خطط غذائية لكل فئة دم

وفقاً للمعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية في أميركا، ثمة تفاعل كيميائي قد يحدث بين مادة "اللكتين"، وهي عبارة عن بروتين يتواجد في كثير من الأطعمة ويمكنه أن يلتصق بأنواع السكر الموجودة في الدم والخلايا، وبين فئات الدم ما يتسبّب في تلف الخلايا. ويزيد "اللكتين" الموجود في الطعام من إنتاج 4-Interleukin، وهو عامل نمو ضروري لإنتاج الأجسام المضادة IgE والذي يؤدّي فرط إنتاجه في الجسم إلى ظهور الحساسية. 1- فصيلة الدم (0): تعتبر أكثر عرضة للالتهاب مقارنة بباقي فئات الدم الأخرى، لأنه غالباً ما يكون لديها معدّلات أعلى من الأجسام المضادة IgE، ما يجعل "لكتين" الطعام وبخاصّة الموجود في القمح يتفاعل مع هذه الأجسام الموجودة بكثرة عند أصحاب الفئة 0. وتشير دراسات صادرة حديثاً عن "مركز الوقاية والتحكّم في الأمراض بأميركا" أن إرتفاع الأجسام المضادة لدى أصحاب الفئة 0. يحفّز خلايا الدم البيضاء على إطلاق المادة المتسبّبة في الحساسية (الهستامين) ومولدات حساسية كيميائية أخرى تسمّى "كينين" Kinins، ما ينتج العطاس ومشكلات في الجهاز التنفّسي واضطراب التنفس أثناء النوم واضطرابات جهاز الهضم المزمنة كالقولون العصبي والتهاب الأمعاء. - نصائح غذائية خاصة بأصحاب الفئة (0): 1- الاعتدال في تناول اللحوم الحمراء العضوية الخالية من الدهون، بحصّة تتراوح ما بين 124 و186 غراماً للرجال، وما بين 62 و155 غراماً للنساء، وذلك بمعدّل 3 مرّات في الأسبوع. 2- الإكثار من تناول الأسماك الغنيّة بدهون "أوميغا-3" كالسردين والسلمون والرنجة

والماكريل، بحصّة يوميّة تتراوح ما بين 250 و300 غرام للرجال، وما بين 225 و250 غراماً للنساء، وذلك بمعدّل 4 مرات في الأسبوع. 3- يحبّذ استخدام الزيوت الغنيّة بالأحماض الأمينية كزيت الزيتون وبذرة الكتان، بحصّة ملعقة واحدة (20 غراماً) يومياً. 4- التركيز على تناول المكسّرات والبذور لأنّها تشكّل أفضل المصادر النباتية لأحماض "أوميغا-3" بكمية لا تقلّ عن 100 غرام (أي ما يعادل حجم قبضة اليد). وفي هذا الإطار، يرى الخبراء أنّ الجوز مفيد جدّاً لأصحاب تلك الفئة، فيما لا ينصح بتناول الفول السوداني والكاجو. 5- الإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة النيئة بأنواعها، وبخاصّة البصل والثوم والخرشوف والخس والفطر والبطاطس واليقطين والبامياء والأناناس والخوخ والغوّافة والتين، وشرب المشروبات العشبية كالشاي الأخضر واستخدام البهارات كالكركم الأصفر والزنجبيل. 6- يحذّر الخبراء أصحاب هذه الفئة من تناول مشتقّات الحليب ومنتجات القمح والفاصولياء والعدس والتي تحتوي على مادة "اللكتين" المسبّبة للحساسية عند أصحاب تلك الفئة. 7- يستفيد أصحاب الفئة O من رياضة المشي السريع التي تقوّي القلب والشرايين والعضل والعظام، ومعلوم دور التمرينات الرياضية في تعزيز جهاز المناعة وتخفيف الضغط النفسي. كما ينصح بممارسة بعض أنواع التمرينات اللاهوائية كـ"الأيروبيك" ورفع الأثقال لمدّة ساعة، بمعدّل 3 إلى 4 مرّات أسبوعياً. 2- فصيلة الدم (B): ترتبط فئة الدم B بشكل عام بالتهابات أكثر حدّة في الرئتين كالربو. وتشير الأبحاث إلى أن أصحاب هذه الفئة أكثر تعرّضاً للحمى والتي تعزى إلى ارتفاع درجة الحساسية لديهم نتيجة عدد كبير من "اللكتينا" الموجودة في الدجاج والذرة والقمح والصويا والفستق، كما تخلص نتائجها إلى أنّ "الغالكتين" Galectin الموجود في لحم الدجاج يجعل خلايا دم الفئتين B وAB تلتصق بعضها ببعض محدثة أنواعاً عدة من الالتهابات. - نصائح غذائية خاصة بأصحاب الفئة (B): 1- تناول الأطعمة المفيدة في محاربة الحساسية لدى تلك الفئة، وتشمل: اللحوم الحمراء منزوعة الدهن والأسماك الدهنية ومشتقات الحليب المعالجة كاللبن الرائب وبذور الكتان وزيت الزيتون والبروكولي والبصل والعنب والبقول بأنواعها. 2- الانتظام في شرب الشاي الأخضر كجزء من أيّة خطّة غذائية خاصة بالفئة B لأنّه يعزّز صحة الأمعاء، كما أن هناك مركباً فيه يدعى EGCG يعمل على كبح "الهستامين" والـIgE المسؤولين عن ظهور أعراض الحساسية. 3- إنّ ضبط الضغط النفسي لدى أصحاب الفئة B والحفاظ على أوزانهم يتحقّقان بشكل عام من خلال ممارسة تمرينات "الأيروبيك" ورياضة كرة المضرب أو ركب الدراجات الهوائية والمشي لمسافات طويلة والغولف والسباحة واليوغا. 4- تناول كميّات صغيرة ومعتدلة من اللحوم العضوية الخالية من الدهون وعالية الجودة، ولا سيما لحم الماعز بمعدّل يتراوح من 3 إلى 5 مرّات في الأسبوع، إذ تساعد اللحوم أصحاب تلك الفئة في الحفاظ على جهازهم الهضمي وإمدادهم بالقوة والطاقة.

فيما تعمل الأسماك الدهنية على مواجهة حالات الالتهاب وتعزيز المناعة عند أصحاب تلك الفئة. 5- تجنّب القمح والذرة، فهما يتسبّبان في ظهور أعراض الحساسية لدى أصحاب الفئة والحنطة والذرة الدجاج سيما ولا ،B بالفئة ةّالضار الغذائية الصنوف تناول بّتجن -6 .B السوداء والفستق وفول الصويا والعدس والبطاطس والطماطم. 3- فصيلة الدم (AB): يعدّ أصحاب فئة الدم AB الأكثر مقاومة لحساسيّة الجهاز التنفسي، إلا أنهم معرّضون نوعاً ما لإفراز "السلكتين" Selectin ما يتيح انتقال خلايا الدم البيضاء إلى الأنسجة والتسبّب في الالتهاب. كما يتشارك أصحاب الفئتين A وAB في زيادة إفراز المواد المخاطية وخفض حمض المعدة، فيما يتشابه أصحاب تلك الفئة مع الفئة B في كثرة تعرّضهم للعدوى البكتيرية والجرثومية التي قد تثير بذورها التهابات ذاتية تتمثّل في خفض قدرة الكبد على التخلص من السموم الناجمة عن عمليات الأيض العادية. - نصائح غذائية خاصة بأصحاب الفئة (AB): 1- تناول كميّات ضئيلة جدّاً من اللحوم الحمراء، إذ تشير دراسات إلى أن أصحاب فئة الدم AB يستطيعون هضم البروتين بشكل أفضل من أصحاب الفئة A، وذلك لتأثير جينات الفئة B على إنتاج "الأنزيمات" المسؤولة عن تحويل الدهون وعملية الهضم، كما تخلص نتائجها إلى أهمية تجنّب أصحاب تلك الفئة لمنتجات الدجاج كافّة لاحتوائها على "اللكتين" والذي يولّد لديهم ردود فعل مناعية تسبّب إصابتهم بالحساسية. 2- الإكثار من استهلاك الأطعمة المحتوية على الصويا إضافة إلى ثمار البحر. كمصادر غنيّة بالبروتين عوضاً عن اللحوم والدجاج. 3- تناول كميات قليلة من منتجات الألبان المختمرة كاللبن الرائب والزبادي واللبنة، مع التوقّف التام عن استهلاك الحليب الطازج والذي يزيد من إفراز المواد المخاطية ويولّد الالتهاب. 4- التخفيف من الأطعمة المصنوعة من دقيق القمح ودقيق الذرة. 5- التقنين من تناول مشروبات الكافيين، مع استبدالها بالشاي الأخضر وشاي الأعشاب. 6- الإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات، وخاصة الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة. 7- الدمج ما بين التمرينات الهوائية كالمشي أو الركض، والتمرينات اللاهوائية كـ"البيلاتس" و"الأيروبيك" وحمل الأثقال، وذلك بالتساوي على أيّام الأسبوع، وذلك لمدّة 45 دقيقة في المرّة الواحدة. 4- فصيلة الدم (A): تفيد دراسات أن أطفال الفئة A هم أكثر عرضة من سواهم بنسبة 50% للإصابة بالتهاب الأذن وبعض مشكلات التنفس كالربو وزيادة الإفرازات المخاطية، وغالباً ما تكون مشتقات الحليب هي السبب الأوّل وراء زيادة الإفرازات المخاطية لديهم. - نصائح غذائية خاصة بأصحاب الفئة (A): 1- الحصول على البروتين من المصادر النباتية والمتوافرة في البقول، كالفاصولياء والفول والعدس، كما ينصح بتناول الأطعمة المحتوية على بروتين الصويا. 2- الاكتفاء بتناول كميات قليلة من مشتقات الحليب وبخاصة المعالج منها، كاللبن الرائب وجبن "الموزاريللا" لأنها قد تسبّب زيادة في إنتاج المادة المخاطية وتولّد

الالتهاب. 3- تناول الكثير من الخضراوات والفاكهة الغنية بمضادات الأكسدة والألياف كالبروكولي والكرفس والملفوف والسبانخ والبصل بأنواعه، والتوت الأحمر والأسود والليمون الحامض والأناناس. 4- التخفيف من تناول اللحوم الحمراء مع استبدالها بالأسماك، وذلك لافتقار أصحاب هذه الفئة إلى بعض "الأنزيمات" وأحماض المعدة التي يحتاجونها لهضم البروتين الحيواني بفعالية. وفي هذا الصدد، تشير دراسات حديثة إلى أن قيام فئة A في الإفراط في استهلاك اللحوم يمكّن بقايا الطعام التي لم تخضع لعملية الهضم توليد بيئة معوية سامّة. 5- تجنّب إضافة زيت الذرة إلى الطعام لاحتوائه على أحماض "أوميغا-6" الدهنية التي يمكن أن تثير ردّة فعل تؤدي إلى الالتهاب. 6- يمكن أن تكون المكسّرات غير المحمّصة من المصادر الهامّة للبروتين بالنسبة للفئة A، فقد حدّدت الأبحاث المخبرية الصادرة عن كلية الطب جامعة "هارفارد" أنّ المكسّرات وبخاصة بذور الكتان واليقطين والجوز والفستق تحتوي على خمس مواد كيميائية نباتية طبيعية وتعمل على تنظيم عمل جهاز المناعة وكمضادات للأكسدة في الجسم. 7- تجنّب تناول البروتين الحيواني بسبب معاناة أصحاب تلك الفئة من إنخفاض حمض acid hydrochloric والفوسفاتاز القلوي المعوي، ما يجعل عملية هضم البروتين الحيواني لا تتم بالكامل، وبالتالي تخلّف بيئة سامة ناتجة عن بقايا الطعام في المعدة والأمعاء. 8- التدرّج في ممارسة الرياضة لمعاناة معظم الأشخاص المنتمين لفئة الدم A من انخفاض الطاقة وضعف النشاط. ولمعالجة هذا الأمر، يجب الانتظام على ممارسة التمرينات الرياضية 4 مرات أسبوعياً على الأقل، لمدة 45 دقيقة في كل مرّة. وينصح بممارسة المشي أو "الأيروبيك" لمدة يومين، واليوغا أو "التاي تشي" ليومين آخرين.