

Буторина О.В.
*Научный руководитель – заведующий каф. С.А. Николаев
Образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д. 23
E-mail: lolitta1chan@gmail.com*

Питание по группам крови

В наше время люди все чаще садятся на диеты. Кому-то диета необходима для здоровья, а некоторые таким способом пытаются добиться идеала своего тела. Организм каждого человека индивидуален, потому существуют специалисты, чья деятельность направлена на подбор необходимого питания, которое не нанесет вам вред.

Актуальность. Многим было бы интересно узнать, насколько результаты его питания зависят от его группы крови, какие продукты больше подходят его организму.

Целью данного исследования являлось выявление необходимого питания и вида спорта для каждой группы крови.

Исходя из целей исследования, можно выделить следующие задачи:

1. Узнать, кто разработал данную систему питания и по какому принципу.
2. Выделить рацион и виды спорта для носителей каждой группы крови.
3. Выявить эффективность данного метода питания.

Д.Адамо является автором системы снижения веса, которая носит название “диета по группе крови”. Для оптимальной жизнедеятельности каждый человек должен есть продукты, подходящие для него. При исключении из рациона продуктов, несовместимых с вашей группой крови, улучшается функционирование внутренних органов, систем, происходит потеря лишнего веса и вывод токсинов, шлаков из организма.

Питер Д'Адамо полагал, что людей с одинаковой группой крови объединяет кое-что общее, а точнее:

1. склонность к одинаковым заболеваниям;
2. похожие режимы сна и отдыха;
3. идентичная стрессоустойчивость;
4. необходимость употребления одинаковых продуктов питания;
5. схожие биоритмы.

Согласно утверждению американского доктора Питера Д.Адамо, усвояемость организмом питательных веществ и их эффективность использования зависит от генетики и группы крови. Если человек ест не “свою” пищу, то это негативно сказывается на его здоровье, становится причиной сбоя в работе пищеварительной системы и обмена веществ. Также это приводит к ожирению.

1 группа (тип 0) — «охотники» - самая древняя группа крови, которая была у всех наших предков, да и сейчас она наиболее распространённая. Для её обладателей характерны сильные пищеварительная и иммунная системы, высокая эффективность метаболизма, и вместе с тем, низкий уровень адаптации к изменению условий окружающей среды и диеты. Древние люди были охотниками, и в их рационе преобладало мясо, поэтому представители данной группы должны придерживаться диеты богатой протеинами. А для того, чтобы способствовать уменьшению веса, а именно рекомендуется заняться аэробикой, лыжным спортом, бегом или плаваньем.

2 группа (тип А) — «земледельцы» - группа возникла при переходе к оседлому образу жизни, когда люди начали понемногу отходить от охоты и заниматься земледелием, и в их рационе стала преобладать растительная пища. Для носителей этой группы характерен чувствительный пищеварительный тракт и слабая иммунная система, зато они прекрасно адаптируются к изменению рациона питания и других условий окружающей среды, а при соблюдении вегетарианской диеты их пищеварительная система достаточно эффективна. Именно среди представителей 2-ой группы вегетарианцы встречаются наиболее часто. Наиболее подходящие физические упражнения при II группе крови – это йога и тай-цзы,

поскольку они успокаивают и сосредоточивают, что способствует нормированию нервной системы.

3 группа (тип В) — «кочевники» - этот тип крови возник в результате миграции народов. Представители данной группы обладают отменным физическим здоровьем, они отличаются сбалансированной нервной системой и сильной иммунной. Пищеварительный тракт носителей 3-ей группы с лёгкостью переваривает продукты, как богатые белками, так и углеводами. Такие люди практически «всеядны», и им рекомендуется смешанный тип питания. Наиболее подходящие и эффективные такие физические упражнения: велоспорт, ходьба, теннис, йога, плавание и тай-чи.

4 группа (тип АВ) — «новые люди» - самая молодая группа, её возникновение связано с окончанием миграции рас и смешением двух противоположных типов А и В (2-ой и 3-ей группы). Подобрать диету для носителей данной группы наиболее проблематично из-за противостояния «генетических корней». Эти представители отличаются чувствительным пищеварительным трактом и слабой иммунной системой, они могут сочетать в себе сильные и слабые стороны типов А и В.

Несмотря на наличие определенной логики в этом утверждении какой-либо доказательной научной основы раздельное питание по группам крови не имеет. Тем не менее, категорически утверждать, что это правильное питание или неправильное нельзя, поскольку диета по группе крови более-менее сбалансирована по основным пищевым нутриентам и, в отличие от различного рода жестких моно- и экспресс-диет, мягкая и рассчитана на длительный период, что предполагает стойкий эффект.

Литература

1. <https://medside-ru.turbopages.org/medside.ru/s/dieta-po-gruppe-krovi>
2. <https://o-tele.ru/pitanie-po-gruppe-krovi/>
3. <https://mag.103.by/zdorovje/15894-vibiraem-pitanie-po-gruppe-krovi/>
4. <https://edaplus-info.turbopages.org/edaplus.info/s/power-system/meals-for-blood-group.html>