

Письмо к читателям

Дорогие обладатели группы крови 0!

В книге, которую вы держите в руках, собраны основные положения и принципы организации здорового питания, разработанные специально для людей с вашей группой крови. Если вы пока что не знакомы с этой системой, то найдете здесь простые и доступные рекомендации для новичков, что поможет постепенно перейти на здоровое питание. Если вы уже прочли книги о группах крови, питании и здоровом образе жизни («4 группы крови – 4 пути к здоровью», «4 группы крови – 4 кухни» и «4 группы крови – 4 образа жизни») и соблюдаете диету, соответствующую вашей группе крови, то

эта книга станет вашим спутником и добрым советчиком при выборе продуктов и блюд.

Пять лет прошло с тех пор, как вышла в свет моя первая книга «4 группы крови – 4 пути к здоровью», в которой я впервые представил читателям новую систему питания. За это время я получил десятки тысяч откликов со всех концов планеты. Среди авторов писем было множество обладателей группы крови 0, преодолевших серьезные хронические и острые заболевания, избавившихся от лишнего веса, значительно улучшивших свое самочувствие, и все это – лишь за счет правильно составленного рациона, учитывающего генетически обусловленные особенности организма. Многочисленные научные исследования (их количество растет с каждым днем) подтверждают, что индивидуальные различия играют важнейшую роль при принятии решений, касающихся здоровья и образа жизни человека.

Я искренне надеюсь, что вы присоединитесь к своим «братьям по крови группы 0», перешедшим на новую систему питания и

благодаря этому успешно поправившим свое здоровье. Приглашаю вас скорее возродить прекрасное самочувствие и радость жизни – верные признаки успешного действия системы здорового питания для группы крови 0!

*Питер Д'Адамо,
доктор натуропатии*

Важное замечание

В данной книге собрана лишь самая важная информация об организации питания для группы крови 0. Тем, кто хочет получить максимальный терапевтический эффект, советуем обязательно прочитать другие книги Питера Д'Адамо: «4 группы крови – 4 пути к здоровью», «4 группы крови – 4 кухни» и «4 группы крови – 4 образа жизни». В них вы найдете разнообразную и подробную информацию о значении группы крови для выбора рациона питания и физических упражнений, для физической активности и эмоциональной стабильности, а также о ее важной роли в состоянии здоровья и предупреждении заболеваний.

ВВЕДЕНИЕ

Группа крови и питание

Большинству людей никогда не приходилось слышать, чтобы группа крови и рацион могли быть каким-либо образом взаимосвязаны. Однако именно эта взаимосвязь часто помогает найти ответы на самые трудные вопросы. Ученые уже давно осознали, что в понимании процессов, ведущих к здоровью или болезни, есть пробелы, своего рода недостающие звенья, и именно они являются ключом ко многим парадоксам в диетологических и медицинских исследованиях. Анализ роли группы крови в организме как раз и дает возможность найти объяснение этим парадоксам.

Группы крови возникли в глубокой древности, на заре существования человечества.

По мастерской задумке природы они представляют собой мост, соединяющий нас с далекими предками. Это – послание из древних времен, записанное на неразрушимом пергаменте. Обладая группой крови 0, вы несете в себе наследие своих пращуров – первобытных кроманьонцев, охотников и собирателей. Для ваших предков был характерен высокобелковый мясной рацион. Удивительно, но и в начале XXI столетия ваша иммунная и пищеварительная системы по-прежнему приспособлены к особенностям питания первобытных людей с группой крови 0.

Группа крови – ключ к деятельности иммунной системы вашего организма, а значит, важный определяющий фактор состояния здоровья. Антигены группы крови играют в вашем организме роль стражи, стоящей у ворот. Создаваемые ими антитела не пропускают в организм опасных «вражеских лазутчиков». Когда антитело встречает чужеродный антиген или микроорганизм, происходит реакция агглютинации (что буквально означает «склеивание»). Антитела «прилипают» к инородным антигенам, в ре-

зультате клетки, вирусы, паразиты и бактерии, подлежащие уничтожению, становятся очень «липкими» и склеиваются друг с другом. После этого иммунной системе намного легче расправиться с ними.

Ученые обнаружили, что ряд продуктов питания вызывает агглютинацию клеток крови только определенных групп и не воздействует на клетки остальных групп крови. Это значит, что один и тот же продукт может быть опасным для обладателей одной группы крови, но безвредным и даже полезным – для обладателей других групп крови.

Между клетками вашей крови и веществами, содержащимися в продуктах питания, происходит химическая реакция, но ее характер различен для обладателей разных групп крови. Это – часть вашего генетического наследия. Дело в том, что в продуктах питания содержатся вещества под названием «лектины». Это особые белки, обладающие агглютиногенными свойствами и способные воздействовать на клетки крови. В природе лектины служат сильнодействующим «клеем» для прикрепления микроорганизмов к другим клеткам. У многих болезнетворных вирусов и бак-

терий есть лектины, специфичные для клеток той или иной группы крови, поэтому они охотнее «липнут» к людям с данной группой крови.

Вернемся к пищевым лектинам. Когда вы едите продукты, содержащие лектины, не совместимые с вашей группой крови, то эти вещества атакуют ваши органы или системы организма (почки, печень, мозг, желудок и др.), провоцируя в них агглютинацию клеток крови. Например, в пшеничных зародышах содержится лектин, взаимодействующий с кровью группы 0. Он затрудняет работу пищеварительных ферментов и влияет на выработку инсулина, нарушая обмен веществ в вашем организме.

Система питания для людей, имеющих группу крови 0, призвана восстановить естественные защитные функции иммунной системы, наладить обмен веществ и очистить кровь от опасных лектинов. Эта диета принесет пользу всем обладателям группы крови 0, но конкретный результат будет зависеть от тяжести вашего заболевания и строгости соблюдения рекомендаций по организации рациона.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ГРУППОЙ КРОВИ 0

Обладатели группы крови 0 достигают наилучшего состояния здоровья, когда их питание основано на животных белках. Желудочно-кишечный тракт обладателей данной группы крови хранит на себе отпечаток глубокой древности. Предполагается, что высокобелковый мясной рацион и огромные физические нагрузки, характерные для первобытных людей, поддерживали в организме состояние умеренного кетоза. Кетоз – это одна из разновидностей обмена веществ, результат потребления пищи, богатой белками и жирами, но содержащей очень мало углеводов. Организм перерабатывает белки и жиры в кетоны – химические вещества, используемые вместо сахаров для поддержания постоянного уровня глюкозы в крови. Сочетание кетоза, недостатка калорий и постоянной физической нагрузки создало стройного, сильного, ловкого человека, «машину для охоты» – именно такие были необходимы для выживания человеческого рода на заре его существования.

В наше время все большее распространение получает «органическое» мясо – мясо животных, выращенных не в стойле на крупных откормочных комплексах, а на пастбищах без применения кормовых добавок, пестицидов, гербицидов и другой сельскохозяйственной химии. Здоровье обладателей группы крови 0 напрямую зависит от употребления нежирных сортов «деревенского» мяса, птицы и морской рыбы, не содержащих химикатов.

Система питания для людей, имеющих группу крови 0, действует эффективно, потому что представляет собой ясный, логический, научно доказанный и проверенный на практике план, основанный на особенностях вашего организма, обусловленных вашей группой крови.

Все продукты вашего рациона разделены на 14 групп:

- *мясо и птица;*
- *рыба и морепродукты;*
- *молочные продукты и яйца;*
- *растительные масла и рыбий жир;*
- *орехи и семена;*
- *бобовые;*

- *крупы, мука, хлеб и макароны;*
- *овощи, зелень, грибы;*
- *фрукты;*
- *соки и жидкости;*
- *пряности и специи;*
- *варенье, соусы и приправы;*
- *травы и травяные чаи;*
- *другие напитки.*

Продукты питания, входящие в каждую группу, разделены на 3 категории: «Полезно», «Нейтрально» и «Избегать». Эти категории можно коротко и упрощенно охарактеризовать следующим образом:

- **ПОЛЕЗНО** – эти продукты действуют на ваш организм как **ЛЕКАРСТВО**.
- **ИЗБЕГАТЬ** – эти продукты действуют на ваш организм как **ЯД**.
- **НЕЙТРАЛЬНО** – эти продукты для вас просто **ЕДА**.

Система питания для группы крови 0 предусматривает очень широкий выбор разнообразных продуктов, поэтому вам не следует волноваться из-за ограничений. Если это возможно, старайтесь отдавать предпочтение про-

дуктам из категории «Полезно» и свободно наслаждайтесь разнообразием любимых блюд, приготовленных из «нейтральных» для вас продуктов. В продуктах из категории «Нейтрально» содержатся витамины, микроэлементы и другие питательные вещества, необходимые для здорового сбалансированного питания.

В начале каждой главы вы увидите таблицку примерно такого содержания:

Группа крови 0		Частота употребления в неделю, если ваше происхождение...		
Все морепродукты	Порция 120–180 г	Африканское 2–4	Индоевропейское 3–5	Азиатское 2–5

Обратите внимание: в одних случаях будет указана частота употребления в неделю, в других – в день.

Не следует считать жестким правилом предлагаемую частоту употребления продуктов в зависимости от происхождения. Речь идет о более точной регулировке рациона с учетом известных особенностей, характерных для людей вашего происхождения. В различных расах и культурах ген 0 встречается с разной частотой, то есть для одних популяций он типичен, для других – редок. Представители

разных рас и народов с одной и той же группой крови могут иметь различный рост и вес, не говоря уже о многочисленных культурных особенностях. Поэтому вы можете учитывать предлагаемые размеры порций и частоту употребления продуктов, но точно так же можете не обращать внимания на эти данные. В последнем случае для планирования рациона постарайтесь сами определить величину и количество порций.