



više piletine ili ribe, manje mlečnih proizvoda...

Ljudi sa A krvnom grupom imaju **osetljive organe za varenje i manjak želudačne kiseline**. Za predstavnike ove krvne grupe Dr.Piter D'Adamo kaže da imaju masniju, samim tim i lepljiviju krv. Za razliku od O krvne grupe, koja troši meso kao pogonsko gorivo, grupa A meso skladišti kao mast.

Krvnoj grupi A ne odgovaraju ni mlečni proizvodi, koji izazivaju insulinsku reakciju, još jedan faktor koji usporava metabolizam. Osobama krvne grupe A je potrebno veoma malo masti da bi dobro funkcionisalo, ali jedna supena kašika maslinovog ulja dnevno na salatu ili bareno povrće pomoći će varenje. Ljudima koji nisu vegeterijanci, verovatno će trebati duže vremena da se prebaci na ovaj način ishrane.

Mala preporuka za ljude koji nisu vegeterijanci, a pripadnici su ove krvne grupe:

- Započnite menjajući meso ribom nekoliko puta nedeljno. Kada jedete meso birajte najkrtije.
- Preferirajte živinsko meso, u odnosu na crveno meso. Meso pripremajte kuvano ili pečeno.
- Klonite se potpuno mesnih prerađevina, kao što su šunka, viršle ili hladni naresci.
- Morsku hranu bi trebalo peći na žaru-roštilju ili bariti, kako bi postigla punu hranljivu vrednost.

Tabela namirnica za A krvnu grupu

KORISNO

NEUTRALNO

IZBEGAVATI

	KORISNO	NEUTRALNO	IZBEGAVATI
Meso i živina	Šaran, skuša, pastrmka, losos, sardela, bakalar	Tunjevina, piletina, ćuretina	Oslic, dimljena riba, divljač, svinjetina, junetina, suhomesnato, teletina, jagnjetina, zecetina
Mlečni proizvodi	Sojin sir, sojino mleko	Kozji sir i mleko, posni kravljji sir, jogurt, feta, kefir	Maslac, sladoled, krem sir, kačkavalj, kravlje mleko, surutka
Jaja	nista	3 puta nedeljno po jedno jaje	nista
Ulja	maslinovo	suncokretovo	kukuruzno
Koštunjavi plodovi i semenke	Kikiriki, bundeva	Badem, kesten, susam, lešnik, orah, suncokret, mak	Pistaći, brazilski otah
Mahunarke i leguminoza	Sočivo, pasulj	Boranija, grašak, beli pasulj	Pasulj žuti, šareni
Cerealije	Heljda, soja	Ječam, kornfleks, kukuruz, pirinač	pšenica
Hleb i peciva	Hleb od svežih pšeničnih klica	Kukuruzni, ražani	pšenični
Žitarice i testenine	Kaša od heljde, ovseno brašno, ražano brašno, pirinčano brašno	Pirinač smeđi i beli	Belo brasno
Povrće	Brokoli, mrkva, kupus zeleni, beli lukren, kelj, keleraba, praziluk, peršun, paškanat, spanac, bundeva, beli krompir	Cvekla, karfiol, celer, krastavac, rotkva, prokelj, tikvice	Kupus crveni i beli, plavi patlidžan, pečurke, paradajz, crveni krompir
Voće	Kajsije, kupine, borovnice, limun, trešnje, smokve, grejpfrut, ananas, šljive, suvo grožđe	Jabuke, ribizle, grožđe, dinje, nar, breskve, kruške, urme, maline, kivi, jagode, lubenice, nektarine	Banane, pomorandže, mandarine
Sokovi i tečnosti	Kajsija, mrkva, ananas, suve šljive, limunada sa medom	Jabuka, grožđe	Pomorandža, paradajz
Začini	Beli luk, đumbir	Bosiljak, cimet, čokolada, med, ren, mirođija, peršun, so, šećer, vanila	Biber crni mleveni, crvena paprika, sirće
Dodaci jelima	senf	Džem od dozvoljenog voća	Kečap, majonez
Biljni čajevi	Kamilica, šipak, valerijana	Lipa, žalfija	ništa
Napici	Kafa, zeleni čaj, crno vino, voda	Belo vino	Pivo, žestoka pića, gazirana pića

Šta vi mislite o ishrani po krvnim grupama? Ako ste i vi u A krvnoj grupi, osećate li da vam neke namirnice manje prijaju?



Autor: Aleksandar Vukićević