana jautrus. Amerikietis kraujo grupių tyrinėtojas D'Adamo taip apibūdina šią kraujo grupę turinčius žmones: „Tai gležni reto junginio palikuonys: kantrių, A kraujo grupę turinčių žmonių su kažkada barbarišku, vėliau santūriu B tipu.“ Kadangi šie naujųjų laikų žmonės savyje suvienijo A ir B grupių savybes, jiems geriausiai tinka mišrus, subalansuotas maistas.

Maisto medžiagos, kenkiančios kraujui

Kraujo grupių atsiradimo rekonstrukcija, žinoma, tėra tik maža viso vystymosi proceso dalelė. Ji padės mums suvokti, jog pagal savo kraujo grupę galime nusistatyti, koks maistas mums geriausiai tinka, nes mūsų organizmas per neįsivaizduojamai ilgą laiką prie to prisitaikė.

Kokią reikšmę turi rezus faktorius

Renkantis tinkamus maisto produktus, vadinamasis kraujo rezus faktorius ne vaidina ypatingo vaidmens (maždaug 85 procentai žmonių turi teigiamą rezus faktorių ir tik 15 procentų – neigiamą). Šis faktorius nėra svarbus renkantis dietą pagal kraujo grupę. Tačiau rezus faktoriai, kaip kraujyje esantys antikūnai, labai svarbūs motinos ir naujagimio rezus profilaktikai arba atliekant tėvystės testą.

Mitybos specialistai ir kraujo grupių tyrinėtojai ilgus metus trukusiais bandymais nagrinėjo biochemines reakcijas ir mėgino nustatyti, kodėl skirtingų kraujo grupių žmonės į tą patį maistą reaguoja skirtingai. Išvada buvo visai netikėta: dėl to kaltos specifinės kraujo grupių imuninės medžiagos, kurios tarpusavy nepaprastai panašios. O tai reiškia, jog vos tik mes suvalgome mūsų kraujo grupei netinkamo maisto, gynybinės organizmo pajėgos pasirengia pulti svetimus įsibrovėlius.

Kas atsitinka, kai kraujas gamina antikūnus

Šiandien mes jau žinome, kodėl negalima bet kaip kaitalioti įvairių grupių kraujo. Tam tikros grupės kraujas gamina prieš kitas kraujo grupes nukreiptus antikūnus (baltymus). Organizmas tik tada priima svetimą kraują, jei donoro kraujo grupė sutampa su kraujo grupe to, kuriam perpilamas kraujas. Priešingu atveju gali įvykti gyvybei pavojinga nesuderinamumo reakcija. Tik vadinamos universaliosios 0 grupės kraują, blogiausiu atveju, galima perpilti visų kitų kraujo grupių žmonėms. Tačiau 0 kraujo grupę turintiems žmonėms tinka tik 0 grupės kraujas.

Kuo daugiau sutampa donoro ir recipiento kraujo požymių, tuo mažiau gresia komplikacijų perpylus kraują

Dieta pagal kraujo grupę – kas tai?

**Raudonieji kraujo
kūneliai turi
kiekvienai kraujo
grupei būdingų
savybių**



Nors AB kraujo grupės žmonėms „priimtinas“ visų kitų grupių kraujas, šiandien perpilamas tik tos pačios grupės kraujas.

Kiekviena kraujo grupė turi savo „gynybos dalinį“

Nekintantys būdingi dariniai, kuriuos paveldėjome su kraujo grupe, slypi raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų) membranoje. Organizmo gynybinė sistema šiuos cheminius darinius (antigenus) naudoja svetimams įsibrovėliams atpažinti ir specialioms imuninėms medžiagoms, vadinamiesiems antikūnams, gaminti. Antikūnai geba jungtis su svetimais antigenais, juos pažymi ir galiausiai sunaikina. Kraujo gynybinės medžiagos gali ir kitaip neutralizuoti įsibrovėlius, pavyzdžiui, bakterijas, virusus, parazitus ar ląsteles. Antikūnai gali prie jų prilipti, sulipdyti juos į gabalus – medicinoje tai vadinama agliutinacija – ir tokiu būdu padaryti neveiksmingus. Kadangi kraujo grupės sudaro ir prieš kitas kraujo grupes nukreiptus antikūnus, jungiant dvi skirtingas kraujo rūšis kyla tokia pat gynybinė reakcija.

Kraujo antikūnai turi vieną ypatybę. Jei imuninė sistema kitus antikūnus sudaro dažniausiai tik tada, kai jų reikia organizmo gynybinei sistemai, pavyzdžiui, infekcijos ar skiepų atveju, tai kraujo

**Antigenai – tai
tokios medžiagos,
kurios gali sukelti
specialių antikūnų
susidarymą**

Maisto medžiagos, kenkiančios kraujui

antikūnus turime faktiškai nuo pat gimimo. Maždaug po keturių mėnesių jų jau būna tiek, kiek reikia.

Ką gali jungtis gebantys baltymai – lektinai

Jau maždaug šimtas metų, kaip žinoma, jog kraujo grupės gamina prieš kitas kraujo grupes nukreiptus antikūnus. Nuo to laiko mokslininkai pastebėjo dar vieną ypatingą dalyką, kuris gali būti įrodytas to, jog egzistuoja ryšys tarp mitybos ir kraujo grupės. Kai kurios maiste esančios medžiagos taip pat gali suklijuoti kraujo ląsteles ir taip sukelti atmetimo reakciją. Mokslininkai nustatė, jog tie piktdariai yra lektinai. Tai baltymų junginiai, kurių užduotis jungtis su kitais organizmais. Tai tarsi natūralūs ypatingi klėjai, kurie „prikimba“ prie kitų gyvų organizmų. Šia jų savybe naudojasi ne tik organizmo apsaugos sistema, bet ir bakterijos, virusai arba parazitai. Vadinasi, lektinai gali veikti dvejopai. Jie naudingi mums tulžies takuose ar kepenų paviršiuje, kur padeda sudoroti ligų sukėlėjus, bet kenkia, kai virusai ar bakterijos panaudoja juos prieš mūsų kraują.

Mus domina tik tie lektinai, kurie su maistu patenka į organizmą ir yra nesuderinami su tam tikrais kraujo tipais.

Kraujo grupių požymiai

Kraujo grupės pavadinimas susijęs su tam tikrais antigenais: A kraujo grupės raudonieji kraujo kūneliai turi A antigenų, B grupės – B antigenų, AB grupės – A ir B antigenų. O grupės kraujyje antigenų visai nėra. Todėl šios rūšies kraujas iš bėdos gali būti perpiltas kitą kraujo grupę turintiems žmonėms.

A grupės kraujyje yra B antikūnų, o B grupės kraujyje – A antikūnų. O grupės kraujas turi ir A, ir B antikūnų, o AB grupės kraujyje jų visai nėra.

Kraujo grupių antikūnai yra kraujo gynybinės medžiagos. Jos kovoja su svetimomis kilmės baltymais.

Dieta pagal kraujo grupę – kas tai?

Lektinai padeda aptikti ligas

Tam tikri maiste esantys baltymų junginiai paskatina daugintis baltuosius kraujo kūnelius. Pavyzdžiui, jie tarsi grandinė apkimba ląstelę ir priverčia dalintis imuninės sistemos limfocitus. Imunologinei diagnostikai ir tyrimui medikai jau seniai naudoja vadinamuosius *Pokeweed* mitogenus, iš fitolakos augalo išgaunamus lektinus.

Jei šie baltymų junginiai patenka į kraujotakos sistemą, ima aktyviai veikti. Jie puola organą ar visą organų sistemą, pavyzdžiui, inkstus, kepenis, smegenis ar skrandį, ir sulipdo bei suardo kraujo ląsteles. Jie kovoja, tarsi gintųsi nuo įsibrovėlių. Kadangi tie patys lektinai kitų grupių ląstelių nepuola, ekspertai mano, jog vienas ir tas pats maisto produktas vienos kraujo grupės ląstelėms gali būti naudingas, kitos – kenksmingas. Ląstelių gumulai trukdo tinkamai suvartoti maistą. Sutrikusios medžiagų apykaitos rezultatas gali būti nepuošiantis žmogaus riebalų sluoksnis ar audinių pabrinkimai (edemos). Galima sakyti, jog tai dar nepavojingos pasekmės. Lektinai gali sukelti žarnyno gleivinės uždegimus, kepenų ligas bei inkstų nepakankamumą.



A grupės kraują turintiems žmonėms lektinai atima malonumą gerti pieną

Ryškus pavyzdys, kaip maisto produktuose esantys lektinai tampa raudona skraiste kraujo grupės antigenams, yra pienas, kuris turi panašių savybių kaip B grupės kraujas. Jei A kraujo grupę turintis žmogus išgeria pieno, iš karto prasideda sulipimas, vadinamoji agliutinacija. Tuo būdu organizmas mėgina atsikratyti pieno – klasikinis atvejis, kai jis nepakenčia tam tikrų maisto produktų. Pieno esantys lektinai gali pereiti per skrandį

nesuvirškinti, nes skrandžio rūgštis bejėgė prieš šiuos klujus.

Manoma, jog šie baltymų junginiai per virškinamojo trakto gleivinę arba kartu su suvirškintais pieno komponentais patenka į kraujotaką ir nusėda kurioje nors organizmo vietoje.

Maisto medžiagos, kenkiančios kraujui

Mažiausias kiekis gali pridaryti daug žalos

Tiesą sakant, dažniausiai ir kenkia būtent maži lektinų kiekiai, bet ir tiek pakanka, kad suliptų daug ląstelių, ypač jei tai lektinai, kurie kėsina į tam tikrą kraujo grupę. Ko gero, taip yra todėl, kad viena lektino molekulė vadinamaisiais lektino tiltais gali iš karto sujungti keletą kraujo kūnelių.

Maždaug penkiems procentams su maistu patekusių lektinų vyksta išvengti organizmo apsaugos. Jie patenka į tekančią kraują, kur susiduria su raudonaisiais ir baltaisiais kraujo kūneliais ir juos ardo. Patekę į virškinamąjį traktą, lektinai sukelia stiprius žarnyno gleivinės uždegimus. Jie dažnai negailestingai puola ir nervinius audinius.

Šlapimo testas parodo, koks maistas netinka organizmui

Norėdami nustatyti, koks maistas kenkia organizmui, gydytojai atlieka paprastą šlapimo tyrimą: indikatoriumi nustatomas puvešių kiekis žarnyne. Kai kepenys ir žarnynas apdoroja ne visus baltymus (proteinus), susidaro nuodingos medžiagos – indolai. Kuo daugiau šlapime šių medžiagų, tuo sodriau tyrimo metu jis nusidažo mėlynai. Indikatoriumi nesunku nustatyti, kuris maisto produktas „nuodija“ organizmą. Šis testas stebina tuo, jog tas pats maisto produktas skirtingus žmones veikia nevienodai. Sakysim, suvalgius keporių iš rupiai maltų kviečių, vieno žmonių šlapime tyrimo metu nuodingų medžiagų beveik neaptinkama, o 0 kraujo grupės atstovų šlapime nuodingų medžiagų randama tiek daug, tarsi jie būtų suvalgę devyniasdešimt kartų didesnę šių keporių kiekį.

Dieta pagal kraujo grupę – kas tai?

**Jei ligi šiol jūsų
organizmui nelabai
tikdavo kai kurie
maisto produktai,
tai po poros
savaičių trukusios
dietos pagal kraujo
grupę šlapimo
tyrimai parodys,
jog viskas keičiasi į
gerąją pusę**

Taikiai sugyvenkime su nesunkiai virškinamais lektiniais

Nepaisant gana audringos organizmo reakcijos, tai dar nereiškia, jog labai reikia paisyti, kokiuose maisto produktuose yra lektinų. Faktiškai jų neįmanoma pašalinti iš maisto. Jų gausu daržovėse, grūduose, žuvyje ar ankštiniuose, o kai kurie iš jų turi ir gerųjų savybių. Prisiminkite anksčiau minėtus lektinus, kurie naudingai darbuojasi tulžies kanaluose.

Svarbu atkreipti dėmesį į tuos maisto produktus, kurių lektinai nesuderinami su mūsų kraujo grupe. Jei jūsų kraujas 0 grupės, partartina nevartoti kviečių produktų, nes juose esantis lipnus baltymas (gliuteninas) yra viena iš lektino formų ir stipriai dirgina 0 kraujo grupę turinčių žmonių plonąsias žarnas. Arba lenktasėklės pupelės: jos suklįjuoja tik A grupės kraujo kūnelius, bet visai nekenkia B ir 0 grupių kraujui. Šių baltymų junginių turi pomidorai, baklažanai ir bulvės. Egzistuoja ir tokia nuomonė, jog bulvinių šeimos augaluose esantys lektinai gali sukelti sąnarių uždegimą ir reumatoidinį artritą.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Svarbu teisingai pasirinkti

Laikydami dietos pagal kraujo grupę, be didelio vargo sveikai maitinsitės ir pamažu pasieksite idealų svorį. Jums nereikės be galo skaičiuoti kalorijų ir gramo tikslumu sverti nurodytų produktų. Be to, iš jūsų nereikalaujama iš karto atsisakyti savo iki šiol buvusių valgymo įpročių ir pomėgių. Viskas daug paprasčiau: valgiaraščiui pasirenkate tuos maisto produktus, kurie ypač naudingi jūsų kraujo grupei, ir pagal savo skonį ir nuotaiką kombinuojate juos su mėgstamais neutraliais maisto produktais. Tuomet galėsite būti tikri, kad jūsų pasirinkti valgiai geriausiai tiks jūsų virškinimo sistemai. Šia dieta galima visiškai pasikliauti, ji tarsi kompasas parodys jums teisingą kelią.

Valgyti reikia su malonumu

Tolesniuose puslapiuose rasite tuos maisto produktus, prieskonius ir gėrimus, kurie geriausiai tinka O, A, B, AB kraujo grupės turintiems žmonėms arba kuriuos jie privalo išbraukti iš savo valgiaraščio.

Kraujo grupių dietoje yra trys maisto produktų kategorijos: naudingi, neutralūs ir vengtini. Galioja pagrindinė taisyklė: naudingi maisto produktai veikia kaip gydomosios priemonės, neutralūs – reikalingi mitybai, o vengtini, jei jie vartojami dideliais kiekiais, nuodija organizmą.



Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Savo kasdieninį valgiaraštį galite per akimirką sudaryti iš šių maisto produktų grupių:

- mėsa ir paukštiena
- žuvis, vėžiagyviai ir moliuskai
- pieno produktai, sūriai, kiaušiniai
- aliejai ir riebalai
- riešutai ir sėklos
- pupelės ir ankštiniai
- javai, tešlos gaminiai ir kepiniai
- daržovės
- vaisiai
- vaisių ir daržovių sultys
- prieskoninės žolės ir prieskoniai
- gydomųjų žolių arbata
- gėrimai

(Kiekvienos grupės maisto produktai surašyti abėcėlės tvarka.)

Kiekvienai kraujo grupei rekomenduojama apie 300 produktų. Pasirinkimas nepaprastai gausus, ir jūs tikrai rasite savo mėgstamus produktus. Geriausias variantas, jei savo mėgstamiausią maistą rasite grafoje „naudinga“. Jei jis įrašytas grafoje „neutralu“, – taip pat neblogai. Šios grupės maisto produktai papildo valgiaraštį, nes juose yra visos gyvybinės medžiagos. Be to, jų įvairovė tokia didelė, jog galime rinktis tai, kas mums skanu. Savaimė suprantama, jog į naudinguosius produktus privalome atkreipti ypatingą dėmesį.

Dietos pagal kraujo grupę rekomendacijos remiasi mitybos programa, kurią parengė amerikiečių gydytojas dr. Peteris D'Adamo. Savo revoliucines idėjas jis drauge su bendraautore Catherine Whitney pristatė neseniai išleistoje knygoje „4 kraujo grupės – 4 sveiko gyvenimo būdai“*.

Tarp daktaro D'Adamo per daugelį metų patikrintų produktų yra ir tokių, kurie labai retai patenka ant mūsų stalo (pavyzdžiui, saldžiosios bulvės). Kai kurių prieskonių rasite gal tik specialiose sveiko maisto parduotuvėse (pavyzdžiui, dumblių ekstraktų, tamarindų, saldžiųjų ceratonijų ar marantų).

* Knygoje dr. D'Adamo nagrinėja ne tik mitybos, bet ir gyvenimo būdo, sveikatos ir ligų sąsają su tam tikrais kraujo tipais.

**Mūsų maiste
privalo būti gausu
gyvybinių
medžiagų, o tai
reiškia, jog jis turi
būti kuo
natūralesnis**

Svarbu teisingai pasirinkti

Žvilgtterėkite į trečiame skyriuje pateiktus produktų sąrašus ir pastebėsite, jog retai (ar dar retai) vartojami prieskoniai geriausiai dera su mūsų įvairiapuse mityba.

Nenorėkite per trumpą laiką pasiekti idealų svorį

Prieš imdamiesi šios dietos, turėtumėte įsiminti vieną dalyką: nenorėkite per greitai lieknėti ir pasiekti idealų svorį. Tiesą sakant, ir kitos lieknėjimui skirtos mitybos programos neteigia, jog tai turi vykti greitai. Menka iš to nauda, jei lieknėsate taip greitai, kad imuninė sistema nespės prie to prisiderinti. Ir kas gi norėtų drauge su antsvoriu prarasti organizmo atsparumą ligoms! Jokiu būdu neapsiribokite vien lentelėse nurodytais jums labai naudingais produktais. Kad organizmas būtų sveikas ir žvalus, jam galbūt reikia kai kurių kitų svarbių maisto medžiagų. Galutinis dietos pagal kraujo grupę tikslas ir yra optimali fizinė ir dvasinė organizmo būklė. O tai, kad laikydamiesi šios dietos atsikratysite nereikalingų kilogramų – savaime suprantamas dalykas, tai tarsi „šalutinis poveikis“.



Nebijokite eksperimentuoti

Štai dar ką svarbu žinoti: mityba, tikslingai suderinta su jūsų medžiagų apykaita, veikia organizmą. Pavyzdžiui, ji atkuria natūralias organizmo imuninės sistemos gynybos funkcijas, palengvina virškinimą ir žarnyno veiklą, suaktyvina medžiagų apykaitoje dalyvaujančių organų – kepenų, tulžies pūslės, inkstų ir kasos – veiklą. Organizmas lengviau atsikrato medžiagų apykaitos proceso metu susidarančių nereikalingų ir nuodingų medžiagų, valo kraują nuo pavojingų lipniųjų medžiagų – lektinų. Organizmas atlieka sunkų darbą, kurio intensyvumas priklauso nuo kraujo grupės. Šią veiklą pastebime, kai, pavyzdžiui, sutrinka virškinimas. Todėl neraginkime savęs botagu, darykime viską pamažu. Menka nauda, jei staiga iš esmės pakeisime mitybą. Ligi šiol kitaip veikęs organizmas nespėja persitvarkyti. Pirmomis savaitėmis truputį paeksperimentuokite ir atraskite mėgstamą maisto produktų derinį.

Dieta pagal kraujo grupę padės pasiekti optimalią fizinę ir dvasinę organizmo būklę

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Spontaniškai rinkitės iš nurodytų jums naudingų produktų tuos, kuriuos valgydavote retai arba visai nesate valgę, ypač jei įvairius priedus ar prieskonius iki šiol rinkotės tik pagal skonį ar įpratimą.

Lengviau atsisakysite senų įpročių, jei savo valgiaraštį papildysite neutraliais produktais. Iš neutralių maisto produktų sąrašo pirmiausia išbraukite tuos, kurie jus tukina arba netinka dėl kokių kitų priežasčių. Svarbu organizmui suteikti pakankamai laiko, kad jis pamėgtų „naudinguosius“ valgius.

Ir dar kai kas: tukinti gali vitaminai, mineralinės medžiagos, mikroelementai ir kitos su maistu gaunamos biomedžiagos.

Ar žinote savo kraujo grupę?

Ją galite sužinoti:

- pažiūrėję į skiepų kortelę, ten ji turėtų būti įrašyta;
- paklausę šeimos gydytojo – kraujo grupė turi būti nurodyta jūsų kortelėje;
- paprašę gydytojo nustatyti kraujo grupę. Jis paims iš venos truputį kraujo. Jei nėra būtinios priežasties nustatyti kraujo grupę, tyrimą turėsite apmokėti patys. Į sąskaitą gydytojas gali įtraukti ir konsultacijos kainą. Pasiteiraukite, kokia bus visa suma;
- pasitikrinę sveikatą – tai gera proga nustatyti kraujo grupę. Jei jums trisdešimt penkeri ir turite sveikatos draudimo pažymėjimą, kas dveji metai galite nemokamai profilaktiškai pasitikrinti sveikatą. Kai darys kraujo tyrimą, paprašykite nustatyti kraujo grupę;
- tapę donoru – tai dar viena galimybė sužinoti savo kraujo grupę. Vienu šūviu nušausite du zuikius – padarysite gerą darbą ir nemokamai sužinosite savo kraujo grupę.

Svarbu teisingai pasirinkti



Beje, maisto papildus reikia rinktis rūpestingai, nes jie gali sutrikdyti natūralią biologinę pusiausvyrą. Jie nevienodai tinka skirtingoms kraujo grupėms. Tai pasakytina ir apie gydomuosius augalus, kurių galima nusipirkti įvairiausių formų (arbata, lašai, tabletės).

Jei nesate tikri, jog šią akimirką galite imtis dietos pagal kraujo grupę, pasitarkite su savo gydytoju. Jei laikydamiesi šios dietos pastebėsite, jog sveikata ne tokia, kokios tikėjotės, taip pat pasikonsultuokite su gydytoju.



0 kraujo grupė

Trumpai apie svarbiausius dalykus

Kilmė: medžiotojas ir rinkėjas.

Virškinimo sistema: pakankamai stipri, gausiai gamina skrandžio rūgštį (tai svarbu mėsos virškinimui), netinka grūdų gaminiai (duona, kviečių gemalai) ir pieno produktai.

Imuninė sistema: labai aktyvi, reaguoja iš karto, labai jautri pokyčiams.

Rekomenduojama: mėsa, paukštiena ir jūrų žuvis, pavyzdžiui, silkė, menkė arba skumbė.

Jei reikia lieknėti...

... turėtumėte retai valgyti grūdus, duoną, pupeles ir ankštines daržoves. 0 grupei ypač netinka kviečių gemalai ir rupių kvietinių miltų produktai. Juose daug agliutininų, kurie apsunkina insulino apykaitą. Kalorijos deginamos lėtai, gaminama mažai energijos. Pa-

Idealus maistas turintiems 0 kraujo grupę

vyzdžiui, lęšių ir daržinių pupelių lektinai įsikuria raumenų audiniuose ir vyksta šarminė reakcija.

Kad 0 kraujo tipo žmonių raumenys lengvai judėtų, turi būti rūgščių ir šarmų pusiausvyra ar šiek tiek didesnis rūgščių kiekis. Be kita ko, tada greičiau sudega kalorijos. Bet tai pasakytina tik apie 0 kraujo grupę!

Kas turi antsvorio problemų, linkęs patinti, kenčia nuo raumenų traukulių, greitai pavargsta ar negali susikaupti, dažnai net nepagalvoja, jog kalta skydliaukė. Skydliaukė gamina nepakankamai hormonų. Medikai šį reiškinį vadina hipotiroze. Skydliaukės funkcijos susilpnėjimą ypač dažnai nustato 0 kraujo grupę turintiems žmonėms.

0 kraujo grupės žmonės tukina: žiediniai kopūstai, daržinės pupelės, lęšiai, kukurūzai, briuseliniai kopūstai, gūžiniai kopūstai, kviečiai.

0 kraujo grupės žmonės lieknina: dumbliai, brokoliai, žuvis ir jūrų gėrybės, lapiniai kopūstai, joduota druska, raudona mėsa (ėriena, jautiena, žvėriena, subproduktai: kepenys), špinatai.

Idealus maistas turintiems 0 kraujo grupę

MĖSA IR PAUKŠTiena		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
aviena	antiiena	kiauliena
buivojų mėsa	fazanai	kumpis
ėriena	kalakutiena	lašiniai (ir šoninė)
gyvulių subproduktai:	kiškiena / triušiena	žąsliena
širdis, kepenys	kurapkos	
jautiena	putpelės	
veršiena	vištiena	
žvėriena		

Ką derėtų žinoti apie mėsą ir paukštieną

- Galite dažnai valgyti mėsą, bet tik mažomis porcijomis (ne daugiau kaip 100–150 gramų vienam kartui). Į valgiaraštį mėsą galite įtraukti septynis kartus per savaitę.

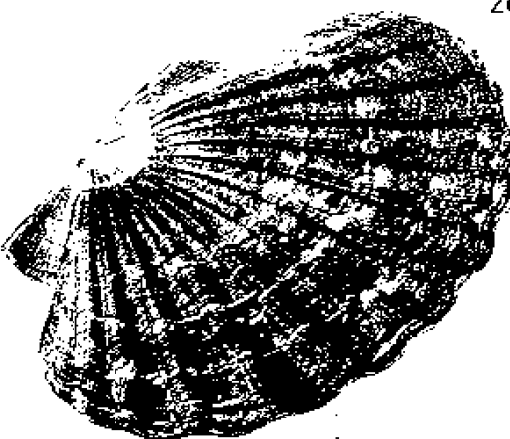
Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Pirkite mėsą tik tų gyvulių, kurie nebuvo šerti koncentruotais augimo hormonais pagerintais arba iš kitur įvežtais pašarais

- Mėsą geriausia valgyti su vaisiais ar daržovėmis, įrašytais grafose „naudinga“ ar „neutralu“. Bus naudingiau nei su duona ir bulvėmis prisivalgyti per daug angliavandenių. Vaisiai ir daržovės palaiko rūgščių pusiausvyrą ir neleidžia gausiam gyvulinių baltymų kiekiui erzinti skrandžio gleivinės.
- Gyvuliniai baltymai biologiškai labai vertingi, bet mūsų laikų „grobyje“ daug hormonų ir antibiotikų. Pasistenkite gauti natūraliais, be hormonų, pašarais šertų gyvulių mėsos.
- Jei bijote, kad nuo mėsos padidės kraujyje kenksmingų riebalų kiekis, kas labai kenktų širdžiai ir kraujagyslėms, tai kraujo grupių tyrinėtojai jus nuramins. Jų manymu, pavojus slypi ne riebalų rūgštyse, kurių gauname su mėsa, o, sakysim, kai kurių rūšių kviečiuose esančiuose angliavandenių grandinių kompleksuose. Jie didina insulino kiekį, organizmo audiniuose kaupiasi riebalai, kraujyje sutrinka riebalų kiekio pusiausvyrą.
- Kraujo grupių tyrinėtojo daktaro D'Adamo patyrimas byloja, jog 0 kraujo grupę turintiems žmonėms labai naudinga valgyti gyvulių kepenis, nes šis maistas juos lieknina. Tačiau nederėtų pamiršti, kad kepenys (taip pat ir inkstai) valo organizmą, kad per juos pašalinamos nuodingosios medžiagos. Valgykite tik jaunų gyvulių kepenis ir kitus subproduktus (širdį, užkrūčio liaukas, smegenis, plaučius ir liežuvį), nes juose dar nėra susikaupusių nuosėdų.

Ką reikėtų žinoti apie žuvį, vėžiagyvius ir moliuskus

- Žuvis yra idealus maistas 0 kraujo grupės žmonėms. Vertingi jūrų žuvų taukai yra puikus vitamino K šaltinis, kuris prireikus (sužeidus odą ir panašiais atvejais) skatina kraują krešėti. 0 kraujo grupės žmonėms tai labai svarbu, nes jiems, kaip ir jų seniausiems protėviams, dažnai trūksta tam tikrų kraujo krešėjimą skatinančių medžiagų.



ŽUVIS, VĖŽIAGYVIAI IR MOLIUSKAI			
NAUDINGA	NEUTRALU		VENGTINA
akmeninis ešerys	amerikinis akmeninis ešerys	karališkoji lašiša	Atlanto vilkžuvė
aisė	ančiuviai	karpis	ikrai
Atlanto otas	Atlanto karšis	krabai	jūrų sraigės
eršketas	austrės	krevetės	kefalžuvė
geisvauodegė	baltasis tunas	kuprotė	marinuota silkė
jūrų liežuvis	baltoji lašiša	midijos	rūkyta lašiša
kardžuvė	buriažuvė	moliuskai	sepija
lašiša (nerūkyta)	didysis eršketas	omaras	
lydeka	didstintė	plekšnė	
melsvažuvė	eršketo ikrai	rainė	
menkė	juodadėmė menkė	raudonasis ešerys	
raudonasis jūrų ešerys	jūrinė ausinukė	raudonasis jūrų karšis	
sardinė	jūrų ešerys	raudonoji plekšnė	
sidabrinė menkė	jūrų geldelės	ryklis	
sykas	jūrų lydeka	trumpauodegiai vėžiai	
silkė	jūrų velnias	ungurys	
skumbrė	kalmarai	upiniai vėžiai	
upėtakis	karališkoji korvina	vėžiai	
upinis ešerys		vynuoginės sraigės	

- Papildykite savo valgiaraštį jūrų gėrybėmis (austrėmis, geldelėmis, vėžiais), jos turi daug jodo, kuris labai reikalingas kaprizin-
gai 0 kraujo tipo žmonių skydliaukei.
- Rūkyta lašiša nepriskiriama prie naudingų žuvų. Marinuota ar
sūdyta silkė taip pat vengtina.

Ką reikėtų žinoti apie pieno produktus, sūrius ir kiaušinius

- Pieno galite visai nerašyti į savo pirkinių sąrašą arba bent jau
pirkti retai. Nors pienas taip pat gyvulinis produktas, jis netinka
0 kraujo grupės žmonėms. Taip atsitiko todėl, kad žmogus pra-
dėjo valgyti pieno produktus gerokai vėliau, A kraujo grupės
vystymosi laikais (žr. 13 p.).
- Dažniau vartokite sojų pieną, sojų sūrį ir sojų varškę (tofu).
Šiuose produktuose gausu baltymų, gyvuliniais pieno produk-
tams tai puiki alternatyva (todėl jie įrašyti lentelėje) ir teigiamai
veikia medžiagų apykaitą.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

PIENO PRODUKTAI, SŪRIAI IR KIAUŠINIAI		
NEUTRALU	VENGTINA	
kiaušiniai	grūdėtoji varškė	– Jarlsbergo
sojų pienas	išrūgos	– kamamberas
sojų varškė (tofu)	jogurtas (liesas ir riebus)	– lydytas
sūriai:	kefyras	– Miunsterio
– feta (avies pieno sūris)	ledai	– <i>Monterey Jack</i>
– itališkas (nesunokęs)	liesas pienas	– <i>Neufchâtel</i>
– ožkos pieno	ožkos pienas	– olandiškas apskritas
– Valstiečių	pasukos	– olandiškas geltonas
sviestas	sūriai:	– parmežanas
	– minkštas prancūziškas	– pelėsinis
	– čederis	– Provolonės
	– ementalis	– rikota
	– <i>Gruyère</i> (šveicariškas)	– šveicariškas varškė

- Kadangi kalcio tiekėjai – pieno produktai – beveik išguiti iš jūsų valgiaraščio, juos būtina pakeisti. Tinka natūralūs kalcio šaltiniai: dumbliai, brokoliai, morkos, migdolai, sezamų sėklos, saulėgrąžos, sojų produktai ir sardinės.
- Jei jums skanu ir naudinga, retkarčiais savo valgiaraštį galite pajvairinti kiaušiniu.

ALIEJAI IR RIEBALAI		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
alyvų aliejus	menkės kepenėlių aliejus	dygminių aliejus
sėmenų aliejus	rapšų aliejus	kokosų sviestas
	saulėgrąžų aliejus	kukurūzų gemalų aliejus
	sezamų aliejus	vilnamedžio sėklų aliejus
	sviestas / lydytas sviestas	žemės riešutų aliejus

Ką reikėtų žinoti apie aliejus ir riebalus

- Teikite pirmenybę čia išvardytiems augaliniams aliejams, nes juose gausu vertingų nesočiųjų riebalų rūgščių, kurios nepasigamina vykstant medžiagų apykaitai.

O kraujo tipo mėsos valgytojams jų labai reikia, nes riebalų rūgštys mažina cholesterolio ir trigliceridų kiekį kraujyje. Šios medžiagos gali kenkti širdžiai ir kraujagyslėms.

Idealus maistas turintiems 0 kraujo grupę

- Beje, saikingai galite vartoti ir majonezą. Nors jame yra palyginti daug riebalų, jis laikomas neutraliu. Tą patį galima pasakyti ir apie neriebius padažus, kurie pagaminti iš naudingų arba bent jau neutralių komponentų.
- Pirkdami rapsų aliejų atkreipkite dėmesį į tai, kad jame būtų mažai baltųjų garstyčių rūgšties. Didesni jos kiekiai kenkia sveikatai.
- Nepamirškite žinomos virtuvės taisyklės: šaltai spaustų aliejų negalima ilgai kaitinti, nes kaitinant suyra vertingos riebalų rūgštys ir vitaminai.

RIEŠUTAI IR SĖKLOS		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
graikiniai riešutai moliūgų sėklos	karijų riešutai kaštainiai lazdynų riešutai makadaminių riešutai (Kvinslendo riešutai) migdolai pekaninių karijų riešutai pinijos saulėgrąžų sėklos sezamų sėklos tamarindų sėklos	aguonos anakardžių riešutai bertoletijų riešutai (braziliniai riešutai) kokosai pistacijos žemės riešutai (žemės riešutų sviestas)

Ką reikėtų žinoti apie riešutus ir sėklas

- Nors riešutuose ir sėklose esantys augaliniai baltymai tokie pat vertingi kaip ir gyvuliniai baltymai, organizmui reikalingą baltymų kiekį reikėtų gauti ne vien iš jų. Mėsa ir paukštiena jums labiau tinkami energijos šaltiniai.
- Nedažnai gliaudykite riešutus ir taupiai barstykite sėklas ant salotų ir kitų patiekalų. Ir ne vien todėl, kad juose daug riebalų. Beveik visi šioje grupėje esantys maisto produktai gali tapti kietu riešutėliu jūsų virškinimo sistemai.

Ką reikėtų žinoti apie pupeles ir ankštinius

- Pupeles derėtų vartoti retkarčiais ir mažais kiekiais. Pupelėse ir ankštinėse kultūrose, išskyrus jums naudingas rūšis, slypi lektinai, kurie sutrikdo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą raumenyse.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

PUPELĖS IR ANKŠTINIAI

NAUDINGA

japoninės vagnos
kininės vagnos
margosios pupelės

NEUTRALU

baltosios pupelės
daržinės pupelės
(smulkiosios)
daržinės vijoklinės
pupelės
dirvinė prožiklė
lenktaseklės pupelės
pupelės *Cannellini*

VENGTINA

apskritieji lęšiai
paprastosios pupelės
perlinės pupelės
raudonieji lęšiai
valgomieji lęšiai

Japoninės vagnos –
raudonųjų sojos
pupelių rūšis – ne
tik lengvai
virškinamos, bet ir
turi daug
maistingųjų ir
gyvybinių
medžiagų

Tą patį galima pasakyti ir apie žemės riešutus ir tamarindus, kurie priklauso ankštinių grupei (juos rasite riešutų ir sėklų lentelėje).

Dar kartą priminsime, jog 0 kraujo grupę turintys žmonės yra tvirtesni ir darbingesni, kai raumenų audiniuose yra nedidelė rūgščių persvara.

- Rekomenduotas pupelių rūšis pakaitomis įtraukite į savo valgiaraštį. Jos turi ypatingą privalumą: skatina virškinimą ir padeda išvengti skrandžio ir žarnyno opų, kurios 0 kraujo tipo žmonėms yra gana dažnos, nes skrandyje išsiskiria daug rūgščių.

Ką reikėtų žinoti apie javus, kepinius ir tešlos gaminius

- Javų produktų, lygiai kaip ir pieno produktų, galite visai atsisakyti. Jei drauge su jumis valgo A kraujo grupės žmonės, nudžiuginkite juos javainiais. Jūsų medžiagų apykaitai jie yra nemažas krūvis, bet A kraujo tipo žmonių virškinimo sistemai jie užprogramuoti genetiškai.
- Ypač netinka jums kviečiai. Čia net nėra kaip „atskirti grūdus nuo pelų“. Išbraukite iš savo valgiaraščio visus kviečių produktus.
- Dėmesio: dėl anksčiau minėtų priežasčių venkite ir tariamai sveiko kavos pakaitalo iš kviečių.
- Jei jums sunku atsisakyti duonos, neutralios jos rūšys neturėtų kelti virškinimo problemų.



JAVAI, TEŠLOS GAMINIAI IR KEPINIAI

NEUTRALU

bolivinė balanda
bulvinių saulėgrąžų tešla
burnočiai
daigintų kviečių duona
(Eseno duona)
duona be gliutenino
egiptietiški kviečiai
Kamut
grikliai:
– grikių duona
– grikių miltai
– spraginti grikliai
miežiai, miežiniai miltai
ryžiai:
– baltieji ryžiai
– ryžiai *Basmati*
– ryžinė rovenė

– ryžių dribsniai
– ryžių miltai
– ryžių sėlenos
– ryžių vafiliai
– sėjamieji ryžiai ir jų duonelė
– spraginti ryžiai
rugiai:
– ruginė duona
– ruginiai dribsniai
sojų duonelė
soros, spragintos soros
spelta:
– speltos duona
– speltos miltai
traškioji duonelė

VENGTINA

avižos:
– avižių dribsniai
– avižių kepiniai
– avižių miltai
– avižių sėlenos
grikių makaronai
kelių grūdų duona ir dribsniai
kietieji kviečiai
kukurūzai:
– kukurūzų mieliniai
kepinukai (mufinai)
– kukurūzų miltai,
kukurūzų krakmolas
– spraginti kukurūzai
kviečiai:
– afrikiečių *couscous*
– Grahamo duonelė
(prėska kviet. duona)

– kietųjų kviečių kruopos
– kietųjų kviečių miltai
– kviečių dribsniai
– kviečių gemalai
– kviečių gemalų duona
– kviečių sėlenos, sėlenų kruopos ir kepiniai
– kvietinė duona
– kvietinės kruopos
– kvietiniai kepiniai
– kvietiniai miltai su gemalais
– rupių kvietinių miltų duona
– rupūs kietųjų kviečių miltai
– žydų macai

- Remiantis amerikiečių bandymais, labai naudinga daigintų kviečių duona – vadinamoji Eseno duona. Vos tik kviečių grūdai pradeda dygti, labai sumažėja lektinų (teiraukitės sveiko maisto parduotuvėse).

Ką reikėtų žinoti apie daržoves

- Daržoves turėtumėte valgyti. Naudokitės milžinišku jų asortimentu, nes daržovėse slypi organizmui labai reikalingos maistinės medžiagos.
- Atsisakykite nerekomenduojamų daržovių rūšių. Jose yra 0 kraujo grupės žmonių sveikatai kenksmingų komponentų. Jie dirgina virškinamąjį traktą ir gali sukelti alergiją. Pavyzdžiui, skydliaukė nuolatos kariauja su briuseliniais ir žiediniais kopūstais.
- Jums nelabai tinka baklažanai ir bulvės, nes gali sukelti sąnarių ligas.

Apie kukurūzus yra žinoma, kad jie stabdo insulino gamybą ir todėl tukina. Ir tai dar ne viskas. Dėl mažo insulino kiekio išskyrimo kyla pavojus susirgti cukralige (*Diabetes mellitus*).

Gera alternatyva:
spelta vietoje
kviečių. Spelta –
lengvai virškinama
laukinių kviečių
rūšis

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

DARŽOVĖS

NAUDINGA

artišokai
brokoliai
bulvinės saulėgrąžos
(topinambai)
cikorijos
česnakai
jūrų augalai
kiaulpienės
krienai
lapiniai kopūstai
mangoldai
paprastieji moliūgai
pastarnokai
petražolės
porai
raudonosios paprikos
romaniškos salotos
ropiniai kopūstai
(kalaropės)
saldžiosios bulvės
(batatai)
salotinės trūkažolės
svogūnai
špinatai

NEUTRALU

agurkai
aitriosios paprikos
bambukų ūgliai
bastučiai
builiai
cikorinės salotos
cukinijos
dioskorėjos
geltonosios ir žaliosios
paprikos
geltonųjų pupelių ūgliai
grybai:
– dvisporis pievagrybis
(*portobello*)
– gluosninė kreivabudė
– juodkotė ugniabudė
(žeminis kelmūtis)
– kreivabudė *abalone*
– kuokštinė grifolė
griežčiai
gūžinės salotos
imbieras
kampuotieji česnakai
laiškiniai česnakai

VENGTINA

alyvos (juodosios)
avokados
baklažanai
bruseliniai kopūstai
bulvės
gūžiniai kopūstai
kukurūzai
mėlynžiedės liucernos
ūgliai
pekininiai bastučiai
(Pekino kopūstai)
pievagrybiai
raudonieji kopūstai
valgomieji dantūniai
(šlitake)
žiediniai kopūstai

- Paguosime: galite ramiai valgyti pomidorus. Nors jie priklauso bulvinių šeimai, organizmas greitai susidoroja su jų lektinais.
- Dėmesio: valgykite daug lapinių kopūstų, nes juose gausu vitamino K. O kraujo grupę turintiems žmonėms jo reikia jau vien todėl, kad, kaip minėjome, jų kraujas blogai kreša.

idealus maistas turintiems 0 kraujo grupe

VAISIAI			
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA	
figos (šviežios ir džiovintos) naminės slyvos renklodai slyvos (šviežios ir džiovintos)	abrikosai agrastai ananasai avietės bananai bruknės citrinos datulės granatai greipfrutai kiviai kriaušės mangai melionai (išskyrus sėjamąjį melioną ir kantalupą)	nektarinai obuoliai papajos persikai persimonai razinos serbentai (raudonieji ir juodieji) šeivamedžio uogos uogos <i>Boysen</i> vynuogės vyšnios	apelsinai gervuogės kantalupai (melionų rūšis) ličiai mandarinai rabarbarai sėjamieji melionai žemuogės

Ką reikėtų žinoti apie vaisius

- Jei rekomenduojamus vaisius iki šiol pažinojote tik kaip studentų maistą, tai dabar pradėkite juos valgyti dažnai. Būtent slyvoje ir figose, net ir džiovintose, gausu šarmus sudarančių medžiagų, truputį sušvelninančių rūgščių, kurių netrūksta 0 kraujo tipo žmonių skrandyje, veikimą. Galioja pagrindinė taisyklė: visi raudoni, mėlyni ir violetiniai vaisiai virškinamajame trakte sukelia šarminę reakciją.
- Rūgštis šiek tiek neutralizuoja ir sėjamieji melionai, bet skrandis į šiuos vaisius reaguoja gana jautriai.
- Rūgščių turinčius greipfrutus skrandis kuo puikiausiai priima, nes suvirškinti jie virsta baziniais junginiais.
- Būkite atsargūs su gervuogėmis: jose yra lektinų, kurie trikdo būtent 0 kraujo grupę turinčių žmonių virškinimą.

Ką reikėtų žinoti apie vaisių ir daržovių sultis

- Tiesą sakant, šios sultys netinka troškuliui malšinti. Mėgstamas ananasų, vyšnių, džiovintų slyvų sultis gerkite atsargiai, mažais gurkšneliais, beveik kaip vaistus.
- Jei panorėsite susiplakti skanų vitaminingą kokteilį, nemaišykite daržovių ir vaisių sulčių. Yra vienintelė išimtis: kartais galima įpilti truputį morkų sulčių.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

VAISIŲ IR DARŽOVIŲ SULTYS

NAUDINGA

ananasų sultys
džiovintų slyvų nuoviras
vyšnių sultys (saldžiųjų)

NEUTRALU

abrikosų sultys
agurkų sultys
bruknių sultys
citrinų sultys (skiestos)
daržovių sultys (iš
rekomenduotų
daržovių)

greipfrutų sultys
morkų sultys
papajų sultys
pomidorų sultys (su
citrina)
salierų sultys
vynuogių sultys

VENGTINA

apelsinų sultys
kopūstų sultys
obuolių sidras
obuolių sultys

- Išnaudokite neutralių vaisių sulčių bazinės savybės. Jos palengvins virškinimą, pagyvins medžiagų apykaitą ir kraujotaką.
- Pirkdami gatavas daržovių sultis, atkreipkite dėmesį į druskos kiekį. Pomidorų sultyse druskos kiekis gali būti iki 10 procentų.

PRIESKONINĖS ŽOLĖS IR PRIESKONIAI

NAUDINGA

ciberžolė
dumblių ekstraktas
karis
petražolės
saldžiosios ceratonijos
brandačiai
uoginė paprika

NEUTRALU

agaras (dumblių
drebučiai)
anyžiai
bazilikai
bergamotės
builiai
cukrus (baltasis ir
rudasis)
česnakai
čiobreliai
dašiai
druska
garstyčios, garstyčių
milteliai
gvazdikėliai
imbieras
kakava / šokoladas
kalendra
kardamonai
klevų sirupas
kmyninis kuminas
krapai
kriaušlapių aliejus
krienai
laurų lapai
mairūnai

marantų milteliai
medus
melasa (cukraus
gamybos šalutinis
produktas)
mėtos (pipirmėtės)
paprika
peletrūnai
pimentai
pipirai (grūdėliai)
raudonoji paprika
(smulkinta)
rozmarinai
sojų padažas
sojų padažas *Tamari*
sojų pasta *Miso*
svogūnų laiškai
šafrai
šalavijai
tamarindai
vaistinės melisos
valgomasis manijokas
vynakmenis (kalio
druska)
Vusterio padažas
želatina

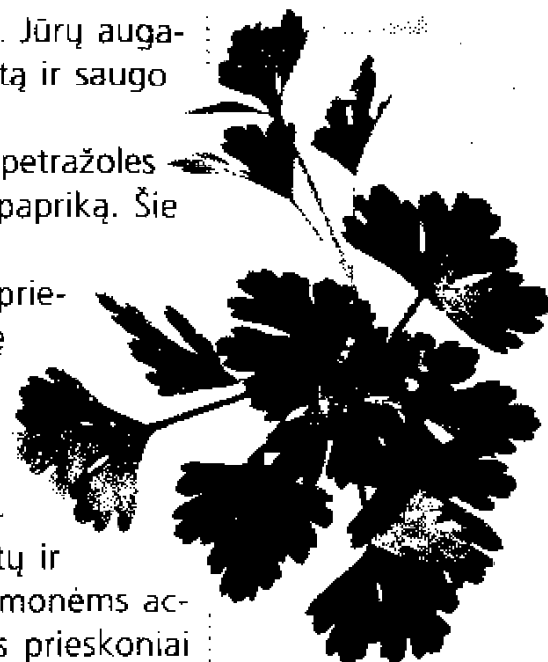
VENGTINA

baltasis actas
burseros actas
cinamonas
kaparėlių actas
kukurūzų krakmolas
kukurūzų sirupas
majonezas
malti pipirai (juodieji ir
baltieji)
muskatai
obuolių actas
pomidorų padažas
(kečupas)
saldžiai ir rūgščiai
konservuoti produktai
vanilė
vyno actas (baltojo ir
raudonojo)

Idealus maistas turintiems 0 kraujo grupę

Ką reikėtų žinoti apie prieskonines žoles ir prieskonius

- Dumblių ekstraktą verta rinktis ne tik kaip prieskonį. Jūrų augalai (žr. daržovių lentelę) reguliuoja medžiagų apykaitą ir saugo skrandžio gleivinę.
- Aštresniems patiekalams pirmiausia rinkitės šviežias petražoles ir „šildančius“ prieskonius: karį, imbierą ar uoginę papriką. Šie prieskoniai ramina virškinamąjį traktą.
- Atsargiai: actas ateityje nebebus jūsų universalus prieskonis. Šis rūgštus eliksyras mūsų šalyje turi didelę paklausą, ir toks teiginys gali labai nustebinti acto mėgėjus. Jis patenka į nerekomenduotinių prieskonių sąrašą ne tiek dėl lektinų, kiek dėl kraujo grupių tyrinėtojo daktaro D'Adamo teiginių. Jis su bendradarbiais ištyrė acto poveikį tūkstančiams pacientų ir priėjo prie išvados, jog 0 kraujo grupę turintiems žmonėms actas netinka. Amerikos medikai nustatė, jog rūgštūs prieskoniai erzina ir taip didelio rūgščių kiekio veikiamą skrandžio gleivinę. Net ir saldoko skonio pomidorų padažas veikia panašiai kaip actas.
- Tai nereiškia, jog privalote atsisakyti visų gardumynų. Gyvenimą galite pasisaldinti medumi, cukrumi ir net šokoladu – suprantama, su saiku.



GYDOMŲJŲ ŽOLIŲ ARBATA

NAUDINGA

amerikinių paukščiųpienių
apynių
erškėtuogių
guobos (vinkšnos) žievės
imbiero
kiaulpienių
liepžiedžių
petražolių
pipirmėčių
sarsaparilų
šilkmedžio uogų
vaistinių ožragių

NEUTRALU

aviečių lapų
baltojo ažuolo žievės
čiobrelų
gudobelės
kalpokų
karpotojo beržo
kininio ženšenio
kraujažolių
margainių
paprastųjų katžolių

paprastųjų šantrų
ramunėlių
saldymedžio šaknų
šalavijų
šaltmėčių
šeivamedžio
tubių
valerijonų
verbenų
žalioji arbata

VENGTINA

alavijų
didžiųjų varnalėšų
ežiuolių
gencijonų
jonažolių
kanadinių auksašaknių
kukurūzų šluotelė
liucernos
rabarbarų
raudonųjų dobilų
raukštelėlių rūgštynių
šalpusnių
vaistinių kasių lapų
žemuogių lapų
žvaginių

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Pirkdami arbatą pažiūrėkime, ar ji be nuosėdų. Kai kuriose užsieninės arbatos rūšyse yra nemažai kenksmingų medžiagų.

Ką reikėtų žinoti apie gydomųjų žolių arbatą

- Gydomųjų žolių arbatą rinkitės pagal savo skonį arba maišykite naudingos ir neutralios arbatos žoles, tačiau rekomenduotų žolių arbata stipriau veikia 0 kraujo grupės žmonių virškinimo ir imuninę sistemą.
- Nejmaišykite nerekomenduotinių žolių. Jų arbata gali ne tik sukelti organizmo „gynybines pajėgas“, bet ir skystinti kraują, o visai nepageidautina 0 kraujo grupės žmonėms.
- Nepamirškite: gydomųjų žolių arbatoje yra veikliųjų augalinių medžiagų, todėl dažnai jos gerti nederėtų.

GĖRIMAI		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
tyras vanduo (šaltinio ir mineralinis)	alus baltasis vynas mineralizuotas vanduo raudonasis vynas žalioji arbata	alkoholiniai gėrimai dietinis limonadas juodoji arbata kokakola limonadas pupelių kava (ir be kofeino)

Kviečių, kiaušpienių, cikorių kavoje ir kituose kavos pakaitaluose nėra kofeino, bet stipriai juos spraginant susidaro kenksmingos medžiagos, kurios gali sukelti vėžį

Ką reikėtų žinoti apie gėrimus

- Jei nuolat gėrėte pupelių kavą, neatsisakykite jos staigiai. Jūsų organizmui tai gali nepatikti ir jis atsilies galvos skausmais, nuovargiu ar dirglumu. Šio juodojo gėrimo mažinkite pamažu, kol nesunkiai jo atsisakysite. Kofeiną gali pakeisti neutraliųjų arbatų sąrašė įrašyta žalioji arbata.
- Apskritai reikėtų tenkintis tyru vandeniu, šaltinio ar mineralinio šaltinio vandeniu, retkarčiais pasilepinti alumi ar taure vyno. Jei mėgstate ir gaunate Amerikoje pamėgto sodos vandens, galite ir juo malšinti troškulį.

A kraujo grupė – trumpai apie svarbiausius dalykus



A kraujo grupė

Trumpai apie svarbiausius dalykus

Kilmė: pirmieji sėslūs protėviai, žemdirbiai.

Virškinimo sistema: jautri. Sunkiai skaido gyvulinės kilmės baltymus ir riebalus. Gerai virškina daržoves, sojų varškę (tofu), žuvį ir jūrų gėrybes, javus, ankštinius ir vaisius.

Imuninė sistema: jautri ir gebanti prisitaikyti.

Rekomenduojama valgyti: daug šviežių daržovių, natūralų maistą, grūdų produktus (išskyrus kviečius) ir sojų patiekalus.

Jei reikia lieknėti...

...valgydami žuvį mažai laimėsite. Priešingai. Gyvulinės kilmės baltymai A kraujo grupės žmonėms stabdo medžiagų apykaitą. Čia kitaip, nei turintiems O kraujo grupę, kuriems gera mėsos porcija suteikia jėgų. A kraujo grupės žmonėms geras kepsnys gali atimti energiją, padaryti juos suglebusius ir išsiblaškiusius. Kad paruoštų gyvulinius baltymus tolesniam virškinimui, jų organizmas privalo labai sunkiai dirbti, nes negali papildomai pagaminti reikiamo rūgščių kiekio ir suskaidyti sunkiai virškinamo maisto, tuo tarpu O kraujo grupės žmonių organizmui tai visai nesunkus uždavinys.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Tą patį galima pasakyti ir apie pieną, kuriame gausu sočiųjų riebalų. Trumpai tariant, A kraujo grupės žmonės nuo pieno netampa žvaliesni, o tik riebesni.

Kviečiai, kurie yra žemės ūkio kultūra ir, atrodo, turėtų labai tiktį šios kraujo grupės žmonėms, taip pat gali kelti problemų. Nevalgykite jų dideliais kiekiais, antraip raumenų audiniuose atsiras rūgščių perteklius. O kraujo grupės žmonėms kviečiai skatina šarmines reakcijas. Ir vienu, ir kitu atveju reakcija nepageidaujama. O kraujo grupei reikia, kad raumenų audiniuose būtų daugiau rūgščių. A kraujo grupei – šarmų, tik tada šių kraujo grupių žmonės gerai jausis.

Sulėtėjusios medžiagų apykaitos rezultatas – patinimai ir augantis riebalų sluoksnis.

A kraujo grupės žmonės tukina: mėsa, daržinės pupelės, lenktasėklės pupelės, pieno produktai ir kviečiai (jei jų vartojama per daug).

A kraujo grupės žmonės lieknina: ananasai, daržovės, augaliniai aliejai, sojų pupelės ir sojų produktai.

Idealus maistas turintiems A kraujo grupę

MĖSA IR PAUKŠTIENA		
NEUTRALU		VENGTINA
kalakutiena vištiena	antiiena aviiena būvolų mėsa ėriena fazanai gyvulių subproduktai: širdis, kepenys jautiena	kiauliena (taip pat kumpis ir lašiniai) kiškiena / triušiena kurapkos putpelės veršiena žąsiena žvėriena (stiriena / elniena)

Ką reikėtų žinoti apie mėsą ir paukštieną

- Nebūtina staiga atsisakyti mėsaininko paslaugų. Tiesiog kiekvieną dieną į savo lėkštę dėkite vis mažiau mėsos, tada jūsų organizmas spės prisitaikyti.

Idealus maistas turintiems A kraujo grupei

- Nuo mėsos lengviau atprasite, jei vietoje jos vis dažniau valgysite paukštieną ir žuvį.
- „Juodajame sąraše“ atsidūrė ir dešra, kumpis, šoninė bei kiti mėsos produktai. Visas šis maistas turi daug valgomosios druskos ir natrio nitritų, kurie mažai rūgščių gaminantiems A kraujo tipo žmonių skrandžiams kelia didelių problemų.

Ką reikėtų žinoti apie žuvį, vėžiagyvius ir moliuskus

- Žuvį galite valgyti du tris kartus per savaitę, bet tik mažomis porcijomis.
- Jums geriausiai tinka riebesnės žuvys (kairioji grafa). Liesoje žuvyje, pavyzdžiui, plekšneje ar jūrų liežuvyje, yra tam tikrų lektinų. Šios baltyminės medžiagos tiesiog kėsina į turinčių A kraujo grupę žmonių virškinamąjį traktą, o šis gana dirgliai reaguoja.
- Jūrų sraigų valgyti nerekomenduojama, bet vynuoginės sraigės kuo puikiausiai tinka. Jose yra labai veiklių lektinų, kurie A ir AB kraujo tipų žmonės gali teigiamai veikti. Pavyzdžiui, įrodyta, jog sergant krūties vėžiu jie neleidžia vėžinėms ląstelėms patekti į limftakius.



ŽUVIS, VĘŽIAGYVIAI IR MOLIIUSKAI

NAUDINGA

amerikinis akmeninis ešeris
jūrų velnias
karpis
lašiša (nerūkyta)
lašišinis upėtakis
menkė
raudonasis jūrų ešeris
sardinės
sidabrinė menkė
sidabrinis jūrų ešeris
sykas
skumbrė
upėtakis
upinis ešeris
vynuoginės sraigės

NEUTRALU

Atlanto karšis
baltasis tunas
buriažuvė
didstintė
eršketas
gelsvauodegė
jūrų ešeris
karališkoji korvina
kardžuvė
lydeka
ryklis
sterkas

VENGTINA

alše
ančiuviai
Atlanto otas
austres
didysis eršketas
gelavandenio ešeris
ikrai
jūrinės sraigės
jūrų geldelės
jūrų lydeka
jūrų liežuvis
kalmarai
kefalžuvė

krabai
kreverės
melšvažuvė
midijos
moliuskai
omaras
plekšnė
raudonasis jūrų liežuvis
silke (ir marinuota)
šamas
ungurys
upiniai vėžiai

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

PIENO PRODUKTAI, SŪRIAI IR KIAUŠINIAI			
NAUDINGA	NEUTRALU		VENGTINA
sojų pienas sojų sūris / sojų varškė (tofu)	grietinė jogurtas jogurtiniai ledai kefyras kiaušiniai ožkos pienas sūriai: – feta (avies pieno sūris) – itališkas (nesunokęs) – ožkos pieno – Valstiečių	grūdėtoji varškė išrūgos ledai liesas pienas pasukos sūriai: – čederis – ementalis – Gruyère (šveicariškas) – Jarlsbergo – kamamberas – lydytas – minkštas prancūziškas – Munsterio	– Monterey Jack – Neuchâtel – olandiškas apskritas – olandiškas geltonas – parmezanas – pelėsinis – Provolonės – šveicariškas – varškės (riebus) sviestas šerbetas

Ką reikėtų žinoti apie pieno produktus, sūrius ir kiaušinius

- Atsargiai su pieno produktais: A grupės kraujyje esantys antikūnai priešišškai nusiteikę nenugriebtame piene esančio cukraus atžvilgiu. Skrandis ir žarnynas daug geriau priima sojų arba ožkos pieną.
- Kiaušinis kasdien pusryčiams turėtų tapti praeitimi, jį reikėtų valgyti tik retsykiais. Taip pat ir visi su kiaušiniaus gaminti patiekalai turėtų kuo rečiau patekti ant jūsų stalo.

Ką reikėtų žinoti apie aliejus ir riebalus

- A kraujo grupės žmonėms riebalai nėra svarbūs, bent jau jų kiekis, tačiau juos reikia rinktis. Pavyzdžiui, kukurūzų ir dygminių aliejuje yra lektinų, kurie gali sukelti virškinimo problemų.

ALIEJAI IR RIEBALAI		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
alyvų aliejus sėmenų aliejus	menkės kepenėlių aliejus rapsų aliejus saulėgrąžų aliejus žemės riešutų aliejus	dygminių aliejus kokosų sviestas kukurūzų aliejus sezamų aliejus sviestas vilnamedžio sėklų aliejus

Idealus maistas turintiems A kraujo grupę

- Alyvų aliejus yra naudingesnis ir, ko gero, skanesnis už sėmenų aliejų.
- Rapsų aliejuje turėtų būti kuo mažiau baltųjų garstyčių rūgšties, nes didesnis jos kiekis kenkia sveikatai.
- Ir dar: iš savo maisto atsargų pašalinkite gatavą majonezą, nes jis dažniausiai gaminamas iš įvairių aliejų. Jo vietoje naudokite neriebius salotų padažus su rekomenduotais ar neutraliais aliejais.

RIEŠUTAI IR SĖKLOS

NAUDINGA

moliūgų sėklos
žemės riešutai (ir žemės
riešutų sviestas)

NEUTRALU

aguonos
graikiniai riešutai
karijų riešutai
kaštainiai
lazdynų riešutai
migdolai

pekaninių karijų
riešutai
pinijos
saulėgrąžų sėklos
sezamų sėklos, sezamų
pasta (tahina)

VENGTINA

anakardžių riešutai
bertoletijų riešutai
(braziliniai riešutai)
kokosai
pistacijos
tamarindų sėklos

Ką reikėtų žinoti apie riešutus ir sėklas

- Namuose visada galite turėti žemės riešutų. Juose yra baltymų, kurie labai svarbūs mėsos nevalgantiems žmonėms.
- Pašalinkite tik viršutinį žemės riešutų kevalą, bet nelupkite plonos rudos odelės. Joje yra naudingų lektinų, kurie užkerta kelią vėžiniams susirgimams.

PUPELĖS IR ANKŠTINIAI

NAUDINGA

apskritieji lęšiai
geltonosios pupelės
japoninės vignos
juodosios pupos
kininės vignos
krūminės pupelės
lęšiai (žalieji ir raudonieji)
margosios pupelės
sojų pupelės
(raudonosios)

NEUTRALU

baltosios pupelės
daržinės pupelės
(smulkiosios)
daržinės vijoklinės
pupelės
pupelės *Cannellini*
pupelės *Helm*
pupos
saldieji ankštiniai
žirniai
žalieji žirneliai
žalios pupelės
(nesubrendusios)

VENGTINA

lenktasėklės pupelės
paprastosios pupelės
perlinės pupelės
raudonžiedės pupelės
sėjamasis pelėžimis

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Ką reikėtų žinoti apie pupeles ir ankštinius

- A kraujo grupės žmonėms tai svarbūs baltymų tiekėjai. Jums tinka visokios pupelės ir ankštiniai, išskyrus išvardintus dešinėje grafoje.
- Būkite atsargūs su nerekomenduotinais ankštiniais, nes juose yra insulino gamybą slopinančių lektinų. Jie gali jus „apdovanoti“ nauju riebalų sluoksnėliu, be to, rizikuojate susirgti cukralige.

Ką reikėtų žinoti apie javus, kepinius ir tešlos gaminius

- Rinkitės aukštos kokybės, ekologiškai švarius javus, kurių daigumas siektų 90 procentų.
- Jei vartojate kvietinius miltus su gemalais arba kvietines kruopas, derinkite juos su šarminę reakciją skatinančiais vaisiais, pavyzdžiui: ananasais, slyvomis, greipfrutais ar kitais rekomenduojamais vaisiais. Jie sumažins rūgščių kiekį raumenų audiniuose, o turintieji A kraujo grupę – kitaip nei O kraujo grupę – tik tada gerai ir žvaliai jaučiasi, kai audiniuose daugiau šarmų.

JAVAI, TEŠLOS GAMINIAI IR KEPINIAI

NAUDINGA

avižiniai miltai
bulvinių saulėgrąžų tešla
burnočiai
daigintų avižų duona
grikliai:
– grikių kruopos
– spraginti grikliai
kviečių gemalų duona
ryžiai:
– ryžių miltai
– ryžių vafiliai
ruginiai miltai
sojų miltai (sojų duona)

NEUTRALU

avižos:
– avižiniai dribsniai
– avižų sėlenos, avižų kepiniai
bolivinė balanda
duona be gliutenino
egiptietiški kviečiai
Kamut
kukurūzai:
– kukurūzų dribsniai
– kukurūzų kepinukai (mufinai)
– kukurūzų miltai, kukurūzų krakmolas
– spraginti kukurūzai
kviečiai:
– afrikiečių *couscous*
– *Bulgur* (apvirti, išdžiovinoti ir sumalti kviečiai)
– kietųjų kviečių miltai
– kvietiniai miltai su gemalais

– manų kruopos
– miltai su gliuteninu
miežiai:
– miežiniai miltai
ryžiai:
– baltieji ryžiai
– ryžiai *Basmati*
– ryžinė ravenė
– ryžių dribsniai
– ryžių sėlenos
– sėjamieji ryžiai
– spraginti ryžiai
rugiai:
– ruginė duona, ruginiai dribsniai
– rugių grūdai
soros:
– sorų duona
– spragintos soros
spelta:
– speltos duona
– speltos miltai
traškioji duonelė

VENGTINA

kelių grūdų duona ir dribsniai
kviečiai:
– kietųjų kviečių duona
– kepiniai
– kietųjų kviečių kruopos
– kviečių dribsniai
– kviečių gemalai
– kviečių sėlenos ir jų kepiniai
– kvietinė duona
– kvietiniai makaronai
– pikliuoti kviečiai (405 ar 550)
– rupių kvietinių miltų duona
– rupūs kvietiniai miltai
– žydų macai
rupių ruginių miltų duona

Idealus maistas turintiems A kraujo grupę

- Svarbu: jei dažnai sloguojate, jei išsiskiria daug gleivių ar ištinka astmos priepuoliai, vadinasi, rupiai malti grūdai jums netinka – net ir tada, jei kovojate su antsvoriu. Kur kas naudingiau valgyti kepinius iš sojų ar ryžių miltų.
- Tikrinkite, kad daigintų kviečių duonoje nebūtų papildomų javų priedų. Mat tariamai naudingoje duonoje gali būti sunkiai virškinamų gliutenino lektinų.

DARŽOVĖS

NAUDINGA

artišokai
brokoliai
bulvinės saulėgražos
(topinambai)
cikorijos
česnakai
kiaulpienės
krienai
lapiniai kopūstai
mangoldai
mėlynžiedės liucernos
ūgliai
morkos
paprastieji moliūgai
pastarnokai
petražolės
porai
romaniškos salotos
ropiniai kopūstai
(kalmaropės)
svogūnai
špinatai
valgomasis hibiskas

NEUTRALU

agarai (vandeniniai
riešutai)
agurkai
alyvos (žaliosios)
avokados
bambukų ūgliai
bastučiai
briuseliniai kopūstai
cukinijos
geltonųjų pupelių ūgliai
grybai:
– dvisporis pievagrybis
(portobello)
– gluosninė kreivabudė
– juodkotė ugniabudė
(žieminis kelmūtis)
– kreivabudė *abalone*
– kuokštinė grifolė
– valgomasis dantūnis
(šiitake)
– valgomasis
pievagrybis
gūžinės salotos

imbieras
jūrų augalai (dumbliai)
kampuotieji česnakai
lapiniai kopūstai *Paksoi*
melionai
moliūgai (visos moliūgų
rūšys, išskyrus
paprastąjį moliūgą)
pankoliai
raudonieji burokėliai
rėžiukai
ridikai *Daikon*
ropės
saldieji žirniai
salierai
salotinės trūkažolės
sultenės
svogūnų laiškai
šakių ūgliai
šparagai
valgomieji griežčiai
žiediniai kopūstai

VENGTIMA

aitriosios paprikos
alyvos (juodosios)
baklažanai
bulvės
dioskorejos
geltonosios, žaliosios ir
raudonosios paprikos
gūžiniai kopūstai
pekininis bastutis (Pekino
kopūstas)
pievagrybiai
pomidorai
raudonieji kopūstai
saldžiosios bulvės
(batatai)

Ką reikėtų žinoti apie daržoves

- Vitaminai, mineralai, baltymai, angliavandeniai, balastinės medžiagos ir t. t. Jei valgysite žalias, natūralias (kiek tai įmanoma) arba mažai apdorotas daržoves, gausite gyvybiškai svarbių, žmogaus sveikatai labai reikalingų medžiagų.
- Tačiau yra keletas daržovių rūšių, kurios netinka A kraujo grupei turintiems žmonėms. Pavyzdžiui, pomidorai, kurie didina ir kitų grupių kraujo klampumą, bet A ir B grupių kraujui jie daro daugiausia žalos, nes labai apsunkina virškinimą.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę



- Česnakai padeda ne tik kovojant su vampyrais. Intensyvaus kvapo lelijinių šeimos augalas, kurio sudėtyje daugiau nei 200 medžiagų, labai naudingas sveikatai, suteikia gyvybinių jėgų. A kraujo grupės žmonėms jis ypač naudingas, nes česnakuose esančios bakterijas ir virusus žudančios medžiagos labai padeda organizmo gynybinėms sistemoms.

Ką reikėtų žinoti apie vaisius

- Vaisių gerąsias savybes išnaudokite taip, kaip ir daržovių. Juos valgykite rytais, per pietus ir vakarais.
- Valgiaraštį pajvairins ne tik švieži, bet ir švelniai apdoroti vaisiai (pavyzdžiui, želė ar marmeladas).
- Kadangi valgote daug javų produktų, vaisius rinkitės iš kairiosios grafos. Jie pasirūpins, kad raumenų audiniuose nebūtų per daug rūgščių.
- Ananasai neturi sau lygių, labai teigiamai veikia virškinimą ir medžiagų apykaitą, tuo tarpu mangai ir papajos, kuriuose taip pat gausu svarbių fermentų. A grupei nėra naudingi.

VAISIAI

NAUDINGA

abrikosai
ananasai
bruknės
citrinos
figos (šviežios ir džiovintos)
gervuogės
greipfrutai
mėlynės
naminės slyvos
renklodai
slyvos (šviežios ir džiovintos)
uogos Boysen
vyšnios

agrstai
arbūzai
avietės
citrinos
datulės
figavaisės opuntijos
granatai
gvajavos
karambolos
kinkanai
kiviai
kriaušės
ličiai
melionai (išskyrus sėjamąjį melioną)

NEUTRALU

nektarinai
obuoliai
persikai
persimonai
razinos
serbentai (raudonieji ir juodieji)
šeivamedžio uogos
uogos Logan (avičių ir gervuogių hibridas)
vynuogės (mėlynosios ir baltosios)
žemuogės

VENGTINA

apelsinai
bananai
bananų tyrė
kantalupai
mandarinai
mangai
papajos
rabarbarai
sėjamieji melionai

Idealus maistas turintiems A kraujo grupę

- Atsargiai su apelsinais: jų rūgštis kenkia jautriai, labiau šarminai šios kraujo grupės žmonių skrandžio gleivinei. Nors apelsinams giminingi greipfrutai ir citrinos taip pat turi daug rūgščių, tačiau su jomis skrandis kuo puikiausiai susidoroja. Negana to, šie citrusiniai vaisiai teigiamai veikia virškinimą.

VAISIŲ IR DARŽOVIŲ SULTYS

NAUDINGA

abrikosų sultys
ananasų sultys
citrinų sultys (skiestos)
džiovintų slyvų nuoviras
greipfrutų sultys
morkų sultys
salierų sultys
vyšnių sultys

NEUTRALU

agurkų sultys
bruknių sultys
daržovių sultys (iš
rekomenduotų
daržovių)
gūžinių kopūstų
sultys
obuolių sultys
obuolių vynas, sidras
vynuogių sultys

VENGTI

apelsinų sultys
papajų sultys
pomidorų sultys

Ką reikėtų žinoti apie vaisių ir daržovių sultis

- Tirštas sultis skieskite vandeniu.
- Dėl šarminio poveikio dažniau gerkite jums naudingas sultis.
- Nemaišykite vaisių ir daržovių sulčių. Įvairias sultis galima retkarčiais paskaninti tik obuolių ir morkų sultimis.

Ką reikėtų žinoti apie prieskonines žoles ir prieskonius

- Išbandykite įvairius sojų gaminius: intensyvaus skonio sojų padažą *Tamari* – sojų pastos *Miso* šalutinį produktą. *Miso* – tai rauginto pieno skonio pasta iš sojų pupelių ir druskos. Kartais į ją dar dedama grūdų.
- *Tamari* galima naudoti beveik visur, panašiai kaip ir *Maggi* prieskonius. Sriuboms, padažams, salotų pagardams ir aptepams ji suteiks pikantišką skonį.
- Pirkdami sojų padažus, gerai išstudijuokite etiketę. Į kai kuriuos iš jų, išskyrus fermentuotas sojų pupeles, pridėta kviečių, turinčių gliutenino.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

PRIEŠKONINĖS ŽOLĖS IR PRIEŠKONIAI

NAUDINGA

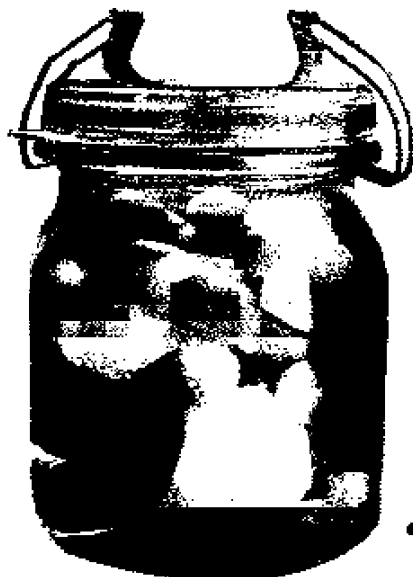
česnakai
garstyčios
imbieras
melasa
miežių salyklos
sojų padažas
sojų pasta *Miso*

NEUTRALU

agaras (dumblių
drebučiai)
anyžiai
bazilikai
bergamotės
builiai
ciberžolės
cinamonas
cukraus sirupas
cukrus (baltasis ir
rudasis)
čiobreliai
dašiai
druska
dumblių ekstraktas
garstyčių milteliai
gvazdikėliai
kakava / šokoladas
kardamonai
karis
klevų sirupas
kmynai / kmyniniai
kuminai
krapai
krienai
kukurūzų sirupas,
kukurūzų krakmolai

VENGTINA

baltasis actas
burseros actas
kapariai
kriaušapių aliejus
majonezas
obuolių actas
pipirai (raudonieji, balti
ir juodieji)
pomidorų padažas
(kečupas)
saldžiai ir rūgščiai
konservuoti produktai
(marinuotos daržovės)
uoginė paprika
vyno actas (baltasis ir
raudonasis)
Vusterio padažas
želatina



- Jūsų maiste gana daug saldumynų, tačiau saldžiai ir rūgščiai konservuotų vaisių ir daržovių turėtumėte vengti. Jie skatina nepageidautiną rūgščių susidarymą, todėl A kraujo grupės žmonėms, kaip ir 0 kraujo grupės, mokslininkai rekomenduoja nevalgyti šių produktų. Tyrinėtojai nustatė, jog skrandyje mažai rūgščių turintys žmonės dažniau suserga skrandžio vėžiu. Statistika rodo, jog šia liga daugiausia serga turintys A ir AB kraujo grupes. Mokslininkai tai sieja su gausiu fermentuotų ir su actu konservuotų produktų vartojimu.
- Vis dėlto turėtumėte atsisakyti pomidorų padažo (kečupo). Ir ne tik dėl jame esančio acto, bet ir dėl anksčiau minėtų prie-

Idealus maistas turintiems A kraujo grupę

žasčių reikėtų jo vengti. Pomidorų koncentratas buteliuose yra nepriimtinas jūsų virškinimo sistemai (žr. daržovių lentelę).

- Smaližiai, atsargiai! Nors cukrus ir šokoladas priklauso neutralių maisto produktų grupei, jais nereikėtų piktnaudžiauti.

GYDOMŲJŲ ŽOLIŲ ARBATA

NAUDINGA

alavijų
didžiųjų varnalėšų
erškėtuogių
ežiuolių
gudobelės
guobos (vinkšnos) žievės
imbiero
jonažolių
kininio ženšenio
liucernos
margainių
ramunėlių
valerijonų

NEUTRALU

apynių
aviečių lapų
baltojo ąžuolo žievės
čiobrelių
gencijonų
kalpokų
kanadinių auksašaknių
karpotojo beržo
kiaulpienių
kraujažolių
liepžiedžių
mėtų (ir pipirmėčių)
paprastųjų šantrų

paukštpienių
petražolių
saldymedžio šaknų
sarsaparilių
šalavijų
šalpusnių
šeivamedžio
šilkmedžio uogų
vaistinės kasijos lapų
verbenų
žemuogių lapų
žvaginių

VENGTINA

katžolių
kukurūzų šiuotelių
rabarbarų
raudonųjų dobilų
rauktalapių rūgštynių

Ką reikėtų žinoti apie gydomųjų žolių arbatą

- Šios specialiai parinktos arbatos (pavyzdžiui, alavijų, liucernos, didžiųjų varnalėšų ir ežiuolių) aktyvina vangią A kraujo grupės žmonių imuninę sistemą. Be to, jos teigiamai veikia širdį, kraujotaką ir reguliuoja virškinimą.
- Tačiau nė vienos arbatos negerkite nuolat, dažnai keiskite jos rūšį. Žolių arbata yra veiksminga gydomoji priemonė. Jei norite, kad ji atitinkamai veiktų, reikia imti tam tikrą kiekį ir sudėtį. Vertėtų pasiteirauti vaistininko ar gydytojo, kokios skiltyje „naudinga“ išvardintos arbatos jums geriausiai tiktų. Privalome pasinaudoti naujausiomis mokslo žiniomis apie gatavus iš gydomųjų žolių pagamintus vaistus.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

GĖRIMAI		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
pupelių kava (ir be kofeino) raudonasis vynas tyras vanduo žaliaji arbata	baltasis vynas mineralizuotas vanduo	alkoholiniai gėrimai alus dietinis limonadas juodoji arbata kokakola limonadas

Ką reikėtų žinoti apie gėrimus

- Taurė raudonojo vyno naudinga ir širdžiai, ir kraujotakai. Remiantis naujausiais vokiečių tyrimais, tą patį galima pasakyti ir apie baltąjį vyną. Tyrimai dar nebaigti, todėl rezultatų dar neįmanoma tvirtai moksliskai pagrįsti.
- A kraujo tipo žmonėms ne pro šalį retkarčiais išgerti puodelį kavos. Kava atpalaiduoja rūgštis, joje daug svarbių fermentų, kurių, beje, yra ir sojų pupelėse.
- Sunku patikėti: negerkite daug kavos be kofeino. Jei jūsų kraujyje padidėjęs riebalų kiekis, tokios kavos visai atsisakykite. Nors anksčiau manyta, jog šis gėrimas tausoja širdį, tačiau būtent jis gali labai padidinti cholesterolio kiekį.
- Vanduo vandeniui nelygu. Tyras vanduo – tai šaltinio arba mineralinis vanduo. Šaltinio vanduo teka iš po žemių ir turi būti semiamas tiesiog iš šaltinio. Jam nereikia jokio oficialaus pripažinimo. To negalima pasakyti apie natūralų mineralinį vandenį. Jis trykšta iš gelmių ir jame privalo būti mineralinių medžiagų ir mikroelementų.

Mineralizuotas vanduo – tai pramoniniu būdu pagamintas gėrimojo, šaltinio ir mineralinio vandens mišinys. Jame gali būti net druskingo jūros vandens ir kitokių priedų (pavyzdžiui, sodos).

- Be tyro vandens, labai patartina gerti žaliąją arbatą. Ir ne tik todėl, kad joje esančios medžiagos stimuliuoja centrinę nervų sistemą. Japonų nacionalinis gėrimas neleidžia susidaryti gleivėms ir kartu saugo nuo vėžio.

B kraujo grupė – trumpai apie svarbiausius dalykus



B kraujo grupė

Trumpai apie svarbiausius dalykus

Kilmė: klajokliai, stepių gyventojai.

Virškinimo sistema: stipri. Virškina mėsą (bet ne vištieną), pieno produktus ir augalinį maistą.

Imuninė sistema: atspari ir gebanti prisitaikyti.

Rekomenduojama: subalansuotas mišrus maistas – mėsa, grūdai, vaisiai ir daržovės.

Jei reikia lieknėti...

...nederinkite maisto su kukurūzais, grikliais, lęšiais, žemės riešutais, sezamais ir kviečių produktais. Su šiais produktais į organizmą patekę gana skirtingos sudėties lektinai turi vieną bendrą savybę: jie gali

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

slopinti insulino gamybą. Šis kasos hormonas, be kitų savo funkcijų, tvarko cukraus kiekį ląstelėse, skatina angliavandenių skaidymą ir balansuoja cukraus kiekį kraujyje. Šie procesai sustoja, kai išskiriama per mažai insulino. Tai galima pastebėti, jei pavalgęs žmogus pajunta didelį nuovargį. Kviečių daiguose ir rupaus malimo produktuose esantys gliutenino lektinai dar labiau sulėtina medžiagų apykaitą. Organizmas lėtai perdirba maistą, ir viskas, kas nevirsta energija, ilginiui susikaupia šlaunų, sėdynės ar pilvo riebalinėse ląstelėse.

Tačiau egzistuoja fenomenalus dalykas: kviečių lektinai B kraujo tipui įkyri mažiau nei O kraujo grupei, bet susijungę su kenksmingais kukurūzų ir gimininių produktų lektinais B tipo kraujui jie kelia daug rūpesčių. Todėl tie, kurie nori sulieknėti, turėtų atsisakyti kviečių, bet gali valgyti daugiau pieno produktų.

B kraujo grupės žmonės tukina: grikiai, žemės riešutai, lęšiai, kukurūzai, sezamai, kviečiai.

B kraujo grupės žmonės lieknina: kiaušiniai, nugriebto pieno produktai, mėsa, žalieji lapiniai kopūstai, saldymedžio arbata.

Idealus maistas turintiems B kraujo grupę

MĖSA IR PAUKŠTIENA		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
aviiena ėriena kiškiena / triušiena žvėriena (elniena / stirniena)	buivolų mėsa fazanai gyvulių subproduktai: kepenys jautiena kalakutiena veršiena	antiiena gyvulių subproduktai: širdis kiauliena kurapkos lašiniai (riebalai ir šoninė) putpelės vištiena žąsiena

Idealus maistas turintiems B kraujo grupe

Ką derėtų žinoti apie mėsą ir paukštieną

- Visai atsisakykite vištienos. Tiesa, ji liesesnė už jautieną, bet šis privalumas jums nieko nereiškia. Vištienoje slypi B kraujo grupei kenksmingi lektinai. Jie taip stipriai veikia kraujotaką, jog kyla pavojus gauti apopleksiją arba susilpnėja imuninės sistemos pajėgumas.
- Jei negalite gyventi be paukštienos, valgykite neutralių produktų grafoje įrašytą kalakutą arba fazaną. Šių paukščių mėsoje nėra tų kraują tirštinančių baltyminių junginių.
- Pirkite tik aukščiausios kokybės ir kontroliuojamų paukštynų produkciją.

ŽUVIS, VĖŽIAGYVIAI IR MOLIUSKAI

NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
alsė	Atlanto vilkžuvė,	ančiuviai
amerikinis akmeninis ešeris	šamas	austrės
Atlanto karšis	baltašis tunas	didysis eršketas
Atlanto otas	buriažuvė	dryžuotasis ešeris
eršketas	didstintė	gėlavandenis ešeris
ikrai	jūrinė ausinukė	gelsvauodegė
juodadėmė menkė	jūrų ešeris	jūrų gėldelės
jūrų lydeka	kalmaras	jūrų sraigės
jūrų liežuvis	kardžuvė	kefalžuvė
jūrų velnias	karpis	krabai
lašišinis upėtakis	lašiša (nerūkyta)	krevetės
lydeka	melsvažuvė	midijos
menkė	moliuskai	omaras / langustas
plekšnė	raudonasis jūrų liežuvis	sepija
raudonasis jūrų ešeris	ryklis	ungurys
sardinė	sidabrinis jūrų ešeris	upinis vėžys
sidabrinė menkė	sykas	vynuoginės sraigės
skumbrė	silkė (ir marinuota)	
	sterkas	
	upėtakis	
	upinis ešeris	

I savo valgiaraštį įtraukite daug jūrinių žuvų, pavyzdžiui, skumbres, raudonuosius ešerius ar jūrų lydekas – jos mažiau užterštos kenksmingomis medžiagomis

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Ką reikėtų žinoti apie žuvį, vėžiagyvius ir moliuskus

- Dėl nepalankių baltyminių junginių jokie vėžiagyviai ir moliuska netinka turintiems B kraujo grupę. Gurmanams derėtų atsisakyti ne tik omarų ir krabų, bet ir vynuoginių sraigčių, kurios dėl savo ypatingos rūšies lektinų nepaprastai tinka A ir AB kraujo grupių žmonėms.
- Tačiau silkę galite valgyti nesivaržydami. Iš bėdos retkarčiais rinkitės marinuotą ir rūkytą silkę, bet rūkytos lašišos valgyti nerekomenduojama.

PIENO PRODUKTAI, SŪRIAI IR KIAUŠINIAI

NAUDINGA

grietinė
grūdėtoji varškė
jogurtas
kefyras
kiaušiniai
liesas pienas
ožkos pienas
sūriai:
– feta (avies pieno sūris)
– itališkas (nesunokęs)
– rikota
– ožkos pieno
– Valstiečių

NEUTRALU

išrūgos
kiaušiniai
liesas pienas
pasukos
sojų pienas
sūriai:
– Colby
– čederis
– ementalis
– Gruyère (šveicariškas)
– Jarlsbergo
– kamamberas
– minkštas
prancūziškas

– Miunsterio
– Monterey Jack
– Neufchâtel
– olandiškas apskritas
– olandiškas geltonas
– parmežanas
– Provolonės
– sojų sūris / sojų
varškė (tofu)
– šveicariškas
– varškės (riebus)
sviestas
šerbetas
varškė

VENGITINA

sūriai:
– lydytas
– pelėsinis
valgomieji ledai



Ką reikėtų žinoti apie pieno produktus, sūrius ir kiaušinius

- B kraujo grupės žmonės pieną virškina neblogai, tačiau laktozė (pieno cukrus) virškinama sunkiai. Jei į savo valgių sąrašą būtinai norite įtraukti pieną, gera pagalba virškinimui bus laktazės (hidrolazių klasės fermento) preparatai.

Kai kurį laiką laikysitės kraujo grupės dietos, galėsite pradėti retkarčiais vartoti ir pieno produktus. Pradėti geriausia nuo rauginto pieno produktų, pavyzdžiui, jogurto arba kefyro, kuriuose gerokai mažiau pieno cukraus.

- Sójų produktai, kurie daugeliu atvejų puikiausiai pakeičia pieną, nėra geriausias variantas ir B kraujo grupei įrašyti prie neutralių produktų. Geriau valgyti kitus reko-

Idealus maistas turintiems B kraujo grupę

menduočius pieno, mėsos ir žuvies produktus, kurie įrašyti naudingų ir neutralių produktų grafoje. Jie patenkins gyvybiškai svarbių medžiagų poreikį.

Ožkos piene kur kas daugiau vitaminų ir mineralinių medžiagų negu karvės piene

ALIEJAI IR RIEBALAI		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
alyvų aliejus lydytas sviestas	menkės kepenėlių aliejus sėmenų aliejus sviestas	dygminių aliejus kokosų sviestas, kokosų aliejus kukurūzų gemalų aliejus rapsų aliejus saulėgrąžų aliejus sezamų aliejus vilnamedžio sėklių aliejus žemės riešutų aliejus

Ką reikėtų žinoti apie aliejus ir riebalus

- Geriausiai virškinamas alyvų aliejus. Išskyrus sėmenų aliejų ir gurmanų nelabai mėgstamą menkės kepenėlių aliejų, kitų rūšių aliejus turi kraują tirštinančių baltyminių lektinų.

RIEŠUTAI IR SĖKLOS		
NEUTRALU	VENGTINA	
bertoletijų riešutai (braziliniai riešutai) graikiniai riešutai karijų riešutai kaštainiai makadaminiai riešutai (Kvinslendo riešutai) migdolai pekaninių karijų riešutai tamarindų sėklos	aguonos anakardžių riešutai kokosai lazdynų riešutai moliūgų sėklos pinijos	pistacijos saulėgrąžų sėklos sezamų sėklos (taip pat sezamų pasta) žemės riešutai, žemės riešutų sviestas

Ką reikėtų žinoti apie riešutus ir sėklas

- Kai kurios riešutų rūšys tinka kaip lengvas užkandis, o šiaip čia nėra rekomenduotinų riešutų. Daugelyje riešutų branduolių ir sėklų yra baltyminių medžiagų, kurios blogai veikia B kraujo grupės žmonių virškinimą.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

PUPELĖS IR ANKŠTINIAI		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
daržinės pupelės lenktasėklės pupelės perlinės pupelės	daržinės vijoklinės pupelės geltonosios, baltosios ir žaliosios pupelės pupelės <i>Cannellini</i> pupelės <i>Fava</i> pupos saldieji ankštiniai žirniai sojų pupelės žalieji žirneliai	apskritieji lęšiai japoninės vynos juodosios pupos kininės vynos lęšiai (žalieji, geltoni raudonieji) margosios pupelės pupelės <i>Helm</i> sėjamieji pelėžirniai

Ką reikėtų žinoti apie pupeles ir ankštinius

- Kiekviena pupelių rūšis veikia savaip. Tai pasakytina ir apie rekomenduotas pupeles. Pamėginkite nustatyti patys, kurios pupelės ir ankštiniai jums geriausiai tinka, nes ne visi, kurie turi B kraujo grupę, atskiras jų rūšis vertina vienodai.

JAVAI, TEŠLOS GAMINIAI IR KEPINIAI		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
avižos: – avižų dribsniai – avižų miltai – avižų sėlenos daigintų kviečių duona (Eseno duona) ryžiai: – ryžių miltai – ryžių sėlenos – ryžių vafiliai – rupių ryžių duona – spraginti ryžiai soros: – sorų duona – virtos soros spelta (grūdai su pelais)	avižų sėlenų kepiniai, avižų sėlenų duona bolivinė balanda duona be gliutenino kviečiai: – kietųjų kviečių kruopos – pikliuoti miltai (405–550) – rupūs kviečių miltai <i>Graham</i> ryžiai: – baltieji ryžiai – ryžiai <i>Basmati</i> – ryžių dribsniai – sėjamieji ryžiai sojų duonele speltos duona / speltos miltai	bulvinių saulėgrąžų makaronai burnočiai egiptietiški kviečiai <i>Kamut</i> grikliai: – grikių košė – grikių kruopos – spraginti grikliai kviečiai: – afrikiečių <i>couscous</i> – <i>Bulgur</i> (apvirti, išdžiovinti ir sumalti kviečiai) – kietųjų kviečių miltai – kviečių dribsniai – kviečių gemalai, kviečių gemalų miltai – kviečių sėlenos, sėlenų kepinukai
		– kvietiniai miltai (išskyrus pikliuotus) – manų kruopos – rupūs kvietiniai miltai, rupių kvietinių miltų duona – žydų mačiai kvietinės kruopos miežiai: – miežiniai miltai miltai su gliuteninu ryžinė ravenė rugiai: – daigintų rugių duona – ruginė duona, ruginiai miltai – spraginti rugiai traškioji duonele

Idealus maistas turintiems B kraujo grupę

Ką reikėtų žinoti apie javus, kepinius ir tešlos gaminius

- Kviečiai veikia panašiai kaip ir 0 kraujo grupę turinčius žmones: suvalgius kviečių produktų sulėtėja virškinimas, nesudeginamos visos kalorijos ir netrukus ima kauptis nereikalingi kilogramai.
- Teikite pirmenybę daigintų kviečių produktams, pavyzdžiui, Esono duonai. Vos tik išdygsta daigas, grūdai praranda kenksmingus gliutenino lektinus. Jei jūsų kepėjas bejėgiškai gūžčioja pečius, teiraukitės sveiko maisto parduotuvėse.
- Rugiuose slypi kita lektinų rūšis. Šie gali nusėsti ant kraujagyslių sienelių ir sukelti didelius kraujotakos sutrikimus, kurie gali baigtis net apopleksija ar infarktu. Pirmi sutrikusios kraujotakos požymiai – šaltos rankos ir kojos esant normaliai kūno temperatūrai.
- Jei kyla kokių nors abejonių, atsisakykite makaronų, spagečių ir kitų tešlos gaminių. Pakankamai maistingųjų medžiagų gausite su mėsa, žuvimi ir pieno produktais.

Ar jau ragavote bolivinių balandų? Šiuose inkų grūduose ir ryžių sėlenose daug baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų ir nesočiųjų riebalų rūgščių

DARŽOVĖS

NAUDINGA

aitriosios paprikos
baklažanai
briuseliniai kopūstai
brokoliai
dioskorėjos
gūžiniai kopūstai
morkos
paprikos
pastarnokai
pekininiai bastučiai
(Pekino kopūstai)
petražolės
raudonieji burokėliai
raudonieji kopūstai
saldžiosios bulvės
(batatai)
valgomieji dantūniai
(šiitake)
žalieji lapiniai kopūstai
žiediniai kopūstai

NEUTRALU

agarai (vandeniniai
riešutai)
agurkai
bambukų ūgliai
bastučiai
bulvės
cikorijos
cikorinės salotos
cukinijos
česnakai
griežčiai
gūžinės salotos
jūrų augalai (dumbliai)
kampuotieji česnakai
kiaulpienės
krienai
lapiniai kopūstai *Paksoi*
mangoldai
mėlynžiedės liucernos
ūgliai

VENGTINA

alyvos (žaliosios ir
juodosios)
artišokai
avokados
bulvinės saulėgražos
(topinambai)
daržiniai kukurūzai
geltonųjų pupelių ūgliai
paprastieji moliūgai
pomidorai
ridikėliai
ropės
ropių ūgliai

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Ką reikėtų žinoti apie daržoves

- O ir A kraujo grupę turintiems žmonėms bulvės ir daugelis kopūstų rūšių yra tabu, o jūs galite juos valgyti.
- Dažniau ir mažomis porcijomis valgykite žalias arba šiek tiek apdorotas daržoves.
- Kuo dažniau įtraukite į savo valgiaraštį žaliuosius lapinius kopūstus. Juose gausu labai reikalingo jūsų organizmui magnio.



Dešinėje grafoje išvardintas daržoves apeikite dideliu ratu. Jūsų kraujo grupės žmonėms jos arba trikdo medžiagų apykaitą, arba sukelia alergines reakcijas. Ypač daug rūpesčių sukelia pomidorai. B kraujo grupės antikūnai (kaip ir A kraujo grupės) labai aštriai reaguoja į pomidoruose esančius lektinus, kurie ne tik didina kraujo klampumą, bet ir „puola“ skrandžio sienelės.

Ką reikėtų žinoti apie vaisius

- Jei jums pučia vidurius, turėtumėte reguliariai valgyti ananasus. Šie egzotiški vaisiai turi virškinimą lengvinančių fermentų ir bus

VAISIAI

NAUDINGA

ananasai
bananai
bruknės
raminės slyvos
papajos
renklodai
slyvos (šviežios)
vynuogės (raudonosios ir baltosios)

abrikosai
agrstai
apelsinai
avietės
bananų tyrė
citronai
datulės
džiovintos slyvos
figos (šviežios ir džiovintos)
gervuogės
greipfrutai
gvajavos
kiviai
kriaušės
ličiai

NEUTRALU

mandarinai
mangai
mėlynės
nektarinai
obuoliai
papajos
persikai
razinos
serbentai (raudonieji ir juodieji)
šeivamedžio uogos
uogos Boysen
uogos Logan (aviečių ir gervuogių hibridas)
vyšnios
žemuogės

VENGTINA

figavaisės opuntijos
vaisiai
granatai
karambolos
persimonai
rabarbarai

Idealus maistas turintiems B kraujo grupę

gera pagalba jūsų medžiagų apykaitai, kai pradėję laikytis dietos pagal kraujo grupę pratinsitės prie neįprasto maisto, pavyzdžiui, mėsos ir pieno.

- Lyginant su kitomis kraujo grupėmis, jums tinkamų vaisių sąrašas daug daugiau. Galite kiek norite valgyti ir rūgščių vaisių, nes B kraujo tipo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą yra pakankamai tvirta.
- Kelis kartus per dieną valgykite šviežius sezoninius vaisius, vos tik jie pasirodo parduotuvėje ar prinoksta sode. Dideliuose prekybos centruose apskritus metus galite pirkti ir iš kitų šalių atvežtus vaisius.

VAISIŲ IR DARŽOVIŲ SULTYS

NAUDINGA

ananasų sultys
bruknių sultys
gūžinių kopūstų sultys
papajų sultys
vynuogių sultys

NEUTRALU

abrikosų sultys
apelsinų sultys
citrinų sultys (skiestos)
daržovių sultys (iš
rekomenduotų
daržovių, agurkų,
salierų)

VENGTINA

pomidorų sultys

Ką reikėtų žinoti apie vaisių ir daržovių sultis

- Išskyrus pomidorų sultis, kurių dėl aštrios antikūnų reakcijos B kraujo grupę turintiems reikia atsisakyti, galite gerti visas čia išvardintas sultis.
- Patariame nemaišyti vaisių ir daržovių sulčių. Kokteiliui tinka tik morkų ir obuolių sultys.

Ką reikėtų žinoti apie prieskonines žoles ir prieskonius

- Ne visi prieskoniai vienodai tinka. Į alergiją linkę žmonės iš pradžių turėtų santūriai vartoti ir prie neutraliųjų grupės priskirtus prieskonius.
- Iš prieskonių sąrašo išbraukite maltus juoduosius ir baltuosius pipirus, nes juose esantys baltyminiai lektinai sukliauja kraujo kūnelius.
- Reikėtų vengti salyklo ir cinamono, nes šie prieskoniai B kraujo grupės žmonėms dirgina skrandį.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

PRIESKONINĖS ŽOLĖS IR PRIESKONIAI

NAUDINGA

imbieras
karis
krienai
petražolės
uoginė paprika

NEUTRALU

agaras (dumblių
drebučiai)
agurkai
anyžiai
bazilikai
bergamotės
builai
burseros actas
ciberžolės
cukrus (rudasis ir
baltasis)
česnakai
čiobreliai
dažiai
dumblių ekstraktas
garstyčios (garstyčių
milteliai)
gvazdikėliai
kakava / šokoladas
kalendra
kardamonai
klevų sirupas
kmynai, kmyninis
kuminas
krapai
laiškiniai česnakai

VENGTINA

cinamonas
kečupas
kukurūzų krakmolas
kukurūzų sirupas
marantų krakmolas
miežių salyklos
migdolų ekstraktas
pipirai (juodieji ir baltieji)
valgomieji manijokai
želatina

- Cukrus ir šokoladas, lygiai kaip ir medus, gali retkarčiais pasaldinti jums gyvenimą kaip neutralūs priedai.
- Klevų sirupą naudokite taupiai. Net 65% jame esančių medžiagų – cukrus.
- Amerikos mokslininkas daktaras D'Adamo įtraukia actą B kraujo grupei į neutralių produktų skiltį, tačiau visas kitas kraujo grupes turintys žmonės, kaip teigia specialistai, šių rūgščių sulčių turėtų atsisakyti. Turintieji B kraujo grupę iš savo protėvių paveldėjo tvirtą virškinimo sistemą, todėl jiems leidžiama retkarčiais pagardinti actu pikantiškas salotas ar žuvies patiekalus.

Idealus maistas turintiems B kraujo grupę

GYDOMŲJŲ ŽOLIŲ ARBATA

NAUDINGA

aviečių lapų
didžiųjų varnalėšų
erškėtuogių
imbiero
petražolių
pipirmėčių
saldymedžio šaknų
šalavijų
ženšenio

NEUTRALU

baltojo ažuolo žievės
čiobrelių
ežiulių
gudobelės
guobos (vinkšnos)
žievės
jonažolių
karpotojo beržo
kiaulpienių
kraujažolių
margainių
mėlynžiedės liucernos

VENGTINA

alavijų
apynių
gencijonų
kalpokų
kukurūzų šluotelių
liepžiedžių
rabarbarų
raudonųjų dobilų
šalpusnių
tubių
vaistinės kasijos lapų
žvaginių

Ką reikėtų žinoti apie gydomųjų žolių arbatą

- Įvairūs saldymedžio arbatos komponentai palaiko cukraus kiekį kraujyje, didina imuninės sistemos atsparumą ir gynybines galias. Gamtos mokslas jau seniai nustatė, jog ši arbata šalina gleives, stabdo uždegiminius procesus, padeda esant traukuliams ir valo žarnyną.

GĖRIMAI

NAUDINGA

tyras vanduo (šaltinio ir mineralinis)
žalioji arbata

NEUTRALU

alus
juodoji arbata
mineralizuotas vanduo
pupelių kava (ir be kofeino)
vynas (raudonasis ir baltasis)

VENGTINA

alkoholiniai gėrimai
dietinis limonadas
kokakola
limonadas

Ką reikėtų žinoti apie gėrimus

- Be čia nurodytų gėrimų, skysčių poreikį galite patenkinti naudingomis vaisių ar daržovių sultimis ir gydomųjų žolių arbata.
- Pamėginkite kavą ar juodąją arbatą pamažu keisti žaliaja arbata. Šioje arbatoje yra vitaminų B ir K bei nemažas kiekis kofeino, kuris nesukelia nerimo, o tik stimuliuoja.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę



AB kraujo grupė

Trumpai apie svarbiausius dalykus

Kilmė: kaukaziečiai, mongolai.

Virškinimo sistema: pakenčia subalansuotą mišrų maistą.

Imuninė sistema: nepaprastai geba prisitaikyti.

Rekomenduotina: mėsa, žuvis, rauginto pieno produktai, ankštiniai, grūdai, vaisiai ir daržovės.

Jeif reikia lieknėti...

...jūsų pirkinių sąrašė neturėtų būti raudonos mėsos, daržinių pupelių, lenktasėklių pupelių, riešutų ir sėklų, kukurūzų ir grikių. Kadangi AB kraujo grupė – jaunas A ir B kraujo grupių junginys, jį kai ką paveldėjo iš abiejų grupių. A ir B kraujo grupėms netinkantys maisto produktai dažniausiai netinka ir AB kraujo grupei. Tačiau nėra taisyklės be išimties. Pavyzdžiui, pomidoruose esantys tam tikri lektinai didina A ir B grupių kraujo klampumą, o AB grupės kraujui jie tokio poveikio neturi. Vadinasi, šios kraujo grupės

Idealus maistas turintiems AB kraujo grupę

žmonės gali mėgautis visais pomidorų patiekalais. Su kviečiuose esančiu gliuteninu AB kraujo grupės žmonių virškinimo sistema susidoroja geriau negu O, A ir B grupių, tačiau turintiems antsvorio kviečius reikėtų pamiršti. Nuo jų didėja rūgščių kiekis raumenų audiniuose, o kalorijos geriausiai tirpsta tada, kai yra nedidelė šarmų persvara.

AB kraujo grupės žmones tukina: griekiai, daržinės pupelės, lenktasėklės pupelės, kukurūzai, riešutai ir sėklos, raudona mėsa, kviečiai.

AB kraujo grupės žmones lieknina: ananasai, žuvis, žalieji lapiniai kopūstai, pieno produktai, sojų varškė (tofu).

Idealus maistas turintiems AB kraujo grupę

MĖSA IR PAUKŠTIENA			
NAUDINGA	NEUTRALU		VENGTINA
aviena ėriena kalakutiena kiškiena / triušiena	fazanai gyvulių subproduktai: kepenys	antiiena buivolų mėsa gyvulių subproduktai: širdis jautiena kiauliena (ir kumpis) kurapkos	lašiniai (riebūs ir šoninė) putpelės vištiena žąsiena žvėriena (elniena ir stirniena)

Ką reikėtų žinoti apie mėsą ir paukštieną

- Mėsos jokių būdu neatsisakykite. Mėsoje, paukštienoje ir žvėrienoje yra svarbių B komplekso vitaminų, vitaminų A, D ir E, mineralinių medžiagų – magnio, kalio ir kalcio, mikroelementų – fosforo, geležies, seleno, mangano ir jodo. Tačiau beveik visus mėsoje esančius vertingus baltymus organizmas paverčia organizmo baltymais. Vadinasi, mėsą galima valgyti du tris kartus per savaitę, nedideliais kiekiais ir tik šiai kraujo grupei naudingos rūšies. Iš neutralios grupės dar galima vartoti fazaną. Tuomet organizmas gerai suvirškins gyvulinės kilmės baltymus. AB kraujo grupės žmonių skrandis, panašiai kaip ir A grupės, gamina mažai skrandžio sulčių. Dėl šios priežasties iš valgiaraščio reikėtų išbraukti rūkytos ar sūdytos mėsos gaminius.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

- B kraujo grupės palikimas – netinka vištiena. Šioje mėsoje esantys lektinai didina ir AB tipo kraujo klampumą.
- Labai retai valgykite subproduktus, pavyzdžiui, širdį ir kepenis. Jie turėtų būti tik jaunų gyvulių, nes dar neužteršti nepageidautiniais sunkiaisiais metalais.

ŽUVIS, VĖŽIAGYVIAI IR MOLIUSKAI		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
alsė	didstintė	ančiuviai
amerikinis akmeninis ešerys	ikrai	Atlanto otas
baltasis tunas	jūrinė ausinukė	austrės
buriažuvė	jūrų ešerys	gelsvauodegė
eršketas	kalmarai	juodadėmė menkė
jūrų lydeka	kardžuvė	jūrų geldelės
jūrų velnias	karpis	jūrų liežuvis
lašišinis upėtakis	lašiša	jūrų sraigės
lydeka	melsvažuvė	kefalžuvė
menkė	midijos	krabai
raudonasis jūrų ešerys	moliuskai	krevetės
sardinė	raudonasis jūrų liežuvis	omaras
sidabrinė menkė	ryklis	plekšnė
skumbrė	sidabrinis jūrų ešerys	rainė
upėtakis	sykas	sepija
vynuoginės sraigės	silkė (šviežia)	ungurys
	sterkas	upiniai vėžiai
	šamas	upinis ešerys
	upinis ešerys	

Ką reikėtų žinoti apie žuvį, vėžiagyvius ir moliuskus

- Kai kuriose žuvyse ir jūrų augaluose esantys lektinai AB kraujo grupę turintiems žmonėms, kaip ir A kraujo grupę, kelia nemažai problemų. Pavyzdžiui, jūrų liežuvis ir plekšnė netinka nei A, nei AB kraujo grupei.
- Jei vynuoginės sraigės ligi šiol nepriklausė jūsų mėgstamiems valgiams, patartume progai pasitaikius jų paragauti. Žinoma, tais mažais kąsneliais alkio nenumalšinsite, tačiau juose slypi ypatingi baltyminiai lektinai, kurie stiprina organizmo atsparumą, padeda imuninei sistemai kovoti su vėžiu.

Vynuoginėms sraigėms nė iš tolo negali prilygti jūrų sraigės, kurios netgi priklauso vengtinų valgių grupei.

Idealus maistas turintiems AB kraujo grupę

Ką reikėtų žinoti apie pieno produktus, sūrį ir kiaušinius

- Negalima nepastebėti tam tikrų panašumų su A ir B kraujo grupėmis: kaip ir B kraujo grupei, tinka rauginto pieno produktai – jogurtas arba kefyras. Išrūgos – sūrio gamybos šalutinis produktas – nelabai tinka. O štai pasukų, kuriose yra visų biologiškai aktyvių pieno medžiagų, išskyrus riebalus, ir kenksmingų baltyminių lektinų, reikėtų apskritai nevartoti. (Nepainiokite jų su rūgpieniu, kuris, panašiai kaip ir jogurtas, gaminamas pridėjus tam tikrų pieno rūgšties bakterijų.)

Jei sojų varškė ar sojų sūris pasirodys jums prėskas, galite juos gausiai paskaninti česnakais arba imbieru

PIENO PRODUKTAI, SŪRIAI IR KIAUŠINIAI

NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
grietinė grūdėtoji varškė jogurtas kefyras ožkos pienas sūriai: – feta (avies pieno sūris) – itališkas (nesunokęs) – rikota – Valstiečių	išrūgos jogurtiniai ledai kiaušiniai liesas pienas sojų pienas sūriai: – čederis – Colby – olandiškas geltonas – ementalis – olandiškas apskritas – Gruyère (šveicariškas)	nenugriebtas pienas pasukos sūriai: – kamamberas – lydytas – minkštas prancūziškas – parmežanas – pelėsinis – Provolonės sviestas šerbetas valgomieji ledai

- Jei turite problemų dėl bronchų ar veido ertmių, jei dažnai sergate ausų uždegimu, reikėtų ribotai vartoti pieno produktus, nes jie skatina gleivių susidarymą.
- Kad patenkintumėte baltymų poreikį, galite kuo ramiausiai retkarčiais suvalgyti kiaušinį. Kiaušiniuose nėra tokių lektinų kaip vištienoje.

ALIEJAI IR RIEBALAI

NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
alyvų aliejus	lydytas sviestas menkės kepenėlių aliejus rapsų aliejus sėmenų aliejus žemės riešutų aliejus	dygminių aliejus kokosų sviestas, kokosų aliejus kukurūzų gemalų aliejus saulėgrąžų aliejus sezamų aliejus sviestas vilmamedžio sėklų aliejus

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Ką reikėtų žinoti apie aliejus ir riebalus

- Jei gyvulinių baltymų poreikis yra didesnis, nei leidžia skrandžio sulčių kiekis, vietoje gyvulinių riebalų turėtumėte vartoti alyvų aliejų, kuriame gausu nesočiųjų riebalų rūgščių.
- Rinkitės rapsų aliejų, kuriame mažai baltųjų garstyčių rūgšties, mat didesnis jos kiekis kenkia sveikatai.

RIEŠUTAI IR SĖKLOS		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
graikiniai riešutai kaštainiai žemės riešutai (žemės riešutų sviestas)	anakardžių riešutai bertoletijų riešutai (braziliniai riešutai) karijų riešutai makadaminiai riešutai (Kvinslendo riešutai) migdolai pinijos pistacijos tamarindų sėklos	aguonos kokosai lazdynų riešutai moliūgų sėklos pekaninių karijų riešutų saulėgrąžų sėklos sezamai (sezamų pasta)

Ką reikėtų žinoti apie riešutus ir sėklas

- Retkarčiais sukramtyti keli riešutėliai patenkina baltymų poreikį, bet reikia būti atsargiems. Juose esantys lektinai AB grupės kraujui trukdo išskirti insuliną. Kadangi ši kraujo grupė paveldėjo ir A, ir B kraujo grupių savybes, riešutai gali tik apsunkinti virškinimą ir medžiagų apykaitą.

PUPELĖS IR ANKŠTINIAI

NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
margosios pupelės perlinės pupelės raudonosios sojos pupelės raudonžiedės pupelės žalieji lęšiai	apskritieji lęšiai baltosios pupelės daržinės vijoklinės pupelės geltonosios pupelės pupelės <i>Cannellini</i>	pupos raudonieji lęšiai saldieji ankštiniai žirniai žalieji žirneliai žalios pupelės (nesubrendusios)
		japoninės vynos juodosios pupelės kininės vynos lenktasėklės pupelės paprastosios pupelės pupelės <i>Fava</i> sėjamieji pelėžirniai

Idealus maistas turintiems AB kraujo grupę

Ką reikėtų žinoti apie pupeles ir ankštinius

- Abi pirmtakės – A ir B kraujo grupės – ne visada reaguodavo vienodai. Apskritieji lęšiai ir margosios pupelės kuo puikiausiai tinka AB kraujo tipui, tuo tarpu B kraujo grupės antikūnai labai neigiamai reaguoja į šiuose produktuose esančius lektinus.

NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
<p>avižų dribsniai, avižų sėlenos, avižų miltai grūdų gemalų duona kviečiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - daigintų kviečių duona (Eseno duona) - kviečių gemalų duona - kvietiniai miltai su gemalais <p>ryžiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - baltieji ryžiai - ryžiai <i>Basmati</i> - ryžinė ravenė - ryžių sėlenos, ryžių miltai - ryžių vafiliai - rupiai maltų ryžių duona - sėjamieji ryžiai - spraginti ryžiai <p>ruginiai miltai, ruginių miltų duona rugių gemalų duona sojų duona soros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sorų duona - sorų košė <p>spelta spraginti rugiai traškioji duonelė</p>	<p>avižų sėlenų kepiniai bolivinė balanda burnočiai duona be gliutenino kelių grūdų duona kviečiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - afrikiečių <i>couscous</i> - kietųjų kviečių kruopos - kietųjų kviečių miltai - kviečių gemalai - kviečių sėlenos, kviečių sėlenų kepiniai - kvietinės kruopos - kvietiniai miltai, kvietinių miltų duona - pikliuoti kviečiai (405 – 550) - rupių kvietinių miltų duona - rupūs kvietiniai miltai - stambiai sumalti grūdai - žydų macai - miežiai (grūdai) - miltai su gliuteninu - ryžių dribsniai - rūpių ruginių miltų duona - sojų dribsniai, sojų granulės - speltos duona (speltos miltai) 	<p><i>Bulgur</i> (apvirti, išdžiovinti ir sumalti kviečiai) bulvinių saulėgrąžų tešla egiptietiškieji kviečiai <i>Kamut</i> grikliai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - grikių kruopos - spraginti grikliai <p>kukurūzai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kukurūzų miltai, kukurūzų krakmolas - kukurūzų miltų kepiniai - spraginti kukurūzai - miežiniai miltai

Iš maltų burnočių sėklų galima kepti duoną ir kitus kepinius, o ūgliais ir lapais paskaninti salotas

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę



Ką reikėtų žinoti apie javus, kepinius ir tešlos gaminius

- Apie kviečius pasakytina taip, kaip ir A kraujo grupei: kviečių valgykite kuo mažiau. Priežastis: rūgštis sudarantis kviečio grūdo branduolys keičia rūgščių ir šarmų pusiausvyrą. Dėl to A ir AB kraujo grupes turinčių žmonių raumenų audiniuose padaugėja rūgščių, o O ir B kraujo grupės – šarmų, kas kiekvienu atveju nepageidautina. AB kraujo grupės žmonių maistui tinka jau išleidę užglius kviečių gemalai.

Ką reikėtų žinoti apie daržoves

- Pomidorai maisto produktų sąrašė nėra pirmose gretose, jie sėdi ant atsarginių suoloelio. Šio bulvinių šeimos augalo baltyminiai lektinai netinka A ir B kraujo tipams, tačiau, kad ir kaip keista, AB kraujo grupės jie neveikia. O tipo kraujas taip pat geba su jais susidoroti.

DARŽOVĖS

NAUDINGA

agurkai
baklažanai
brokoliai
česnakai
dioskorėjos
kiaulpienės
kuokštinės grifolės
(maitake)
lapiniai kopūstai
mėlynžiedės liucernios
ūgliai
pastarnokai
petražolės
raudonieji burokėliai
salotosios bulvės
(batatai)
salierai
žalieji lapiniai kopūstai
žiediniai kopūstai

NEUTRALU

agarai (vandeniniai
riešutai)
alyvos (žaliosios)
bambukų ūgliai
bastučiai
briuseliniai kopūstai
bulvės
cikorijos
cikorinės salotos
cukinijos
grybai:
– dvisporis pievagrybis
(*portobello*)
– gluosninė kreivabudė
– juodkotė ugniabudė
(žieminis kelmūtis)
– kreivabudė abalone
– pievagrybis
– valgomasis dantūnis
(šiitake)
griežčiai
gūžinės salotos
gūžiniai kopūstai
imbieras

VENGTINA

aitriosios paprikos
alyvos (juodosios)
artišokai
avokados
bulvinės saulegrąžos
(topinambai)
daržiniai kukurūzai
geltonųjų pupelių
paprikos (geltonosios)
žaliosios ir raudonosios
ridikėliai, ridikėlių ūgliai

• Idealus maistas turintiems AB kraujo grupę

- Valgykite daug daržovių ir salotų. Vitaminingas, aktyvių gydomųjų biologinių medžiagų turintis augalinis maistas labai stiprina dažnai silpną AB kraujo grupę turinčių žmonių imuninę sistemą.

VAISIAI			
NAUDINGA	NEUTRALU		VENGTINA
agrastai ananasai bruknės citrinos figos (šviežios ir džiovintos) greipfrutai kiviai naminės slyvos renklodai slyvos vynuogės (mėlynosios ir geltonosios) vyšnios	abrikosai avietės bananų tyrė datulės džiovintos slyvos gervuogės kantarpai (melionų rūšis) kinkanai kriaušės ličiai limetos mandarinai	mėlynės melionai nektarinai obuoliai papajos persikai razinos serbentai (raudonieji ir juodieji) šeivamedžio uogos uogos Boysen žemuogės	apelsinai bananai figavaisės opuntijos vaisiai granatai gvajavos karambolos mango vaisiai persimonai rabarbarai

Ką reikėtų žinoti apie vaisius

- Apelsinai trukdo virškinamajam traktui pasisavinti mineralus ir erzina jautrią AB kraujo grupę turinčių žmonių skrandžio gleivinę. Todėl jums, kaip ir turintiems A kraujo grupę, reikia vengti apelsinų.
Puiki alternatyva – švelniai rūgštokas greipfrutas. Tai taip pat citrusinių šeimos vaisius, bet jo rūgštis kažkodėl neerzina skrandžio sienelių.
- Jūsų skrandžiui netinka ir labai garbinami bananai. Čia kalta ne rūgštis, o specifiniai lektinai, kuriuos AB tipo kraujas sutinka su didžiausiu pasipriešinimu. Spragą gali užpildyti kiti kalio tiekėjai: abrikosai, figos, vyšnios arba arbūzai.

Ką reikėtų žinoti apie vaisių ir daržovių sultis

- Kraujo grupių tyrinėtojas daktaras D'Adamo sako, jog kas rytą išgerta stiklinė šilto vandens su pusės citrinos sultimis išlaisvina AB kraujo tipo žmones nuo nereikalingų gleivių. Po to išgerkite stiklinę skiestų greipfrutų ar papajų sulčių.

Reikėtų pamėgti jums naudingas sultis.

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

VAISIŲ IR DARŽOVIŲ SULTYS

NAUDINGA

bruknių sultys
gūžinių kopūstų sultys
morkų sultys
papajų sultys
salierų sultys
trešnių sultys
vynuogių sultys

NEUTRALU

abrikosų sultys
agurkų sultys
ananasų sultys
citrinų sultys (skiestos)
daržovių sultys (iš
rekomenduotų
daržovių)
džiovintų slyvų nuoviras
greipfrutų sultys

VENGTINA

apelsinų sultys

- Ir vėl priminsime, jog negalima maišyti daržovių sulčių su vaisių sultimis. Į visas sultis galima pilti tik morkų ir obuolių sultis. Žaliųjų daržovių sultis maišykite tik su švelnaus skonio daržovių sultimis, pavyzdžiui, su morkų, petražolių, špinatų ar salierų sultimis.

PRIEKONINĖS ŽOLĖS IR PRIESKONIAI

NAUDINGA

česnakai
karis
krienai
petražolės
sojų pasta *Miso*

NEUTRALU

agaras (dumblių
drebučiai)
bazilikai
bergamotės
builiai
burseros actas
ciberžolės
cinamonas
cukrus
čiobreliai
dašiai
druska
dumblių ekstraktas
garstyčios (ir garstyčių
milteliai)
gvazdikėliai
kakava / šokoladas
kalendra
kardamonai
klevų sirupas
kmynai / kmyniniai
kuminai
krapai
laiškiniai česnakai

VENGTINA

anyžiai
baltojo vyno actas
kaparėliai
kečupas
kukurūzų sirupas,
kukurūzų krakmolai
miežių salyklos
migdolų ekstraktas
pipirai (malti, grūdėliai,
paprika)
saldžiai ir rūgščiai
konservuoti produktai
valgomieji manijokai
Vusterio padažas
želatina

lauro lapai
mairūnai
maltas imbieras
malti saldžiųjų
ceratonijų branduoliai
marantų krakmolai
medus
melasa (cukraus
gamybos šalutinis
produktas)
mėtos (ir pipirmėtos)
muskatai
obuolių actas
paprika
peletrūnai
pimentai
raudonojo vyno actas
rozmarinai
sojų padažas *Tamari*
šafranai
šalavijai
vanilė
vynakmenis (kalio
druska)

Idealus maistas turintiems AB kraujo grupę

Ką reikėtų žinoti apie prieskonines žoles ir prieskonius

- Dietos pagal kraujo grupę rekomendacijos remiasi ne tik maisto produktuose esančių lektinų poveikiu atskiroms kraujo grupėms. AB kraujo grupę turintiems žmonėms reikėtų atsisakyti daugelio prieskonių ir jų mišinių jau vien dėl to, kad jų virškinamasis traktas yra nepaprastai jautrus. Mokslininkai ginčijasi, ar actas kenksmingas prieskonis. Vieni mano, jog rūgščių ir šarmų pusiausvyrą gali sutrikdyti tik didelis acto kiekis. Daktaras D'Adamo teigia, jog actas skatina rūgščių susidarymą ir turintiems AB kraujo grupę pataria jo vengti. Bus geriausia, jei acto poveikį nustatysite patys. Jei ir be to skrandis kelia jums problemų, vartokite actą labai saikingai arba visai jo atsisakykite.
- Savo valgius galite pagardinti nedideliu majonezo kiekiu ir padažu salotoms.



Ką reikėtų žinoti apie gydomųjų žolių arbatą

- Jokios žolių arbatos, net jei ji jums ir labai skani, nereikia gerti ilgą laiką. Dar toli gražu neištirtos visos jos arbatos sudėtyje įeinančios medžiagos. Todėl šalia pageidaujamo efekto gali pasireikšti šalutinis poveikis.
- Saldinkite arbatą tik tada, kai to būtinai reikia.

GYDOMŲJŲ ŽOLIŲ ARBATA

NAUDINGA

didžiųjų varnalėšų
erškėtuogių
ežiuolių
gudobelės vaisių
imbiero (džiovinto)
liucernos
ramunelių
saldymedžio
žalioji arbata
žemuogių lapų
ženšenio

NEUTRALU

ankštpipirių
aviečių lapų
baltojo ąžuolo žievės
čiobrelių
guobos (vinkšnos)
 žievės
jonažolių
kanadinių auksašaknių
karpotojo beržo
kiaulpienių
kraujažolių
mėtų (ir katžolių)

paprastųjų šantrų
paukštpienių
petražolių
pipirmėčių
rauktalapių rūgštynių
sarsaparilių
šalavijų
šeivamedžio
šilkmedžio uogų
valerijonų
verbenų

VENGTINA

alavijų
apynių
gencijonų
kalpokių
kukurūzų šluotelių
liepžiedžių
rabarbarų
raudonųjų dobilų
tubių
vaistinės kasijos lapų
žvaginių

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

Trumpai visoms kraujo grupėms: tinkamiausi maisto produktai nuo A iki Ž

A

abrikosai (abrikosų sultys) A
agrastai AB
agurkai AB
aitriosios paprikos B
alavijai A
alyvų aliejus O, A, B, AB
alsė O, B, AB
amerikinis akmeninis ešeris A,
B, AB
ananasai A, B, AB
ananasų sultys O, A, B
apyniai O
apskritieji lęšiai A
artišokai O, A
atlantinis karšis B
Atlanto otas O, B
aviečių lapai B
aviena O, B, AB
aviziniai miltai A, B, AB
avižių dribsniai B, AB
avižių sėlenos B, AB

B

baklažanai B, AB
baltasis tunas AB
baltieji ryžiai AB
bananai B
brūseliniai kopūstai B
brokoliai O, A, B, AB
bruknės A, B, AB
bruknių sultys B, AB
buivolų mėsa O
bulvinės saulėgražos O, A
buriažuvė AB
burnočiai A

C

ciberžolės O
cikorijos O, A
citrinos A, AB
citrinų sultys (skiestos vandeniu
su cukrumi) A

Č

česnakai O, A, AB

D

daržinės pupelės AB
didžiosios varnalėšos A, B, AB
dioskorėjos B, AB
dryžuotasis ešeris O
dumblių ekstraktas O
džiovintų slyvų nuoviras O, A

E

eršketas O, B, AB
erškėtuogės O, A, B, AB
ežiulės A, AB

Ė

ėriena O, B, AB

F

feta (avies pieno sūris) B, AB
figos (šviežios ir džiovintos) O,
A, AB

G

garstyčios A
gelsvauodegė O
geltonosios pupelės A
gemaų duona (Eseno duona)
A, B, AB
gervuogės A
graikiniai riešutai O, AB
greipfrutai A, AB
greipfrutų sultys A
grietinė (neriebi) B, AB
gričiai (ir spraginti) A
grikių kruopos A
grūdėtoji varškė B, AB
gudobelė A, AB
guobos (vinkšnos) žievė O, A
gūžiniai kopūstai B
gūžinių kopūstų sultys B, AB

I

ikrai B
imbieras A, B
itališkas nesunokęs sūris B, AB

J

japoninės vagnos O, A
jautiena O
jogurtas / vaisinis jogurtas B, AB
jogurtiniai ledai B
jonažolės A
juodadėmė menkė B
juodosios pupelės A
jūrų augalai (dumbliai) O
jūrų lydeka O, B, AB
jūrų liežuvis O, B
jūrų velnias A, B, AB

K

kalakutiena AB
kardžuvė O
karis O, B, AB
karpis A
kaštainiai AB
kefyras B, AB
kepenys O
kiaulpienės O, A, AB
kiaušiniai B
kininės vagnos O, A
kiškiena / triušiena B, AB
kiviai AB
krienai O, A, B, AB
krūminės pupelės A
kuokštinė grifolė (maitake) AB
kuprė A
kviečių gemaų duona A, AB
kvietiniai miltai su gemaiais A, AB

L

lapiniai kopūstai O, A, B, AB
lašiša O, A
lašišinis upėtakis A, B, AB
lenktasėklės pupelės B
lęšiai (žalieji ir raudonieji) A
lydeka O, B, AB
lydytas sviestas B
liepžiedžiai O
liesas pienas B
liucerna A, AB
liucernos ūgliai A, AB

Trumpai visoms grupėms

M

mangoldai 0, A
margainiai A
margosios pupelės 0, A, AB
melasa A
mėlynės A
melsvažuvė 0, B
menkė 0, A, B, AB
miežių salyklos A
moliūgų sėklos 0, A
morkos A, B
morkų sultys A, AB

N

naminės slyvos 0, A, B, AB
nemaltų ryžių duona B, AB

O

ožkos pienas B, AB
ožkos pieno sūris B, AB
ožragės 0

P

papajos B
papajų sultys B, AB
paprastasis moliūgas 0, A
paprikos (žaliosios, geltonosios ir raudonosios) B
pastarnokai 0, A, B, AB
paukštpienės 0
pekaninių karijų riešutai B
pekininis bastutis B
perlinės pupelės B, AB
petražolės 0, A, B, AB
pipirmėtės 0, B
plekšnė B
porai 0, A
porai 0, A
pupelės *Helm* A
pupelių kava (ir be kofeino) A, AB

R

raja A
ramunėlės A, AB
raudonasis gilavandenis ešerys B, AB
raudonasis jūrų ešerys 0, A, AB
raudonasis vynas A

raudonieji burokėliai B, AB
raudonieji kopūstai B
raudonosios paprikos 0
raudonžiedės pupelės AB
renklodai 0, A, B, AB
rikota B, AB
ryžiai *Basmati* AB
ryžiai, ryžinė ravenė AB
ryžinė ravenė AB
ryžių miltai A, B, AB
ryžių sėlenos B, AB
ryžių vafliai A, B, AB
romaniškos salotos 0, A
ropiniai kopūstai (kaliaropės) 0, A

ruginė duona AB
ruginiai miltai A, AB
rugių gemalų duona AB
rupiai maltų ryžių duona B, AB

S

saldymedis B, AB
saldžiosios bulvės (batatai) 0, B, AB
saldžiosios bulvės (batatai) 0, B, AB
saldžiųjų ceratonijų vaisiai 0
salierai AB
salių sultys A, AB
salotinės trūkažolės 0
sardinės 0, A, B, AB
sarsapariliai 0
sėjamieji ryžiai AB
sėmenų aliejus 0, A
sidabrinė menkė A, B, AB
sidabrinis ešerys A
sykas 0, A
silkė 0
skumbė 0, A, B, AB
slyvos (šviežios ir džiovintos) 0, A, B, AB
sojų pupelės (raudonosios) A, AB
sojų duona A, AB
sojų pasta *Miso* A, AB
sojų pienas A
sojų sūris / sojų varškė A
soros B, AB
spelta B, AB

spraginti ryžiai B, AB
spraginti rugiai AB
sterkas 0
svogūnai 0, A

Š

šalavijai B
šilkmedžio uogos 0
širdis 0
špinatai 0, A

T

tamarindai A
tamarindų sėklos B
traškioji duonelė AB
triušiena / kiškiena B, AB

U

uoginės paprikos 0, B
uogos *Boysen* A
upėtakis 0, A, AB
upinis ešerys 0, B

V

valerijonai A
valgomasis dantūnis (shiitake) B
valgomasis hibiskas 0, A
Valstiečių sūris B, AB
vanduo 0, A, B, AB
veršiena 0
vynuogės B, AB
vynuoginės sraigės A, AB
vynuogių sultys B, AB
vyšnios A, AB
vyšnių sultys 0, A, AB

Ž

žalieji lapiniai kopūstai 0, A, B, AB
žalieji lęšiai AB
žalioji arbata A, B, AB
žalios pupelės A
žemės riešutai / žemės riešutų sviestas A, AB
žemuogių lapai AB
ženšenis A, B, AB
žiediniai kopūstai B, AB
žvėriena (elniena / stirniena) 0, B

Kaip veikia dieta pagal kraujo grupę

GĖRIMAI		
NAUDINGA	NEUTRALU	VENGTINA
pupelių kava (ir be kofeino)	alus	alkoholiniai gėrimai
tyras vanduo (šaltinio ir mineralinis)	baltasis vynas	dietinis limonadas
žaliąją arbatą	mineralizuotas vanduo (ir su soda)	juodoji arbatą
	raudonasis vynas	kokakola
		limonadas

Ką reikėtų žinoti apie gėrimus

- Tai, kad pupelių kava įtraukta į naudingų gėrimų sąrašą, dar nereiškia, jog ją galima gerti be saiko. AB kraujo grupę turintiems žmonėms ji naudinga todėl, kad skatina jų vangią skrandžio sulčių gamybą. Ar kavai be kofeino galioja tas pats teiginys, dar nėra įrodyta. Kai kurie specialistai mano, jog tokia kava padeda išvengti rėmens, nes ji gamina mažiau rūgščių negu įprasta kava. Tačiau ir vėl priminsime: nustatykite patys, kuris šių rūdųjų gėrimų – su kofeinu ar be – jums geriausiai tinka.

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Valgydami skanius ir sveikus patiekalus esame energingi, žvalūs ir lieknai

Tolesniuose puslapiuose rasite didelį pasirinkimą gardžių ir naudingų patiekalų pusryčiams, pietums, vakarienei ir lengvam užkandžiui. Valgiaraščiai sudaryti iš atskirai kraujo grupei naudingų produktų ir papildyti neutraliais valgiais.

Reikia pabrėžti, jog tai tik pavyzdžiai, kurie aiškiai parodo, kaip lengva laikantis dietos pagal kraujo grupę paruošti įvairių ir sveiką maistą. Savaimė suprantama, jog kiekvienam valgiaraščiui galima imti kitus naudingus ar neutralius komponentus ir juos įvairiai derinti. Iš jūsų kraujo grupei naudingiausių produktų rinkitės tuos, kurie jums patiems skaniausi.

Kas per daug, tas nesveika

Mūsų siūlomi valgiaraščiai turėtų paskatinti iš rekomenduotų maisto produktų sudaryti valgiaraščius, kurie atitiktų jūsų norus ir skonį. Sąmoningai nenurodome tikslaus produktų kiekio ir porcijų dydžio. Pakaks prisiminti, jog porcijos visada turi būti mažos. Jei pavalgę norite valandėlę snūstelėti, vadinasi, maisto buvo per daug. Suaugusių žmonių vienkartinė maisto porcija (jei valgote keturiskart per dieną) neturėtų viršyti 125 gramų. Svarbu ne tai, kad organizmas vienu kartu gautų reikalingą kiekį maisto medžiagų, o kad tos naudingos medžiagos tolygiai patektų į kraują. Keturiems kartams skirtą produktų kiekį galite paskirstyti penkiems ar šešiems kartams.

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Fantazijai nėra ribų

Praktika parodė, jog daug lengviau maitintis pagal kraujo grupės dietą, kai kuriame visai naujus patiekalus. Imkitės darbo, sudarykite savo individualų valgiaraštį. Neleiskite, kad sustabarėjusios valgių gaminimo taisyklės gadintų jums virimo ir ruošimo džiaugsmą. Tik jūsų pačių skonis lems, ar troškindami daržoves pilsite vieną, ar du šaukštus alyvų aliejaus, ar dėsime ant lėkštės saują, ar tik du lapelius pekininių bastučių, ar žuvį kepsite grilyje, ar troškinsite, ar daržoves valgysite minkštai išvirusias ar kiek kietokas.

Neketiname mokyti teisingai virti ar nurodinėti, kaip prieš dedant ant keptuvės nuvalyti žuvį, kaip pagaminti vaisių drebučius naudojant ne želatiną, o agarą (dumblių drebučius). Mes tik norime, kad jūs imtumėtės darbo ir kad jums tai patiktų.

Nesvarbu, kad iki šiol retai vartojo (o gal ir visai nevartojo) dumblių ekstraktą ar sojų gaminius, kad neragavote burnočių, speltos ar bolivinių balandų. Natūralaus ir sveiko maisto parduotuvėse bei specialiuose prekybos centrų skyriuose pirkite supakuotus produktus ir laikykitės ant pakuotės esančių nurodymų. Natūralus maistas ruošiamas įvairiais būdais, nuo jų priklauso vartotini kiekiai ir paruošimo laikas. Knygynuose rasite daugybę knygų su patarimais, kaip ruošti sveiką maistą, kad jis išsaugotų visas vertingąsias savybes.

Dar kartą pabrėšime, jog dietoje pagal kraujo grupę svarbiausia rinktis ir derinti tuos maisto produktus, kurie geriausiai tinka jūsų virškinamajam traktui. Jie visi išvardyti grafoje „naudinga“ (greitai apžvelgti padės 72–73 p. pateikta lentelė). Kad maistas būtų kuo įvairesnis, naudingus produktus derinkite su neutraliais. Daktaras D'Adamo į šią dietą pataria žiūrėti kaip į dailininko paletę, „iš kurios galime rinktis įvairias spalvas bei atspalvius ir visaip juos derinti“.

Smulkinti,
rafinuoti, kaitinti,
konservuoti,
sumaišyti ar
cheminiais
preparatais
apdoroti produktai
praranda didžiąją
dalį savo turėtos
maistinės vertės.



Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku



Jei reikia lieknėti...

...nereikia jokios specialios dietos. Pakaks to, jog valgysite kokius šešis kartus per dieną po 60–80 gramų ir maisto produktus pirmiausia rinksitės iš kategorijos „naudinga“. Jūsų medžiagų apykaita netrukus prisitaikys prie naujo maisto ir kur kas geriau degins kalorijas, negu tai darė iki šiol. Kai medžiagų apykaita taps normali, svoris susireguliuos savaime. Laikykitės bendros taisyklės: kuo daugiau valgykite neperdirbto, natūralaus maisto, gyvulinių baltymų nevartokite su daug angliavandenių turinčiais produktais (duona, grūdais, saldumynais). Šios taisyklės ypač reikia laikytis 0 kraujo grupę turintiems žmonėms. Mėsą, žuvį, sūrį ir kiaušinius visada valgykite su šviežiomis daržovėmis.

0 kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

0 kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

1 diena

Pusryčiai: žalioji arbata, mineralinis vanduo, greipfrutas, skrebutis su bananais

ruginės duonos skrebutis, sviestas, bananai, medus, greipfrutas

Skrebutį plonai aptepti sviestu, apdėlioti banano griežinėliais, pašlakstyti medumi. Greipfrutą perpjauti pusiau ir šaukštu išvalgyti minkštimą.

Pietūs: žuvis su prieskoninėmis daržovėmis, pastarnokais ir salotinėmis trūkažolėmis

upėtakis, citrinų sultys, alyvų aliejus, šviežios prieskoninės žolės (petražolės, krapai, builiai), pastarnokai, salotinės trūkažolės

Žuvį apšlakstyti citrinų sultimis, sudėti į aliejumi išteptą ugniai atsparų indą. Žuvį patepti aliejumi ir užbarstyti prieskoninių žolių. Indą uždengti ir statyti į įkaitintą orkaitę. Prie žuvies tiks folijoje kepti pastarnokai ir salotinės trūkažolės.

Užkandis: artišokų tyrė

artišokai, citrinų sultys, neriebus majonezas, builiai, petražolės, laiškieniai česnakai, peletrūnai

Artišokus virti pasūdytame ir keliais citrinų sulčių lašais parūgštantame vandenyje, kol bus galima atskirti lapus. Iš majonezo ir prieskoninių žolių paruošti tyrę. Mėsingus artišokų lapų galus mirkyti į tyrę, dantimis nugremžti minkštąją dalį. Likusią artišokų dalį supjaustyti kubeliais ir valgyti užpylus likusia tyrė.

Vakarienė: veršienos nugarinė su lapiniais špinatais

veršienos nugarinė, alyvų aliejus, svogūnai, špinatai, česnakai, druska, uoginė paprika, sojų varškė (sūris)

Nugarinę iškepti alyvų aliejuje. Svogūnus truputį pakepinti aliejuje, pridėti šviežių špinatų ir patroškinti uždarame inde. Įspausti česnakų sulčių, pagardinti druska ir uogine paprika. Sojų varškę (tofu) išmaišyti su druska ir uogine paprika ir dėti ant lėkštėje išdėliotų špinatų.

Sojų varškę (tofu) galima kepti, troškinti, sutrinti ar valgyti tokią, kokia ji yra

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

2 diena

Pusryčiai: erškėtuogių arbata ir javainiai

spelta, soros ir miežiai, obuoliai, klevų sirupas ir malti anyžiai

Grūdų mišinį šiek tiek pavirti vandenyje ir palikti 30 minučių brinkti. Sumaišyti su tarkuotais obuoliais, klevų sirupu ir maltais anyžiais.

Pietūs: jautiena su kariu, paprikomis ir ryžiais

sojų padažas, česnakai, kapotos petražolės, kalendra, alyvų aliejus, jautienos guliašas, karis, raudonosios paprikos, bolivinių balandų miltai, joduota druska, cukrus, ryžiai

Išmaišyti sojų padažą, česnakus, petražoles, kalendrą ir aliejų. Į gautą mišinį įdėti mėsą ir valandą palaikyti, po to apkepti, pabarstyti kariu, įpilti puodelį vandens ir valandą troškinti. Kartu su mėsa patroškinti ir susmulkintas raudonąsias paprikas. Troškinį sutirštinti malta bolivine balanda, pagardinti druska ir cukrumi. Patiekti su ryžiais.

Užkandis: lapinės salotos su krabais

česnakai, laiškinių česnakai, imbieras, sojų padažas, cukrus, druska, sėmenų aliejus, krabai, lapinės salotos

Susmulkintus laiškinius česnakus, česnakus ir imbierą sumaišyti su sojų padažu, cukrumi, druska ir aliejumi. Minkštąjį krabų dalį dėti ant salotų lapų ir apšlakstyti marinatu.

Klevų sirupą
vartoti ribotą laiką.

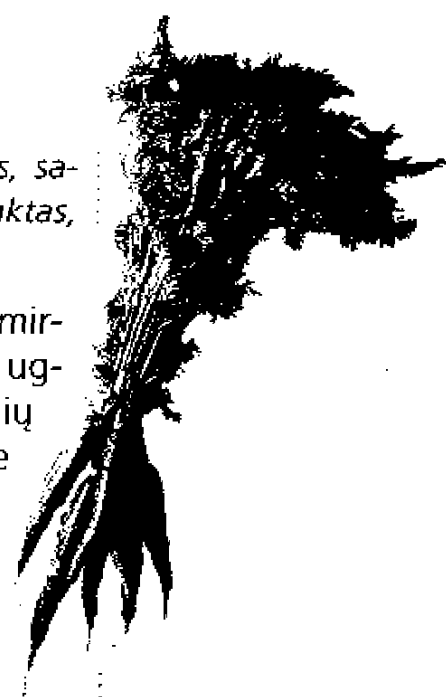
Atkimštą butelį
laikykite šaldytuve

0 kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Vakarienė: japoninių vagnų sriuba

svogūnai, svogūnų laiškai, sriubos prieskoniai (petražolės, morkos, salierai, čiobreliai), alyvų aliejus, japoninės vagnos, dumblių ekstraktas, česnakai, sojų varškė (tofu)

Susmulkintas daržoves patroškinti aliejuje, dėti kartu su išmirkytomis pupelėmis į puodą su vandeniu ir virti ant mažos ugnies tol, kol visi komponentai suminkštės. Pagardinti dumblių ekstraktu, česnakais ir patiekti su trupučiu sojų varškės. Prie patiekalo tinka duona iš skyriaus „neutralu“, pavyzdžiui, traškioji duonelė, sorų arba ruginė duona.



3 diena

Pusryčiai: žalioji arbata, saldintos ir skiestos citrinų sultys, plakta kiaušiniene su petražolėmis ant Eseno duonos riekės

Eseno duona (duona iš daigintų kviečių), sviestas, kiaušiniai, šviežios petražolės

Duoną patepti sviestu ir uždėti plaktą kiaušinienę. Gausiai pabarstyti kapotomis petražolėmis.

Pietūs: lašišos gabalėliai ant kalmarų (ropinių kopūstų) su morkų tyre

lašišos filė be odelės, sojų padažas, medus, kalmarės, imbieras, alyvų aliejus, sojų sultinys, petražolės, citrinų sultys, skaldyti migdolai, morkos, svogūnai

Lašišos filė supjaustyti griežinėliais, patepti sojų padažu ir medumi. Uždengti ir trumpam pastatyti į šaldytuvą. Ropinį kopūstą supjaustyti griežinėliais, dėti kartu su susmulkintu imbieru į karštą aliejų, maišant patroškinti, įpilti sojų sultinio, uždengti ir troškinti dar 5 minutes. Migdolus aliejuje kepinėti, kol jie taps rusvos spalvos, tada užbarstyti juos ant žuvies. Morkas ir svogūnus troškinti aliejuje, kol suminkštės, tada pertrinti.

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Užkandis: žalios morkos su krienais

morkos, obuoliai, citrinų sultys, rapsų aliejus, druska, klevų sirupas, moliūgų sėklos

Morkas ir obuolius sutarkuoti. Iš citrinų sulčių, aliejaus, druskos ir klevų sirupo sumaišyti marinatą ir užpilti ant obuolių ir morkų. Pabarstyti moliūgų sėklomis.

Vakarienė: elnienos kepsnys su agurkais

elnienos gabalas kepsniui, aliejus, druska, svogūnai, troškinti agurkai, sojų sultinys, raudonasis vynas, uoginė paprika ir švieži krapai

Elnieną pašlakstyti aliejumi, iš abiejų pusių apkepti grilyje, po to pasūdyti. Svogūnus patroškinti aliejuje, dėti piršto storio agurkų griežinėlius, įpilti truputį sojų sultinio ir raudonojo vyno, troškinti, kol suminkštės. Pagardinti žiupsneliu uoginės paprikos ir smulkiai pjaustytais krapais.

4 diena

Pusryčiai: imbiero arbata, abrikosų sultys, sorų duona su slyvų putėsiomis ir pinijomis

sorų duona, sviestas, slyvų putėsiai, pinijos

Duoną aptepti sviestu ir slyvų putėsiomis, pabarstyti pinijomis.

Pietūs: veršienos kepenėlės su ananasais ir bananais

veršienos kepenėlės, sviestas, druska, sezamų pasta (tahini), ananasų griežinėliai, bananai.

Supjaustytas kepenėles kepti svieste iš abiejų pusių, kol gražiai apskrus, truputį pasūdyti ir storai aptepti sezamų pasta. Ananasus ir pusiau perpjautus bananus pašildyti keptuvėje ir sudėlioti ant kepenėlių.

0 kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Užkandis: figų kompotas su raudonuoju vynu

šviežios figos, cukrus, citrinų sultys, raudonasis vynuogės

Figas trumpai pavirti pasaldintame ir truputį parūgštintame citrinų sulčių vandenyje. Įpilti šiek tiek raudonojo vynuogės, palaikyti, kad pritrauktų. Pateikti atšaldytą.

Vakarienė: Atlanto otas su cikorių salotomis

Atlanto otas, druska, uoginė paprika, alyvų aliejus, sviestas, susmulkintos prieskoninės žolės (petražolės, peletrūnai, builiai), cikorijos, ananasai, obuoliai, morkos, salotų padažas

Žuvies gabalėlius įtrinti druska, pipirais ir aliejumi, dėti į įkaitintą grillį. Žuvis bus iškepusi, kai lengvai atsiskirs nugaros kaulas. Sviestą išmaišyti su žolėmis, pateikti su žuvimi. Cikorių lapus sumaišyti su ananasų, obuolių ir morkų gabalėliais ir užpilti padažu.

5 diena

Pusryčiai: petražolių arbata, obuoliškoji bartramija su slyvomis ir sojų varške

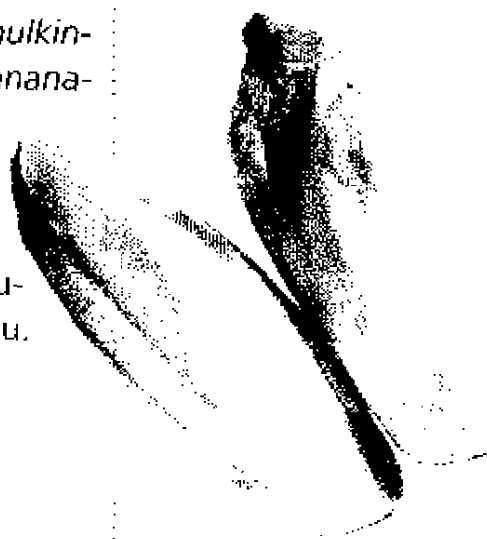
sojų duona, sviestas, obuoliškoji bartramija, saulėgrąžų sėklos, sojų varškė, šviežios slyvos ar kiti sezono vaisiai, klevų sirupas

Duoną aptepti sviestu, apdėti obuoliškosiomis bartramijomis, pabarstyti saulėgrąžų. Sijų varškę sumaišyti su slyvomis ar kitais šviežiais vaisiais, pagardinti klevų sirupu.

Pietūs: ėrienos filė su čiobreliais ir sultenėmis

ėrienos filė, sviestas arba alyvų aliejus, svogūnai, obuoliai, česnakai, švieži čiobreliai, baltasis vynuogės, druska, uoginė paprika, sultenės, citrinų sultys

Plonus ėrienos filė griežinėlius iškepti karštuose riebaluose, išimti mėsą iš keptuvės, uždengti ir laikyti šiltai. Susmulkintus svogūnus, obuolius, česnakus ir sukapotus čiobrelius troškinti, kol suminkštės. Įpilti baltojo vynuogės, padažą paskaninti druska, trupučiu uoginės paprikos ir pateikti su mėsos filė. Sultenes užpilti marinatu iš alyvų aliejaus, citrinų sulčių, uoginės paprikos ir druskos.



Lengvai virškinamoje sojos varškėje arba sūryje yra daug B grupės vitaminų ir mineralinių medžiagų

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Užkandis: margi traškieji sausainiukai su avies pieno sūriu

traškieji sausainiukai be gliutenino, avies pieno sūris, agurkas, raudonoji paprika, laiškiniai česnakai

Sumaišyti sausainiukus, avies pieno sūrį, agurko griežinėlius ir siauromis juostelėmis supjaustytą papriką, pabarstyti smulkintais laiškiais česnakais.



Vakarienė: žalios lapinės salotos su saulėgražomis

lapinės salotos (pagal sezoną: kiaulpienės, salotinės trūkažolės ar kitos lapinės salotos), smulkiai pjaustyti svogūnai, citrina, cukrus, druska, uoginė paprika, išlukštentos saulėgražos

Salotas patiekti su padažu iš sėmenų aliejaus, svogūnų, citrinų sulčių, cukraus, druskos ir žiupsnelio paprikos. Pabarstyti saulėgražomis.

6 diena

Pusryčiai: žolių arbata, traškioji duona su šėivamedžio uogų drebučiais ir minkštai virtu kiaušiniu

traškioji duona, sviestas, šėivamedžio uogų uogienė, kiaušinis

Duonos riekę užtepti sviestu ir šėivamedžio uogiene. Kiaušinį minkštai išvirti.

Pietūs: lapiniai kopūstai su malta jautiena ir bulvinėmis saulėgražomis (topinambais)

malta mėsa, rapsų aliejus, pinijos, siera neapdorotos razinos, sojų sultinys, lapiniai kopūstai (šaldyti), svogūnai, druska, bulvinės saulėgražos

Pakepinti sutrupintą maltą mėsą, pridėti pinijų ir razinų, trumpai pakaitinti. Užpilti sojų sultiniu, pakaitinti. Atšildytus lapinius kopūstus ir paruošintus svogūnus pakepinti karštuose riebaluose, patiekti su malta mėsa. Prie šio patiekalo tinka garuose troškintos bulvinės saulėgražos.

0 kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Užkandis: sorų vafLIAI su slyvų kompotu

soros, vynakmenio kepamieji milteliai, sojų pienas, klevų sirupas, druska, sviestas, mineralinis vanduo, šviežios slyvos, cukrus, citrinų sultys

Kepamuosius miltelius išmaišyti su smulkiais sorų miltais, sojų pienu, klevų sirupu, druska. Minkštą tešlą palikti kilti 30 minučių. Vafline įkaitinti, patepti riebalais. Prieš kepat, į tešlą įpilti truputį mineralinio vandens. Slyvas pakaitinti šiek tiek pabarsčius cukrumi ir pašlaksčius citrinų sultimis ir patiekti prie vaflių.

Vakarienė: sumuštiniai su viščiuko krūtinėle, bambukų ūgliais ir sezamais

bambukų ūgliai, sojų padažas, citrinų sultys, laiškinių česnakai, pipirai, duonos riekės, sezamų pasta (tahini), lapinės salotos, ridikėliai, kepta viščiuko krūtinėlė, sezamai

Bambukų ūglius nuolat maišant pakepinti, pridėti sojų padažo, citrinų sulčių, laiškinių česnakų ir pipirų. „Neutralios“ duonos riekės aptepti sezamų pasta, apdėti salotų lapais, ridikėlių griežinėliais, vištienos krūtinėlės gabalėliais ir bambukų ūgliais. Pabarstyti sezamais.

7 diena

Pusryčiai: ananasų sultys, mineralinis vanduo, ryžių vafLIAI su migdolų putėsiais, sojų varškė su vaisiais

ryžių vafLIAI, migdolų putėsiai, naudingi ir neutralūs sezono vaisiai, sojų varškė (tofu)

Vaflius aptepti putėsiais. Vaisius patiekti su sojų varške.

Bulvinės

saulėgražos yra natūralus bulvių pakaitalas. Jose nėra krakmolo, jos skanios ir nevirtos

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Pietūs: alsė su mangoldais

svogūnai, morkos, alyvų aliejus, baltasis vynas, alsė, citrina, uoginė paprika, petražolės, mangoldas, druska

Smulkiai supjaustytus svogūnus ir morkas patroškinti aliejuje su trupučiu vyno. Žuvį, citrinos griežinėlius ir troškintas daržoves dėti ant aliuminio folijos, pabarstyti pipirais ir kapotomis petražolėmis. Viską suvynioti ir kepti orkaitėje. Mangoldų lapus nubraukti nuo lapkočių ir stambiai sukapoti. Lapkočius susmulkinti juostelėmis. Svogūnus pakepinti aliejuje, sudėti mangoldų lapkočius, troškinti maždaug 5 minutes, tada sudėti mangoldų lapus. Paskaninti druska ir uogine paprika. Įpilti truputį baltąjo vyno, uždengti ir troškinti daržoves 10 minučių.

Užkandis: stirnienos kepsneliai su figomis ir alyvomis

sorų duonos riekelės, sviestas, stirnienos kepsnys, šviežios prinokusios figos, žaliosios alyvos

Sorų duoną plonai aptepti sviestu, dėti šalto kepsnio griežinėlius ir figų puseles. Patiekti su žaliosiomis alyvomis.

Vakarienė: builių sriuba su skrudinta duona ir česnakų sviestu

svogūnai, sviestas, builiai, marantų krakmolai, sojų sultinys, druska, uoginė paprika, kiaušinio trynys, sojų pienas, baltasis vynas, grikių duona, česnakai

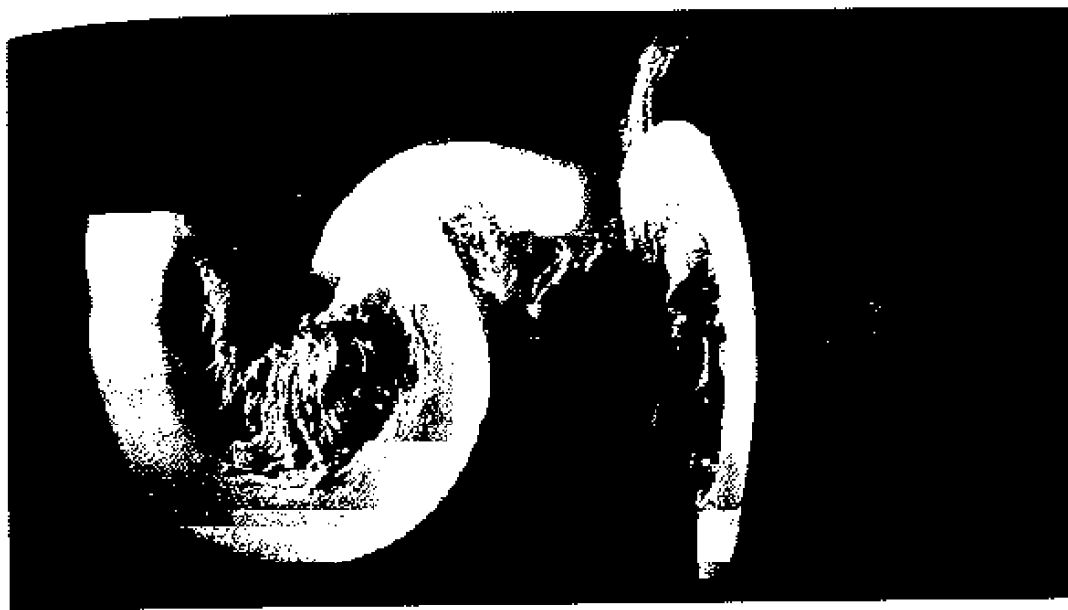
Svogūnus kepti svieste, kol pagels, dėti builių, sutirštinti marantų krakmolu, pilti sojų sultinio, užvirinti ir leisti truputį pritraukti. Pagardinti druska ir uogine paprika. Trynį plakti su sojų pienu ir baltuoju vynu ir įmaišyti į sriubą. Pabarstyti builiais. Prie sriubos tinka česnakiniu sviestu užtepta skrudinta duona.

Naudingi gėrimai

Vitaminingi kokteiliai iš vynuogių ir ananasų; greipfrutų ir bananų moliūgų ir greipfrutų; morkų ir brokolių; pomidorų ir salierų; agurkų ir pomidorų; špinatų ir raudonųjų burokėlių; pankolių ir paprikų. Be to, įvairūs pieno kokteiliai iš sojos pieno ir vaisių bei daržovių, kurios įrašytos grafoje „naudinga“.

Grikliai, tiesa sakant, visai ne javai, o rūgtinių šeimos augalai. Labai svarbu tiems, kurie alergiški gliuteninui: grikliai neturi lipniųjų baltymų

A kraujo grupė – valgiaraštis savaitei



Moliūgų sultys – vitaminingas gėrimas. Jos ypač tinka turintiems 0 kraujo grupę

Troškuliui malšinti: tyras vanduo (šaltinio vanduo, mineralinis vanduo), pipirmėčių arbata.

Taip pat galima gerti žaliąją arbatą ir su saiku – alų bei vyną.

A kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

1 diena

Pusryčiai: kava, kiaušinis, javainiai su obuoliais ir jogurtu

kiaušinis, jogurtas, obuolys, avižų dribsniai, anyžių milteliai ir cinamonas

Minkštai išvirti kiaušinį, jogurtą išmaišyti su tarkuotu obuoliu ir avižų dribsniais. Pagal skonį pridėti anyžių miltelių ir cinamono.

Pietūs: šiupinys su žuvimi

moliūgas, kalioropė, morkos, svogūnai, česnakai, griežtis, žalios pupelės (ar kitos „naudingos“ arba „neutralios“ daržovės ir prieskoninės žolės), alyvų aliejus, sojų sultinys, žuvies filė (upinis ešeris arba menkė), laurų lapai, rozmarinai, sojų varškė, citrinų sultys

Susmulkintas daržoves troškinti alyvų aliejuje, kol suminkštės, įpilti koncentruoto sojų sultinio ir truputį pavirti. Sudėti žuvies gabalėlius, laurų lapus, rozmarinus ir troškinti. Įplakti sojų varškę, dar kartą pagardinti rozmarinais ir citrinų sultimis.

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Užkandis: sumuštiniai su agurkais ir krienais, morkų sultys

Eseno (daigintų kviečių) duona, tarkuoti krienai, agurkas, šviežios pipirinės, morkų sultys, petražolės

Duoną aptepti krienais, apdėti agurkų griežinėliais ir pipirnėmis. Į morkų sultis įdėti truputį tarkuotų krienų, patiekti su petražolių šakele.

Vakarienė: piene brinkinti ryžiai su džiovintais vaisiais

ryžiai, sojų pienas, vanilė, melasa, citrinų sultys, džiovinti abrikosai ir slyvos

Ryžius išbrinkinti sojų piene su trupučiu vanilės. Užvirinti vandenį su melasa ir keliais lašais citrinų sulčių, sudėti vaisius ir palikti, kad pritrauktų. Patiekti su ryžiais.

2 diena

Pusryčiai: pipirmėčių arbata, ananasų sultys, šeivamedžio drebučiai

sorų duona, rikota, šeivamedžio drebučiai, saulėgrąžos

Sorų duoną aptepti rikota, uždėti šeivamedžio drebučių ir pabarstyti išlukštentomis saulėgrąžomis.

Pietūs: kalakuto krūtinėlė su svogūnais, porais ar laiškiniiais česnakais

kalakuto krūtinėlė, druska, alyvų aliejus, svogūnų laiškai, porai arba laiškiniai česnakai, sezamų pasta (tahini)

Kalakuto krūtinėlę pasūdyti, patepti alyvų aliejumi, iš abiejų pusių apkepti grilyje. Smulkiai pjaustytas daržoves uždengus patroškinti alyvų aliejuje ir paskaninti sezamų pasta.

A kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Užkandis: rupių avižinių miltų sausainiai su gervuogių pienu

sojų pienas, gervuogių marmeladas, rupių avižinių miltų sausainiai

Sojų pieną suplakti su trupučiu gervuogių marmelado ir krintsi avižinius sausainius, užgeriant gervuogių pienu.

Vakarienė: troškinta lašiša ant mėlynžiedės liucernos ūglių

lašiša, mėlynžiedės liucernos ūgliai, alyvų aliejus, citrinų sultys, garstyčios, krapai, druska, cukrus

Lašišą iškloti ant liucernos ūglių. Išmaišyti aliejų, citrinų sultis, garstyčias, krapus, druską ir cukrų ir užpilti ant žuvies.

3 diena

Pusryčiai: žalioji arbata, duona su žemės riešutų sviestu ir vaisių salotos

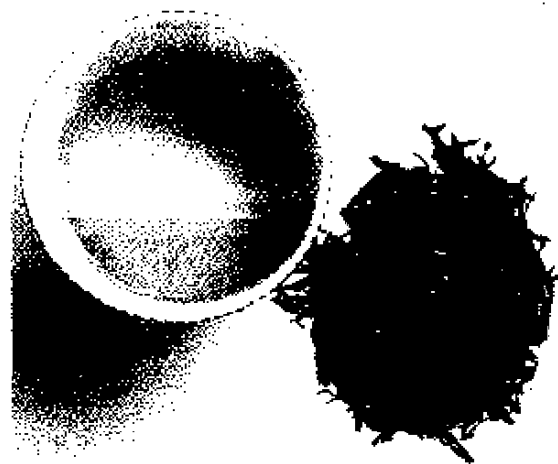
Eseno (daigintų kviečių) duona, žemės riešutų sviestas, „naudingi“ arba „neutralūs“ kaulavaisiai (pavyzdžiui, slyvos, vyšnios, abrikosai), klevų sirupas, žemės riešutai

Duoną aptepti žemės riešutų sviestu. Vaisius supjaustyti smulkiais gabaliukais, pasaldinti klevų sirupu ir pabarstyti žemės riešutais.

Pietūs: viščiuko šlaunelė su daržovėmis

viščiuko šlaunelė, druska, česnakai, alyvų aliejus, laiškiniai česnakai, šviežios prieskoninės žolės (krapai, petražolės, svogūnų laiškai), agurkai, jogurtas

Viščiuko šlaunelę įtrinti druska, sutrintu česnaku ir alyvų aliejumi, kepti grilyje iš abiejų pusių. Česnakus, laiškinius česnakus ir prieskonines žoles susmulkinti, agurką stambiai sutarkuoti, daržoves sumaišyti su jogurtu.



Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Agaras (dumblių drebučiai) – puiki augalinė priemonė tirštinimui, pagaminta iš raudonųjų ir rudųjų dumblių, brinksta geriau už želatiną

Užkandis: raudona košė su jogurtiniais ledais

Įvairios uogos, citrina, cukrus, agaras (dumblių drebučiai – vietoje želatinos), jogurtiniai ledai

Uogas, citriną ir cukrų užvirinti su agaru. Kai atšals, patiekti su jogurtiniais ledais.

Vakarienė: bulvinės saulėgrąžos (topinambai) su brokolijais

bulvinės saulėgrąžos, sojų sultinys, alyvų aliejus, šviežios prieskoninės žolės (petražolės, krapai, builiai, laiškiniai česnakai), brokolijai, moliūgų sėklos

Topinambų griežinėlius virti švelniame sojų sultinyje, kol suminkštės, pamirkyti karštame aliejuje, pabarstyti kapotomis prieskoninėmis žolėmis. Patiekti su troškintais brokolijais. Pabarstyti išlukštentomis moliūgų sėklomis.

4 diena

Pusryčiai: skiestos ir saldintos citrinų sultys, žaliąjį arbata, sojų varškės omletas su mėlynžiedės liucernos ūgliais

sojų varškė, kiaušinis, alyvų aliejus, mėlynžiedės liucernos ūgliai, sojos padažas

Citrinų sultis išgerti prieš valgį. Iš sojų ir kiaušinio išmaišyti tešlą, omletą kepti aliejuje. Apdėti liucernos ūgliais ir pašlakstyti sojų padažu.

Pietūs: lydeka su krapų padažu ir pastarnokais

lydekos gabalėliai, druska, svogūnai, alyvų aliejus, baltasis vynas, citrinų sultys, krapai, garstyčios, sojų varškė, pastarnokai

Truputį pasūdytą žuvį ir susmulkintus svogūnus patroškinti aliejuje, pagardinti baltuoju vynu ir citrinų sultimis. Išmaišyti krapus, garstyčias ir sojų varškę, trumpai pakaitinti. Žuvį patiekti su krapų padažu ir keptų pastarnokų griežinėliais.



Šviežią sojų varškę laikykite šaldytuve užpiltą šaltu vandeniu. Vandenių reikia kasdien keisti

A kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Užkandis: jogurtas su mėlynėmis

jogurtas, mėlynės (ir šaldytos), klevų sirupas

Jogurtą sumaišyti su mėlynėmis (atšildytomis), pagardinti klevų sirupu.

Vakarienė: moliūgų sriuba su grikių makaronais

moliūgas, alyvų aliejus, sojų sultinys, sojų varškė, citrinų sultys, muskatis, grikių makaronai, moliūgų sėklos

Moliūgo minkštimą supjaustyti šiaudeliais, patroškinti įkaitintame aliejuje. Pridėti sojų varškės, įpilti sojų sultinio ir citrinų sulčių. Viską gerai pertrinti, pagardinti muskatu. Įdėti makaronus ir lukterėti, kol jie suminkštės. Patiekti su moliūgų sėklomis.

5 diena

Pusryčiai: kava, salierų ir morkų sultys, javainiai

grikliai, soros, miežiai, lazdynų riešutai, moliūgų sėklos, ananasai, sojų varškė, melasa

Grūdų mišinį išbrinkinti vandenyje (iš vakaro pastatyti į šaldytuvą), sumaišyti su lazdynų riešutais, ananasais, sojų varške ir pasaldinti melasa.

Pietūs: pikantiška grikių košė su sultenėmis ir figomis

grikliai, sojų sultinys, šviežios prieskoninės žolės (petražolės, laiškiniai, česnakai, builiai, bazilikai), svogūnai, česnakai, itališkas (nesunokęs) sūris, sultenės, šviežios figos (susmulkintos), alyvų aliejus

Grikius užvirinti sojų sultinyje ir palikti, kad išbrinktų. Sumaišyti su smulkintomis prieskoninėmis žolėmis, svogūnais ir česnakais, viršų apdėti sūrio gabalėliais ir kepti orkaitėje, kol sūris išsilydys. Sultenes sumaišyti su figomis ir apšlakstyti aliejumi.

Alternatyva

šviežiems

produktams –

žemoje

temperatūroje

šaldyti produktai

Iš grikių galima

kuo puikiausiai

daryti kukulius ir

kepti blynus

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Užkandis: kukurūzų miltų sausainiai su kriausių kompotu

kriaušės, citrinų sultys, baltasis vynas, imbieras, gvazdikėliai, cukrus, kukurūziniai sausainiai

Nuluptų kriausių gabalėlius pašlakstyti citrinų sultimis ir patroškinti vandenyje su vynu, imbieru, gvazdikėliais ir cukrumi, kol suminkštės. Pateikti su kukurūziniais sausainiais.

Vakarienė: lęšių troškinys su kefyru ir rupiai maltų ryžių duona

svogūnai, česnakai, alyvų aliejus, citrinų sultys, spelta, raudonieji arba žalieji lęšiai, druska, laurų lapai, mairūnai, petražolės, kefyras, sojų padažas, ryžių duona

Susmulkintus svogūnus ir česnakus pakepinti aliejuje, įmaišyti skiestų citrinų sulčių ir speltos miltų, truputį pabrinkinti. Sudėti virtus lęšius, prieskonius ir prieskonines žoles ir viską užvirinti. Įplakti kefyra, pagardinti sojų padažu. Garnyrai pateikti šviežią rupiai maltų ryžių duoną.

6 diena

Pusryčiai: melisų arbata, greipfrutų sultys, kukurūzų traškučiai su sojų pienu ir vyšniomis

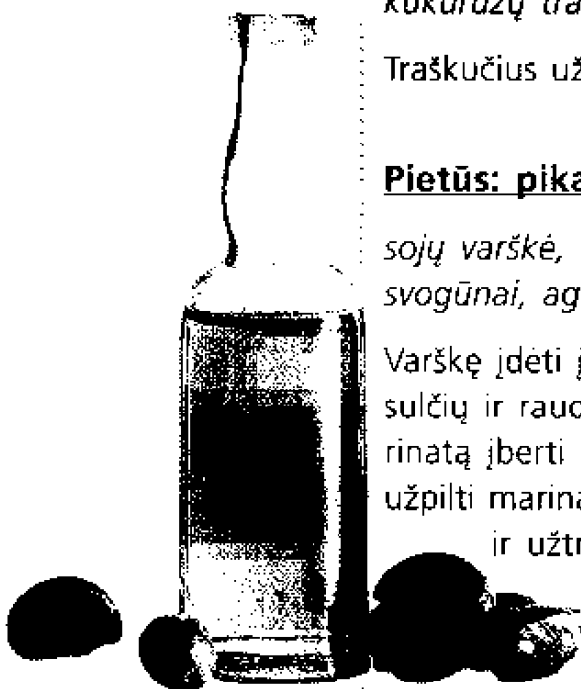
kukurūzų traškučiai, sojų pienas, vyšnios (arba bruknės)

Traškučius užpilti sojų pienu, įmaišyti vyšnių be kauliukų arba bruknių.

Pietūs: pikantiška sojų varškė

sojų varškė, alyvų aliejus, česnakai, citrinų sultys, raudonėliai, druska, svogūnai, agurkai, ridikėliai, bazilikai

Varškę įdėti į marinatą, pagamintą iš aliejaus, česnako skiltelių, citrinų sulčių ir raudonėlių. Po dviejų valandų išimti varškę iš marinato. Į marinatą įberti truputį druskos. Susmulkintas daržoves sudėti į dubenį ir užpilti marinatu. Sojų varškę pakepinti iki ji taps gražios rusvos spalvos ir užtrupinti ant salotų. Pateikti su bazilikų lapeliais.



A kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Užkandis: džiovintų slyvų nuoviras, ryžių vafLIAI su abrikosų marmeladu

ryžių vafLIAI, abrikosų marmeladas

vafLIUS aptepti marmeladu.

Vakarienė: salierai su žemės riešutais

salierai, alyvų aliejus, sūdyti žemės riešutai, sojų sultinys, muskatas, citrinų sultys

Salierų griežinėlius troškinti uždengtoje keptuvėje, įpylus aliejaus. Dėti žemės riešutus, šiek tiek salierų lapelių, pilti sojų sultinio. Troškinti retkarčiais pamaišant, kol salierai suminkštės. Pagardinti muskatu ir citrinų sultimis.

7 diena

Pusryčiai: kava, vynuogių sultys, avižų košė su razinomis ir pinijomis

avižiniai dribsniai, sojų pienas, razinos, pinijos

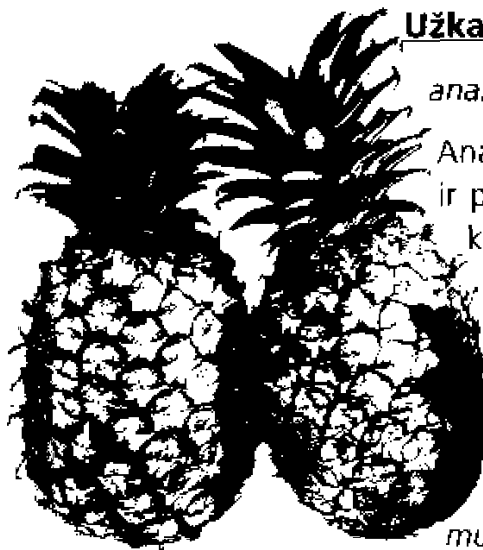
Avižinius dribsnius pavirti sojų piene, leisti atvėsti, sumaišyti su razinomis ir pabarstyti pinijomis.

Pietūs: vištiena su ryžiais ir abrikosais

vištiena, alyvų aliejus, svogūnai, džiovinti abrikosai, druska, cinamonas, razinos, ryžiai, mėtos, petražolės

Vištieną apkepti aliejuje, pridėti susmulkintų svogūnų, mirkytų abrikosų, druskos, cinamono, razinų ir 30 minučių troškinti ant mažos ugnies. Iš anksto apvirtus ryžius sudėti ant vištienos ir sandariai uždengta puode troškinti ant mažos ugnies tol, kol mėsa ir ryžiai suminkštės. Patiekti su mėtų lapeliais ir petražolėmis.

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku



Užkandis: ananasai migdolų drožlėse

ananasas, medus, migdolų drožlės, rapsų aliejus, kefyras

Ananasų griežinėlius aptepti medumi, apvolioti migdolų drožlėse ir pakepti nedideliame kiekyje rapsų aliejaus. Patiekti su trupučiu kefyro.

Vakarienė: daržovių blynai su sojų varške ir laiškiniais česnakais

morkos, kalmarai, raudonieji burokėliai, neaštrus sūris, saldžiosios garstyčios, laiškiniai česnakai, sojų sultinys, kiaušinis, muskatas, sėmenų arba rapsų aliejus, sojų varškė

Išvirtas daržoves smulkiai sutarkuoti. Pridėti tarkuoto sūrio, garstyčių, smulkiai supjaustytų laiškinių česnakų, įpilti truputį sojų sultinio, įmušti kiaušinį, pabarstyti muskatu ir išmaišyti. Gautą masę kepti karštame aliejuje. Sijų varškę išmaišyti su laiškiniais česnakais ir patiekti prie blynų.

Naudingi gėrimai

Tyras vanduo (šaltinio ar mineralinis), žalioji arbata, šalta erškėtuogių arbata, šeivamedžio arbata. Be to, sveiki vitaminingi kokteiliai: ananasų, žemuogių ir vynuogių; greipfrutų ir citrinų; morkų ir brokolių; petražolių ir salierų.

Taip pat galima gerti pupelių kavą ir saikingai – raudonąjį ir baltąjį vyną.

B kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

1 diena

Pusryčiai: žalioji arbata, mineralinis vanduo, javainiai su vynuogėmis ir kiviais

avižiniai dribsniai, vynuogės, kiviai, jogurtas (riebus arba liesas), medus arba melasa

Avižinius dribsnius išmaišyti su vynuogėmis, kivių griežinėliais ir jogurtu. Pagardinti medumi arba melasa.

8 kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

pietūs: ėrienos gabaliukai su ryžiais

ėriuko kulšis, alyvų aliejus, kaliaropė, svogūnai, česnakai, jogurtas, citrinų sultys, druska, mėtų lapeliai, ryžiai

Mažus mėsos gabalėlius apkepti karštame aliejuje ir išimti iš keptuvės. Pakepinti susmulkintą kaliaropę, kapotus svogūnus ir česnakus. Vėl sudėti mėsą, įmaišyti jogurto ir uždengus troškinti, kol viskas suminkštės. Pagardinti citrinų sultimis, druska ir papuošti mėtų lapeliais. Prie patiekalo tinka virti baltieji ryžiai ar ryžinės ravenės.

Užkandis: pasukų kokteilis su bananais

pasukos, bananų griežinėliai, ananasų sultys, persikų nektaras, keli lašai citrinų sulčių

Visus komponentus išplakti maišikliu.

Vakarienė: margas vegetariškas patiekalas

cikorija, obuolys, vynuogės, majonezas, jogurtas, citrina, garstyčios, medus

Cikorijos lapelius (be karčiosios dalies), obuolio kubelius ir vynuoges sudėti į dubenį. Išmaišyti majonezą su jogurtu, citrinos gabaliukais, trupučiu garstyčių ir paskaninti medumi. Gautu marinatu užpilti vaisius ir daržoves.

2 diena

Pusryčiai: saldymedžio arbata, apelsinų sultys ir kiaušininė

kiaušiniai, sviestas, duona be gliutenino, druska, petražolės

Kiaušinius iškepti svieste, duoną užtepti sviestu, dėti ant viršaus keptus kiaušinius, pabarstyti druska ir kapotomis petražolėmis.

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Pietūs: menkė su peletrūnų padažu ir sultenėmis

peletrūnai, alyvų aliejus, menkės gabaliukai, laiškinių česnakai, druska, citrinų sultys, jogurtas, sultenės



Peletrūnus smulkiai sukapoti, sumaišyti su aliejumi ir įtrinti įais žuvį. Pastatyti kelioms valandoms į šaldytuvą. Patroškinti smulkiai supjaustytus laiškinius česnakus, sudėti žuvį, pabarstyti druska, pašlakstyti citrinų sultimis ir troškinti toliau. Į karštą keptuvę pilti jogurtą ir susidariusiu sultiniu nuolat laistyti žuvį. Ištroškintus žuvies gabaliukus išimti, likusį sultinį šiek tiek sutirštinti ir užpilti ant žuvies. Pateikti su šviežiais peletrūnais. Prie patiekalo tinka sultenės, lapinės salotos arba salotinės trūkažolės.

Užkandis: kiaulpienių salotos

jauni kiaulpienių lapai, vyno actas, sėmenų aliejus, druska, uoginė paprika

Kiaulpienes suplėšyti mažais gabalėliais, išmaišyti su actu, druska ir pipirais.

Vakarienė: margas paprikų troškinys

svogūnai, alyvų aliejus, žaliosios, geltonosios ir raudonosios paprikos, česnakai, druska, uoginė paprika, paprika, vyno actas, petražolės, rikota

Kubeliais supjaustytus svogūnus patroškinti aliejuje, sudėti juostelėmis supjaustytas paprikas, įspausti česnako skiltelę. Pagardinti šviežiu itališku sūriu, prieskoniais, trupučiu acto, papuošti petražolėmis.

3 diena

Pusryčiai: juodoji arbata, vynuogių sultys, sorų košė su bruknėmis

soros, citrinų sultys, medus, bruknės

Soras užvirinti vandenyje, brinkinti 30 minučių. Pagardinti citrinų sultimis ir medumi. Pateikti su bruknėmis.

B kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Pietūs: triušiena su briuseliniais kopūstais ir saldžiosiomis bulvėmis (batatais)

briuseliniai kopūstai, sojų sultinys, triušiena, druska, uoginė paprika, sviestas, svogūnai, česnakai, baltasis vynas, saldžiosios bulvės (batatai), builiai

Briuselinius kopūstus virti sojų sultinyje, kol suminkštės. Triušienos gabaliukus įtrinti druska ir paprika, apkepinti įkaitintuose riebaluose. Pridėti susmulkintų svogūnų ir česnakų ir dar trumpai pakepinti. Įpilti baltojo vyno. Patiekti su briuseliniais kopūstais ir keptais batatais, papuošti builiais.

Užkandis: jogurtiniai ledai su karštu šokoladu

šokoladas, jogurtas, jogurtiniai ledai

Sutarkuotą šokoladą kaitinti, kol išsilydys, ir gerai išmaišyti su jogurtu. Užpilti ant ledų.

Vakarienė: daržovių tyrė su upėtakiu

morkos, salierai, svogūnų laiškai, sviestas, druska, pipirai, citrinų sultys, avižiniai miltai, baltasis vynas, laurų lapai, krapai, lašišinis upėtakis, kefyras, rėžiukai

Smulkiai supjaustytas daržoves pakepinti svieste, pagardinti druska, pipirais ir citrinų sultimis. Įberti truputį avižinių miltų ir įpilti baltojo vyno. Įpilti vandens, dėti laurų lapų, krapų ir virti, kol daržovės suminkštės. Kubeliais supjaustytą žuvies filė sudėti į sriubą ir kelias minutes pavirti. Prieš patiekiant viską pertrinti. Įmaišyti truputį kefyro ir papuošti rėžiukais.

4 diena

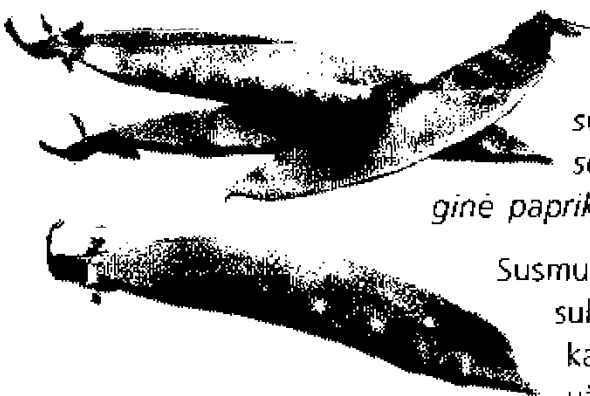
Pusryčiai: kava, ananasų sultys, duona be gliutenino ir ožkos pieno sūris

duona be gliutenino, ožkos pieno sūris, kmynai

Ant duonos riekės uždėti sūrio ir pabarstyti kmynais.

Atsargiai su druska! Sojų pastoje ar sultiny kuris pagamintas sojų pupelių pien fermentacijos būjos yra pakankam

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku



Pietūs: Atlanto otas su įvairiomis daržovėmis ir pastarnokais

svogūnai, cukinijos, paprikos, saldžiųjų žirnių ankštyės, sojų sultinys, Atlanto oto filė, citrinų sultys, druska, uoginė paprika, garstyčios, krapai, kefyras, sviestas, pastarnokai

Susmulkintas daržoves patroškinti nedideliame kiekyje sojų sultinio. Žuvį įtrinti citrinų sultimis, druska ir uogine paprika, sudėti ant daržovių ir baigti troškinti. Prieš patiekiant užpilti marinatu, pagamintu iš garstyčių, krapų, kefyro, pipirų ir druskos. Prie patiekalo tinka kepti pastarnokų griežinėliai.

Užkandis: ryžių vafiliai su slyvų ir kriaušių uogiene

slyvos, kriaušės, medus, agaras (dumblių drebučiai), citrina, ryžių vafiliai

Susmulkintus vaisius užvirinti medumi pasaldintame vandenyje. Agarą ištirpinti nedideliame kiekyje karšto nuoviro su citrinų sultimis ir įmaišyti į verdantį skystį. Vaflius aptepti atšaldyta uogiene.

Vakarienė: šviežių daržovių salotos su sūriu

lapinės salotos, agurkas, svogūnų laiškai, ementalis, kefyras, actas, druska, cukrus, uoginė paprika, šviežios prieskoninės žolės (petražolės, laiškiniai česnakai, rėžiukai)

Susmulkinti salotas, agurką, svogūnus ir sūrį. Užpilti marinatu, pagamintu iš kefyro, acto, druskos, cukraus, uoginės paprikos ir prieskoninių žolių.

5 diena

Pusryčiai: pipirmėčių arbata, mineralinis vanduo, sumuštiniai su rikota ir svogūnais

daigintų kviečių duona (Eseno duona), druska, rikota, ankstyvųjų svogūnų laiškai

Ant duonos uždėti truputį pasūdytą sūrį ir pabarstyti smulkiai supjaus-tytais svogūnų laiškais.

3 kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

pietūs: valgomieji dantūniai (grybai šiiitake) su paprikų salotomis ir avies pieno sūriu

grybai, sviestas, česnakai, druska, raudonieji pipirai, petražolės, paprikos, svogūnai, sėmenų aliejus, obuolių arba vyno actas, laiškiniai česnakai, avies pieno sūris

Nupjauti kietus grybų kotus, kepurėles perpjauti pusiau, kepti įkaitintame svieste. Pridėti gerai susmulkintą česnako skiltelę, pamaišyti, pabarstyti druska, pipirais ir kapotomis petražolėmis. Paprikas ir svogūnus supjaustyti šiaudeliais, užpilti marinatu, pagamintu iš aliejaus, acto, druskos, pipirų ir laiškinių česnakų. Ant viršaus išdėlioti avies pieno sūrio gabalėlius.

Užkandis: speltos košė su abrikosais

spelta, pienas, džiovinti abrikosai, klevų sirupas

Speltą užvirinti piene ir leisti išbrinkti. Iš mirkytų abrikosų sutrinti tyrę, išmaišyti su koše. Pagardinti klevų sirupu.

Vakarienė: pertrinta salierų sriuba su mėlynžiedės liucernos ūgliais

salieras, sojų sultinys, jogurtas, krienai, actas, liucernos ūgliai

Salierus išvirti sojų sultinyje, pilti jogurtą ir pertrinti grūstuvu. Pagardinti tarkuotais krienais ir actu. Patiekti su liucernų ūgliais.

6 diena

Pusryčiai: erškėtuogių arbata, salierų sultys, rupiai maltų ryžių duona, grūdėtoji varškė su prieskoninėmis žolėmis

rupių ryžių duona, grūdėtoji varškė, šviežios prieskoninės žolės (petražolės, laiškiniai česnakai, rėžiukai)

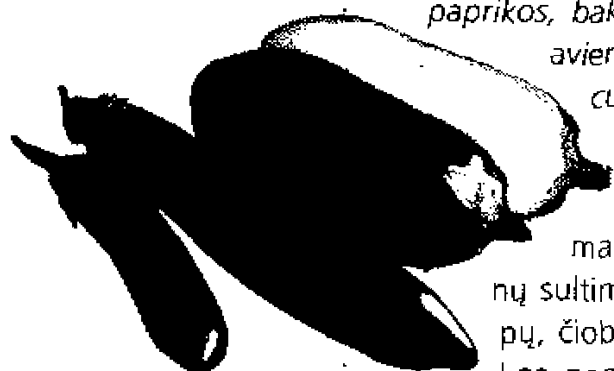
Ant duonos tepti varškę ir apibarstyti smulkiai supjaustytomis prieskoninėmis žolėmis.

Mėlynžiedės liucernos ūgliuose gausu vitaminų, mineralinių medžiagų, mikroelementų ir baltymų

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Pietūs: avienos kepsnys su baklažanais

paprikos, baklažanai, alyvų aliejus, česnakai, druska, citrinų sultys, avienos kepsnys, kefyras, krapai, čiobreliai, uoginė paprika, cukrus



Smulkiai supjaustytas paprikas ir baklažanus pakaitinti aliejuje, pridėti česnakų, uždengti ir troškinti ant mažos ugnies, kol suminkštės. Pagardinti druska ir citrinų sultimis. Avieną iškepti karštuose riebaluose. Iš kefyro, krapų, čiobrelių, uoginės paprikos, citrinų sulčių, cukraus ir druskos pagaminti marinatą ir pakaitinti jį riebaluose, kuriuose kepė mėsa. Mėsą patiekti su daržovėmis.

Užkandis: jogurto kokteilis su bananais

bananai, liesas pienas, jogurtiniai ledai, vanilė, citrina

Suplakti kokteilį iš lieso pieno, bananų, jogurtinių ledų, vanilės ir trupučio citrinų sulčių.

Vakarienė: raudonosios silkės salotos

sūdyta silkė, raudonieji burokėliai, bulvės, marinuoti agurkai, majonezas, jogurtas

Silkę, virtus raudonuosius burokėlius ir bulves bei marinuotus agurkus supjaustyti piršto storio gabaliukais. Užpilti majonezu, išmaišytu su trupčiu jogurto, ir maišyti, kol salotos įgaus gražią raudoną spalvą.

7 diena

Pusryčiai: žalioji arbata, greipfrutų sultys, kiaušiniai su žalumynais ir speltos duona

kiaušiniai, jogurtas, mineralinis vanduo, petražolės, alyvų aliejus, druska, speltos duona

Kiaušinius išplakti su trupčiu jogurto, mineralinio vandens ir petražolėmis. Įkaitinti alyvų aliejų, sukrėsti gautą masę ir kepti, kol sutirštės. Pabarstyti druska. Patiekti su speltos duona.

B kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Pietūs: daržovių pyragėliai

brokoliai, morkos, kiaušiniai, petražolės, sorų duonos trupiniai, druska, uoginė paprika, muskatas, sviestas

Iš virtų susmulkintų daržovių, kiaušinių, petražolių ir duonos trupinių išmaišyti tešlą, pagardinti paprika ir muskatu. Kepti svieste pyragėlius tol, kol jie gražiai paruduos.

Užkandis: ryžių duona su uogų kompotu

šviežios sezono uogos ar įvairios šaldytos uogos, medus, anyžiai, ryžių duona

Uogas (šaldytas atšildžius) pakaitinti, pagardinti anyžiais ir medumi, patiekti su ryžių duona.

Vakarienė: saldžiųjų žirnių salotos

saldieji žirniai, žalieji žirneliai, sojų sultinys, ankstyvųjų svogūnų laiškai, krapai, spelta, actas, citrinų sultys, garstyčios, sėmenų aliejus, kefyras, uoginė paprika, druska

Žirnius ir žirnelius išvirti nedideliame sojų sultinio kiekyje. Išgriebti iš skysčio, išmaišyti su svogūnų laiškais, krapais ir virta spelta. Pagaminti padažą iš acto, citrinų sulčių, garstyčių, krapų, sėmenų aliejaus ir šiek tiek kefyro. Pagardinti uogine paprika ir druska. Salotas užpilti padažu.

Naudingi gėrimai

Vitaminingi kokteiliai iš: ananasų ir papajų; greipfrutų ir bananų; bruknių, vynuogių ir ananasų; gūžinių kopūstų, obuolių ir morkų; morkų ir brokolių; gūžinių kopūstų ir salierų; agurkų ir petražolių; špinatų ir raudonųjų burokėlių; pankolių ir paprikos.

Gėrimai iš: jogurto ir kivių; pasukų ir bananų arba papajų.

Troškuliui malšinti: tyras vanduo (šaltinio ar mineralinis), žalioji arbata.

Galima gerti su saiku juodą kavą, juodąją arbatą, alų, raudonąjį ir baltąjį vyną.

Dieta pagal kraujo grupę

- Išbandykite daktaro D'Adamo rekomenduojamą skanų tonizuojamąjį gėrimą: 1 valgomas šaukštas sėmenų aliejaus, 1 valgomas šaukštas lecitino granulių, 180–240 mililitrų vaisių sulčių. Viską išplakti ir gerti.

AB kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

1 diena

Pusryčiai: kava, abrikosų sultys, omletas su avies pieno sūriu

kiaušiniai, liesas pienas, druska, alyvų aliejus, avies pieno sūris

Kiaušinius išplakti su trupučiu lieso pieno ir žiupsneliu druskos. Karštame alyvų aliejuje iškepti omletą, pabarstyti jį avies pieno sūriu ir susukti vamzdelį.

Pietūs: ėrienos nugarinė su ananasų tyre

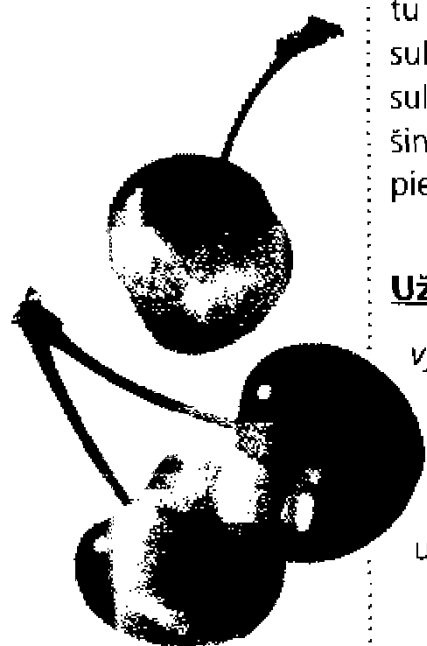
kmynai, rozmarinai, mairūnai, imbieras, šalavijai, sojų padažas, ėrienos nugarinė, sojų sultinys, ananasas, garstyčios, marantų krakmolas, pupos, liesas pienas, petražolės

Smulkiai sukapotas prieskonines žoles išmaišyti su sojų padažu ir gautu mišiniu įtrinti mėsą. Dėti ją į įkaitintą orkaitę, įpilti šiek tiek sojų sultinio. Kepti, kol gražiai apskrus, kartkartėmis palaistant mėsos sultimis. Kai nugarinė iškeps, aptepti ją trinto ananaso ir garstyčių mišiniu. Mėsos sultis sutirštinti marantų krakmolu. Pupas išvirti liesame piene uždengtame puode. Patiekti pabarsčius kapotomis petražolėmis.

Užkandis: vyšnių ir obuolių salotos su serbentų kremu

vyšnios (gali būti šaldytos), obuoliai, grietinė, serbentų marmeladas, citrinų sultys

Vyšnias be kauliukų sumaišyti su obuolių kubeliais. Grietinę išmaišyti su serbentų marmeladu ir šlakeliu citrinų sulčių. Gautu kremu užpilti vaisius.



AB kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Vakarienė: ryžinė ravenė su žemės riešutais

salierai, žemės riešutai, ryžinė ravenė, šviežios prieskoninės žolės (petražolės, rėžiukai arba builiai)

Salierų kubelius ir žemės riešutus patroškinti žemės riešutų aliejuje. Sudėti virtą ravenę ir prieskonines žoles, uždengti ir troškinti, kol suminkštės.

2 diena

Pusryčiai: serbentų lapų arbata, greipfrutų sultys, ryžių košė su vyšniomis

ryžiai, liesas pienas, druska, cukrus, vanilė, vyšnios (gali būti šaldytos), skaldyti migdolai

Ryžius apvirti vandenyje ir nukošti. Dėti į verdantį liesą pieną ir išbrinkinti. Pagardinti žiupsneliu druskos, cukraus ir vanilės. Patiekti su karštomis vyšniomis ir skaldytais migdolais.

Pietūs: žuvies guliašas su brokoliais

skumbė, karpis, raudonasis jūrų ešeris, druska, paprika, citrinų sultys, prieskoninės žolės (petražolės, krapai, builiai), svogūnai, česnakai, alyvų aliejus, pomidorai, brokoliai

Žuvies filė supjaustyti kubeliais, pabarstyti druska ir paprika, pašlakstyti citrinų sultimis. Susmulkintas žoles, svogūnus ir kapotą česnaką patroškinti alyvų aliejuje, pridėti pertrintų pomidorų ir sudėti žuvies gabaliukus. Uždengus patroškinti. Patiekti su troškintais brokoliais.

Užkandis: itališkas (nesunokęs) sūris su pomidorais

šviežias itališkas sūris, pomidorai, druska, bazilikai, alyvų aliejus

Sūrį ir pomidorus supjaustyti griežinėliais ir pakaitomis išdėlioti lėkštėje. Truputį pasūdyti. Pabarstyti smulkiai suplėšytais bazilikų lapeliais ir pašlakstyti alyvų aliejumi.

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku



Vakarienė: lęšių salotos su mėlynžiedės liucernos ūgliais

lęšiai, sojų sultinys, svogūnai, česnakai, raudonasis vynuogės, cukrus, liucernos ūgliai

Sojų sultinyje apvirtus lęšius išmaišyti su kubeliais supjaustytais svogūnais, česnakais, lęšių nuoviru, trupučiu raudonojo vynuogės ir cukraus ir palikti, kad pritrauktų. Pateikti su liucernos ūgliais.

3 diena

Pusryčiai: kava, morkų sultys, sojų duona su marmeladu

sojų duona, grūdėtoji varškė, agrastų marmeladas, žemės riešutai

Varškę tepti ant duonos, pateikti su marmeladu ir žemės riešutais.

Pietūs: triušienos troškiny su žaliomis pupelėmis

triušiena, alyvų aliejus, švieži rozmarinai, laurų lapai, sojų padažas, baltasis vynuogės, pomidorai, morkos, svogūnų laiškai, sojų sultinys, grietinė (arba sojų varškė), petražolės, žalios pupelės, svogūnai, čiobreliai

Kubeliais supjaustytą triušieną apkepti aliejuje, sudėti susmulkintas žolės, paskaninti sojų padažu ir baltuoju vynuogės. Sudėti nuluptų pomidorų gabaliukus, morkų griežinėlius, svogūnų laiškus ir įpilti sojų sultinio. Troškinti iš anksto įkaitintoje orkaitėje. Įdėti grietinės ir pateikti su petražolėmis. Pupos, svogūnus ir čiobrelius troškinti alyvų aliejuje, kol suminkštės.

Užkandis: kriaušės su šokoladiniu kremu

šokoladas, cinamonas, jogurtiniai ledai, kriaušės, migdolų lapeliai

Šokoladą ištirpinti puodelyje, įpylus truputį karšto vandens ir įbėrus cinamono. Karštą masę sumaišyti su jogurtiniais ledais, uždėti kriaušių puseles ir papuošti migdolų lapeliais.

Iš vandens, jūros druskos ir sojos pupelių pagamintas sojos padažas yra beveik universalus prieskonis

AB kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Vakarienė: kepti baklažanai

baklažanai, druska, avižiniai miltai, alyvų aliejus, ementalis, pomidorai, pinijos

Nuluptus baklažanus supjaustyti griežinėliais, truputį pasūdyti, pavolioti avižiniuose miltuose ir iš abiejų pusių apkepti aliejuje. Baklažanų griežinėlius sudėti į kepamąją skardą. Tarkuotą sūrį sumaišyti su pertrintais pomidorais ir trupučiu aliejaus. Gautą masę užpilti ant baklažanų ir kepti orkaitėje. Pabarstyti pinijomis.

4 diena

Pusryčiai: žalioji arbata, skiestos ir saldintos citrinų sultys, dribsniai su ananasais ir figomis

javų dribsniai (sorų, avižų, burnočių ir kt.), ananasai, šviežios arba sietos preparatais neapdorotos džiovintos figos, jogurtas, klevų sirupas, kapoti graikiniai riešutai

Javų dribsnius užpilti jogurtu, sumaišyti su vaisių gabalėliais, pagardinti klevų sirupu ir pabarstyti graikiniais riešutais.

Pietūs: kalakutiena su prieskoninių žolių kremu

sojų varškė, rupūs miltai, alyvų aliejus, laiškinių česnakų, pomidorų, sojų sultinys, grietinė, petražolės, svogūnų laiškai, sojų padažas, kalakutiena

Nusausintą sojų varškę supjaustyti kubeliais, pabarstyti žiupsneliu miltų ir apkepti alyvų aliejuje. Įdėti smulkiai supjaustytų laiškinių česnakų, česnakų. Dėti pertrintus pomidorus ir įpilti šiek tiek sojų sultinio. Troškinti ant mažos ugnies. Pagardinti grietine, šviežiomis prieskoninėmis žolėmis, sojų padažu. Gautą kremą patiekti su kalakutiena.

Burnočiai yra iš Vidurinės Amerikos kilusi javų rūšis. Juose daugiau biologiškai vertingų baltymų negu kviečiuose

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Užkandis: ryžių vafLIAI su vyšnių kompotu

vyšnios, raudonasis vynas, cukrus, cinamono lazdelė, gvazdikėliai, ryžių vafLIAI

Vyšnias be kauliukų pavirti vandenyje su trupučiu raudonojo vyno, cukraus, cinamono lazdele ir gvazdikėliais. Atvėsinti. Patiekti su vafLIAis.

Vakarienė: sraigų sriuba su skrudinta duona

svogūnai, morkos, alyvų aliejus, vynuoginės sraigės (šaldytos), sojų sultinys, rupūs miltai, jogurtas, česnakai, petražolės, skrudinta duona, ementalis

Svogūnų ir morkų kubelius pakepinti aliejuje, sudėti sraiges, gerai patroškinti. Įpilti sojų sultinio, užvirinti, pabarstyti miltais ir praskiesti vandeniu. Sriubą virti, kol suminkštės bulvės. Tuomet įplakti jogurtą su traiškyta česnako skiltele ir smulkiai sukapotomis petražolėmis. Skrudintą duoną apibarstyti tarkuotu sūriu ir trumpai pakaitinti orkaitėje.

5 diena

Pusryčiai: erškėtuogių arbata, papajų sultys, rupių ryžių duona su migdolų putėsiais

migdolų putėsiai, sojų varškė, rupių ryžių duona

Migdolų putėsius sumaišyti su sojų varške ir tepti ant duonos.

Pietūs: raudonasis jūrų ešeris su troškintais agurkais ir krapų kremu

svogūnai, česnakai, alyvų aliejus, raudonojo jūrų ešerio filė, druska, citrina, agurkai, sojų padažas, grietinė, garstyčios, krapai

Kubeliais supjaustytus svogūnus ir sukapotus česnakus patroškinti alyvų aliejuje. Sudėti truputį pasūdytus žuvies gabalėlius ir nuluptos citrinos griežinėlius, įpilti vandens, kad apsemtų, uždengti ir troškinti. Agurkų gabaliukus troškinti aliejuje, kol suminkštės. Sumaišyti su padažu, pagamintu iš sojų padažo, grietinės, garstyčių ir smulkiai supjaustytų krapų. Patiekti su žuvimi.

AB kraujo grupė – valgiaraštis savaitei

Užkandis: blynai su slyvomis

kiaušiniai, rupaus malimo miltai, liesas pienas, slyvos, alyvų aliejus, cukrus, cinamonas

Iš kiaušinių, miltų, druskos, pieno ir susmulkintų slyvų be kauliukų išmaišyti skystą tešlą. Blynus kepti karštame alyvų aliejuje. Pabarstyti juos cukrumi ir cinamonu.

Vakarienė: žiedinių kopūstų salotos su graikiniais riešutais

žiediniai kopūstai, sojų sultinys, sojų varškė, petražolės, sėmenų aliejus, krienai, citrinų sultys, kapoti graikiniai riešutai

Žiedinių kopūstų žiedynėlius išvirti sojų sultinyje. Išmaišyti sojų varškę, smulkiai sukapotas petražoles, sėmenų aliejų, krienus ir citrinų sultis. Gautu marinatu užpilti žiedinius kopūstus ir palaikyti, kad pritrauktų. Prieš patiekiant pabarstyti graikiniais riešutais.

6 diena

Pusryčiai: kava, vynuogių sultys, grūdų gemalų duona su agurkais ir ožkos pieno sūriu

Eseno duona (daigintų kviečių duona), agurkai, ožkos pieno sūris, laiškiniai česnakai

Ant duonos pakaitomis dėti agurkų ir ožkos pieno sūrio griežinėlius, pabarstyti smulkiai supjaustytais laiškinais česnakais.

Pietūs: margas daržovių šiupinys su spelta

svogūnai, alyvų aliejus, svogūnų laiškai, agurkas, obuolys, spelta, pomidorai, sojų padažas, petražolės

Svogūnų kubelius patroškinti alyvų aliejuje. Susmulkintas daržoves ir obuolį taip pat patroškinti. Įpilti vandens ir įberti paruoštą (iš parduotuvės) speltą. Virti ant mažos ugnies. Sudėti kubeliais supjaustytus pomidorus ir dar trumpai pavirti. Pagardinti sojos padažu. Patiekti pabarsčius stambiai kapotomis petražolėmis.

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Užkandis: kefyras su vaisiais

kiviai, abrikosai, kefyras arba sojų varškė, ryžių spragėsiai

Susmulkinti nuluptus kivių ir mirkytus abrikosus, sumaišyti su kefyru ar sojų varške. Apibarstyti ryžių spragėsiais.

Vakarienė: ananasų salotos su tunu

ryžiai, tunas (iš dėžutės), žalieji žirneliai (šaldyti), ananasai, citrinų sultys, druska, cukrus, rėžiukai

Virtus ryžius sumaišyti su žirniais, pridėti mažų ananaso gabaliukų, pagardinti citrinų sultimis, druska, cukrumi, patiekti su rėžiukais.

7 diena

Pusryčiai: žalioji arbata, petražolių sultys, daigintų kviečių duona su slyvų putėsiomis

slyvų putėsiai, daigintų kviečių duona, pinijos

Slyvų putėsius tepti ant duonos ir pabarstyti pinijomis.

Pietūs: avižinių dribsnių pyragėliai su prieskoninėmis žolėmis pagardinta varške

avižiniai dribsniai, svogūnai, laiškiniai česnakai, dumbliai, kiaušiniai, avižiniai miltai, alyvų aliejus

Pamirkytus, išbrinkusius avižinius dribsnius išmaišyti su smulkintais svogūnais, smulkiai supjaustytais laiškinių česnakais, dumbliais ir išplaktais kiaušiniais. Iš gautos masės formuoti pailgus pyragėlius, apvolioti avižiniuose miltuose ir kepti įkaitintame alyvų aliejuje. Prie pyragėlių patiekti varškę su prieskoninėmis žolėmis.

Užkandis: pikantiškas daržovių kokteilis

morkos, agurkai, salierai, petražolės, greipfrutas, mineralinis vanduo, druska

Visus komponentus susmulkinti ir išplakti maišikliu.

Kai kartu valgo kiti žmonės

Vakarienė: kepta sojų varškė su žaliosiomis alyvomis

sojų varškė, sojų padažas, kiaušinis, česnakai, skaldyti migdolai, alyvų aliejus, žaliosios alyvos

Varškės griežinėlius pašlakstyti sojų padažu. Kiaušinį sumaišyti su trintu česnaku. Pamirkyti sojų varškę kiaušinyje ir pavolioti skaldytuose migdoluose. Dėti į karštą alyvų aliejų, kepti, kol gražiai apskrus. Patiekti su žaliosiomis alyvomis.

Naudingi gėrimai

Vitaminingi kokteiliai iš: ananasų ir kivių; bruknių ir vynuogių; greipfrutų ir vyšnių; obuolių ir raudonųjų burokėlių; morkų ir saldzųjų bulvių; salierų, petražolių ir agurkų; gūžinių kopūstų, špinatų ir morkų; pomidorų ir česnakų. Gėrimai su liesu pienu ar sojų pienu, pavyzdžiui, aviečių pienas iš šaldytų aviečių, pieno ir medaus.

Troškuliui malšinti: tyrą vandenį (šaltinio, mineralinį) su citrina galima gerti prieš pusryčius.

Galima gerti su saiku kavą, alų, raudonąjį ir baltąjį vyną.



Kai kartu valgo kiti žmonės

Jei prie jūsų stalo sėdi kitas kraujo grupės turintis valgytojas, tai dar nereiškia, jog jiems reikia gaminti atskirus patiekalus. Dieta pagal kraujo grupę teikia tiek daug galimybių, jog akimirksniu gali būti patiektas sveikas ir skanus maistas kiekvienam.

Paprasčiausias būdas: sudarote jums skanių valgių sąrašą taip, kad prie stalo sėdintys žmonės galėtų išsirinkti sau naudingus garnyrus. Pavyzdžiui:

Troškinta lašiša, žaliosios lapinės salotos su kalakutiena ir figomis, daigintų kviečių duona, saldžiosios bulvės (batatai) (ne A kraujo grupei), bulvinės saulėgrąžos (ne B ir AB kraujo grupėms), ananasų sultys

Toks valgiaraštis tiks visiems, tik turintys A kraujo grupę vietoje saldžiųjų bulvių valgys bulvines saulėgrąžas. Tuo tarpu bulvinės saulėgrąžos (dar vadinamos Jeruzalės artišokais) nerekomenduotinos turintiems B ir AB kraujo grupes.

Dieta pagal kraujo grupę – tai tikrai nesunku

Alternatyvus būdas: jau ruošdami patiekalus, maisto porcijas patiekiate su skirtingais garnyrais. Pavyzdžiui:

Vegetariškas patiekalas iš ananasų, kriaušių ir salierų

Ananasų ir kriaušių gabaliukus sumaišyti su smulkiai supjaustytais salierų lapkočiais ir ankstyvųjų svogūnų laiškais. Turintiems O ir A kraujo grupę salotas užpilkite sojų padažu, o turintiems B arba AB kraujo grupę maišykite jas su jogurtu.

Geriausias būdas: renkatės tuos maisto produktus, kurie labiausiai tinka jūsų kraujo grupei (jie nurodyti grafoje „naudinga“) ir pridodate garnyrą iš „neutralių“ produktų. Keletas pavyzdžių:

O + A upinis ešeris, ropiniai kopūstai (kaliaropės), romaniškos salotos, moliūgų sėklos, slyvų sultys, guobos (vinkšnos) žievės arbata

O + B žvėriena (elniena / stirniena), pastarnokai, petražolės, ananasų sultys, pipirmėčių arbata

O + AB aviena, saldžiosios bulvės (batatai), margosios pupelės, karis, figos, vyšnių sultys, erškėtuogių arbata

A + B lašišinis upėtakis, morkos, ryžių vafiliai, bruknės, ananasų sultys, kininio ženšenio arbata

A + AB lašiša, vynuoginės sraigės, sojų pupelės, mėlynžiedės liucernos ūgliai, greipfrutai, ramunėlių arbata

B + AB triušiena, raudonieji burokėliai, baklažanai, vynuogės, kopūstų sultys, saldymedžio arbata

O + A + B + AB menkė, brokoliai, Eseno duona, imbieras, slyvos, mineralinis vanduo

Kad derinti būtų lengviau, susiraskite 72–73 puslapiuose pateiktą abėcėlinį kiekvienai kraujo grupei naudingų maisto produktų sąrašą.

Greičiausias būdas: atkreipkite dėmesį į tuos maisto produktus, kurių turėtų vengti visi kartu su jumis valgantieji, o likusius produktus derinkite, kaip tik jums patinka. Reikia pripažinti, jog toks metodas ilgalaikiam maitinimuisi netinka, nes vartojamų produktų sąraše gali būti per daug neutralių ir per mažai naudingų maisto produktų.

Kai kartu valgo kiti žmonės

Nustatykite patys, kaip jums geriausia sudaryti dietos pagal kraujo grupę valgiaraštį. Netrukus suvoksite, jog tai visai nesunku.

Kad dieta pagal kraujo grupę jums tikra to žodžio prasme „įeity į kraują“, turėtumėte nuolat prisiminti vieną dalyką: rekomenduotinus produktus reikia valgyti dažniau ir mažesnėmis porcijomis. Tuomet tolygiai į kraują pateks maksimalus vertingų medžiagų kiekis.

Nauja, sensacinga dieta pagal kraujo grupę

- Padeda pasiekti idealų kūno svorį
- Apsaugo nuo ligų
- Stiprina imuninę sistemą
- Teikia žvalumo ir gerina savijautą

Naujos, moksliskai pagrįstos išvados apie mitybą: nuo kraujo priklauso, kaip organizmas sunaudoja maistą. Ši aktualių patarimų knyga aiškina, kaip veikia dieta pagal kraujo grupę.

Maisto produktai paskirstyti atsižvelgiant į kiekvienos kraujo grupės specifiką:

- 0 kraujo grupė:** daug mėsos, žuvies ir šiek tiek daržovių
A kraujo grupė: daug daržovių, ryžių ir javų
B kraujo grupė: pieno produktai, bet ir kiaušiniai, ir daržovės
AB kraujo grupė: visi maisto produktai, bet mažai mėsos, daug žuvies

Valgiaraščiai ir patiekalų receptai

ISBN 9955-08-109-0



9 789955 081098