



MITYBOS SVARBA AUGANČIAM IR BRĘSTANČIAM ORGANIZMUI





Mityba pagal kraujo grupę: ar teisingai valgote?

XX a. pabaigoje mokslininkai atrado 4 kraujo grupes. Kraujo grupės žinojimas leidžia subalansuoti mitybą ir pasiekti pageidaujamų rezultatų, kūno pokyčių nealinant organizmo.



Išskiriamos keturios kraujo grupės: 0 grupė (pirma), a grupė (antra), b grupė (trečia), ab (ketvirta).



- 0 (pirma) kraujo grupė. Medžiotojai. Žmonių, kurių kraujo grupė pirma, organizmas yra prisitaikęs vartoti gyvulinės kilmės baltymus.



- Pagrindinis medžiotojų energijos šaltinis – liesa, tamsi mėsa (aviena, jautiena). Kukurūzai, avižiniai dribsniai, lęšiai, tamsiosios pupos ir dalis kopūstų rūšių (žiediniai, baltagūžiai, briuselio) – tai viršsvorio kaltininkai.



Tiems, kurie nori sulieknėti geriau valgyti grikius, rudus ryžius, brokolius ir špinatus, taip pat reikėtų atsisakyti pieniškų produktų iš karvės pieno: pieno, kefyro, ledų, jogurto.



A (antra) kraujo grupė. Ūkininkai. Šios kraujo grupės atstovai teoriškai yra idealūs vegetarai.

Mėsą rekomenduojama pakeisti žuvimi arba paukštiena. Jei turite polinkį į alergiją arba kvėpavimo organų veiklos sutrikimus, reikėtų visiškai atsisakyti pieno produktų.



- A kraujo grupės vegetarams gyvybiškai svarbios įvairiausias daržovės. Vis dėlto šios grupės atstovams netinka pomidorai, baklažanai, baltagūžiai ir raudonieji kopūstai, bulvės ir alyvuogės.



Ar sveikai maitinusi? 😊



- B (trečia) kraujo grupė. Klajūnai. Siekiantys susireguliuoti mitybą jie turėtų derinti baltymus su daržovėmis, o atsisakyti derėtų kviečių, grikių ir kukurūzų.



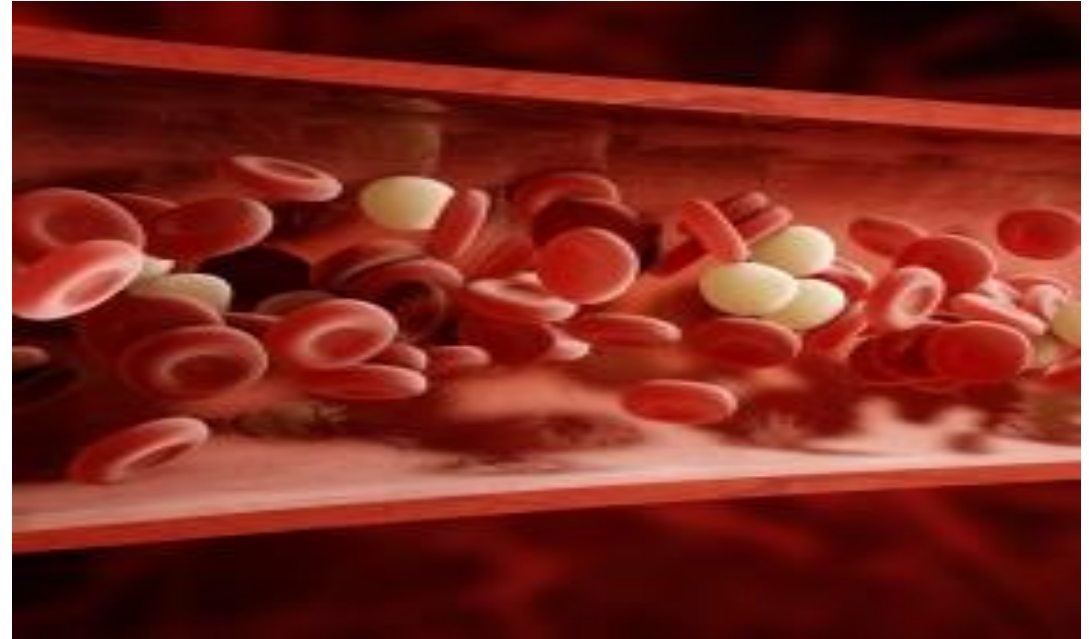
- Rekomenduotina valgyti avieną arba triušieną, siūloma atsisakyti kiaulienos, antienos, žąsienos, tačiau svarbiausia mityboje – jūros gėrybės.



- B (ketvirta) kraujo grupė. Mišri. Svarbu atkreipti dėmesį į porcijų dydį ir vartojimo dažnumą – geriau valgyti rečiau ir renkantis daugiau daržovių. Negalima vartoti daug vištienos.



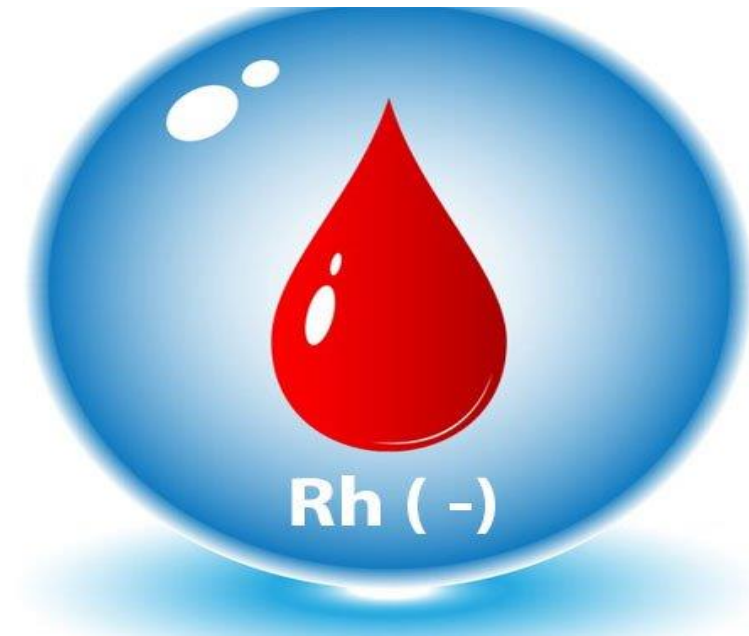
Kraujo grupės atrado austrų mokslininkas karlas Landsteineris 1900 m., už tai jam buvo skirta Nobelio premija. Nuo to laiko kraujo grupės žymimos raidėmis ir skaičiais: 0 (I) – nulinė, A (II) – antroji, B (III) – trečioji, AB (IV) – ketvirtoji.



Seniausia ir gausiausia yra 0 (I) kraujo grupė. Manoma, kad, iki susimaišant skirtingoms rasėms, ji buvo paplitusi tarp juodaodžių. Šią kraujo grupę turi apie 40–50 proc. planetos gyventojų.



- A kraujo grupė atsirado maždaug 25 000 m. pr. kr. Ji buvo paplitusi tarp baltaodžių. Apie 30–40 proc. žmonių turi antrąją kraujo grupę.
- B grupė atsirado apie 10 000 m. pr. kr. Šios grupės kraują turi tik 10–20 proc. žmonių.



- AB (IV) kraujo grupė – pati jauniausia. Manoma, kad ji atsirado maždaug prieš tūkstantmetį. Ši kraujo grupė būdinga vos 5 proc. žmonių.





<http://www.skanausvisada.lt/wp/mums-tinkami-produktai-pagal-kraujo-grupes-piterio-dadamo-tyrimo-rezultatai-1729/>

