

Наталья Сарафанова

# Русская диета по группам крови



# Наталья Алексеевна Сарафанова

## Русская диета по группам крови

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6180287](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6180287)

### Аннотация

Все люди хотят выглядеть привлекательно и постоянно ловить на себе восторженные взгляды окружающих. Этого можно достичь не только при помощи смазливового личика, ваша фигура тоже должна быть в отличной форме. Именно поэтому в современном мире стало так модно сидеть на всевозможных диетах. Эта книга как раз для таких людей. В ней подробно описываются особенности диеты, подходящей именно русским людям, нашему организму, учитывая наши предпочтения в пище, а также индивидуально по каждой группе крови. Содержит описание недельных диет и рецепты диетических блюд русской кухни.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Наталья Сарафанова

## Русская диета по группам крови

### Введение

Статистика утверждает, что в настоящее время насчитывается более 28 тысяч диет. Цифра поистине впечатляющая. Такое количество диет свидетельствует об огромном значении их в жизни современного человеческого сообщества. В XX веке впервые за всю историю человечества на нашей планете зарегистрировано больше людей с избыточным весом и ожирением (их уже 300 миллионов), чем людей страдающих от истощения.

И поскольку на диеты есть спрос, то они появляются, словно грибы после дождя. Очень любят применять диеты американки: ежегодно 65 % толстухек США выбирают для себя новый режим питания, причем большинство из них проводит смену диеты не один раз. Это могло бы показаться забавным, если бы самая благоденствующая страна в мире не лидировала по количеству толстяков. Их там 108 миллионов, а это значит – каждый второй взрослый гражданин. Учитывая это, правительство даже приняло специальную про-

грамму, которая на государственном уровне занимается проблемами лишнего веса населения.

Немногим лучше обстоят дела в европейских странах. И даже в странах так называемого третьего мира избыточный вес имеют уже 115 миллионов человек. Объемы талий, бедер и прочих приятных округлостей растут в Индии, Японии, Китае и даже в африканских государствах, традиционно причисляемых к «голодающим» странам. Все это способствует распространению по всему миру и процветанию огромного количества клиник, салонов и институтов по изучению питания – частных и государственных, – занимающихся разработкой всевозможных режимов приема пищи и диет. Многие из разрабатываемых ими методик действительно результативны.

Как правило, максимальный эффект оказывают лечебные диеты, эффективность которых проверена веками. Возможно, кому-то уже набил оскомину знаменитый афоризм Гиппократа, который еще 25 столетий тому назад вынес в широкие массы лозунг: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». Несмотря на приличный возраст данного изречения, еще никто не смог оспорить, а тем более опровергнуть данную истину. И так же мало тех, кто может похвалиться тем, что он полностью следует этому принципу.

В этом нет ничего странного, поскольку для лечения и предупреждения каждого заболевания требуются строго ин-

дивидуальные режимы питания. Особенно важна диета при наличии избыточной массы тела. Лишний вес не просто дополнительный фактор риска: ожирение отражается на функции практически всех органов и систем и само по себе способно привести к развитию серьезных недугов: инфаркта миокарда, атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета, желчнокаменной болезни. Потому вывод элементарен: каждый, имеющий лишний вес, должен подбирать диету под себя, с учетом состояния своего организма.

# Глава 1

## Мир диет и своеобразие русской диеты

Почему наш вес вырастает до небес?

Свой рацион человек строит исходя из трех основных функций. Первая – энергетическая: она заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предполагает примерно равное соотношение между поступлением энергии в организм и ее расходом на обеспечение процессов жизнедеятельности. Энергия расходуется на основной обмен и физическую деятельность.

Основным обменом принято считать уровень энергетических затрат организма в состоянии относительного покоя при температуре окружающей среды 20 °С, измеренной через 12–14 часов после приема пищи. У взрослых основной обмен равен 1 ккал (для подзабывших физику напомним: 1 ккал – это количество тепла, необходимое для нагревания литра воды на 1 °С) на 1 кг массы тела в час. Это значит, у человека, вес которого составляет 70 кг, основной обмен составляет примерно 1700 килокалорий. У женщин этот показатель на 5–10 %, а у стариков на 10–15 % ниже.

Вторая функция питания – обеспечение организма пла-

стическими веществами, к которым в первую очередь относятся белки и в меньшей степени углеводы. В процессе жизнедеятельности в организме человека одни клетки и внутриклеточные структуры постоянно разрушаются и вместо них образуются другие. «Строительным материалом» для создания новых клеток служат химические вещества, входящие в состав пищи.

Третья функция питания – пища снабжает организма биологически активными веществами (ферментами и гормонами), необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Часть химических веществ синтезируются в самом организме человека, однако некоторые (в первую очередь, это витамины) должны обязательно поступать извне, то есть с пищей.

Как известно, наше питание должно соответствовать нашим энергозатратам. А в настоящее время люди чаще страдают от переедания. Избыток принимаемой пищи у большинства людей рассматривается как способ накопления запасов. Поэтому в процессе обмена он превращается в жир и откладывается в виде жирового депо на бедрах, животе, ягодицах.

### *Диеты бывают разные...*

Понятие «диета» ассоциируется обычно с режимом питания, который способствует снижению веса. Но это только малая часть их огромного разнообразия диет, так называемые

диеты для похудения. Они предусматривают уменьшение веса и поддержание в хорошем состоянии фигуры за счет уничтожения лишнего жира. Именно среди диет, направленных на похудание, насчитывается самое большое количество методик и разнообразных рационов. Диетический режим питания дело сложное и подобрать его не так легко.

При недостаточно калорийном питании организм покрывает расход энергии за счет тканей своего тела. В этом случае масса тела уменьшается, человек худеет. Следует также отметить, что неправильная диета и полный отказ от пищи отнюдь не так эффективны и безопасны, как это кажется на первый взгляд. Организм должен получать пластический материал, благодаря которому происходит его постоянное обновление. Если количество пластических веществ будет недостаточным, функция жизненно важных органов страдает, но в первую очередь ухудшится состояние кожи и волос. Вот почему очень важно, даже соблюдая диету, питаться сбалансированно.

Диеты для снижения веса могут быть поли- или монокомпонентные.

*Монокомпонентные, или однородные,* – это диеты, при назначении которых рекомендуется употреблять продукты только одной определенной группы. *Поликомпонентные, или многосоставные,* обычно включают в себя набор самых разных низкокалорийных продуктов, способствующих похуданию. Среди диет овощных, фруктовых, молочных, зерно-

вых, мясных выделяют углеводные и белковые диеты.

*Малоуглеводные* диеты основаны на почти полном исключении из рациона углеводов (не считая небольшого количества, содержащегося в овощах). При углеводном дефиците белки (протеин), а иногда даже жир представлены в них в избытке. При употреблении в больших концентрациях жира увеличивается количество холестерина. В процессе обмена веществ из жира образуются заменители углеводов, которые неблагоприятно сказываются на состоянии почек и организма в целом. Протвопоказаны при заболеваниях печени.

*К диетам, богатым углеводами*, относятся картофельная, рисовые, зерновые. Все они включают достаточно большое количество витаминов и балластных веществ. Это полезно для здоровья, если диета укладывается в 1200 калорий. Углеводные диеты нужно применять с осторожностью и по возможности чаще их менять.

*Белковые диеты*, например голливудская, усиливает механизм обмена веществ. Чтобы худеть равномерно, следует употреблять протеины из расчета 1 г на килограмм веса (при весе 65 г в ежедневное меню женщины должно входить 65 г белков). Однако не стоит забывать, что из белков образуется мочевиная кислота, поэтому большие их концентрации могут быть причиной возникновения такой болезни, как подагра, от которой чаще всего страдают гурманы и полные люди. Не следует применять при хронических заболеваниях почек и печени, так как это провоцирует усугубление почечной или

печеночной недостаточности.

*Низкокалорийные диеты* очень разнообразны. Они включают самую разнообразную пищу, однако количество калорий в ней сильно сокращено. Зачастую это делается за счет урезания порции, поэтому подобный режим питания называют «съешь половину». При выборе низкокалорийных диет большое внимание следует обращать на пищевые продукты, богатые жизненно важными веществами: при малом числе калорий они должны возмещать потребность организма в витаминах и минеральных веществах.

Из диет, которые следует также упомянуть, следует отметить так называемые объемные диеты. Они предусматривают употребление в пищу большого количества продуктов, которые на большой объем порции содержат мало калорий, это чаще овощи и фрукты. Данная пища быстро вызывает насыщение, но не приводит к ожирению.

Большинству из принимающих решение похудеть придется нелегко. Основной вопрос: как разобраться в том, что будет самым полезным для собственного организма? Ведь результат чаще всего хочется видеть как можно быстрее. Вот здесь-то нас поджидают ловушки в виде так называемых модных диет.

Так называемые модные диеты статья особая. Следует помнить, что для их популяризации задействована реклама, на которую тратятся колоссальные суммы, привлекаются самые яркие и именитые звезды спорта, театра, экрана и

шоу-бизнеса. Как правило, это срабатывает на все 100 %, что позволяет на какое-то время рекламируемой диете завладеть умами стремящихся похудеть.

Однако подобная слава скоротечна. Через какое-то время, достигнув пика своей популярности, модная диета уходит в тень. Более того, у нее обнаруживается масса недостатков, а также противопоказаний, о которых в рекламе забыли упомянуть. Правда, время может внести небольшие коррективы в суть подзабытой диеты, у нее появится иное громкое название, дающее ей право на новый взлет и популярность. Через непредсказуемый промежуток – вновь слегка видоизмененная – диета может возродиться. Подобное мы наблюдаем с очковой диетой. Называйся она диетой астронавтов, космонавтов, кремлевской или какой-либо другой – в основе лежит прозаический, не претендующий на громкую славу, зато имеющий основательную базу низкоуглеводный режим питания.

Однако помимо так называемых модных диет, время от времени появляются, действительно интересные диеты, поражающие умы одновременно своей новизной и необычностью. Как правило, они основаны на новейших достижениях медицинской науки.

К числу относительно современных и не утративших новизну, но в то же время и проверенных временем диет можно отнести режим питания, опирающийся на наши знания о 4-х группах крови, возникнувших в результате постепенной

## *История возникновения учения о питании по группам крови*

Многие считают, что диета по группам крови станет тем ключом, который поможет открыть двери, ведущие к тайнам здоровья, красоты и долголетия. Очень заманчивый посыл, особо привлекательный для женщин, и потому имеет смысл его не только безоглядно принять, но и постараться понять, в чем же суть системы питания по группам крови.

Сегодня мы все знаем свою группу крови уже с детского возраста. Но еще в XIX веке люди не подозревали о том, что кровь различных людей индивидуальна. Возможным это стало после того, как австрийский ученый Карл Ландштайнер выделил у своих пациентов 4 группы крови. С момента открытия прошло уже более ста лет, однако до сих пор эта тонкая и сложная субстанция – кровь – таит в себе массу загадок, из которых раскрыта в лучшем случае десятая доля.

Сегодня многие начинают осознавать, что наша так называемая система крови – закодированное письмо от наших предков, послание из прошлого, информация о нас самих. И в настоящее время группы крови учитываются не только при переливании. Достаточно быстро специалисты разных направлений нашли связь между ними и определенными заболеваниями, зачастую непосредственно с кровью не связанными. Более того, было выяснено, что предрасположенность

человека к тем или иным заболеваниям во многом определяются его группой крови.

Чтобы сохранить здоровье, человек должен привести свою жизнь, в том числе и питание, в полное соответствие с тем генетическим типом, который задается ему при зачатии. Особенно актуально это стало в настоящее время. Дело в том, что уже в начале XX века врачи столкнулись с относительно новым явлением в истории человечества – массовым ожирением, которое стало принимать угрожающие формы и размеры.

Человечество столкнулось с совершенно противоположной проблемой, когда организм не в состоянии полностью переварить и усвоить съеденные продукты – отсюда проблемы с пищеварительным трактом. Если же кишечник работает как часы и справляется с любыми объемами пищи, то результат – ожирение, являющееся следствием неправильного питания.

### *Что для одного еда, для другого – яд*

Система питания по группам крови – одно из самых последних течений в диетологии, получившее известность в самом конце прошлого столетия после появления книг Питера Д'Адамо, продолжившего работу своего отца.

Американские ученые, изучавшие связь между группой крови, питанием и здоровьем человека, пришли к выводу, что принцип «одно для всех» неприемлем для тех, кто меч-

тает похудеть. Их позицию проще объяснить, если вспомнить старинную поговорку, которая гласит: что для одного еда, для другого – яд. Другими словами: четырем группам крови соответствуют четыре разные оздоравливающие организмы диеты.

Любая толстушка, не раз проходившая курс похудения, знает: можно подолгу «сидеть» на самой продвинутой или очень жесткой низкокалорийной диете, но все будет напрасно: жировые отложения останутся на своих местах. Одна из причин подобных неудач – «неподходящая» пища. Поскольку наша кровь, пусть и опосредованно, вступает в химическую реакцию с пищевыми продуктами, то некоторые питательные вещества способствуют тому, что в теле возле того или иного органа могут накапливаться особые вещества, которые получили название лектины. Характер метаболических (обменных процессов) и соответственно список питательных веществ, которых необходимо избегать для каждого человека, свой, он зависит от наследственности. Группа крови указывает на принадлежность человека к какому-то одному типу людей, которые сформировались за долгие годы эволюции. Для каждого определенного типа людей имеется свой ориентировочный набор продуктов. Будь наш рацион трижды сбалансирован, выверен по калорийности и насыщен витаминами-минералами, он не даст положительного эффекта и не приведет к похуданию, если мы едим несовместимые с нашим типом (определяемым по группе крови)

продукты.

Иное дело, когда на нашем столе постоянно присутствует пища, соответствующая группе крови. В этом случае организм снабжается нужными полезными веществами, и вместе с тем происходит его оздоровление. Правда, существует пища, которая не обладает лечебным эффектом, однако она хороша уже тем, что не отравляет нас. Так, к нейтральным для любой группы крови продуктам относятся яблоки, куриные яйца, горох, белая фасоль, миндаль.

Чем интересна диета по группам крови? Прежде всего тем, что она в определенной мере учитывает, хотя и ограниченно, особенности человеческого организма. Открытые более 100 лет назад группы крови считаются одним из самых надежных показателей человеческой индивидуальности. Изучение групп крови позволило Д'Адамо составить свое представление об условиях жизни человечества в глубокой древности, проследить, как проходило расселение и миграция первобытных племен, уяснить обстоятельства, которые помогли нашим праотцам выжить. Четыре группы крови появлялись в таком порядке:

*I группа крови (O)* – самая древняя, характерная для первобытных охотников.

*II группа крови (A)* – свойственна потомкам древних земледельцев.

*III группа крови (B)* – типична для скотоводов-кочевников.

*IV группа крови (AB)* – смешение второй и третьей групп,

которая присуща людям нового поколения.

На протяжении всей жизни наша кровь останется неизменной, что напрямую связано с нашими генетическими особенностями. Среди множества информации (большинство из которой пока не расшифровано) в клетках нашего организма, а также в нашей крови заложен также код питания, которому изначально следовали наши предки. Они жили в более тяжелых условиях, но сумели выжить, потому что правильно питались. Значит, для поддержания здоровья современному человеку нужно есть ту пищу, которая соответствует его группе крови. Более того, если каждый из нас будет подбирать продукты в соответствии со свойственной ему группой крови, то можно не только укрепить иммунную систему и общее состояние организма, но и без особого труда похудеть. Совершенно иные результаты наблюдаются при использовании «несовместимых» продуктов. Их употребление приводит к развитию хронического отравления организма (появления шлаков), возникновению сбоев в работе многих внутренних органов и накоплению избыточного веса.

### ***Не только плюсы***

Система питания по группам крови имеет много последователей. К ней проявляют интерес многие звезды шоу-бизнеса и политики. Однако не стоит скрывать, что основные ее принципы вызывают большие сомнения, особенно профессионалов – врачей и диетологов. Многие наши медики насто-

роженно относятся к питанию по группе крови, считая эту диету надуманной. Прежде всего потому, что в настоящее время известно о существовании не 4 групп крови, а значительно большего количество ее типов и подтипов. Так, давно уже открыты наличие положительный и отрицательный резус-факторы. А всего в настоящее время различают более 200 групп и подгрупп. При переливании, чтобы не вызвать у больного осложнений, медики стараются учитывать большинство этих факторов.

Предложенная Д'Адамо теория происхождения групп крови – лишь одна из многих (всего их насчитывается более 100), и пока она не нашла своего подтверждения у большинства ученых. К тому же современная теория эволюции человека, на которой базировался данный исследователь, также оспаривается многими антропологами и археологами.

В то же время питание по группам крови заинтересовало не только тех, кто пытается похудеть. Уже появились некоторые другие системы, они также строятся на принципах взаимодействия пищи и крови, но подбирают рационы, методики и правила питания. Так, наш соотечественник, специалист по китайским оздоровительным методикам С. Симаков полагает, что тому, кто живет в северных широтах, лучше питаться по системам, рассчитанным для первой и второй групп крови, а людям, живущим на юге, больше подходит питание, предусмотренное для третьей и четвертой групп. И действительно, весьма трудно себе представить, как вы-

жить на севере при сибирских морозах, не употребляя в пищу умеренного количества высококалорийных продуктов.

Существует и другой взгляд на эту проблема. В настоящее время доказано, что все мы находимся в постоянном взаимодействии с окружающей средой, а потому организм человека генетически запрограммирован на питание продуктами, которые свойственны для территории проживания его предков. У китайцев на этот счет сложилась своя теория, что закреплено в пословицах, которые, как известно, являются выражением народной мудрости. Мудрые жители Поднебесной не зря говорят: живешь у моря – ешь то, что дает море, живешь у горы – ешь то, что дарит гора.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.