

THÔNG TIN CHO NGƯỜI NHÓM MÁU AB



Nghiên cứu của nhà bác học Mỹ nổi tiếng, tiến sĩ Peter d'Adamo cho thấy: **Người thuộc nhóm máu AB: "Người thể hệ mới"**
 Những người có nhóm máu AB bắt đầu xuất hiện khoảng hơn nghìn năm trước công nguyên, do sự pha trộn giữa các nhóm máu khác với nhau. Người có nhóm máu AB thích ứng linh hoạt với những thay đổi môi trường bên ngoài và chế độ ăn uống. Hệ tiêu hóa của nhóm người này rất nhạy cảm, hệ miễn dịch dễ chấp nhận. Thực phẩm chính nên dùng là: các thực phẩm ít chất béo, thịt dê, thịt nai, rau, trái cây.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG:

- Hạn chế dùng thịt, mà nên dùng kèm với rau củ
- Thực phẩm :



	Thực phẩm có lợi	Thực phẩm không có lợi
Thịt	Dê, nai, thịt không béo	
Cá, hải sản	Cá, dầu cá	
Dầu ăn	Dầu ngô	
Rau , củ, hạt	Bắp cải, hạnh nhân, lạc	Hạt bí đỏ, su hào
Ngũ cốc	Gạo, lúa mì	Khoai tây
Gia vị		Đồ ngâm muối
Hoa quả	Mận, dứa	Dưa bở, xoài, chuối
Đồ uống	Sữa	
Sữa và sản phẩm từ sữa		

Các bệnh có nguy cơ mắc phải:

- + Bệnh về họng miệng
- + bệnh huyết áp cao, tim
- + U, thiếu máu

Các môn thể thao thích hợp:

- + bơi
- + thể dục dưỡng sinh
- + đi bộ

Để biết nhóm máu của bạn hãy làm Thẻ định nhóm máu cá nhân ELDON ID

Công ty Giải pháp khỏe Thái Dương
 ĐC: 161/1 Nguyễn Tuấn, Q.Thanh Xuân, HN
 Tel: 04.6285 4224 - Fax: 04.3557 8712
 Email: thaiduonghealth@viettel.vn
 Hotline: 090 343 0936

THÔNG TIN CHO NGƯỜI NHÓM MÁU O (NHÓM ZERO)



Nghiên cứu của nhà bác học Mỹ nổi tiếng, tiến sĩ Peter d'Adamo cho thấy: **Người thuộc nhóm máu O: "Thợ săn"**
 Nhóm máu này xuất hiện từ những người tiền sử Cromanhon, và cho đến hiện nay vẫn là nhóm máu phổ biến nhất trên toàn thế giới. Họ có hệ miễn dịch và tiêu hóa mạnh. Vào thời kỳ xa xưa đó, sức mạnh của hai hệ thống này đã giúp con người tồn tại. Loại thức ăn chính của họ là Thịt. Trong dạ dày của họ có nhiều axit, giúp lấy được nhiều dưỡng chất từ thịt và hoàn toàn tiêu hóa được lượng lớn chất đạm động vật trong khẩu phần.
 Những người có nhóm máu O vừa đi vừa ăn. Họ săn bắt ở những nơi có nhiều động vật, giết thịt con thú và đánh chén no nê, rồi lại tiếp tục đi chuyên. Dần dần, lượng thú vật giảm sút. Trong quá trình tiến hóa, để tồn tại nhiều người đã học được cách trồng trọt & dự trữ bảo quản thức ăn chống đói. Họ sống trên vùng đất thuận lợi và lập ra các tổ hợp nông nghiệp.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG:

- Người nhóm máu O cần nhiều albumin & protein động vật, chất đạm thực vật.
- Nên duy trì chế độ dinh dưỡng hàng ngày thường xuyên, hạn chế thay đổi thực đơn đột ngột, vì hệ miễn dịch chậm thích nghi với những điều kiện dinh dưỡng mới.
- Thực phẩm :



	Thực phẩm có lợi	Thực phẩm không có lợi
Thịt	Thịt cừu, thịt bò, thịt gà	
Cá, hải sản	Các loại họ cá thu	
Dầu ăn	Dầu thực vật, tốt nhất là ô-liu	
Rau , củ, hạt	Cải xanh, xá lách, củ dền, hạt bí đỏ	Cải trắng, nấm các loại, cà tím, khoai tây, các loại rau củ ngâm chua...
Ngũ cốc	Gạo, các sản phẩm từ bột gạo	Lúa mì, ngô
Gia vị	Các loại tào biển, cần tây, cari, tỏi	Dấm, tiêu đen, Hạn chế: đường
Hoa quả	Mận, anh đào, bưởi	Dưa bở, dứa, cam, quýt, dưa
Đồ uống	Trà xanh, bạc hà, Dùng ít: bia, rượu vang	Cà phê, cacao, socola
Sữa và sản phẩm từ sữa	Không cần thiết	

CÁC BỆNH CÓ NGUY CƠ MẮC PHẢI:

- Nhiều nghiên cứu của các nhà khoa học trên thế giới đã chỉ ra một số căn bệnh mà người có nhóm máu O thường mắc hơn các nhóm máu khác như sau:
- +bệnh loét dạ dày, viêm ruột, viêm gan
 - +huyết áp cao
 - +bệnh ưa chảy máu Hemophilia
 - +sỏi thận
 - +các bệnh da liễu
 - + cúm A
 - +lao phổi, dị ứng phế quản kinh niên, hen suyễn.

CÁC MÔN THỂ THAO THÍCH HỢP:

- + aerobic
- + các môn tập thể lực thể hình nặng
- + xe đạp



THÔNG TIN CHO NGƯỜI NHÓM MÁU A



Nghiên cứu của nhà bác học Mỹ nổi tiếng, tiến sĩ Peter d'Adamo cho thấy:
Người thuộc nhóm máu A: " Nhà nông"
 Những người có nhóm máu A bắt đầu xuất hiện khoảng những năm 25.000 15.000 trước công nguyên, có hệ miễn dịch khác với người có nhóm máu 0. Hệ miễn dịch cho phép đấu tranh với các bệnh truyền nhiễm và các vi khuẩn, phổ biến giữa các cộng đồng đông người. Hệ tiêu hóa của nhóm người này thích hợp với kiểu ăn các thực vật và ngũ cốc. Một nguồn thức ăn chính nữa của con người là các loại cá đánh bắt được từ sông hồ và biển, bổ xung nguồn chất đạm.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG:

Người nhóm máu A cần nhiều chất đạm thực vật.
 Nên duy trì chế độ dinh dưỡng hàng ngày thường xuyên, hạn chế thay đổi thực đơn đột ngột, vì hệ miễn dịch chậm thích nghi với những điều kiện dinh dưỡng mới.

Thực phẩm :



	Thực phẩm có lợi	Thực phẩm không có lợi
Thịt	Thịt thỏ, dê, cừu	Thịt các loại
Cá, hải sản	Cá, đầu cá	
Dầu ăn	Dầu ô-liu	Dầu ngô
Rau , củ, hạt	Các loại rau sống hoặc luộc, bắp cải, cà rốt cải bẹ, bí đỏ, hạt hướng dương, hạt bí đỏ, hạnh nhân, lạc	Khoai lang, cà chua ớt và nấm ngâm chua
Ngũ cốc	Đậu nành, gạo, kiều mạch	Lúa mì, ngô, khoai tây
Gia vị	Các loại tảo biển, cần tây, tỏi	Dấm, ketchup, đồ ngâm muối Hạn chế: đường trắng tinh chế
Hoa quả	Dứa, Mận, đào, bưởi	Dưa bở, xoài, đu đủ, chuối, bơ, lê
Đồ uống	Trà xanh, gừng, cúc, lô hội, cà phê, rượu vang đỏ	Tránh các thứ khác
Sữa và sản phẩm từ sữa		Sữa và các sản phẩm từ sữa

Các bệnh có nguy cơ mắc phải:

- +bệnh về u, ở nữ- ung thu vú
- +bệnh Ischemia
- +đái đường loại 1
- +sỏi mật
- +thấp khớp
- +đị ứng
- +hen suyễn,

Các môn thể thao thích hợp:

- + bơi
- + thể dục dưỡng sinh, Hatha-yoga
- + đi bộ



THÔNG TIN CHO NGƯỜI NHÓM MÁU B



Nghiên cứu của nhà bác học Mỹ nổi tiếng, tiến sĩ Peter d'Adamo cho thấy:
Người thuộc nhóm máu B: " Dân du mục"
 Những người có nhóm máu B bắt đầu xuất hiện khi các bộ lạc người di chuyển lên phương Bắc, đến miền đất có điều kiện sống lạnh lẽo hơn. Hệ miễn dịch của họ mạnh hơn, và họ có sự lựa chọn thức ăn phong phú hơn so với 2 nhóm 0 và A. Họ tiêu thụ chủ yếu là sữa và các sản phẩm từ sữa . Chế độ sống đòi hỏi vận động nhiều cũng như suy nghĩ nhiều hơn đã giúp cho họ giữ được phong độ và hình thể khỏe mạnh.

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG:

- Người nhóm máu B nên dùng sữa và sản phẩm từ sữa, cá , thịt thỏ , thịt dê cừu
- Hạn chế các sản phẩm từ đậu nành, dầu hướng dương, gà,
- Thực phẩm :



	Thực phẩm có lợi	Thực phẩm không có lợi
Thịt	Thịt thỏ, dê, cừu	Thịt gà, vịt
Cá, hải sản	Cá, đầu cá	
Dầu ăn	Dầu ô-liu	
Rau , củ, hạt	Các loại rau sống hoặc luộc, bắp cải	Khoai lang, cà chua, ớt và nấm ngâm chua
Ngũ cốc	Gạo	Lúa mì, ngô, khoai tây
Gia vị	Các loại tảo biển, cần tây, tỏi	Dấm, ketchup, đồ ngâm muối Hạn chế: đường trắng tinh chế
Hoa quả	Dứa, Mận, đào, bưởi	Dưa bở, xoài, đu đủ, chuối bơ
Đồ uống	Sữa tươi	
Sữa và sản phẩm từ sữa	Phomat, bơ, váng sữa	

Các bệnh có nguy cơ mắc phải:

- +viêm phổi, viêm khớp xương
- +bệnh thận, u đại tràng



Các môn thể thao thích hợp:

- + bơi, xe đạp
- + tennis

