

อาหารที่เหมาะสมกับกรู๊ปเลือด

กรู๊ปโอ

ส่วนมากจะมีกรดในกระเพาะอาหารสูง สามารถย่อยอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้อย่างรวดเร็ว แต่ไม่ควรกินอาหารจำพวกแป้งมากเกินไป เพราะจะย่อยยาก เสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคอ้วน

เครื่องดื่มที่เหมาะสม คือ น้ำสับปะรด น้ำลูกพรุน
ไม่ควรดื่ม น้ำแอปเปิ้ล น้ำส้ม น้ำกะหล่ำปลี



กรู๊ปเอ

เรียกว่าตรงข้ามกับกรู๊ปโอแทบจะทุกอย่างเพราะเลือดกรู๊ปเอจะมีกรดในกระเพาะอาหารต่ำ จึงเหมาะกับอาหารมังสวิรัตและควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกอาหารสำเร็จรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เพราะอาหารจำพวกนี้มีสารดินประสิว ที่ไปกระตุ้นให้เกิดมะเร็งในกระเพาะอาหาร

เครื่องดื่มที่เหมาะสม คือ น้ำแอปพริคอต น้ำแครอท น้ำเชเลอรี น้ำทับทิม น้ำสับปะรด น้ำมะนาว เพราะมีวิตามินซีสูง
ไม่ควรดื่ม น้ำส้ม น้ำมะละกอและน้ำมะเขือเทศ



B กรุ๊ปบี

เป็นกรุ๊ปเลือดที่สามารถต้านทานโรคมาเร็งและโรคหัวใจได้
แต่ยังมีปัญหาเรื่องภูมิคุ้มกันของร่างกาย
จึงควรกินอาหารจำพวก

ผักใบเขียว ตับ ไข่ นมไขมันต่ำ

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญ?

เครื่องดื่มที่เหมาะสม คือ น้ำกะหล่ำปลี น้ำแครนเบอร์รี่

น้ำองุ่น น้ำมะละกอ น้ำสับปะรด

แต่ให้ระวังการดื่มน้ำมะเขือเทศ



AB กรุ๊ปเอบี

คนเลือดกรุ๊ปนี้ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง

ในกระเพาะอาหาร จึงควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี

เช่น บร็อกโคลี่ เซอร์รี่ ส้มโอ เกรปฟรุ้ต กะหล่ำปลี

เครื่องดื่มที่เหมาะสม คือ น้ำแครอท น้ำเชเลอรี น้ำองุ่น

น้ำแครนเบอร์รี่และน้ำมะละกอ เพราะช่วยต้านมะเร็งได้

แต่ไม่ควรดื่มน้ำส้มเพราะทำให้ย่อยยาก

