

## GRUPA A

„Rolnik” - Czy wiesz dlaczego tak nazwano tę grupę?

Około 15-20 tysięcy lat temu, gdy na świecie zaczęło przybywać coraz więcej ludzi, brak łatwej zdobyczy zmusił naszych przodków z grupą krwi „O” do poszukiwania innych źródeł pożywienia. Z tego powodu pewna grupa osób „przestawiła się” na bardziej rolniczy styl życia i sposób odżywiania. Właśnie wśród tych pierwszych rolników wykształciła się grupa krwi „A” z „roślinożerczym” kodem genetycznym.

**Wskazane:** wegetarianizm

**Zabronione:** mięso i mleko

„Rolnik” - ta grupa ludzi wymaga stałego wzmacniania układu odpornościowego.

Choroby dróg oddechowych: częste przeziębienia, katary, zapalenie oskrzeli i ucha środkowego, a także choroba płuc i astma – to typowe dla tej grupy. Grupa „A” jest biologicznie predysponowana do chorób układu sercowo-naczyniowego, choroby serca, cukrzycy i raka ( najczęściej : trzustki, prostaty i sutka ).

Cechą tej grupy jest zmniejszona produkcja soków żołądkowych i delikatne trawienie. Odpowiednia dieta powinna bazować na produktach roślinnych, które dostarczają organizmowi niezbędnych witamin i składników mineralnych. Jednak aby utrzymać w dobrym stanie system immunologiczny i zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworów oraz problemów ze strony układu krążenia, osoba z grupą krwi „A” powinna szczególnie zadbać o dostateczną ilość takich składników jak: żelazo, witaminy B12, C, E, kwas foliowy i pantotenowy, bioflawonoidy. Cennym uzupełnieniem ich diety jest dodatek zielonej herbaty, imbiru, głogu i pietruszki.

**Produkty, które należy spożywać, oraz te których powinno się unikać w naszym codziennym menu. Inne, nie wymienione są dla zdrowia obojętne - według dr P. J. D'Adamo:**

### Mięsa i drób

**Wskazane:** Wyeliminować mięso i drób z diety. Obojętne : indyk, kurczak, przepiórka.

**Unikać:** baraniny, bażanta, bekonu, cielęciny, dziczyzny, gęsi, jagnięciny, kaczek, królika, kuropatw, serc, szynki, wątróbki, wieprzowiny, wołowiny, wołowiny mielonej.

### Ryby i woce morza

**Wskazane:** ryna, dorsz, grank, karp, łosoś, makrela, okoń, pstrąg , pstrąg morski, sardynka, sieja, ślimaki, szczupak, srebrny okoń, żółty okoń.

**Unikać:** barakudy, flądry, halibuta, homara, kalmara, kawioru, kraba, krewetek, łososia wędzonego, małży, morskuszka, muli, okonia, ostrygi, ośmiornicy, raków, sardeli, skrzydelnika, suma, śledzia, tuńczyka, węgorza, żółwia, żab.

### Jaja i nabiał

**Wskazane:** mleko sojowe, ser sojowy. Obojętne : jogurty, kefir, mleko kozie, sery : feta, kozi, farmer, mozzarella - chudy.

**Unikać:** mleka w każdej postaci, lodów, masła, maślanki, serwatki, sera brie, sera camembert, ser gouda, serka wiejskiego.

## Oleje i tłuszcze

**Wskazane:** oliwa z oliwek, olej z siemienia lnianego.

**Unikać:** oleju bawełnianego, oleju krokoszowego, oleju kukurydzianego, oleju z orzeszków ziemnych, oleju sezamowego.

## Orzechy i pestki

**Wskazane:** masło orzechowe, orzeszki ziemne, pestki dyni.

**Unikać:** orzecha brazylijskiego, orzechów nerkowca, pistacjowych.

## Fasole i inne rośliny strączkowe

**Wskazane:** czerwona soja, fasola: azuki, czarna, pinto, zielona, groszek "czarne oczko", strączkowe czerwone, zielone.

**Unikać:** fasoli copper, lima, navy, czerwonej, nerkowatej, tamaryndowej.

## Przetwory zbożowe

**Wskazane:** kasza, amarant, gryka.

**Unikać:** kiełków pszenicy, otrębów pszenicy, płatków : familia, grape nuts, siedem zbóż, pszenicy, skrobi, ziemniaków.

## Chleb i grzanki

**Wskazane:** chleb esseński, chleb ezekiela, chleb z kiełków pszenicy, chleb z mąki sojowej, piczywo ryżowe.

**Unikać:** angielskich grzanek, bułek z otrębów pszennych, chleba :pełno-pszenniczego, wieloziarnistego, z mąki durum, z mąki macowej, wysokobiałkowego, pumpernika.

## Ziarna i makarony

**Wskazane:** gryka, kasza, makaron z karczocha, makaron soba, mąka ryżowa, mąka żytnia, owsiana.

**Unikać:** makaronu grysikowego, makaronu ze szpinaku, mąki białej, mąki pełno-pszennicznej.

## Warzywa

**Wskazane:** botwinka, brokuły, cebula czerwona, cebula hiszpańska, cebula żółta, , chrzan, cykorja, czosnek, dynia, kalarepa, karczoch amerykański, karczoch jerozolimski, kiełki lucerny, marchew, mniszek lekarski, pasternak, pietruszka, por, rzepa, sałata rzymska, szpinak, tofu.

**Unikać:** bakłażana, kapusty :białej, chińskiej, czerwonej , oliwek czarnych, oliwek greckich, oliwki hiszpańskiej, papryki: czerwonej, zielonej, żółtej, pieczarek, pomidorów, ziemniaków: białych, czerwonych, słodkich.

## Owoce

**Wskazane:** ananas, borówki amerykańskie, czarne jagody, morele, cytryna, figi suszone, figi świeże, grejpfruty, śliwki ciemne, czerwone, suszone, zielone, wiśnie, żurawina.

**Unikać:** bananów, mandarynek, mango, melonu, orzechów kokosowych, papai, pomarańczy, rabarbaru.

## Soki i napoje

**Wskazane:** sok : ananasowy, grejfrutowy, z ciemnej wiśni, z marchwi, , z moreli, z selera, z suszonej śliwki, z ananasa, grejfrutowy, woda (z cytryną).

**Unikać:** soku : pomarańczowego, pomidorowego, z papai.

### **Przyprawy**

**Wskazane:** czosnek, imbir, melasa, miso, słód jęczmienny, sos sojowy, tamari.

**Unikać:** kaparów, octu : białego, z jabłek, winnego czerwonego, pieprzu białego, cayenne, ziarnistego, pieprzu czarnego mielonego, pieprzu czerwonego, wintergreen, żelatyny.

### **Herbatki ziołowe**

**Wskazane:** aloes, echinacea, głóg, dziurawiec, imbir, lucerna, łopian, owoc dzikiej róży, rumianek, kozieradka pospolita, śliski wiąz, waleriana, zielona herbata, żeńszeń.

**Unikać:** cayenne, czerwonej koniczyny, kociomietki, rabarbaru, szczawiu, znamion kukurydzy.

### **Używki**

**Wskazane:** czerwone wino, herbata zielona, kawa bezkofeinowa, kawa regularna ( z kofeiną ).

**Unikać:** coca-coli, czarnej herbaty bezkofeinowej, czarnej herbaty regularnej, alkoholi destylowanych, napojów gazowanych, piwa, wody Seltzera, wody sodowej.

### **Inne przyprawy**

**Wskazane:** musztarda.

**Unikać:** ketchupu, majonezu, sosu Worcestershire.