

የጤና ምስጢራዊ ቁልፍ

EAT RIGHT 4 YOUR TYPE

**ደምህን በዓይነቱ ነጻጅ ስጠው
አዲስ ሳይንሳዊ ግኝት**

በደምህ ዓይነት የአመጋገብ ሥርዓት በመጠቀም፡-

- ሚክሮቦችና ቫይረሶችን ማስወገድ፤
- መርዛማ ተወሳኮችንና ስብን ማስወገድ(ወፍረትን መቀነስ)፤
- የህዋሳት ባጭር ጊዜ መበላሸትን (እርጅናን) ማዘግየት፤
- እስከ የሆኑትን በሽታዎች የመቋቋም ኃይል ማግኘት፤
ትችላለህ።

**አዘጋጅ፡- ዶ/ር ፒተር ደይ.ዲ.አዳም
ትርጉም፡- የናስ ተዛሪ**

1ኛ ዕትም -- 1999 ዓ.ም.
2ኛ ዕትም -- 2000 ዓ.ም.
ሽፋንና ዲዛይን-- የኖስ ተዛረ

የተርጓሚው መብት በሕግ የተጠበቀ ነው

በለመጽሐፉ ያለዎትን እስተያየትና በአመጋገብዎ ያገኙትን ውጤት
በኢሜይል yonast2009@yahoo.com ወይም በፖስታ ሳፕን ቁጥር
62585 አዲስ አበባ ብላችሁ ብትጽፉልኝ በእክብሮት እቀበላለሁ ።

ማሳሰቢያ:-

ይህ መጽሐፍ ከሌሎች በሕክምና መስክ ከተጻፉ ጽሑፎች ልዩ የሚያደርገው፡ ለዘመናት ከሰው ልጆች ተሰውረው የነበሩ ለበሽታ መነሻ ምክንያቶች የሆኑ ምስጢራዊ ጠንቆች ለሁሉም ግልጽ እንዲሆኑ በማድረጉ ነው ።

ለምሳሌ በአገራችን በተለያዩ ቦታ ከሚገኙ ሰዎች ውስጥ የደሮ ሥጋ፣ የልብ ሥጋ እንዳይሆን ማኻላ በዘራችን አለ የሚሉ ሰዎች እናያለን። እንዲሁም ደሜ ቆሽሸዋል፣ ወፍሯል፣ እየከባበደኝ ነው ልያመኝ ነው የሚል ሰው ብዙ ነው። በነቀርሳ (ካንሰር) የሚሰቃይ ሰው ስንዴና ቲማቲም ከመብላት እንዲታቀብ ይመክራሉ፤ ምክንያቱም ስለሚያባብስበት ብቻ ነው መልሱ ከዚህ የዘለለ እውቀት የለም፤ ለምን ለሚለው መልሱ በዚህ መጽሐፍ እናገኘዋለን። እንዲሁም በአሁኑ ወቅት የሰውን ውስጣዊ ድክመት የተረዱ አንዳንድ እውቀቱ የሌላቸው ሰዎች ባጭራዊ ለመጠቀም ሲሉ ለኪንታሮት፣ ለልብ በሽታ፣ ለጨንፍ፣ ለሪሕ፣ ለጉበት በሽታ፣ ለነቀርሳ ወዘተ መድኃኒት እያሉ የተለያዩ ዕዮች ይሸጣሉ። በዚህም ብቻ አላቆሙም ለስንፈተ-ወሲብ መድኃኒት ነው በማለት የካሮትን እንጨቱ ክፍል ሳይቀር በፕላስቲክ እሽሞንሙነው በማሸግ በመፋቅያ መልክ በየከተማው ሲያሟዙሩ ይታያል። የሰውነት ክፍሎች ስንፈት የሚከሰተው የተለያዩ ስስ ብልቶች አካባቢ የሚገኙ የደም ህዋሳት፣ በተለያዩ ተውሳኮች መመረዘቸውን ተከትሎ ነው። የእነዚህ ተውሳኮች ምንጭ ከየት ነው? መልሱ ወደፊት እናየዋለን ።

ይህ መጽሐፍ በየደም ዓይነታችን ላይቶ ባህርያቶቹንና መፍትሔውን ቢያስቀምጥም የሰው ዘር አንድ በመሆኑና የደም ዓይነቶችም የአንድ ደም ዓይነት ዝግመታዊ ለውጥ ግኝት በመሆናቸው የሁሉም ደም ዓይነቶች ምንነት ጠንቅቀን ማወቅ ይገባል። የደም ዓይነቶቹ ባህርይ ተወራራሽ ስለሆነ የሃሳቦች መደጋገም በሰፊው ይታያል፤ የመደጋገሙ ሁኔታ ያሉትን አንድነቶችና ልዩነቶችን ውስጡ ገብተን እንድናውቅ ይረዳል፤ ስለዚህ ማሳሰብ የምረልገው ራሳችንን ለማወቅ ባለን ጉጉት የተነሳ ዘለን ወደየራሳችን ዕቅዶች ብቻ ባንገባ ጥሩ ነው።

ማውጫ

የተርጓሚው ምስክርነት

መቅደም

መግቢያ

11

ክፍል አንድ

17

የደም ሳይነት ማንነት

-1- የደም ሳይነት :- ሕያው ዘንምተኛ ለውጥ

19

1. የሰው ዘር ታሪክ

2. ሽማግሌው "አ"

3. የአራሹ ዘመን ግኝት "ኤ"

4. ዘማቹ "ቢ"

5. ዘመናዊው "ኤቢ"

6. መሠረተ ውህደት

-2- የደም ምስጢራዊ ማስታወሻ:- የደም ሳይነት ንድፍ

35

1. የደም ሳይነት አስፈላጊነት

2. የደም ሳይነት ውስጣዊ ይዘት

3. አንቲጅን ፀረ-ተዋህሲያናትን ይፈጥራል

4. ለክቲኖች :- የአመጋገብ ግንኙነት

5. ለክቲን :- አደገኛው ሙጫ

6. አደገኛ ለክቲኖች እንዴት መለየት ይቻላል

-3- መፍትሔ በደም ሳይነት :- ጠቋሚ መንገድ

49

1. በደም ሳይነት የአመጋገብ ዘዴ

2. ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች

3. ለተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)

4. ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ— አጭር መግለጫ

ክፍል ሁለት
የደም ዓይነት ዕቅድ

67

-1- የደም ዓይነት "አ" ዕቅድ

69

1. የደም ዓይነት "አ"ን የአመጋገብ ዘዴ
2. ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች
3. የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)
4. ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ

101

-2- የደም ዓይነት "ኤ" ዕቅድ

1. የደም ዓይነት "ኤ"ን የአመጋገብ ዘዴ
2. ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች
3. የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)
4. ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ

135

-3- የደም ዓይነት "ቤ" ዕቅድ

1. የደም ዓይነት "ቤ"ን የአመጋገብ ዘዴ
2. ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች
3. የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)
4. ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ

163

-4- የደም ዓይነት "ኤቢ" ዕቅድ

1. የደም ዓይነት "ኤቢ"ን የአመጋገብ ዘዴ
2. ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች
3. የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)
4. ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ

191

የግል ማስታወሻ

የተርጓሚው ምስክርነት

ይህ ግኝት ልዩ የሚያደርገው እስከ 21ኛው ክፍለ ዘመን መጀመሪያ ድረስ ከሰው ልጆች ተሰውሮ የነበረውን የደምና የምግብ ግንኙነት ፡-

- እኛነታችንን የሚገልጽ የቅድመ ዝርያዎቻችን ጀነቲካዊ ንድፍ ላይ የተመረከበ ማስረጃ በመያዙ፤
- ደም የሁሉም መጀመሪያ በመሆኑ ማንኛቸውም ክቅድመ ዝርያችን የወረሰናቸው ባህሪያትም ይሁኑ ለመጨረሻ ሁኔታዎችን ወሳኝ መሆኑ፤
- ቀደም ብሎ ለሁሉም ጥቅም ይሰጣል ተብሎ ይወሰድ የነበረው ምግብና ያድናል በማለት ይሰጥ የነበረው አንድ ዓይነት መድኃኒት ለሁሉም፤ በተለያዩ የምርምር ውጤቶች በማረጋገጥ በየደማችን ዓይነት ለይቶ በማቅረቡ ነው

ይህ መጽሐፍ ቀደም ብሎ በሃያዎቹ እድሜዎቹ ክልል አግኝቶው ብሆን ምን አለበት ያልከብቸው ጊዜያት ቀላል አይደሉም፡፡

ለመሆኑ የአመጋገብ ስርዓት በደም ዓይነት ባለመታወቅ ስንቶቻችን ለጤናችን እየተጨነቅንለት ነበር፤ በቀላሉ ሊድኑ የሚችሉ ስንት የምናውቃቸው ሰዎች ያሸላቸዋል በማለት ጠቃሚ ነው የተባለለት ምግብ በመስጠት ደማቸው ተመርዞ አልፈዋል? ስንቶቹስ ናቸው በአልጋ ላይ የሚሰቃዩት? ይህንን ስናሰላስል ምን ያህል ይቆጩን ይሆን?

በታሪክ እንዳየነው የሰው ልጅ መኖር ከጀመረበት ወቅት ጀምሮ ለሕመሙ እንደተጨነቀ መፍትሔ ለማግኘትም እንደጓጓ ባለማድረግ የተለያዩ መድኃኒቶች መቀመጡ እየቀጠለ ነው፡፡ እንዲሁም ተዋህሶን በሚወስድባቸው እርምጃ ባለመበገር ሲሉ የተለያዩ አንቲጅኖች (ኬሚካላዊ መከላከያ) ከማምረት አላቋረጡም፡፡ በዚህ ወሳኝ ነጥብ ላይ ነው እንግዲህ ምግብ ደምን በማዘለግለግ (ስለ ደም መዘለግለግ በስፋት ከውስጥ እናየዋለን) ለተዋህሶያናቱ ኢጋዥ፤ወይም የደም ህዋሳት በነጻነት እየተንቀሳቀሱ ጠላቶቻቸውን እንዲያጠፋ የሚረዳው፡፡ በየጊዜው የተለያዩ አንቲጅኖች እየተፈጠሩ መምጣት በተዋህሳት ዝግመታዊ ሰውጡ

እንዲፋጠን ይገፋፋል፤ ለዚህ ነው በዚህ ዘመን የተለያዩ አዳዲስ በሽታዎች ብት-ብት የማለታቸው ነገር እየተፋጠነ የምናየው፤ ምክንያቱም የተለያዩ ፀረ-ተዋህሲያን በፋብሪካ ቶሎቶሎ በተመረቱ ቁጥር ተዋህሲያንም ራሳቸውን ለመጠበቅ ሲሉ የተለያዩ አንቲፎናች ስለሚፈጥሩ ይህ ሁኔታ ራሱን የቻለ ለአዳዲስ በሽታዎች መፈጠር ዋናው ምክንያት ሆኑ።

እንግዲህ እምነቴን እዚህ ላይ በማድረግ ነው እንዳንድ ዳሰሳ በአካባቢዬ ለማካሄድ የተገደድኩት። ከስድሳ ባላነሱ በተለያዩ በሽታ በሚሰቃዩ ሰዎች ላይ እና በራሴም ጭምር ጥሩ ውጤት ማዬቴን አረጋግጣለሁ።

እንዲሁም በተለይ በእነዚህ ሰላሳ ዓመታት ውስጥ ዓለምን ያሰጨነቀው ኤች-አይ-ቪ-ኤድስ ላይ ቫይረሱን የሚያጠፋ ፀረ-ተዋህስ ፍለጋ ብዙ ምርምር ተካሂዶ ምንም መፍትሔ ባልተገኘለት ጉዳይ ላይ ብዛት ያላቸው ተማራማሪዎች በጋራ በአንድ ውሳኔ ላይ ለጊዜው ተስማምተዋል፤ ይኸውም የአመጋገብ ሥርዓትን በጥንቃቄ እየተከታተሉ የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት በቂ ኃይል እንዲያገኝ በማድረግ ደም ነፃ ሆኖ ሌላ ተደራቢ በሽታን መከላከል እንዲችል ማድረግ ነው። ይህም ሌላ ምስጢር አይደለም ተገቢውን ምግብ በመመገብ ደምን ከመዝለግል ሃ እንዲሆን ማድረግ ብቻ ነው።

እርግጠኛ ነኝ በትክክል በዚህ መጽሐፍ በሚሰጠው መመሪያ የተጠቀመ ገለሰብ ለውጡ በሦስት ሳምንታት ውስጥ በራሱ ላይ ማየት ይጀምራል። ከስድስት ወራት በኋላ ሰውነት ከተውሳኮች በመንፃት መላ ጤንነት እየተሰማው ይመጣል።

ስለዚህ ባጭሩ ማለት የምፈልገው ይህ መጽሐፍ ጤናማ ሕይወት ለመምራት የሚረዳን መመሪያ ስለሆነ ከጎናችን ባይርቅ ይመረጣል አልለሁ።

መቅድም

ዓለማችን ለፍጡራንዋ ሁሉ በሚስማማ መንገድ ያልተሸራረፈ የህዋስ አሽራን ንድፍ፤ አካላዊ ባህርይና ጤነኛ ሕይወት ኖሮት፤ ከቅድመ ዝርያዎቹ ጀምሮ በቀጣይነት ውርሱን ወደሚተካው ፍሬ እንዲያስተላልፍ አመቺ የአየር ጠባይ፤ የመሬት አቀማመጥ፤ የአፈር ዓይነትና የእርጥበት መጠን አስተካክላ በአካባቢው አስቀምጣለት ነበር።

በዕለታት ዓለም ውስጥ ስንገባ ከ 260000 በላይ የተለያዩ ዝርያዎች የቅድመ ዝርያዎቻቸው መገኛ ቦታ ሳይለቁ የአፈር ዓይነት፤ የአየር ጠባይና የእርጥበት መጠን ሳይለዋወጥባቸው ለብዙ ሺ ዓመታት አለምንም ችግር በበሽታና የዘር መለወጥ ምክንያቶች ሳይጠቁ ኖሯል። የአሻራቸው ንድፍም ሳይሸራረፍ ለዘመናት በፍሬያቸው ሲተላለፍ ቆይቷል።

የሰው ዘር በዚች ዓለም በስልጣኔ የበላይነቱን ከያዘ በኋላ የሕይወትን ሥርዓት ኦደት መለወጥ ጀመረ። ማለት በመጀመርያው ዘመን በተለያዩ እንስሳት ይታደን የነበረበትን ጊዜ አልፎ ሁሉም በቁጥጥሩ ስር በማዋሉ የሕዝብ ብዛቱ እየጨመረ መጣ የምግብ እጥረት ታዩ። በዚህም የተነሳ ፍላጎቱ ከእድገቱ ጋር አብሮ ማደግ ጀመረ፤ የማግበስበስም ልምድ አዳበረ፤ ፍጆታውም ከመጠን በላይ በፋክክር ላይ የተመሠረተ በመሆኑ በዚች መሬት ጥፋት ለማስከተል ዋናው ምክንያት ሆነ። ቀደም ብሎ በአድን የተመሠረተ ኑሮ እየመራ የነበረው ሕዝብ የአኗኗር ዘዴው በዕለታትና የዕለታት ውጤቶች ላይ አሳረፈ። በየዕለቱ ጥቅሙን እያወቀ ሲመጣ በተሰደደበት ቦታ ሁሉ ዘሩን እየያዘ መጓዝ ጀመረ። በዚህም የተነሳ አዲሱን አካባቢ አንደ እናት መኖሪያው ስላልሆነለት ከአካባቢው ጋር ለመለማመድ በሚያደርገው ትግል የግንድ መጠን ማነስ፤ የቅጠል ቅርጽ መቀየር፤ የአበባው ቀለም መለወጥና የምርት መጠን ማነስ ለመፈጠር ምክንያት ሆነ። የሰው ዘር ፍላጎት እያደገ በመጣ ቁጥር አቅርቦቱም እያነሰ መጣ የሕዝቡን ጥያቄ ለሚሟላት ሲሉ ሰለጠን የሚሉት ክፍሎች የምርትን እድገት ከፍ ለማድረግ በማሰብ ማዳቀልና ልዩ-ልዩ ግብአቶችን መጠቀም ጀመሩ ብሎም የዘረመል (ጅን) ማከልና መቅሰፍት በማካሄድ አዳዲስ ዝርያዎችን እየፈጠሩ መጡ። በዚህ ያለንበት ዘመንም ተፈጥሮአዊ ያልሆኑና የእድገት ህግጋትን ያልተከተሉ አዳዲስ ዝርያዎች እየተከሰቱ ነው፤ በአንፃሩም በአመጋገባችን ሥርዓት ላይ ጉዳት ማድረሳቸውም

አልቀረም።

እንዲሁም ከዕፅዋት ዓለም ባልተናነሰ ከላይ የተጠቀሰው ለውጥ በእንስሳት ዓለም እንመለከተዋለን። በቅድመ ዝርዝቶችን ዘመን ዓለምን ከመቀጣጠራቸው በፊት በአድን ላይ ግድዳቸውን መስርተው ይኖሩ በነበሩበት ጊዜ እነርሱም እንደሌሎቹ እንስሳት ታዳኝ ነበሩ። በዛን ጊዜ ራሳቸውን ከጠላት ለመከላከልና ምግብን ለመፈለግ ተፈጥሮ ባዘጋጀችላቸው ምቹ ቦታ ተሰባስበው ይኖሩ ነበር። ከተጠቀሱት ወደ አጥቂነት በተሸጋገሩ ጊዜ የማጥቃት ስልታቸው በማዳበር በጋራ አብረው መኖር ጀመሩ ስልጣኔም መጣ፤ የሕዝብ ብዛትም በጣም አደገ። ትላልቅ ታዳኝ እንስሳት ለማግኘት አስቸጋሪ ስለሆነም ረሀብ እየጠና ሄደ መሰደድም ተጀመረ፤ አዲስ አካባቢና የአየር ጠባይ መለማመድ የግድ ሆነ፤ አዲስ የአመጋገብ ዘዴ መማርና መፍጠር ተጀመረ። የትላልቅ ታዳኝ እንስሳት መጥፋት እየሳላ በመጣ ጊዜ እጥረቱም ተከተለ። በዚሁም የተነሣ የግሉ የሆኑ እንስሳት ማልመድን ተማረ፤ ቀጥሎም እንደሚያስፈልጉት ዓይነት አድርጎ ለመጠቀም በዚሄ ጫና በመፍጠር የአመጋገባቸው ዘዴ በሰው ምርጫ እንዲቀርብላቸው ተደረገ። ይኸውም ተፈጥሮ ካቀረበችላቸው ውጭ በመሆኑ የእንስሳቱ በሀሪይ እየተለወጠ መጣ፤ በተጨማሪም የራሱን ፍላጎት ለሚሟላት ሲል የሰው ልጅ የማዳቀልን ድርጊት ስለፈጸመባቸው እንስሶቹ የሰውነታቸው መወፈርና ቅርጽ ሊቆጣጠሩት ወደማይቻልበት ሁኔታ ላይ በማድረስ የሰው ልጅ በሚፈልገው መንገድ እንዲደልቡ ሆኑ (ውፍረት የሚያስቸግረው የዱር እንስሳ እንደሌለ ሳንገነዘብ ማለፍ የለብንም)።

ጠቅላላ ባለመልኩ ስናየው በዚህ ዓለም የተፈጥሮ ሥርዓት መዛባትን ያመጣው የሰው ልጅ ነው። ቀደምት እናት ዕፅዋትንና እንስሳት ላይ በደረሰው ውድመት የተነሳ ከምድረ ገጽ ጠፋ፤ የአየር ንብረት ተዛባ፤ የሰው ልጅ በፈጠረው ችግር ምክንያት የመጀመሪያው ለጭንቀትና ለተለያዩ በሽታዎች ምርኮኛ የሆነው ራሱ ነው።

ከተፈጥሮው ጎዳና የወጣውን የአኗኗር ስልታችን እንዴት እናስተካክለው? የሁሉም ጥያቄ ነው።

የናስ ተዛረ

መግቢያ

ደም የፍጥረት ሁሉ መጀመሪያ ነው። ለመኖራችን ወሳኝ በመሆኑ፤ በጤና የመኖራችን ወይም በሽተኛ መሆን፤ የአእምሮአችንን ጥንካሬም ሆነ ድክመት የሚስጠሩ ብቸኛ ቁልፍ የምናገኘው በዚሁ የደማችን ዓይነት ነው። ይኸውም የደም ዓይነታችን (blood type) ለሰውነታችን አስፈላጊ የሆነውን የምግብ ዓይነትና ውጥረትን ለመቋቋም የምንወስደው እርምጃን ይወስናል ማለት ነው።

የደም ዓይነት ከምግብ ጋር ያለው ዝምድና በየጊዜው የሚለዋወጥ ሳይሆን ቋሚ የሆነ ኬሚካላዊ ቅንብር ይዞ ከመፈጠር እስከ ሞት ድረስ አብሮ የሚጓዝ ነው። ለዘመናት ጤኔኛ ወይም በሽተኛ የመሆናችን ነገር ምስጢር ከደማችን ዓይነትና የአመጋገብ ዘዴ ጋር መያያዝን ልብ ሳይባል ቆይቷል። የሚያስገርመው ነገር ሰውነታችን ጤና በማይለማበት ጊዜ የምግብ ፍላጎቱን ወደ ማማረጥ እንገባለን፤ ደማችንም በዓይነቱ እንዲቀርብለት ይፈልጋል። እንዲሁም በተጨማሪ ልብ ብለን ካየን የተወሰነ የምግብ ዓይነት ለእንዳንድ ሰዎች መደበኛ ምግባቸው ሆኖ የሰውነታቸውን ክብደት በማስተካከል ጤናማና ንቁ እንዲሆኑ ሲረዳቸው፤ ባንጻሩም ይኸው ምግብ እየተመገቡ የሰውነታቸው ሚዛን በየጊዜው እየጨመረና የሰውነታቸው ቅርጽም እየተበላሸ ድካም የሚለማቸውና በጭንቀት ውስጥ የሚኖሩ ብዙ ናቸው። እናም ከላይ ወዳየነው አንድነትና ልዩነት ውስጥ ስንገባ በቂ ግንዛቤ ኖሮን በጥንቃቄ የአመጋገባችንን ዘዴ እንድናስብበት ይረዳናል። የደም ዓይነት ከመጀመሪያው የሰው ዘር ጀምሮ ለትውልድ በተፈጥሮው የማይቋርጥ ሰንሰለታዊ መስመር ይዞ እየተጓዘ ነው አሁን ወደ ምንኖርበት ወቅት የደረሰው። ስለዚህ የደም ዓይነት የማያረጅና የማይወድም የቅድመ ዝርዝቶችን የማይፋቅ የታሪክ አሻራ መዝገብ ነው።

እንግዲህ አሁን በጤናችን ዙርያ ያለው ብዙ የተወሳሰበ ሚስጢር በደማችን ዓይነት በተመዘገበው የማይለወጥ አሻራ ውስጥ ወደ ማግኘቱ እየተጓዝን ነው፤ ይህ መጽሐፍ የህዋስ አሻራ (D.N.A.) ግኝትን ተንተርሶ የተዘጋጀ ነው። የደማችን ዓይነት ምንነት በማወቅና በመረዳት ወደ ሚቀጥለው ጅነቲካዊ አመለካከት አንድ እርምጃ ወደፊት ይመራናል።

እንዲሁም ትክክል የሆነ ወይም ትክክል ያልሆነ የአኗኗር ዘዴ ወይም ምግብ አለ ብለን ድምዳሜ ላይ መድረስ አንችልም፤ ነገር ግን የደማችን ዓይነት በዘራ-መላዊ (ጅነቲካዊ) አሻራው ላይ በመመርኮዝ ለሚያገለግለው ሰውነት አስፈላጊና አላስፈላጊ ምግብ በማለት በሚወሰነው ነው የሚለየው።

የምግብና የደም ዓይነት ግንኙነትና ልዩነት ከ45 ዓመት በፊት ለመጀመሪያ ጊዜ ሊገነዘቡት የቻሉ ዶክተር ጀምስ ዲ.አዳም የተባሉ የስነ-ምግብ ምሁርና ተመራማሪ ነበሩ። እኚህ ተመራማሪ በሚሠሩበት ክሊኒክ ውስጥ የተወሰኑ ሕመምተኞች ክሊኒክ በሚሰጠው ለሕመማችን የተዘጋጀ ምግብ ፈጣን ለውጥ ሲያሳዩ፤ በአንጻሩም ይኸው ምግብ በመመገብ ህክምና የተደረገላቸው በጤንነታቸው ምንም ለውጥ ሳያሳዩ ይባሉ ብሎም በአንዳንዶቹ በሽታው ሲጠናባቸው ታይቷል። ይህንን በማስተዋል ምርምራቸውን በመጀመር ሰውነታችንን የሚመገብ ደም በመሆኑ፤ በደም እና በምንበላቸው ነገሮች ላይ ያለው ዝምድናን ለማወቅ ግማሹን ዕድሜያቸው በምርምር ላይ በማሳለፍ ለዚህ ውጤት በፋና ወጊነት ይጠቀሳሉ። በመቀጠልም የተለያዩ የደም ዓይነት ያላቸው ሰዎች በአመጋገባቸው ላይ ያለው አንድነትና ልዩነት በማጥናት የመጀመሪያው የሰው ዘር ደም ኦ'ዐ' ባህሪይ በማስቀደም የዚህ ደም ዓይነት ባለቤት ከፍተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸው ምግቦች በመመገብ በቀላሉ ባጭር ጊዜ ውስጥ ምግቡን በማንሸራሸር ጤናማ ሕይወት ሲመራ በአንጻሩም ይህ ሰው ዝቅተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸው ምግቦችን በሚመገብበት ጊዜ ሌላ ምልክት እናይበታል ብለዋል። ይኸውም ከፍተኛ የኮምጣጤ (አሲድ) ክምችት በጨጓራው ውስጥ እንዲኖር ሲያደርግ የጨጓራው ግድግዳ በመሸንቆር እንዲሰቃይና በሽታ ላይ እንዲወድቅ ያደርጓል ሲሉ፤ በመቀጠልም የሰው ዘር ወደ የእርሻ ዘመን በተሸጋገረበት ወቅት የተፈጠረው የደም ዓይነት ኤ "A" ሲሆን የዚህ ደም ዓይነት ባለቤት የሆነ ሰው ከፍተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸው ምግቦችን በሚመገብበት ጊዜ በጨጓራው ውስጥ የሚመነጨው ኮምጣጤ (አሲድ) አነስተኛ በመሆኑ ምግቡን በቀላሉ ሊያንሸራሸረው ስለማይችል በጨጓራው ከባድ ያለማብላላት ችግር ይፈጥራል፤ እንዲሁም ቀላል የሆኑ የአትክልት ፕሮቲኖች በሚመገብበት ጊዜ ጤነኛና ንቁ ይሆናል። በተጨማሪም የእንስሳት ተዋጽኦ (እርጎ) ወተት፣ ቅቤና የዓይብ ዓይነቶች) በሚመገብበት ጊዜ ዓክታና ንፋጭ ይበዛበታል። በአብዛኛው በጨጓራ ነቀርጣ (ካንሰር) የሚጠቁ የኤ "A" የደም ዓይነት ባለቤት የሆኑ ናቸው ብለዋል።

የስነ አመጋገብ ምሁር የሆኑት የዶክተር ጀምስ ዲ.አዳም ልጅ ዶክተር ፒተር ጀይ.ዲ.አዳም የአባታቸውን ምርምር መሠረት በማድረግ በስፋት መቀጠሉን ተያያዙት። በምርምራቸው የጥንት ሰው ከየት ተነስቶ እንዴት በአለማችን እንደተሰራጨና በየት አካባቢ አዲስ ተጨማሪ የደም ዓይነት እንደተፈጠረ፤ የሰው ልጅ በተሰደደባቸው ቦታዎች ሁሉ አዳዲስ የምግብ ዓይነቶች መመገብ መጀመርና ያስከተለው ለውጥ አክለው ውጤታቸውን ቀላልና ግልጽ በሆነ መንገድ ለዓለም አቀረቡለት።

አራት ቀላል የሆኑ የሕይወት ሚስጢር መፍቻዎች

ያደግኩት የደም ዓይነት "ኤ" በበዛበት ቤቴሰብ ነው። አባቴም በዚህ ምርምር ውስጥ በመግባቱ በቤታችን የአትክልት በል ምግብ ነበር የሚዘጋጀው። ርካሽ የሚባሉ ምግቦች እንደ አኩሪ ዓተር፣ አትክልትና ሰላጣ በቤተሰቤ መቅረቡ ወጪ እንዳይበዛባቸው ሆን ብለው ለማታለል የሚያደርጉት ይመስለኝ ነበር፤ በአንጻሩም ጓደኞቼ በአሜሪካ እ.ኤ.አ. በ1950ዎቹ የስልጡኖች የአበላል ዘዴና የምግብ ዓይነት ተብሎ በገበያ በየለው እንደ ህምበርገር፣ ሆት ዶግ፣ በቅባት የጠገበ የድንች ጥብስ፣ አይስክሪም፣ ከረሜላና የፊዚዝ መጠጦች ተጠቃሚ ስለነበሩ እቀና ነበር። ነገርግን አሁንም ቢሆን በህጻንነቴ እመገበው የነበረ ምግብ በየቀኑ በፍቅር እየተመገብኩ ነው በጣም ያረካኛል ምክንያቱም የደሜ ዓይነት በሚያዝልኝ መሠረት ስለምመገብ ነው።

በደም ዓይነት የአመጋገብ ሥርዓት መከተል መሠረታዊ የሆነ በደምና በምግብ መካከል ያለው ግንኙነትና የአኗኗር ዘዴአችንን ወደ ከፍተኛ ደረጃ ለማድረስ በምናደርገው ጥረት ወሳኝ ምርጫ እንዲኖረን ስለሚረዳን፤ የደም ዓይነት እና የምግብ ግንኙነት ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት እውነታዎች ማወቅ አንችላለን ።

- የደም ዓይነት ህ : "አ"፣ "ኤ"፣ "ቢ" ወይም "ኤቢ" ዘራ-መላዊ አሻራህ የህዋስ አሻራን ያህል ጠንካራ መገለጫህ መሆኑን፤
- በደም ዓይነት ህ የአመጋገብ ሥርዓት መመሪያ መሠረት አመጋገብህን ካስተካከልክ፤ ተፈላጊውን የሰውነት ክብደት በመያዝ ጤነኛ ሕይወት መምራት እንደምትችልና ለእርጅና መፋጠን ምክንያት የሆኑትን ሁሉ ማዘግዣት እንደምትችል፤

- የደም ዓይነትህ ከዝርያ፣ ባህልና ጆላግራፊካዊ መኖርያህን የበለጠ ማንነትህን ለመለየት ቀላሉ መንገድ ስለሆነ፣ ራሱን የቻለ የአኗኗርህን ሁኔታ የሚቀይስ ዘረ-መላዊ (ጀነቲካዊ) ንድፍ መሆኑን፤
- የደም ዓይነት መለያ ቁልፉ ሊገኝ የቻለው በሰው ዘር ዘገመታዊ ለውጦች ታሪክ ውስጥ ነው። የደም ዓይነት “አ” የጥንቱ(አዳኝ)፣ የደም ዓይነት “ኤ” ከእርሻ መለማመድ ጋር አብሮ ብቅ ያለ፣ የደም ዓይነት “ቢ” የሰው ዘር ወደ አስቸጋሪው የሰሜኑ ቀዝቃዛው ክፍል በመሰደድ ጊዜ የተፈጠረ፤ እንዲሁም የደም ዓይነት “ኤቢ” የሰው ዘር በዘመናዊ የአኗኗር ሁኔታ በገባ ጊዜ የእርስ በእርስ የመደበላለቅ ወይም የመካለስ ዘመን የፈጠረው። ይህ ዝግመታዊ የሆነ ለውጥ ቀጥተኛ በሆነ መንገድ ከየደም ዓይነቱ የአመጋገብ ሥርዓት ጋር እንደሚዛመድ ያረጋግጥልናል።

ከላይ የተዘረዘረውን የደም ዓይነት፣ የአመጋገብ ዘዴና በጤና ከመኖሩ ጋር በማያያዝ ማሰቡ በጣም ከባድና አስልቺ ሊመስልን ይችላል፤ ሆኖም ግን በየጊዜው ከሚደርሱብን አጋጣሚዎች ራስን ደህና ለማድረግ የምንወስዳቸው እርምጃዎች ካነበብነው ጋር በማያያዝ በጣም ቀላል በሆነ መንገድ እያስታወስን ልንመራበት እንችላለን።

የጸጉርና የዓይን ቀለም የመለየትን ያህል የደም ዓይነት በቀላሉ በሕክምና ማዕከሎች መለየት ይቻላል። የበሽታን ዓይነት ለማወቅ ከሚደረገው የምርመራ ዓይነት ሁሉ በጣም ባለበት ዋጋ የሚከናወን ነው። ለወንጀል ምርመራና ለኖርድ ቤት ማረጋገጫ ተብሎ እንደሚሠራው የጣት አሻራና የህዋስ አሻራ (D.N.A.) ውስብስብ አይደለም። የደም ዓይነት በቀላሉ መለየት መቻሉ ማለት አስተማማኝ ውጤት ለመገኘቱ አለመጠራጠርን ያመጣል። የደም ዓይነትና የምግብ ግንኙነት በተመለከተ ካስተማርኳቸው የህክምና ዶክተሮች ውስጥ ብዛት ባላቸው ታማሚዎች ላይ ውጤት መገኘቱን ነግረውኛል። አሁን ቀለል ባለ መንገድ እናንተን ለማስተማር ተነስቻለሁ የደማችንን ዓይነት ማወቅ እስከ ተቻለ የቤተሰባችንን የአመጋገብ ስርዓት በተመቻቸ መንገድ ማስተካከል እንችላለን። ይኸውም ሕመም፣ አላስፈላጊ ክብደት መጨመርና ሥር የሰደደ አደገኛ በሽታ የሚያስከትሉ የምግብ ዓይነቶችን ለይቶ ለማስወገድ ይረዳናል።

ቀደም ብዬ የተለያዩ ምርምሮች በማካሄድ ለአንዱ የደም ዓይነት በቀላሉ የሚያጠቃ በሽታና ጤናውን ለመመለስ የሚወሰድ እርምጃ ተመሳሳይነት ደርሽበት ነበር፤ ሆኖም ግን የሚያስደንቀኝ ነገር ቢኖር የሚገባውን ያህል ትኩረት ተስጥቶት ምርምሩ በሌሎች አለመቀጠሉ ነው። እንሆ አሁን ለሁሉም እንዲደርስ አድርጌዋለሁ፤ ማለት በዚህ መስክ ለተሰማሩ ክፍሎች ብቻ ሳይሆን ለናንተው ለአንባቢያንም ጭምር ነው። ለመጀመርያ ጊዜ አዲስ አመለካከት ይዞ በመቅረቡ ግር ሊያሰኘን ይችላል፤ ነገር ግን ላረጋግጥላቸው የምፈልገው በጣም ቀላልና ግልጽ በሆነ መንገድ መዘጋጀቱን ነው። የደም ዓይነት ዝግመታዊ ለውጥና (ከሰው ዘር መገኛና አካባቢ ጋር በማያያዝ) ሚስጢር ሆኖ የቆየው ኃይሉን በማጋለጥ ማንም ሊረዳው በሚችለው መልክ ተካተዋል።

ለጊዜው የተባለው ሁሉ ስሜት ሳይሰጣቸው ይችላል፤ እኔ አደራ የምለው ባታምኑበትም እንኳ ለሦስት ሳምንታት ብቻ መመሪያውን ተከታትላቸው ተጠቀሙበት በሰውነታቸው ለውጦች ሲመጡ ማለት እንደ ብርታት፣ የሰብ ክምችትን መቀነስና የሕመም ስሜቶችን መጥፋት ታያላችሁ። የአመጋገብ ሥርዓታቸው እንዲከተሉ በማድረግ ከታካሚዎቹ ውስጥ ከ 4000 ሰዎች በላይ ጥሩ ውጤት ሲሰጣቸው አይቻለሁ።

ደማችሁን የአመጋገብ ሥርዓቱን በደም ዓይነት መከተሉን እድል ስጡት፤ በሌሎች ላይ ያሳዩውን የጤና መሻሻል ለናንተም እንዲለግሳቸው። እንዲሁም የደማችንን ሥራ ለሰውነት ምግብ ማቅረብ ብቻ ሳይሆን የወደፊት ህያውነታችንና ደህንነትን የሚወስን አንቀላቃሽ ማሽን በመሆኑ ትኩረት እንስጠው።

ፒተር ዲ.አዳም

ክፍል አንድ

የደምህን ዓይነት ማንነት

የደም ዓይነት :- ሕያው ዘገምተኛ ለውጥ

ደም ራሱን የቻለ ሕይወት ነው፤ የመወለድን ሚስጢር፤ በሽታን የመቋቋም አቅም እንዲኖር የሚወስነው ደም ከሚሰጠው መሠረታዊ ጉልበት በሚፈጠረው የኃይል ምንጭ ነው። በጠቅላላው የዚህች ዓለም እድገት የተገነባው በደም ሰንሰለታዊ ሐረግ ላይ ነው። በየተኛውም የዓለም ጫፍ ይገኝ የነበረ የሰው ዘር በማኅበራዊ ኑሮው የደምን ሚስጢራዊ ይዘት በማድነቅ በደም ላይ አትኩረቱ ከማድረግ ወደኋላ አላለም፤ ይኸውም ከአዳኙ ሰብሳቢ ዘመን ጀምሮ የደም መስዋእት ለታዳኙ እንስሳ መንፈስ በማቅረብ፤ ከበሽታና ክፉ መንፈስ ለመዳን ሲባል ሰውነትንና ግንባርን መቀባት፤ መተማመናቸውንና እርቅ መውረዱን ለማስመስከር በሁለቱ ወገኖች እንስሳት ታርደው ደማቸውን ቀላቅሎ መጠጣት፤ በአራት መጻሕፍትም ጭምር ለአማልክታቸው መስዋእት ሲያቀርቡ እንደነበር ተጽፎ እናገኘዋለን። ያምሆነ ይህ በአፈታሪክ በቆየልንም ይሁን በጽሁፍ ከደም ውጪ ዘሮቻችን ሕይወት እንደሌለ ደርሰውበት ነበር ለማለት ያስደፍራል፤ አሁንም ቢሆን ደም እንደ አጉሊ መነጻር በውስጣችን የሚገኝ የደበዘዘውን ማንነታችን አጉልቶ በማውጣት የሚያሳየን ለመኖራችን የድንጋይ መለዝን ነው።

ባለፉት አርባ ዓመታት የተደረጉ የስነ ሕይወት ምርምሮች እንደ የደም ዓይነት የመሳሰሉትን ጠቋሚ ሊሆኑ የሚችሉ መንገዶች፤ የቅድመ አያቶቻችን በቡድን መኖር፤ የመንቀሳቀስና የመሰደድ ካርታ እንድንነድፍ አስችሎናል። ይህንንም በማጥናት የጥንት ሰዎች በዚያ ፈታኝና ባለ ማቋረጥ ይለዋወጥ የነበረውን የአየር ጠባይ፤ የአመጋገብ ሥርዓትና የተዋህሲያን ጠባይ መቀያየር ውስጥ ተላምደው እንዴት እንዳሸነፉ ማወቁ እኛነታችንን እንድናጠና ረድቶናል። የአየር ጠባይ በሚለዋወጥበት ጊዜ የሚፈጠሩ አዳዲስ የአመጋገብ ሥርዓቶች ለአዳዲስ የደም ዓይነቶች መከሰት ምክንያት ሆኑ። የደም ዓይነት ምንጩ ከአንድ የደም ዓይነት የሆነ እርስ በእርስ የሚያስተላስረን የማይበጠስ ገመድ ነው።

የደም ዓይነቶች የተፈጠሩት በመሬታችን ላይ ይደርስ በነበረው የማያቋርጥ የአየር ጠባይ መለዋወጥን ተከትሎ ይመጣ በነበረው አዲስ

የአመጋገብ ዘዴ ነው። የአዳዲስ የደም ዓይነቶች መፈጠር የሰው ልጆች በተለያዩ አካባቢዎች ለመላመድ ትግል መጀመራቸውንና ከአካባቢው ጋር የሚያደርጉት ጥብቅ ትስስርን ያሳያል። በአብዛኛው ትኩረታችን የሚሆነው የሰው ዘር ለዘመናት በትግል ያቆያቸውን የምግብ መንሹራሽር ሥርዓት (Digestive system) እና በተፈጥሮ በሽታን የመከላከል ሥርዓት (Immune system) ላይ ነው። ለምሳሌ አንድ ቁራጭ የተበላሽ ሥጋ መብላት ሞት ሊያስከትል ይችላል፤ እንዲሁም ትንሽ ጭረት ወይም መቆረጥ ወደ ሞት የሚወስድ ምርቀዛ ሊያመጣ ይችላል፤ ሆኖም ግን የሰው ዘር ሁሉን ተቋቁሞ መኖሩን እየቀጠለ ነው። እናም የሰው ዘር የአኗኗር ታሪክ ከምግብ መንሹራሽር ሥርዓትና በተፈጥሮ በሽታን የመከላከል ሥርዓት ጋር የተሳሰረ ነው።

-1- የሰው ዘር ታሪክ

የሰው ዘር ታሪክ በራሱ የመኖር ቀጣይነትን መተረክ ነው። በተለይ ሰዎች የት ይኖሩ ነበር፤ በአካባቢያቸው የሚያገኙት የሚበላ ነገር ምንድን ነው፤ በአጭሩ ምግብን ማግኘት እና ምግብ ፍለጋ መጓዝን ያጠቃልላል። የሰው ዘር እርግጠኛ ሆነን ከዚህ ዘመን ጀምሮ በዚች ዓለም መኖር ጀመረ ማለት አንችልም፤ በአንዳንድ ሳይንሳዊ መረጃዎች እንደተቀመጠው ቀደምት የሰው ዘሮች (ነያንደርታክስ) ከ500,000 ዓመታት በፊት ይኖሩ እንደ ነበሩ ነው።

የሰው ዘር መጀመሪያ በአፍሪቃ እንደ ተፈጠረ በትክክል ታውቋል። በጥንቱ ዘመን መኖር በጣም አስከፊና ከባድ፤ ዕድሜም አጭር እንደ ነበር ይገመታል ምክንያቱም ሰው በወጣትነት ዕድሜው ይቀጭ ስለ ነበር ነው። የመጀመሪያዎቹ የሰው ዘሮች ምናልባት ያልበሰሰ አትክልት፤ ፍራፍሬዎች፤ እጭ እና በሌሎች ሥጋ በሎች የተገደለ እንስሳ ትራፊ በመብላት የእለት ተለት ንርእቸውን ይገፉ ነበር። በመጀመሪያ የሰው ዘር ገድሎ ለመብላት ብቁ እንዳልነበረና በአብዛኛውም በሌሎች እንስሳት ይታደን እንደ ነበር፤ በተለይም በውስጥ ጥገኞችና በወረርሽኝ በሚጠቃበት ጊዜ ጉልበት ስለሚያንሰውና ማምለጥም ስለማይችል የመታደኑ ሁኔታ ይበረክት እንደነበር እንገነዘባለን።

የሰው ዘር በዙሪያው የነበረ ምግብ እያለቀ በመጣ ጊዜ ከቦታው መሰደድ ጀመረ፤ ወደ አዲስ የአየር ጠባይና አካባቢ በመግባት አዳዲስ

ምግቦችን ለመለማመድ ተገደደ። ይህን የአየር ጠባይና አዲስ የአመጋገብ ዘዴ ለመለማመድ በሚፍጨረጨርበት ወቅት በምግብ መንሹራሽርያ ክፍሎችና የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓት ላይ ጫና ስለሚያሳድርበት ለጊዜው ጤነኛ አይሆንም፤ ከአካባቢው ጋር እየተስማማ ሲመጣ ሰውነቱ በመዳበር ጠንካራ ሆኖ መኖር ይቀጥላል። በእነዚህ ወሳኝ ትግሎች ውስጥ ነው የደም ዓይነት መፈጠር ከሰው ዘር እድገቶች ጋር አብሮ የተከሰተው።

በዚህም ምክንያት ፡-

1. የሰው ዘር እድገትና ለውጦች እያሳየና ጥበብ ያለው የአድን ስልት መጠቀም ሲጀምር የሥጋ ፍጆታው በማደጉ የደም ዓይነት "አ"ዎች የመንሹራሽርያ ሥርዓት ጠንካራና አስተማማኝ ብቃት ይዞ መቅርብ ጀመረ።
2. ከአዳኝ ሰብሳቢነት ወደ ተሻሻሉ የእርሻ ሰበሎች ማምረት በስፋት መልመድ ጋር የደም ዓይነት "ኤ" መጣ።
3. የተለያዩ ዝርያዎች ከአፍሪቃ ወደ ኣውሮጳ፤ ኤስያና አሜሪካ መሰደድና መዘዋወር ሲጀምሩ የደም ዓይነት "ቢ" ታዩ።
4. ዓለማችን በስልጣኔ እየተቀራረበች ስትመጣ የሰው ዘር መቀላቀልና መካላስ ጀመረ፤ ለደም ዓይነት "ኤቢ" መፈጠር ምክንያት ሆነ።

ምንም እንኳን የቅድመ ዝርያዎቻችን የኖሩበት ዘመንና እኛ በምንኖርበት ወቅት መካከል በሚለዩን የሚቆጠር የዘመናት ርቀት ቢኖርም እያንዳንዱ የደም ዓይነት ከቅድመ ዝርያዎቻችን ጀምሮ ያለው ዘረ-መናዊ (ጀኔቲካዊ) መልእክት እንደተሸከመ ነው። ይህም እንደ የውስጣዊ ባህርያት ጥንካሬና በደም ዓይነት የአመጋገብ ስነ-አመክንዮችዎች ሁኔታ እንድንረዳ እገዛ ያደርግልናል።

ዘር መብተን ጀመረ ማለት፡ የደም ዓይነት "አ" ምድራችንን ሽፈኝ ማለት ነው። አሁንም ቢሆን የደም ዓይነት "አ" ከሁሉም በላይ በዓለም ዙሪያ በብዛቱ ክሊሎች የደም ዓይነቶች ከፍብሎ ይታያል።

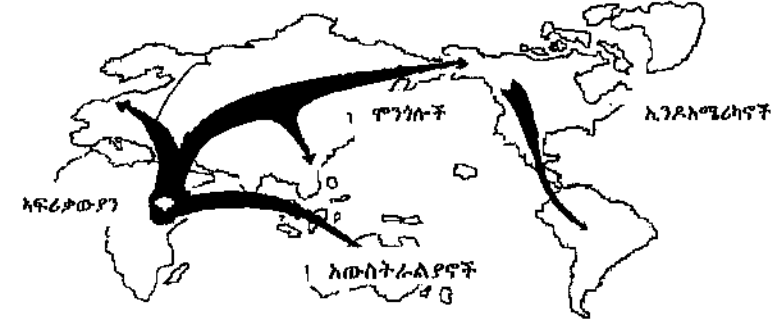
በ 20000 ዓ.ዓ አካባቢ ከሮማንስኖን ኤስያንና አውሮጳን መላው በመላው ተቆጣጠረ። የግዙፍ ታዳኝ አንስሳት በፍጥነት መመናመንና መጥፋት የምግብ አጥረትን አስከተለ፤ የሚበላ ነገር መጥፋት የየአለቱ ክስተት አየሆነ ሲመጣ ወደሌላ አማራጭ ፍለጋ አመራ፤ ከሥጋ በልነት ወደ ሁሉ-በልነት ተሸጋገሩ። ፍራፍሬ፣ ለውዝ፣ ሥራ-ሥሮችና ትናንሽ አንስሳትን መብላት ተለመደ። የሕዝብ ብዛት አየጨመረ በመጣ ጊዜ የሰው ልጅ በባህር ዳር፣ በሐይቆች ዙርያና ወንዝን ተከትሎ መኖር ጀመረ። ይኸውም ከአትክልት እና ከባህር ምግቦች ጋር አንዲለማመድ አደረገው። ወደ 10000 ዓ.ዓ አካባቢ ከአንታርክቲካ በቀር ዓለም በሰው ዘር ተሸረነች።

የሰው ዘር ቀዝቃዛ የአዩር ጠባይና እነስተኛ የጽሐይ ብርሃን ወደ ሚገኝበት ክፍለ ዓለም በሠፈረ ጊዜ ነጣ ያለ ስስ ቆዳ፣ አጥንተ ቀላልና ቀጥያለ ጸጉር እንዲኖረው ተፈጥሮ በዝግመታዊ ለውጥ አደረገች። በታውም ተለማመደው ደስተኛ ሆኖ መኖርም ጀመረ። የሰሰና ነጭ ቆዳ ባለቤት መሆን አንደኛ እንደ የጥቁር ቆዳ ባለቤት በቀላሉ በቀጭ እንዳይጠቁ ረዳቸው፤ ሁለተኛ በአጭር የቀን ሰዓቶችና በረጃም የለሊት ሰዓቶች ባሉዋቸው የዓለማችን ክፍሎች የፀሐይ ብርሃንን ተቀብሎ ተሉ ቫይታሚን "ዲ"ን የማዘጋጀት ችሎታ እንዲኖራቸውም አደረገ።

ከሮማንስኖች ቀስ በቀስ እየጠፉ ሄዱ በአናዝማዎችም እየተተኩ መጡ፤ የሕዝብ ብዛትም እየሻቀበ ሄደ አንዲሁም የአድን ቦታዎች እየጠፉ መጡ ያ የማይነጥፍ መስሎ ይታይ የነበረው ታዳኝ የአንስሳት ሀብትም በአንዴ አሸቀለቀለ። ታዳኝ አንስሳትን የማግኘት ዕድሉ ጠፋ፤ የፍለጋ አሸቅድድሙ ተፋፋመ፤ የእርስ በርስ መቀማማትና መጋጨት ለጦርነት ዳረጋቸው ጦርነትም ለማያቋርጥ ስደት ምክንያት ሆነ ።

የሰው ዘር (የደም ዓይነት "አ") መፈጠርያና ስርጭቱ

ካውኪስትያኖች



የሰው ዘር ማስገኛ ከሆነችው የቀደምት አያቶቻችን እናት አገር ምስራቅ አፍሪቃ፤ የመጀመሪያዎቹ የደም ዓይነት "አ"ዎች (አዳኝ ሰብሳቢዎች) የምግብ አጥረት በማጋጠሙ ግዙፍ ታዳኝ አንስሳትን ፍለጋ አፍሪቃን በመቀጣጠር የአውሮጳና የኤስያ አዳዲስ ቦታዎች እዳረሱ። ባልታሰበ ሁኔታ ወደ ተለያየ የአዩር ጠባይና እካባቢ በገቡ ጊዜ በተፈጠረው ዝግመታዊ ለውጥ የተነሳ በዘር የመከፋፈል ባህል እንዲዳብር ሆነ።

3- የአራሹ ዘመን ግኝት "አ"

የደም ዓይነት "አ" መጀመሪያ የተገኘው በአዲሱ የድንጋይ ዘመን ውስጥ በ 25000 ዓ.ዓ---15000 ዓ.ዓ መካከል በመካከለኛው ምስራቅ ኤስያ ውስጥ ነው። አኗኗሩም በእርሻና የቤት እንስሳት ማለማመድ የተመሠረተ ነበር፤ እህል መዝራትና የእንስሳት ማርባት ዘዴ ሁሉም ነገር ለወጣው። እንደ ምንም ብለው ከእጅ ወደ እፍ የነበረው አኗኗር በመለወጥ ለመጀመርያ ጊዜ በሕብረት መኖርና በተወሰነ ቦታ ተረጋግተው ሕይወትን የመምራት ስልትን ተያያዙት። ይህ ከመሠረቱ ልዩ የሆነ የአኗኗር ዘዴ በአመጋገባቸውና በአካባቢው የተፈጥሮ ሁኔታዎች ጉልህ የሆነ ለውጥ አመጣ። እንዲሁም በምግብ የመንሸራሸሪያ ሥርዓትና በተፈጥሮ በሽታ የመከላከል ሥርዓት ላይ

አዲስ ለውጥ አስከተለ። በእርሻ ውጤቶች በስፋት ወደ መጠቀም አመሩ፤ በዚህ ወቅት ነው የደም ዓይነት “ኤ” የተፈጠረው።

በተወሰነ ቦታ የሕዝብ መስፈር ለእድገት አዲስ ፈር ቀደደ፤ ያ በቡድን የማደን ስልት እየከሰመ መጣ በሕብረት እያረሱ በመኖር ስልትም ተተካ። በዚህ ዘመን የአንዱን ጥበብ በሌላው ጥበብ እየታዘዘ ስራውን እያዳበረ የሚኖርበት ዘመን በር ተከፈተ፤ የሥራ ክፍፍልም ተማሩ። መሬት የሚታረስበት ወቅት፤ ዘር የሚዘራበት እና ለወደፊት የሚሰጣቸውም ምርት በተስፋ መጠበቅና ማሰብ ጀመሩ። መገናኘት፤ መወያየት፤ መመካከርና የወደፊቱን ኑሮአቸው ማቀድ ምግባራቸው ሆነ፤ ምናልባትም በዚህ ክቅድመ ዝርያዎቻቸው ያገኙት ዘራመላዊ (ጅነቲካዊ) ንድፍ ይሆናል የደም ዓይነት “ኤ” ባለቤት የሆኑ ሰዎች ከሌላ የደም ዓይነት ባለቤት በበለጠ ከአዳዲስ አካባቢዎችና ማሕበረሰቦች ጋር መለማመድና መቀላቀል የማይቻላቸው።

የደም ዓይነት “ኤ” ዘራመል (ጅን) በጥንት አራሽ ሕብረተሰብ እየዳበረ ዘራመላዊ (ጅነቲካዊ) ለውጡም ከደም ዓይነት “አ” ወደ የደም ዓይነት “ኤ” እየፈጠነ መጣ፤ ይኸውም ከፍራፍሬና ለውዞች ተመጋቢ ጋር ሲወዳደር የለውጡ ፍጥነት በአራት ጊዜ እጥፍ ይበልጣል።

የሰው ዘር ለዚህ ያልተጠበቀ ከ “አ” ወደ “ኤ” የደም ዓይነት ባለቤትነት በአጭር ጊዜ ውስጥ መሰወጥ ምክንያት ምን ይሆን የሚል ጥያቄ መነሣቱ አይቀርም፤ መልሱ ባጭሩ ለመኖር በተደረገው ትግል ነው፤ ማለት በተጨማሪ የሕዝብ ብዛት ባለባቸው ቦታዎች ውስጥ መኖርና ምግብን ለማግኘት ሲባል በሚፈጠረው ፍትግ ማካከል ነው የተፈጠረው። በእነዚህ ሁኔታዎች ውስጥ ብቅ ያለው የደም ዓይነት “ኤ” የተጨናነቀ የሕዝብ ብዛት ባለበት አካባቢ በሚነሱ ወረርሽኞች ላይ የመቋቋሙን ብቃት ለባለቤቱ ለግሰዋል። አሁንም ቢሆን እንደ ኮሌራና ፈንጣጣ የመሳሰሉትን ወረርሽኝ በሚከሰታቸው አካባቢዎች የደም ዓይነት “ኤ” ባለቤቶች ከደም ዓይነት “አ” ባለቤቶች የበለጠ የመቋቋም ችሎታ ይታይባቸዋል።

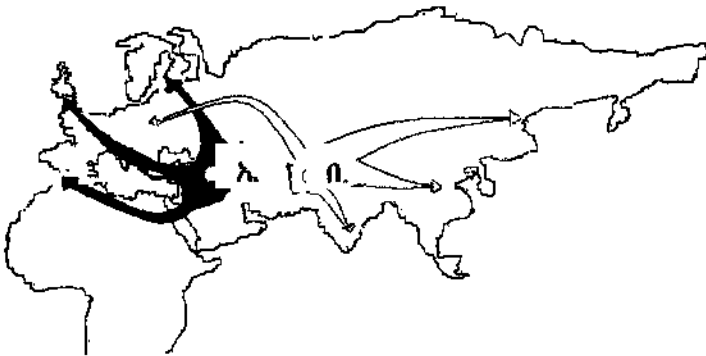
ቀስ በቀስ የደም ዓይነት “ኤ” ከኤስያና መካከለኛው ምሥራቅ አልፎ ወደ ምዕራብ አውሮጳ በህንድ አውሮጳኖች (ኢንዶ-ኢሩፒያን) አማካኝነት

ተጓዘ። እነዚህ ህንድ-አውሮጳኖች ለመጀመሪያ ጊዜ የተገኙት በመካከለኛው ደቡባዊ ሩስያ በ 2500 ዓ.ዓ ሲሆን በ 2000 ዓ.ዓ ወደ ደቡብ በመገስገስ በላይኛው የደቡብ ምዕራብ ኤስያ በመስፈር የአሁኑ የኢራንንና አፍጋኒስታንን ሕዝብ ፈጠሩ። እየበዙ በመሄድም በመቀጠል ወደ ምዕራብ በመጓዝ አውሮጳን አዳረሱ።

የህንድ-አውሮጳኖች ወረራ በትክክል መሰረታዊ የአመጋገብ አብዮት እንደነበረ አመላካች ነው። በየደረሱበት አካባቢ በሚገኙ ማሕበረሰቦች ውስጥ በመደባለቅ አዳዲስ ምግቦችና የአኗኗር ዘዴ ልምዶችን አስተዋወቁ። በነባር የአዳኝ ክፍሎች የተፈጥሮ የመከላከያ ሥርዓትና የምግብ መንሸራሸርያ ክፍሎች ላይ ተፈጥሯዊ ለውጥ እንዲመጣ ጫና በማሳደራቸው ለደም ዓይነት “ኤ” ዘራመል (ጅን) መስፋፋት ዋነኛው ምክንያት ሆነ። በዚህም ምክንያት የተነሣ የነባር አዳኞች የሥጋ በልነት ልምዳቸው እየተረዛ ሄደ፤ የከፍተኛ ፕሮቲን የማንሸራሸር ብቃታቸውም እየቀነሰ መጣ እስከ መጥፋትም ደረሰ።

ባለንበት ዘመን በምዕራብ አውሮጳና በመዲተራንያን ባህር ዙርያ የደም ዓይነት “ኤ” ባለቤት የሆነ ሕዝብ ክምችት በብዛት ይታያል። ከምዕራብ አውሮጳ ወደ ምስራቅ አቅጣጫ በምንጓዝበት ጊዜ የደም ዓይነት “ኤ” ክምችት እየሳሳ መምጣቱን ያሳየናል። አንዲሁም ወደ ሩቅ ምስራቅ በምንገባበት ጊዜ በጃፓን ዙሪያ የደም ዓይነት “ኤ” በብዛት ከደም ዓይነት “ቢ” ጋር ተደባልቆ ሲኖር ይታያል። የደም አይነት “ኤ” የተፈጠረው በደም ዓይነት “አ” ላይ ለብዙ ሺ ዓመታት በደረሰው ተደጋጋሚ ያየር ጠባይና የተፈጥሮ ንብረት ሚዛን የመለዋወጥ ወቅት ውስጥና ብዛት ያላቸው የተለያዩ ሕዝቦች በመቀላቀላቸው የተነሳ የአመጋገብ ሥርዓት መቀያየርን ተጨምሮበት ነው። የደም ዓይነት “ቢ” አመጣጥ ደግሞ ከዚህ የተለየ ሆኖ እናገኘዋለን።

**በማእከላዊ ባሕር፣ በአውራጃና ኤስያ
የደም ዓይነት "ኤ"ና "ቢ" ሥርጭት**



የደም ዓይነት "ኤ" ና "ቢ" መገኛና ሥርጭት ከማኸል ኤስያና ከመካከለኛው ምስራቅ ነው የደመረው። የደም ዓይነት "ኤ" ድን ተሽማግሌ የሆኑት የህንድ-አውሮጳውያን ሕዝቦች በክፍል ወደ ምዕራብና ሰሜን አውሮጳ ሲጓዙ ሌሎች ደግሞ ወደ ሰሜናዊው የአፍሪቃ ክፍል በሰሃራዊ-አፍሪቃውያን ውስጥ የደም ዓይነት "ኤ"ን ይዘው ገቡ። የደም ዓይነት "ቢ" ደግሞ ከመፈጠሪያው ደቡባዊ የሂማላያ ተራሮች በመንገድ ሕዝቦች አመነኝነት በሁለት በመካፈል ግማሹ ወደ ቆላማውና ሜዳማ ደቡባዊ-ምዕራብ ኤስያ ሲጓዝ ሌላው ክፍል ደግሞ ወደ ምስራቃዊ አውሮጳ ገባ። በዛን ወቅት የዓለማችን የባህር ውሃ ሙሉት ክፍ እያለ በመምጣቱ በኤስያና በሰሜን አሜሪካ መካከል የነበረው የመሬት ድልድይ በውሃ ስለ ተሸፈነ ሥርጭቱን አንጻይቀጥል አገደው፤ በዚህም የተነሳ ቀደምት የአሜሪካ ነዋሪዎች የደም ዓይነት "ኤ" ባለቤት ሆነው እንዲቆዩ ሆኑ።

-4- ዘማቹ "ቢ"

የደም ዓይነት "ቢ" ከ 15000ዓ.ዓ እስከ 10000ዓ.ዓ ባለው ጊዜ በሂማላያ ክፍተቶች ቦታዎች ማለት የአሁኑ የፓኪስታንና የህንድ ግዛቶች አካባቢ ታየ። ከሞቃታማውና በሰንበሌጥ ከተሸፈነው ምስራቅ አፍሪቃ ተገፍቶ የወጣውና ወደ ምርተ-አልባና ቀዝቃዛው የሂማላያ ተራሮች ላይ ሄዶ ከሰፈረው ሕዝብ የተገኘው የደም ዓይነት "ቢ" ምናልባትም የተፈጠረው በአየር ንብረት መሰውነት ነው ተብሎ ይገመታል። ይህ የደም ዓይነት መጀመርያ የታየው በህንድ ሰሜናዊ ክፍል የሚገኙ

መንገሳውያን ከየንጭ ዝርያ ያላቸው ሕዝቦች ጋር ከመካለስ በኋላ ሲሆን፣ የዚህ ደም ዓይነት ባለቤት የሆነ ሕዝብ ከመለያ ባህሪዎቹ አንዱ በገለጣ ወይም ሜዳማ ቦታ መኖር መምረጡ ነው። አሁንም ቢሆን በአውሮጳና በኤስያ ሜዳማ ቦታዎች የሚገኙ ታላላቅ ጎሣዎች ላይ የደም ዓይነት "ቢ" በብዛት የበላይነቱን ይዞ ይታያል። መንገሎቹ በመላው ኤስያ ተበተኑ፤ የደም ዓይነት "ቢ"ም ጠንክር ባለ ሁኔታ ኤስያን አካለለ። እነዚህ ሕዝቦች ወደ ሰሜን አቅጣጫ በማምራት በዘላንነት ንርአቸውን መሰረቱ እንስሳትም ማልመድ ጀመሩ፤ በአንፃሩም አመጋገባቸው በሥጋና የወተት ተዋጽኦ ላይ እያደረጉ መጡ።

በኤስያ ግጦሽን ፍለጋ የሚዘዋወረው የደም ዓይነት "ቢ" በሁለት የተለያየ ባህል ያለው ሕዝብ ተከፈለ፤ አንደኛው ክፍል ኑሮውን በእርሻ ላይ መስርቶ በተወሰነ ቦታ ላይ ተረጋግቶ የሚኖር ሲሆን በክፍሉ አህጉሩ ደቡባዊና ምስራቃዊ ቦታዎች ሰፍሮ ይታያል፤ ሁለተኛው ደግሞ ዘላኑ ጦረኛው ወደ ሰሜናዊና ምዕራባዊ የአህጉሩ ክፍል ወረራ ያገዛደው ሕዝብ ነው። ይህ ጦረኛ ሕዝብ ፈረስን በማልመድ በግልብያም የሰለጠነ ስለነበር በቀላሉ ወደ ምስራቅ አውሮጳ ዘልቆ ገባ በዚህም ምክንያት በአሁኑ ዘመን የደም ዓይነት "ቢ" በዚህ አካባቢ ከሌሎች የደም ዓይነቶች በስፋት በዝቶ መታየቱ በቂ ማስረጃ ነው።

ሙሉ በሙሉ በእርሻ ላይ ኑሮውን የመሠረተ የደም ዓይነት "ቢ" ባለቤት በቻይናና በደቡብ ምስራቅ ኤስያ ሰፈረ። በመሬቱ አቀማመጥ መመቻቸትና ተስማሚ የአየር ጠባይ መገኘት የተነሳ የእርሻ ሥራን መርጦ መኖሩን ቀጠለ፤ የእርሻ ልምዱም ወደ ከፍተኛ ደረጃ አሳድሶ የመስኖ ሥራ ተማረ። አዳዲስ የአሠራር ዘዴ በመፍጠርና አብሮ በሰላም የመኖር ጣዕምን በማጣጣም አስደናቂ የሆነ እድገት አሳየ። ይህም በየዕለቱ በሚያከናውናቸው ሥራዎቹ ብሩህ የሆነ ጭንቅላት ኖሮት የፈጠራ ሰው እንዲሆን (በተለይ በምህንድስና ሞያ) ብቃት ሰጠው።

በሰሜናዊው ጦርነት ወዳጁ የኤስያ ሕዝብና በደቡባዊው ሰላማዊው አራሽ ዝግሬ ውስጥ የሚገኙ የደም ዓይነት አንድ ዓይነት "ቢ" ሆኖ እያለ የአመጋገብ ሥርዓተ ባህላቸው ግን ፈጽሞ የተለያየ ነው። የሰሜናዊው ኤስያ ሕዝብ በእንስሳት ሥጋና የወተት ተዋጽኦዎች ሲጠቀም፤ የደቡብ ሕዝብ ባህል ደግሞ ሥጋና የወተት ተዋጽኦዎች መመገብ የአረመኔና

ያልሰለጠነ ሕዝብ ልምድ ነው የሚል እምነት በጭንቅላቱ እንዲቀረጽ ስላደረገ በአመጋገብ ሥርዓቱ ውስጥ ሥጋና የወተት ተዋጽኦዎችን ማግኘቱ የማይታሰብ ነው። በዚህም የተነሳ የአመጋገብ ልምዳቸው ለደም ዓይነት “ቢ” ከሚያስፈልገው የምግብ አቅርቦት የራቀ ሆኖታል።

እስከ አሁን ካየናቸው የደም ዓይነቶች “አ”፣ “ኤ” እና “ቢ” ውስጥ የመልክአ ምድራዊ አቀማመጥን ተከትሎ ስርጭቱን ያደረገ የደም ዓይነት “ቢ” ብቻ ነው። በተካሄደው ምርምር መሠረት ከገላጣው የአውሮጳ ክፍል ሜዳ ሜዳውን ተከትሎ እስከ የሀንድ ክፍል አህጉር ድረስ ተዘርግቷል። የደም ዓይነት “ቢ” በጃፓን፣ ሞንጎልያ፣ ቻይናና ሕንድ ከዛም እስከ ኡራል ተራሮች ድረስ በቁጥር ከሌሎች የደም ዓይነት ባለቤት በልጦ መገኘቱ የተደረጉ ጥናቶች ያመለክታሉ። ከተጠቀሰው የኤስያ ክፍል ወደ ምዕራብ አቅጣጫ እየራቅን እስከ የአውሮጳ ምዕራባዊ ጠረፍ ድረስ ስንጓዝ እየቀነሰና በመጨረሻም በጣም በአነስተኛ ቁጥር እናገኛለን።

-5- ዘመናዊው “ኤቢ”

የደም ዓይነት “ኤቢ” እንግዳ ስለ ሆነና በዓለማችን በደንብም ስላልተሠራጨ አልፎ አልፎ ነው የሚታየው። ይህ የደም ዓይነት መታየት የጀመረው የደም ዓይነት “ኤ” ባለቤት የሆኑ የነጭ ዘር ሕዝቦች ከደም ዓይነት “ቢ” ባለቤት ከሆኑት ሞንጎላውያን ጋር አብረው መኖር በጀመሩበት ዘመን ነበር። በአሁኑ ወቅት ባለማችን ካለው የሰው ዘር ውስጥ በብዛት የደም ዓይነት “ኤቢ” ባለቤት ከአምስት በመቶ በታች ነው፤ ይህ የሆነበት ዋናው ምክንያት ገና አዲስ ፍጡር ስለሆነ ነው።

ከ 2500 ዓመታት በፊት የደም ዓይነት “ኤቢ” በዚች ዓለም አልነበረም። የሀን-አቲላ እና ሌሎች ያልሰለጠኑ ወራሪዎች በቡድን በቡድን ሆነው በመውደቅ መንገዳቸው ላይ በነበሩ የማእከላዊና ምዕራባዊ ገናና መንግስታት፣ በተለይ በስልጣኔውና በግዛት ስፋቱ ከ--እስከ ይባላሉት የነበረው የሮማውያን ጋዴያዊ አገዛዝ በመደምሰስ አውሮጳን አጥለቀለቁት። የምስራቅ ወራሪዎች ከአውሮጳ ሕዝብ ጋር በመቀላቀል የአውሮጳን ሥልጣኔ ታሪክ ሆኖ እንዲቀር አደረጉት። በዚህ ወቅት ነው የደም ዓይነት “ኤቢ” ለመፈጠር የበቃው። ሆኖም የዚህ ደም

ዓይነት እስከ 300 ዓ.ም ድረስ በብዛት አልታየም ምክንያቱም የዛን ጊዜ ሕዝቦች እስከ 500 ዓ.ም ድረስ ከዘረኝነትና የጎጠኝነት ስሜት ገና ያልተላቀቁ ስለ ነበር ደፍረው መጠጋጋትም አልቻሉም፤ የቅድመ ታሪክ ጥናት በተደረገባቸው አንድ አንድ መቃብሮች ከ 500 ዓ.ም በኋላ ነበር አልፎ አልፎ በስፋት መታየት የጀመረው።

የደም ዓይነት “ኤቢ” ከደም ዓይነት “ኤ”ና “ቢ” የወረሰው ድርብ ባህሪ በተፈጥሮ በሽታ የመከላከል ቅስመን ጨመረለት፤ ማለት በተለያዩ የሚክሮብ ዓይነቶች በሚከሰቱ በሽታዎች ላይ በዓይነታቸው ለይቶ ለማጥቃት የሚያስችለው ፀረ-ተዋህስ እንዲያዘጋጅ ረዳው። ይህ የደም ዓይነት ብቸኛና ልዩ የሚያደርገው ፀረ “ኤ” ወይም ፀረ “ቢ” የሆነ ፀረ-ተዋህስ አለመያዙ ነው። በደም ውስጥ የሚገቡ “ኤ” መሳይ ወይም “ቢ” መሳይ ነገሮች የሚቃረን ፀረ-ተዋህስ ባለመያዙ ምክንያት በጭመሪያ ደረጃ የዚህ የደም ዓይነት ባለቤት ያለመቀበል ምልክቶች (አስርጂ) አይታይበትም። እንዲሁም እርስ በራሱ የሚጋጭ ፀረ-ተዋህስ በውስጡ ባለመያዙ ምክንያት በራሱ በቁርጥማትና በቆላ ቁስል (ሉፐስ) አይጠቃም። ይሁን እንጂ ባለማመንታት ማንኛውም “ኤ” መሳይ ወይም “ቢ” መሳይ ነገሮች እንደ ራሱ ወገን አድርጎ የመቀበል ውሳኔ አንቲ-ጅኑ ከማዘዙ በፊት ቀድሞ ስለ ሚወስድ በአንድ አንድ የኑቅርሳ ዓይነቶች (ኮንሰር) የመለከፍ ዕድሉ የሰፋ ነው፤ ምክንያቱም ተቆጣጥሮ እንግዳ የሆኑ ነገሮችን ለማጥቃት የሚያዘጋጀው ፀረ-ተዋህስ ባለመኖሩ ነው።

ባጠቃላይ የደም ዓይነት “ኤቢ” ባለቤት ባለ ብዙ ተለዋዋጭ ባህሪ በመሆኑ ግራ የሚያጋባ ማንነት አለው። ከሌሎች የደም ዓይነቶች ልዩ የሚያደርገው ብዙ የተለያዩ የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ፀረ-ተዋህሲያን አዋህዶ በመያዙ ነው። ይህ ባህሪው አንድ አንዴ ጠንካራ ገጽታ እንዲኖረው ሲያደርገው አንድ አንዴም የተወሳሰበ ችግር እንዲፈጠርበት ያደርጋል።

-6- መሠረተ ውህደት

የደም ዓይነት፣ ጆላግራፊካዊ አቀማመጥ እና በዘር መለያየቱን አንድ ላይ ተያይዘው የሰው ዘር መለያን ፈጠሩ። የባህል ልዩነቶች ሊኖሩ

ይችላሉ፤ ነገር ግን አላይ የተጠቀሱት አብሮውን የተፈጠሩ አመለካከቶች የደም ዓይነትን ብቻ መለያችን በማድረግ ብንለውጣቸው ያለፈው አስተሳሰባችን በሙሉ አጉል መሆኑን እናውቅ ነበር። የደም ዓይነታችን ከዝርያችን በላይ ዕድሜ ያለው እና ከዘራዊ እምነታችን በላይም የበለጠ መሠረታዊ ቅርስ ነው። የደም ዓይነት እንደ አጋጣሚ የተገኘ የባህርይ ለውጥ ሳይሆን ለረጅም ጊዜ በተፈጥሮ ሀብት (በአየር ጠባይ፣ በዕጽዋትና የእንስሳት ሀብት) ላይ በተከታታይ በሚደርሰው የሚዛን መዛባት ምክንያት በሰው ዘር ስንሰለታዊ ሐረግ ውስጥ በሚፈጠረው የዘረ-መል (ጂን) መቅሰፍት የተነሣ በየጊዜው በሚከሰቱ ለውጦች ምክንያት ነው።

በዚች ዓለም መጀመርያ በዘር መለያየቱ መታየት የጀመረው ከደም ዓይነት “አ” በኋላ በተገኙት የደም ዓይነቶች ውቅት ነው። በዘር መለያየቱ ጉልህ ሆኖ እንዲወጣ ያደረገውም የአመጋገብ ዘዴ፣ የተለያየ የአየር ጠባይ ያላቸው ክልሎችና ቦታዎች ከመለማመድ በኋላ ሲሆን፣ እነዚህ መሠረታዊ ነገሮች ናቸው ለደም ዓይነቶች በተከታታይ የመፈጠርን ዝግመታዊ ለውጥ መፋጠን ምክንያት የሆኑት።

አንዳንድ የቅድመ ሰው ዘር ተማራማሪዎች (አንትሮፖሎጂስቶች) የሰው ዘርን በጎሣ ከፋፍሎ ጥናት ማካሄዱ አስቸጋሪና ውስብስብ ለሆነ ሥራ ይዳርጋል፤ ነገር ግን በደም ዓይነት ላይ የተመረከቡ በተናጥልም ሆነ በቡድን የሚደረጉ ጥናቶች ቁርጥ ያለ ትክክለኛ መልስ ይሠጣሉ ይላሉ። ለምሳሌ፡- አንድ አፍሪቃዊና የነጭ ዘር የሆነ አውሮጳዊ የሁለቱ ደም ዓይነት “ኤ” የሆነ የደም ወይም የአካል ክፍሎች መለዋወጥ (መበዳደር) ይችላሉ፤ በብዙ መንገድ አንድ ሊያደርጋቸው የሚችል የውስጥ ተፈጥሯዊ አንድነት አላቸው ማለት እንደ የምግብ ማንሸራሸር፣ የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ቅርጽና ጠባይ የመሳሰሉ። በአንፃሩም ከአንድ አባትና እናት የተወለደ የደም ዓይነት “ቢ” ባለቤት የሆነ ወንድሙ ጋር ሊጋሩት የሚችሉ ተፈጥሮአዊ ይዘት ያላቸውም። ባጭሩ በቆዳ ቀለም፣ በጎሣ፣ በባህል ልዩነትና በመልክዓ ምድር አቀማመጥ የተመሠረተ ዘራዊ በሆነ አስተሳሰብ የሰውን ማንነት መግለጹ ዋጋ ቢስ መሆኑን ያሳያል። የሰው ዘር በሙሉ በደም ወንድምና እህት ነው።

በአሁኑ ሰዓት ወደኋላ መለስ ብለን ይህ አስደናቂ የሆነው ዝግመታዊ ለውጥ ስንመለከተው፣ የጥንት ዝርያዎቻችን ከአካባቢያቸው የሚገኝ የተፈጥሮ ሀብት ጋር የሚያያይዛቸው ልዩ ባዮሎጂካዊ አሻራ እንደነበራቸው ነው። ይህ የዝርያዎቻችን ጂኒቲካዊ ባህሪ ይሁንም ቢሆን ከኛው ጋር በመኖሩ ምክንያት ነው ይህንን ጥናታዊ ታሪክ ከኛው ጋር እንደ የደም ዓይነት ባህርያት ጠቋሚ መሣርያ (ኮምፓስ) አድርገን ይዘነው የምንጓዝ።

የደም ዓይነት “አ”

ረጅም ዕድሜ ያለውና የሁሉም መሠረት የሆነ የደም ዓይነት፣ በከፍተኛው ጠንካራ የፕሮቲን ምግብ ስንሰለታዊ ጥምረት የኖረ፣ ጠንካራና የተስተካከለ የተፈጥሮ በሽታ መከላከል ሥርዓት በመያዙ የሚዛመደውን ይሁን ጠላትን ለማውደም ወደኋላ የማይል።

የደም ዓይነት “ኤ”

የመጀመርያዎቹ ለመሰደድ አስገዳጅ በሆኑ ምክንያቶች የተሰደዱ ስደተኞች፣ የአራሽ ገበሬ አኗኗርና የአመጋገብ ዘዴ የተለማመዱ፣ በጣም ተባባሪና በተጨማሪም የሕዝብ ብዛት ያለበት አካባቢ መኖር የሚወዱ።

የደም ዓይነት “ቢ”

የትም ቦታ ስርጎ በመግባት ለመኖር የማይቸገር፣ አዲስ የአየር ጠባይ ለመለማመድና ከሕዝቦች ባህልና የአኗኗር ዘዴ ለመስማማት ጊዜ የማይፈጅበት፣ በጭንቅላትም ይሁን በተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ላይ ለሚታይ ፍላጎትም ሆነ ጫና እኩል የተመጣጠነ ምላሽ ስለሚሰጥ ተፈጥሮ የምትጠይቀው ሁሉ ለመመለስ የተፈጠረ ይመስላል።

የደም ዓይነት “ኤቢ”

ከትዕግስተኛውና ተግባቢው የደም ዓይነት “ኤ”ና በዘላንነት ከኖረውና በጣም ሚዛናዊ ከሆነ የደም ዓይነት “ቢ” የበቀለ በቀላሉ የሚጎዳውና እንቅስቃሴ የሆነ ባህሪ ይያዝ የደም ዓይነት።

የቅድመ አያቶቻችን ልዩ የሆነ ውርስ ለየአንዳንዳችን በደም ዓይነታችን ውስጥ ትተውልን አልፈዋል፤ ውርሱ በህዋሶቻችን አስኳል

ውስጥ ተቀርጾ ቋሚ ሆኖ ይኖራል። በዚህ የህዋሳችን አስኳል ላይ ነው የቅድመ ሰውና የደም ሳይንሳዊ ምርምር ጥናቶች የሚገኙት።

* *

የደም ምስጢራዊ ማስታወሻ :-የደም ዓይነት ንድፍ

ደም የተፈጥሮ ኃይል ነው፤ ይህ በምስጢራዊ ጥንቃቄ የተሞላ ኃይሉ ልናስታውሰው ከማንችለው ጊዜ ጀምሮ በሕይወት እንድንቆይ እያደረገ ነው። ትንሽ በዓይን ሊታይ የሚችል የደም ጠብታ በአንድ የሰው ዘር ውስጥ ያለው ጠቅላላ ጀነቲካዊ መረጃ ይዘዋል። እንዲሁም በደማች በኩል የአቫራችን ንድፍ (D.N.A) ሳይሰበርና ራሱን እየደገመ መጨረሻ ለሌለው ጊዜ ለትውልድ በውስጣችን ይተላለፋል።

ደማችን በጣም ረጅም ዕድሜ ያለው ጀነቲካዊ ማስታወሻ ይሟላል። ከቅድመ አያቶቻችን የተወረሱ ዕቅዶችም ይሁኑ የአጭር ጊዜ ልዩ ዕቅዶች ማስታወሻ አሁንም ቢሆን የማከናወኑ ዝንባሌ በውስጣችን ይኖራል። እንደዚህ ዓይነቱ ማስታወሻ በደማችን ዓይነት ውስጥ ብቻ ነው የሚቀመጠው። ለመኖራችን ወሳኝና በጣም አስፈላጊ የሆነው ረቂቅ ሚስጢርም ከዚህ በደም ዓይነት ውስጥ የተቀመጠው ማስታወሻ ነው ቅደም ተከተሉን ጠብቆ ትእዛዙ የሚተላለፈው።

ደም በዓይነት እንደዚሁ ሊታይ ቀለሙ ቀይ ፈሳሽ ነው። በአጉሊ መነፀር ጎልቶ ስናየው ከብዙ ንጥረ ነገሮች የተቀመመ መሆኑን እንገነዘባለን።በአብዛኛው የደሙ ክፍል የሽፈነው ቀይ የደም ህዋስ ሲሆን አክሲድንን ለመሸከም የሚጠቀምበት ልዩ የሆነ የብረት ዓይነት በመያዙ ደምን የዝገት ዓይነት ቀለም እንዲኖረው አድርጎታል። በብዛቱም በሁለተኛ ደረጃ የተቀመጠው ነጭ የደም ህዋስ በደም ውስጥ ወድያና ወዲህ እየተዘዋወረ የሚሰጠውን ትእዛዝ እየተጠባበቀ ለማጥቃት ይዘጋጃል።

ይህ ምስጢራዊ ፈሳሽ ፕሮቲንን ተሽክሞ የተለያዩ የአካል ክፍሎችን ይመግባል፤ በአደጋ ጊዜም ደም ፊሶ እንዳያልቅ ለማርጋት የሚረዱ ጠጣርና ጠፍጣፋ ነገሮችና (Platelets) የተፈጥሮ በሽታ መከላከያዎች እንዳይበላሹ የሚጠብቅ ውጋማ ክፍል (Plasma) ይዘዋል።

-1- የደም ዓይነት አስፈላጊነት

ምናልባትም እስከዚህ ሰዓት ድረስ የደማችን ዓይነት ለማወቅ ልብ ብለን ያስብንበት ጊዜ አልነበረም ይሆናል። ባብዛኞቻችን የደም ዓይነትን ለይቶ ማወቅ በሆስፒታሎች ብቻ የተወሰነ፤ ለአደጋ ጊዜ እርዳታ ሲያስፈልግ የሚቀርብ ጥያቄ ተደርጎ ሲታመንበት ኖሯል። ሆኖም ግን አሁን የደምን አስደናቂው የዝግምታዊ ለውጥ ታሪክ ሰምተናል፤ ከመኖራችን በስተጀርባ የደም ዓይነታችን ቋሚ አዛዥ ኃይል መሆኑና እንግዳ የሆኑ ነገሮች በተከሰቱ ወቅት ማለትም እንደ በሌላ አካባቢ መኖር መጀመርና አዳዲስ የምግብ አቅርቦት በሚያጋጥሙት ጊዜ ደማችን አስቀድሞ ሰውነታችን ቀድሞ ራሱን እንዲለወጥና እንዲለማመድ እንደሚያደርግም ተረድተናል።

እስቲ አንድ ቦታ ላይ ቆም ብለን ራሳችንን እንጠይቅ፤ ለምንድን ነው የደማችን ዓይነት ጠንካራና ወሳኝ ኃይል የሆነው? በሕይወታችን የሚጫወተው በጣም አስፈላጊ የሥራ ድርሻውስ ምን ይሆን?

የደም ዓይነታችን ለየተፈጥሮ በሽታ መከላከያዎች ሁሉ በር ከፋች ነው። በቫይረስና ባክቴሪያ መጠቃት፤ በኬሚካሎች መመረዝና መመርቀዝ፤ ድካምና ጭንቀት፤ በጠቅላላው ሁሉንም ይቆጣጠራል። የተፈጥሮ በሽታ መከላከያው ዋናው ተግባር የራሱን አካል ለይቶ በማወቅ እንግዳ አካል ከገባ ደግሞ በቁጥጥር ሥር አስገብቶ ማጥቃት ነው። የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ዘዴ ባይኖር ኖሮ የተፈጥሮ በሽታ መከላከያው በስህተት የራስን አካል ያጠቃል፤ ወይም አደገኛ የሆኑ ተዋህሲያን እንዲገቡ በሩ ክፍት ስለሚያደርግ አስፈላጊ የሆኑትን የሰውነት ክፍሎች በቀላሉ ለአደጋ ይጋለጣሉ። በጥቅሉ የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሁለት ትልልቅ ሥራዎችን ብቻ ነው የሚተገብረው፤ እነሱም የራስ የሆነውን አውቆ መጠበቅና ተመሳሳሉ የገባ የማይፈለግ እንግዳን ለይቶ ማጥቃት ነው።

-2- የደም ዓይነት ውስጣዊ ይዘት

ተፈጥሮ በጣም በተወሳሰቡ ስልቶች የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓታችንን በሰውነት ውስጥ ያሉ ነገሮች የራስ ነው ወይም እንግዳ ብሎ ለመለየት ስጦታዋን ለግላለች። አንዱ ዘዴ በህዋሶች የላይኛው

ሽፋን የሚገኙ ኬሚካላዊ አመላካች ውሁዶች አንቲጅን (Antigen) በሚባሉ የሚከናወን ነው። ማንኛውም ሕይወት ያለው ፍጡር ከትንሹ ቫይረስ ጀምሮ እስከ የሰው ዘር ድረስ በተለያየና ብቸኛ መለያ ባለው አንቲጅን የራሱን አሻራ በመያዝ የታነፀ ነው። በሰው ልጅ ሰውነት በጣም ኃይለኛና ወሳኝ አንቲጅን የደም ዓይነትን የሚወስነው አንቲጅን ነው። እነዚህ የተለያዩ የደም ዓይነት አንቲጆች ለተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ከፍተኛ የደህንነት ክፍሎች በመሆናቸው፤ በመከላከል ወይም በማጥቃት ግዳጅ ወቅት በጣም ቁጡና ቅብጥብጥ ይሆናሉ። የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓትም እንግዳ የሆነ ባህሪ ያለው ነገር (ለምሳሌ መጤ አንቲጅን ከባክተሪያ ወይም ሌሎች ተዋህሲያን) ገብተዋል የሚል ጥርጣሬ ሲኖረው ማንኛውም እርምጃ ከመውሰዱ በፊት መጀመሪያ የገባው አንቲጅን ተስማሚ ነው ወይስ አደጋ የሚያደርስ የሚል ማረጋገጫ የሚያገኘው ከደሙ ዓይነት አንቲጅን ነው።

እያንዳንዱ የደም ዓይነት የተለየ የራሱ የሆነ ልዩ ቅርጽ ያለው ኬሚካል የያዘ አንቲጅን አለው። የደም ዓይነታችን ሕይወታችን ያገኘው በቀይ የደም ህዋሶች ላይ በያዘው የደም ዓይነት መለያ አንቲጅን ነው።

የደም ዓይነት አንቲጅን ኬሚካላዊ ጥምረት

የደም ዓይነት	በህዋሱ የሚገኝ አንቲጅን
"ኤ"	"ኤ"
"ቢ"	"ቢ"
"ኤቢ"	አንቲጅን "ኤ" እና አንቲጅን "ቢ"
"አ"	አንቲጅን የለውም

በዓይነ ህሊናችን የደም ዓይነት ኬሚካላዊ ቅርጽ እንደ የተለያዩ በዓለም ዙርያ የሚቃኙ ሳትላይቶች አድርገን እንመልከተው። እነዚህ የተለያዩ ኬሚካሎች በህዋሶቻችን ዙርያ ከሳትላይቶች ባልተለየ መልክ የመቃኘት የሥራ ድርሻ ያከናውናሉ። ኬሚካሎቹ (አንቲጅን) ከረጅም ድግግሞሽ ለንሰለታዊ ቅርጽ ያለው የስኳር ዓይነት ፉኩወስ (Fucose) ሲቀመጡ፤ ይህ የጀመሪያው ያልተወሰነ ቅርጽ ያለው ስኳር ለደም ዓይነት "አ" መገኘት ምክንያት ሆነ፤ በሂደትም ለቀጣዮቹ የደም ዓይነቶች "ኤ"፤ "ቢ"ና "ኤቢ" እንደ መደበኛ ቅመም በመሆን እያገለገለ ነው። አወቃቀሩም እንደሚከተለው ነው፡-

የደም ዓይነት "አ" የተፈጠረው የደም ዓይነት "አ" አንቲጅን ፈኩውስ እና ሌላ የስኳር ዓይነት ኤን-አሲታይል-ጋላክቶሳማይን (N-acetyl-galactosamine) በመወጋጋድ ነው።

ማለት፡- ፈኩውስ + ኤን-አሲታይል-ጋላክቶሳማይን = የደም ዓይነት "አ"

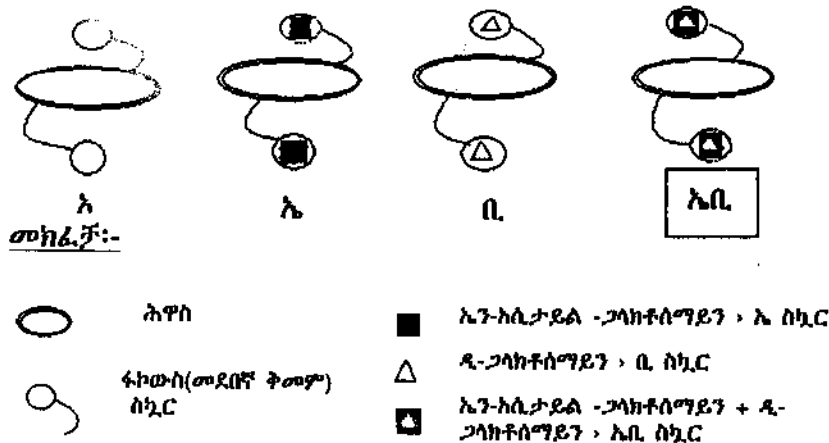
የደም ዓይነት "ቢ" የተፈጠረው የደም ዓይነት "አ" አንቲጅን ወይም ፈኩውስ እና ሌላ የስኳር ዓይነት ዲ-ጋላክቶሳማይን (D-galactosamine) በመወጋጋታቸው ነው።

ማለት፡- ፈኩውስ + ዲ-ጋላክቶሳማይን = የደም ዓይነት "ቢ"

የደም ዓይነት "ኤቢ" የተፈጠረው የደም ዓይነት "አ" አንቲጅን ወይም ፈኩውስ ከሌሎች ሁለት የስኳር ዓይነቶች ኤን-አሲታይል-ጋላክቶሳማይንና ዲ-ጋላክቶሳማይን ጋር ተዋጋህዶ ነው።

ማለት፡- ፈኩውስ + ኤን-አሲታይል-ጋላክቶሳማይን + ዲ-ጋላክቶሳማይን = የደም ዓይነት "ኤቢ"

አራቱ የደም ዓይነቶችና አንቲጅኖቻቸው



በአሁኑ ዘመን ብቻ ከሃያ በላይ ተጨማሪ የደም ዓይነቶች ተገኝተዋል፤ ነገር ግን ሕጋዊ የሆነ ተጨባጭ የትውልድ መስመር ባለመገኘቱ ለጊዜው ታቅበው እንዲቆዩ ተደርገዋል።

በዚህ ነጥብ ላይ ስለ ሌላ ተጨማሪ የደም ዓይነት መለያ እንደ ፖዘቲቭ እና ነጋቲቭ የሚለውን ማለባችን አይቀርም፤ ይህ ተጨማሪ መለያ ራሱን የቻለ በሌላ የስነ-ሕይወት ክፍለ ጥናቶች አስፈላጊ ነው፤ ነገር ግን በዚህ የያዝነው የስነ አመጋገብ ጥናት ከመቶ ዘጠናው በደም ዓይነት "አ"፣ "ኤ"፣ "ቢ"ና "ኤቢ" አንቲጅኖች ላይ የተመሠረተ መሆኑን በማወቅ ሌላ ተጨማሪ መለያ መኖሩን ተገንዝበን በዋናዎቹ የደም ዓይነቶች መለያ ብቻ ብናተኩር ይሻላል።

3- አንቲጅን ፀረ-ተዋህሲያን ይፈጥራል

የደም አንቲጅን በደም የዝውውር ኡደት ውስጥ አላስፈላጊ ወይም እንግዳ አንቲጅን የመቀላቀሉ ስሜት ስያድርበት መጀመሪያ የሚወስደው እርምጃ ፀረ-ተዋህሲያን መፍጠር ነው። እነዚህ ፀረ-ተዋህሲያን በልዩ ኬሚካላዊ ቅንብር አጥቂ ተዋህሲያንን ለይቶ ለማጣበቅ በሚያስችል መልኩ በተፈጥሮ የበሽታ መከላከያ ህዋሶች ይዘጋጃሉ።

ፀረ-ተዋህሲያን ጠላትን ለይተው የሚመቱ አንፍናፊ በምቦች ናቸው። የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ህዋሳትም ቁጥር ስፍር የሌላቸው የተለያዩ ኬሚካላዊ ቀመር የያዙ ፀረ-ተዋህሲያን ያመርታሉ። እያንዳንዱ ፀረ-ተዋህስ ተወስኖ የተነደፈው ከአንድ ዓይነት ተዋህስ ብቻ ለይቶ ለመጣበቅ ነው፤ ስለሆነም በተፈጥሮ የበሽታ መከላከያው ሥርዓትና በገባው ተዋህስ መካከል የማያቋርጥ ጦርነት ይካሄዳል፤ የገባው የተዋህስ አንቲጅን ራሱን እየለዋወጠ ከሰውነት ህዋሳት ጋር በመመሳሰል መደበኛ ሲሞክር በተቃራኒው የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓትም ጦርነቱን ለማሸነፍ በሚያደርገው አሽቅድድም ውስጥ አዳዲስ ኬሚካላዊ ቀመር ያላቸው ፀረ-ተዋህሲያን እየፈጠረ የመልስ ምቹን ያፋፍማል።

የሚክሮቦች አንቲጅን በሰውነት ውስጥ ሰርን በሚገባበት ወቅት ድንገት በፀረ-ተዋህስ ቁጥጥር ሥር ከዋለ ፀረ-ተዋህሉ ከሚክሮቡ አንቲጅን ጋር በመጣበቅ እንዲዘለገለግ በማድረግ ግዳጁን ይፈጽማል። እነዚህ አላስፈላጊ ተዋህሲያን (ቫይረሶች፣ ሚክሮቦችና ባክቴሪያዎች) በሚዘለገሉበት ጊዜ በአንድ ቦታ እጅብ ብለው የመሰብሰብ ጠባይ

አላቸው። ይህ ጠባያቸውም ለተፈጥሮ የበሽታ መከላከያው ሥርዓት የተዘለገለገውን ለማጽዳትም ሆነ ለመጥረግ አመቺ ይሆንላታል። ይህ ክንውን ለደሙ አንቲጂን፣ ተዋህሲያን በቀላሉ ሾልከው አንዳያመልጡና በአነስተኛ የፀረ-ተዋህስ መጠን እንዲፈጽም የሚረዳ ብሎም የበላይነትን የሚያስገኝለት ዘዴ ነው። ለምሳሌ እስረኞች በነፃ ዝውውር እንዲያከናውኑ ከተፈቀደ ከቁጥራቸው በላይ ጠባቂ መደረግ ይኖርበታል የማምለጡ እድልም የሰፋ ነው፤ ነገር ግን እስረኞቹን በሰንሰለት እጅ ለእጅ ከታሰሩ ብዙ ጠባቂ አያስፈልግም እንደ ማለት ይህል ነው።

የደም ዓይነት አንቲጅኖች ሥራ ፀረ-ተዋህሲያን ማምረት፣ ሚክሮቦችና ሌሎች እንግዳ ነገሮችን መቆጣጠርና መደምሰስ ብቻ ሳይሆን ሌላ ሰፋ ያለ የሥራ ድርሻ ይዞ ይጓዛል። ከአንድ ምእተ-ዓመት በፊት ዶክተር ካርል ሳንድስቴነር የተባሉ አውስትሪያዊ ተመራመሪ የደም ዓይነቶች የአንዱ የደም ዓይነት አንቲጅን ለሌላው የደም አንቲጅን የሚቃረን ፀረ-ተዋህስ እንደሚያዘጋጅ ለመጀመሪያ ጊዜ ለዓለም አስተዋወቁ። ከእርሳቸው ግኝት በፊት የደም ማዘዋወሩ ተግባር በዘፈቀደ ደም በደምነቱ ብቻ አንድነቱን ታምኖበት ከአንዱ ወደ አንዱ ይከናወን ነበር። ይኸውም አጋጣሚው ከሰመረ የራሱን ዓይነት ደም ይሆንላታል ይቀበላል፤ ዕድሉ ካላማረም የለጋሹ ደም ይመርዝዋል። የዶክተር ካርል ሳንድስቴነር ሳይንሳዊ ግኝት የደም ዓይነት እንቅስቃሴን ፈታው።

የሚስጢሩ መፍቻም ይህ ነበር፡-

- የደም ዓይነት "አ" የደም ዓይነት "ቢ"ን የሚቃረን ፀረ-ተዋህስ ተሽከመዋል፤ የደም ዓይነት "አ" የደም ዓይነት "ቢ"ን አይቀበልም።
- የደም ዓይነት "ቢ" የደም ዓይነት "አ"ን የሚቃረን ፀረ-ተዋህስ ተሽከመዋል፤ የደም ዓይነት "ቢ" የደም ዓይነት "አ"ን አይቀበልም ማለት ነው። ስለሆነም የደም ዓይነት "አ" ባለቤትና የደም ዓይነት "ቢ" ባለቤት የሆኑ ሰዎች የደም ዝውውር ማድረግ አይችሉም።
- የደም ዓይነት "ኤቢ" ሌሎች የደም ዓይነቶችን የሚቃረን ፀረ-ተዋህስ አያዘጋጅም፤ በዚህም ምክንያት ሁሉም የደም ዓይነቶች ይቀበላል፤ ነገር ግን የደም ዓይነት "አ"ና የደም ዓይነት "ቢ" አንቲጅኖች በመያዙ በሁሉም የደም ዓይነቶች ተቀባይነት የለውም። ስለሆነም የደም ዓይነት "ኤቢ" ባለቤት ከሁሉም የደም ዓይነት ባለቤቶች ደም ሊቀበል፤

ነገር ግን ለራሱ ዓይነት ደም ባለቤት ካልሆነ ለሌሎች የደም ዓይነት ባለቤቶች ደም አይሰጥም።

- የደም ዓይነት "አ" የደም ዓይነት "ኤ"ና የደም ዓይነት "ቢ"ን የሚቃረን ፀረ-ተዋህስ ተሽከመዋል፤ ሦስቱን የደም ዓይነቶች አይቀበልም፤ ነገር ግን የደም ዓይነት "አ" ባለቤት ለሦስቱ የደም ዓይነት ባለቤቶች ደም መስጠት ሲችል፤ ከራሱ የደም ዓይነት ባለቤት ካልሆነ በስተቀር ከሌሎቹ የደም ዓይነት ባለቤቶች አይቀበልም።

ይኸውም፡-

የደም ዓይነት "አ"----- ፀረ የደም ዓይነት "ቢ" ፀረ-ተዋህስ ይሠራል
የደም ዓይነት "ቢ"--- ፀረ የደም ዓይነት "አ" ፀረ-ተዋህስ ይሠራል
የደም ዓይነት "ኤቢ"--- ፀረ-ተዋህስ አይሠራም(ሁለቱን የሚቃረን)
የደም ዓይነት "አ" ----- ፀረ የደም ዓይነት "ኤ" እና "ቢ" ፀረ-ተዋህስ ይሠራል

እነዚህ የደም ዓይነት ፀረ-ተዋህሲያን በተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓት ውስጥ ከሚገኙ ፀረ-ተዋህሲያን በሙሉ በጥንካርያቸው በጣም የላቀ ደረጃ ይይዛሉ። እርስ በእርስ ደም የማይቀበሉትን የደም ህዋሳትን የማዘለግላቸውና የመሰብሰብ ችሎታቸውም ፈጣን ነው። በቁራጭ መስተዋት ላይ ሁለት የማይቀበሉ የደም ዓይነቶች በሚደባለቁበት ጊዜ አለምንም አጉሊ መነፀር ሲዝለገሉና ሲሰበሰቡ ማየት ይቻላል። ሌሎች በሰውነታችን የሚገኙ ፀረ-ተዋህሲያን አብዛኞቹ ለመመረት ማነቃቃያ ወይም ቀስቃሽ (እንደ ክትባትና መመርቀዝ) ያስፈልጋቸዋል። የደም ዓይነት ፀረ-ተዋህሲያን ግን ከሁሉም የተለዩ ናቸው፤ ማለት እንደተወለድን አለምንም ቀስቃሽ በደማችን ተዋህሳት ዙርያ ላይ ይታያሉ፤ በደምብ ጠንክረው ለማጥቃት ዝግጁ ሆነው የሚቀርቡት ግን ከአራት ወር ዕድሜያችን በኋላ ነው።

ከጠቀስነው በሚክሮቦች፣ በባክቴሪያዎችና በቫይረሶች የደምን መዝለግላቸው ታሪክ ሌላ ደምን የሚያዘለገልጉ ብዙ ምክንያቶች አሉ። ባለፉት የሰውነት የመመረዝ ሁኔታ እንደተገለጸው ለማስታወስ "ሕይወታችን በአደጋ ላይ የሚወድቀው፣ አንደኛ በምግብ መንሸራሸርያ

ሥርዓት በኩል በሚገባው ሲሆን፤ ሁለተኛውም ደግሞ በደም ዝውውር ሥርዓት በኩል በሚያጋጥመው መመርቀዝ ነው" መባሉ አይዘነጋም። አንዳንድ የምግብ ዓይነቶች በተወሰኑ የደም ዓይነቶች ላይ ያለመቀበልና የማዝለግልግ ተግባር ለይተው እንደሚያከናውኑ በምርምር ተረጋግጠዋል። ማለትም እንዲያምግብ ዓይነት ለአንዱ የደም ዓይነት ሀዋስ ጎጂ ሆኖ ለሌላው የደም ዓይነት ደግሞ በጣም ጠቃሚ ሲሆን ይታያል። በአብዛኞቹ የምግብ ዓይነቶች ውስጥ የሚገኙ አንቲጂኖች "ኤ" መሳይ ወይም "ቢ" መሳይ ባህሪ ያላቸው። ይህ ግኝት በደም ዓይነትና በአመጋገብ ሥርዓት መካከል ያለው ተፈጥሯዊ ግንኙነትን ለማወቅ ፍንጭ እንዲገኝ ረድተዋል። በዘገምተኛው ለውጥ ውስጥ በምግብና በደም መካከል የሚካሄደው መቃረንና መዛመድ ለዘመናት ተዘንግቶ ቆይተዋል። ዛሬ ግን ሳይንቲስቶች፣ የሕክምናና የሰነ-አመጋገብ ጥናት ኤክስፐርቶች በጋራ ምርምር በመጀመራቸው በአስደናቂ ሁኔታና ፍጥነት ልዩ ልዩ ውጤቶች እየተገኙ ነው።

4- ለክቲኖች፡- የአመጋገብ ግንኙነት

ኬሚካላዊ ውህደት በደማችንና በበላነው ምግብ መካከል ይካሄዳል። ይህ ውህደት ከጀነቲካዊ ውርሳችን አንዱ ክፍል ነው። ሐቁ ልያስደንቀን ይችል ይሆናል ሆኖም ግን ከብዙ ሺ ዓመታት በፊት የነበሩ አያቶቻችን ይስማማቸው የነበረ የምግብ ዓይነት በሃያ አንደኛው ክፍል ዘመን ላለው የደማቸው ዓይነት ባለቤት የሆነ ሰው የዛን ዘመን የምግብ ዓይነት ይስማማዋል፤ ኬሚካላዊ ውርሱም በደሙ ውስጥ እንዳለ ነው።

ይህ ምስጢራዊው ውስጣዊ አገናኝ ኬሚካል ለክቲን ይባላል (ለክቲን በተለያዩ የምግብ ዓይነቶች፣ ሚክሮቦችና ሀዋሳት ውጫዊ አካል የሚገኝ የማጣበቅ በሀሪይ ያለው የስኳር ዓይነት ነው)። ለክቲኖች በደም ውስጥ ያገኙቸው ፕሮቲኖችን እንዲበዙና የመዝለግልግ በሀሪይ እንዲኖራቸው በማድረግ ለማጥቃት ይጠቀሙባቸዋል። ህይወት ያላቸው ነገሮች ሁሉ ከሌላ ሕይወት ያለው ነገር ራሳቸውን ለማጣበቅ የሚያስችላቸው ጉልበት ለክቲን ብቻ ነው። ብዙ የተለያዩ ተዋህሲያን የተፈጥሮ በሽታ መከላከያችንም ጭምር ለክቲንን እንደ ሙጫ ይጠቀሙበታል። ለምሳሌ፡- በሐምት ከረጢት የሐምት መተላለፍያ ሽምቦቂ ውስጥ የሚገኙ ሀዋሳት ጀርሞችና ጥገኛ ተውሳኮችን ለማጥመድ የሚገለገሉበት

ሌክቲን በውጫዊው ክፍላቸው ይዟል፤ እንዲሁም ባክቴሪያዎችና ቫይረሶች ከንፋጭ-ገለፈት (ሚውከስ) ጋር ቆንጥጠው ራሳቸውን ለመጣበቅ የሚያስችሉባቸው ለክቲኖች ያላቸው። አብዛኞቹ ባክቴሪያዎችና ቫይረሶች ላይ የሚገኙ ለክቲኖች ከደም ዓይነቶች ጋር በባህሪያቸው ተመሳሳይነት ስለሚኖራቸው በሚመሳሰላቸው የደም ዓይነት ላይ ደምን እርስ-በርሱ በማጣበቅ የማለድለድን ወይም የማወፈር እርምጃ ይወስዳሉ።

በምግብ ውስጥ የሚገኙት ለክቲኖችም እንደዚሁ ስንመለከት፤ ለደማችን ዓይነት የማይስማሙ የፕሮቲን ለክቲኖችን የያዘ ምግብ በምንበላበት ወቅት እነዚህ ለክቲኖች በቀጥታ ወደ ተለያዩ ብልቶችን ወይም የሰውነታችን ክፍሎች ያነጣጥራሉ (እንደ ኩላሊት፣ ጉበት፣ አንጎል፣ ጨጓራ፣ ቆሽጥ ወ.ዘ.ተ.) ብሉም በብልቶቹ ውስጥ የሚገኙ የደም ሀዋሳትን ማዝለግልግ ይጀምራሉ። ብዛት ያላቸው የምግብ ለክቲኖች ከተወሰኑ የደም ዓይነት አንቲጂኖች ጋር በጣም የተቀራረበ ጠባይ ያላቸው፤ ይኸውም አንዱን ከአንዱ አንቲጂን በጠላትነት የማስፈረጅ ሁኔታ ያስከትላል (እርስ-በርስ ያጣላል)፤ ወተት "ቢ"መሳይ ለክቲኖች አለው፤ ማለት የደም ዓይነት "ኤ" ባለቤት የሆነ ሰው ወተት ቢጠጣ የደም ዓይነት "ኤ" አንቲጂኖች ወድያውኑ የተቀላቀሉት የወተት ለክቲኖችን ለማስወገድ የማዝለግልግ ሥራ ይጀምራሉ።

ለምሳሌ፡- እንበል የደም ዓይነት "ኤ" ባለቤት የሆነ ሰው አንድ ብርጭቆ ወተት ጠጣ፤ ወተቱ በጨጓራው ውስጥ በሃይድሮክሎሪክ አሲድ የማብላላትና የመንሸራሸር ሂደት ያልፋል፤ ነገር ግን የፕሮቲን ለክቲኖች በዚህ አሲዳዊ የማብላላት ሂደት ውስጥ ስለማይሰባበሩ ምንም ሳይለወጡ በጨጓራው ይቆያሉ። በዚህም የቆይታ ወቅት ከጨጓራውና ከአንጀት ግድግዳዎች ጋር በመጣበቅ የጨጓራውንና የአንጀትን ሥራ ያስተጓጉላሉ፤ እንዲሁም በወተት ውስጥ ከሚገኙ የተብላሉ ንጥረ ነገሮች ጋር ወደ የደም ሉደታዊ ሥርዓት ውስጥ ሾልከው ይገባሉ። (የተለያዩ ለክቲኖች ወደ ተለያዩ የሰውነት ክፍሎችና ብልቶች ላይ ቃታቸውን ያነጣጥራሉ።)

አንዴ እነዚህ ያልተባሉ (ያልተሰባበሩ) የፕሮቲን ለክቲኖች በብልቶች አካባቢ ከሰፈሩ በኋላ ከአያአንዳንዱ በዙርያቸው ከሚገኝ ሕዋስ ጋር በማግኔታዊ ኃይል ይጣበቃሉ፤ ቀጥሎም ሀዋሳቱን በአንድ ቦታ

ሰብስቦ በማንገል ለውድመት ያዘጋጁዋቸዋል። በመጨረሻም እንደ ባዕድ ወራሪ ነገር ተቀጥረው በራስ ወገን የሆነ ህዋስ እንዲጠቁ ይሆናል። ከብዙው በጥቂቱ የመንገል መከሰት በጨጓራና በአንጀት ግድግዳዎች የመቆጣትና የሕመም ስሜት ብሎም በመጸዳዳት ጊዜ የማስማገጥ ችግሮች፤ የጉበት ኮምታሬ (ሲርሲስ)፤ በኩላሊት ላይ የደም ዝውውርን ማደናቀፍ፤ ወ.ዘ.ተ. ያስከትላል።

5- ለክቲን፡- አደገኛው መጫ

ለክቲን አደገኛ መጫ ነው ስንል በተለያዩ የእንስሳትና የዕዕዋት የምግብ ዓይነቶች ውስጥ የሚገኝ ለክቲን የተለያዩ የማጣበቅና የማዝለግ ሥራ እንዳለው ለማስገንዘብ ነው። ለምሳሌ በጉሎ ፍሬ የሚገኝ ረሲን የሚባል ለክቲን በጣም ጋይላኛ የሆነ የማጣበቅና የማዝለግ ሥራ አለው፤ የግራም አንድ ሺኛውን የሚመዝን ረሲን በደም ሉደት ውስጥ ከገባ ወዲያው ቀይ የደም ህዋሳትን በማዝለግ ወይም በማርጋት የደም ቅዳ ሷምሷዎችን ዘግቶ በደቂቃዎች ውስጥ ለህልፈት ይዳርጋል።

እንደ እድል ሆኖ በምግብ ውስጥ የሚገኙ ለክቲኖች ቅጽበታዊ የሆነ እርምጃ ስለማይወስዱ ለሕይወታችን በጣም አስጊ አይደሉም፤ ሆኖም ግን የተለያዩ ችግሮችን የማስከተል ሥራ አላቸው። በተለይ በደም ዓይነት ዕቅድ መወሰድ ከሌለባቸው ክፍል ውስጥ ከሆኑ በቀጥታ ህዋስን የማጥቃት ጠንቅ ይኖራቸዋል። ሆኖም ግን በአብዛኛው በለክቲን ከሚከሰት አደጋ የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓታችን ይጠብቀናል፤ እስከ ዘጠና አምስት በመቶ በምንወስደው ምግብ ውስጥ የሚገኝ ለክቲን ከሰውነታችን ይገለፍዋል። በአንስተኛው እስከ አምስት በመቶ የሚሆን ለክቲን ደግሞ ወደ የደም ሥርዓታችን ሰርጎ የመግባት እድል አለው፤ ይህ ሠርጎ የገባው ለክቲን ነው ከቀይና ነጭ የደም ህዋሳት ጋር በመጣበቅ ለአደጋና ለውድመት የሚዳርጋቸው። ለክቲን የሚያደርሰው አደጋ በዚህ ብቻ አያበቃም፤ በምግብ መንሸራሸር ሥርዓት የሚያደርሰው አደጋም ከበድ ያለ ነው። በአንጀት ንፋጭ-ገለፈት ላይ መጉረብረብና መሳጥን ሲያደርስ በተጨማሪም የለክቲኖቹ ከንፋጭ-ገለፈት ጋር መጣበቅ በሚፈጠረው አሰልቸና መጥፎ ስሜት ምግባችን ያስመቀበል ሁኔታ (አስርጂ) አንዲከሰት ያደርጋሉ። የጥቂት ለክቲኖች

በደም ውስጥ መግባት እጅግ ብዛት ያላቸው የደም ህዋሳትን የማዝለግ ሥራ ይኖረዋል።

ከላይ የተጠቀሱት ሁኔታዎች በድንገት እያከንዳንዱ ሰው በሚበላው የምግብ ዓይነት ላይ ፍርሃት እንዲያድርበት ለማድረግ አይደለም፤ መታወቅ የሚገባውን ታውቆ እንዲታሰብበት ያህል ነው። ለማንኛውም ማወቅ የሚገባን ለክቲን በጥራጥሬ፤ በባህር ምግቦች፤ በብእር እህሎች፤ በአትክልትና በእንስሳት ሥጋ ውስጥ በብዛት እንደሚገኝ ነው። ሆኖም ግን እነዚህ የምግብ ክፍሎች ወደጎን ለመተው በጣም ያስቸግራል፤ ለዚህም ነው ይህ መጽሐፍ የደም ዓይነታችንን በማወቅ የደም ህዋሳቶቻችን የማይቀበሉዋቸው ለክቲኖችን ለይተን ለማስወገድ እንድንችል ሊረዳን በማለት ትኩረት ተደርጎበት ለመዘጋጀት የበቃው።

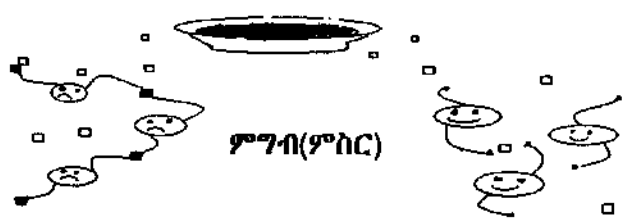
ለምሳሌ፡- ግሉተን በስንዴና በአንድ አንድ እህሎች ውስጥ የሚገኝ ለክቲን ሲሆን በትንሽ አንጀት ንፋጭ-ገለፈት ላይ ይጣበቃል፤ ብሎም የመጎርበጥና ከባድ የስቃይ ስሜትን ያስከትላል። የዚህ ዓይነት ስሜት በአንዳንድ የደም ዓይነት ባለቤቶች ላይ ይታያል፤ በተለይ በደም ዓይነት "አ" ባለቤት ላይ ጠንክር ያለ ነው።

በተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ውስጥ የሚገኙ ለክቲኖች የተለያዩ ቅርጽና ባህሪ አላቸው። ለምሳሌ በስንዴ የሚገኝ ለክቲን በበሎቹ ከሚገኘው ለክቲን በቅርጹም ሆነ በስኳር ኬሚካላዊ ይዘቱ የተለየ ነው። በዚህም ምክንያት ነው አንድ የምግብ ዓይነት ለአንዱ የደም ዓይነት ባለቤት በጣም ጠቃሚ ሲሆን ለሌላው የደም ዓይነት አደገኛ የሚሆነው።

ከሁሉም የሰውነታችን ክፍሎች የስሜት ሕብረ-ህዋሶቻችን የማዝለግ ጠባይ ባላቸው የምግብ ለክቲኖች ላይ የሚያሳዩት ፈጣን የመቆጣት ምልክት የታወቁ ናቸው። ለዚህም ነው አንዳንድ ተመራማሪዎች የነርቭ መታወክ የሚያጠቃቸውን ሰዎች ለማከም ከመጀመራቸው በፊት ታማሚውን በማይቀበሉት (አስርጂ) የምግብ ዓይነቶች ላይ ጥናት በማካሄድ የሚጀምሩ። በቅርብ የሩስያ ተማራማሪዎች የመርሳት ችግርና ወሰድ መሰስ የሚያደርግ የጭንቅላት ሕመም በሚታይባቸው በሽተኞች ላይ የበሽታቸው መነሻ ከምግብ ለክቲኖች ጋር የተያያዘ ችግር መሆኑን እንደደረሱበት አስታውቀዋል።

በሪሕና በቁርጥማት የሚሰቃዩ ሰዎች ቲማቲም፤ ደበርጃንና ነጭ ድንች መመገብ በሽታችንን ያባብሰናል በማለት ከመውሰድ ይታቀባሉ፤ ትክክል ናቸው፤ ምክንያቱም እነዚህ ከአንድ የዘር ሐረግ የሆኑ አትክልቶች ከፍተኛና ጠንካራ የለክቲን ክምችት ስላላቸው ነው።

አንዳንድ የምግብ ለክቲኖች ከነጭ የደም ሀዋሳት የውጫዊው ክፍል በተናጥል ከእያንዳንዱ ሀዋስ ጋር በመጣበቅ የተፈጥሮ መከላከል ሥርዓት ትእዛዝን ሳይጠብቁ እንዲባዙ ያደርጓቸዋል። ነጭ የደም ሕዋሳት በደም ውስጥ በዝተው ይታያሉ። የነጭ ደም ሕዋሳት መባዛት እንዲከናወን የሚቀሰቅሱ ለክቲኖች ማይቶጅን ይባላሉ። ማይቶጅኖቹ ከሌሎች ለክቲኖች ልዩ የሚያደርጋቸው ሀዋሳትን እንዲያገኙ ከአንዱ የማጣበቅና የማዝለግልግ ተግባር ስለማይፈጽሙ ነው። በጓርአችን ከምንተክላቸው አትክልቶች ውስጥ አንዳንዶቹ ማይቶጂን የያዙ ሊሆኑ ይችላሉ እና ባጋጣሚ ባፋችን በኩል ከገቡ ነጭ የደም ሀዋሳትን እንዲባዙ ያደርጋሉ። በዚህም ጊዜ ሰውነታችን የበሽታ ምልክቶች ስለሚታይበት ለምርመራ በምንቀርብበት ጊዜ ምንም የተዋሀሰ ምልክት አይገኝም (የዚህ ዓይነት ችግር በአብዛኛው በልጆች ላይ ይታያል ምክንያቱም ያገኙትን ነገር ባፋቸው ስለሚያስገቡ ነው)።



እያንዳንዱ የደም ዓይነት አንድን የራሱ የሆነ ብቸኛ ቅርጽ በመያዙ የተለያዩ ለክቲኖች ደግሞ ግጥማቸው (በቅርጽ አንድ የሆነ) ከሆነ የደም ዓይነት ብቻ ይጣበቃሉ። ከላይ ለምሳሌ የተቀመጠው የምስር ምግብ (እዚፋ) በሁለቱ የደም ዓይነቶች "ኢ" እና "ቢ" ቢላ በምስር የሚገኙ ለክቲኖች ከደም ዓይነት "ቢ" አንድን ጋር በቅርጽ አንድ ስለሆኑ ከደም ዓይነት "ቢ" አንድን ጋር በመጣበቅ የደም ሀዋሳትን እርስ በእርስ

በማያያዝ ያዝለገልጓቸዋል። በአንጻሩም የደም ዓይነት "ኢ" አንድን ጋር በቅርጽ ስለማይገናኙ የመጣበቅ ችግር የላቸውም፤ ስለሆነም የደም ዓይነት "ኢ" የመዝለግልግ እክል አያጋጥመውም። ስለዚህ ምስር ለደም ዓይነት "ኢ" በጣም ጠቃሚ (አንደ መድኃኒት) ሊሆን ለደም ዓይነት "ቢ" ደግሞ የተከለከለ (አንደ መርዝ) ነው።

-6- አደገኛ ለክቲኖችን እንዴት መለየት ይቻላል

ምናልባት አደገኛ የሆኑ ለክቲኖች ከጠቃሚዎቹ ውስጥ እንዴት ሊለዩ ይቻላል የሚል ጥያቄ በአእምሮአችን ሊመላለስብን ይችላል ይሆናል። ይህ የደም ዓይነት ከተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ለክቲን ጋር ያለው ኬሚካላዊ ግንኙነት እንዲሁ በመላምት አልተቀመጠም፤ ሳይንሳዊ በሆነ ሥርዓት በክሊኒካዊና ላቦራቶሪዊ ምርምር ተደግፎ የተከናወነ ነው።

1. የተለያዩ የምግብ ዓይነት ለክቲን (የሥጋ፣ አሣ፣ ጥራጥሬዎች፣ አትክልትና ፍራፍሬ፣ ለውዞች ወዘተ) በመግዛት ከተለያዩ የደም ዓይነት አንቲ-ጅኖች ጋር በማደባለቅ የሚሰጠው ውጤት በማይክሮስኮፕ በማየት (የሀዋሶቹ መዝለግልግ በቀላሉ መለየት ይቻላል)።
2. ሌላው በተለያዩ የደም ዓይነት ባለቤት የሆኑ ግለሰቦች የምግብ አበላል ዘዴ ቁጥጥር በማድረግ የበሉትን ለክቲን ምን ያህል አደጋ አንዳደረሰ በኢንዱኒን እስክይል የሽንት ምርመራ ማድረግ፤

ሀ. ማለት ሽንት ውስጥ ብረትና ሃይድሮክሎሪክ አሲድ መጨመር ውጤቱ በጭስ የታፈነ ሁኔታ ያሳያል፤

ለ. ከሁለት-ሦስት ደቂቃ በኋላ ሦስት ጠብታ ክሎሮፎርም ይጨምሩ የጥቁር-ሰማያዊ ቀለም ያለው ጭስ ውጤት ያሳያል፤

ሐ. በመጨረሻ በኢንዱኒን እስክይል ባሮሜትር ላይ ቀለሙን ማስተያየት በማስመሪያው ላይ 0---1---1.5---2---2.5---3---4 በቀለም ተከፋፍሎ እንመለከታለን የሽንቱ ቀለም በ 0 እና 2 መካከል ከሆነ ጥሩ ነው ማለት ለጉዳት የሚያደርስ ችግር የለውም፤ በ 2ና 2.5 መካከል ደግሞ ችግር እንዳለ ያመለክታል፤ ከ 3 በላይ እስከ አራት ከሆነ ለአደጋ የሚጋብዝ ችግር እንዳለ ያሳያል።

(ቀደም ባሉ አሥርት ዓመታት ይህ መመርመሪያ መሣርያ በስፋት በጥቅም ላይ ይውል ነበር፤ በአሁኑ ዘመን ተጠቃሚ በመጥፋቱ ምክንያት ነው መሰለኝ ከየላቦራቶሪው እየጠፋ ነው፤ ምናልባትም ማን ያውቃል ከዚህ ጥናት በኋላ የስነ-ምግብ ክፍሎች መልሰው ጥቅም ላይ እንዲውል ያደርጉ ይሆናል)።

መፍትሔ በደም ዓይነት፡- ጠቋሚ መንገድ

በደም ዓይነት ማቀድ በስነ ሕይወት የተመረከዘ የሳይንሳዊ ጥናት ውጤት ስለሆነ አጥጋቢ የጤናና የስነ አመጋገብ ግንኙነት መረጃዎች ይሰጠናል። እንግዲህ አሁን ይህ መሠረታዊ መረጃ ትጥቃችን በማድረግ የአመጋገብ ሥርዓታችንን፣ የምንሠራው የእንቅስቃሴ ዓይነትና በውስጣችን የሚገኘው ዕምቅ ኃይል በመጠቀም ጤንነታችንን ሙሉ በሙሉ መጠበቅ እንችላለን። በሚቀጥለው ክፍል ሁለት ላይ በጣም ግልጽ በሆነ መንገድ በአራት ንሐስ ክፍሎች የአመጋገብ ዘዴ፣ ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች፣ የተጨማሪ ነገሮች አወሳሰድ ምክርና ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ (በአካል እንቅስቃሴ) ዕቅድ በየደም ዓይነቱ ተቀምጦ እናገኘዋለን።

የደማችን ዓይነት በሚሰጠን መረጃ መሠረት በጥንቃቄ መከታተል ከቻልን ፡-

- አብዛኛዎቹ የታወቁ ባክቴሪያዎች፣ ቫይረሶችና መመርቀዝን ማስወገድ እንችላለን፤
- ሰውነታችን መርዛማ ትውላኮችና ስብን በሚያስወግድበት ጊዜ፣ ክብደት እንቀንሳለን፤
- አስፈላጊ የሆኑ በሽታዎች እንደ ካንሰር፣ የልብ በሽታዎች፣ የሰኳር በሽታና የጉበት ችግሮችን የመቋቋም ኃይል ይኖረናል፤
- ለህዋሳት ባጭር ጊዜ ውስጥ መበላሸት ምክንያት የሆኑትን ነገሮች ማስወገድ፣ ይህም የእርጅናን መምጣት ማዘግየትን ያስከትላል ማለት ነው።

ደምህን በዓይነቱ ነዳጁን ሰጠው ስንል ሁሉም የበሽታ ዓይነት በቀጥታ ይፈወሳል ማለት ሳይሆን፣ የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ዓቅም በቀነሰ ቁጥር ይሞላዋል፤ የገንባፍራሽ ቅንባሮ ጊዜውን ጠብቆ ሥራውን እንዲያከናውንና እንዲሁም ደምን ከአደገኛ አዝልገላጊ ለክቴኖች ለማንጸት ይረዳል ማለት ነው። ከላይ በተመለከተው መርህ መሠረት

በመገንዘብ፤ ያጋጥመን ከነበረው ችግርና መፍትሔውን ለመፈለግ መዋተት ጋር ሲመዘዝን ከዚህ መጽሐፍ የምናገኘው ትርፍ በቀላሉ በአጭር ጊዜ ውስጥ እናስተውለዋለን። በተለያዩ በሽታዎች ሲሰቃዩ የነበሩ፤ ባላስፈላጊ ውፍረት ሲጨነቁ የነበሩና ለተለያዩ እስከጋርታዊ ብቃትና የሰውነት ቅርጽን ማስተካከል የሚፈልጉ ሁሉ ፈጣን መልስ እንዲያገኙ ረድተዋል። ይኸውም የላይንሱ እውነታ እርግጠኛ መሆኑን አስመስክረዋል።

እንግዲህ በዚህ ምዕራፍ በደም ዓይነት ዕቅድ ውስጥ ከምናገኛቸው ጠቃሚ ነገሮች ጋር እንተዋወቃለን፤ እነርሱም፦

1. በደም ዓይነት የአመጋገብ ዘዴ፤
2. ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች፤
3. የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)፤
4. ውጥረትን የመቀደም ገጽታ፤

እነዚህ ርእሶች አሟልተን ከተገባርናቸው እርጠኛ ነኝ ሙሉ በሙሉ ወደ አስተማማኝ የሰውነታችን ውስጣዊ ክንዋኔዎች ማወቅና ሰውነታችንን እንደፈለግነው በመቆጣጠር ላይ እንደርሳለን።

-1- በደም ዓይነት የአመጋገብ ዘዴ

በደም ዓይነታችን የመመገብ ዘዴ ተፈጥሮ ያስቀመጠችው ጀነቲካዊ ተቀማጭ ውርስ በተዋረድ ጊዜውን ጠብቆ የመጣ ነው። የአመጋገብ ዘዴ በደማችን ዓይነት ውስጥ መሠረት የጣለው ከብዙ ሺ ዓመታት በፊት ነው ምናልባትም ተፈጥሮ እንዳስረከበችን ባየሱሳዊው መልእክቱ ሳይበረዝ ብንከተል ኖሮ የአሁኑ ሁኔታችን የተለየ ይሆን ነበር። ሆኖም ግን የተለያዩ ሕዝቦች በመቀላቀላቸውና የቴክኖሎጂው ባህል ተጠናክሮ በስፋት ጣልቃ በመግባቱ ምክንያት ለዚህ አሁን ያለንበት የተወሳሰበ ሁኔታ እንዲደርስ አደረገው።

ቀደም ብለን እንደጠቀስነው ሁሉም ባይሆኑ በአብዛኛው የመጀመርያው አዳኝ ሰብሳቢ የደም ዓይነት "አ" ባለቤት ነበሩ፤ የሚመገቡትም እንስሳት፤ ትላትል፤ ፍራፍሬ፤ ስራስርና ቅጠላቅጠል ነበር። የሰው ልጅ እንስሳትን ማልመድና የእርሻ ሥራ በጀመረ ጊዜ

በወተትና የወተት ተዋጽኦ ላይ ያደረበት ፍላጎት በጣም እያደገ መጣ። ሆኖም ልምዱንና ባህሉ ዓለምን ለማዳረስ ብዙ ዘመናት ፈጀበት፤ ምክንያቱም ከዓለማችን አንድ ጫፍ ወደ ሌላው ጫፍ ለመድረስ ከዋክብትን የመጨበጥ ያህል ስለነበር ነው፤ ይኸውም የአንዱ አካባቢ ሕዝብ ከሌላው አካባቢ ጋር በሁሉም ነገር የማይገናኙ ነበሩ። በእርሻ ምርቶች የአመጋገብ ሥርዓት ባህል ያለበት አካባቢ የሚኖሩ የደም ዓይነት "አ" ባለቤቶች የእርሻው ምርት በመመገባቸው የተነሳ የራስ ቅላቸውን ቅርጽ መለወጥና የጥርሶቻቸውን መባርባር ተከስተዋቸው፤ ይህም የሚያሳየው ደማቸው አዲሱ የአመጋገብ ሥርዓት አለመቀበሉን ነበር።

ሲወርድ ሲዋረድ የመጣው የአራሹ የአመጋገብ ሥርዓት በቂ አልሚ ምግቦች በመያዙ ለብዙ ዘመናት የምግብ እጥረትን በመከላከል ሲያግዝ ቆይቷል። ነገር ግን የእርሻ አሠራር ዘዴው በተለያዩ ቴክኒኮች እያደገ ሲመጣ ያከበላቸው ዘዴም ለማጣፈጥ ሲባል ከተፈጥሯዊ ይዘቱ በወጣ መንገድ ተዘጋጅቶ መቅረብ ጀመረ። ለዚሁም በሃያኛው ክፍለ ዘመን በኢስያ ክፍለ አህጉር የታየው ሩዝ ከገለፈቱ በመለየቱ ምክንያት የተነሳ የብዙ ሕዝብ በበረበሪ (የዚያሚን እጥረት) የተባለ በሽታ መጠቃት ነው፤ በዚህም የተነሳ በሚልዮኖች የሚቆጠሩ ለሕልፈት ተዳርገዋል። ሌላ የዘመናችን ወቅታዊ የሆነ ማስረጃም የእናት ጡት ወተት በቆርቆሮ ወተት(ጡጡ) የአመጋገብ ዘዴ መተካት ነው። ይህ በተለያዩ ኬሚካላዊ ቀመር የተሠራ የእናት ወተትን ለመተካት ተብሎ የተፈበረከው ወተት በአሁኑ ወቅት በሕፃናት ላይ እያደረሰ ላለው የምግብ እጥረት፤ የተቅማጥ በሽታና የተፈጥሮ መከላከያ ኃይል ቀንሶ መታየት ዋናው ምክንያት መሆኑም ተረጋግጧል።

በአሁኑ ወቅት የምንበላው ምግብ ወይም የአመጋገብ ዘዴያችን በዕለታዊ እንቅስቃሴያችንና ጤንነታችን ላይ ተጽኖ እንደሚያሳድር ሁሉም ሳይደርስበት አልቀረም። እንዲሁም ለአመጋገባቸው የሚጠነቀቁ ሁሉ ምን ዓይነት የአመጋገብ ሥርዓት መጠቀም ይሻለናል በማለት ሲጨነቁ ኖረዋል። በየጊዜው በተለያዩ ጸሐፊዎች የሚወጡ የአመጋገብ መመሪያዎች በሃሳብ ያለመቀራረብ አንባቢያንን ሲያምታታ ቆይቷል።

እንዴት ነው አመጋገባችንን የምናበተክለው? የትኛውን መመሪያ እንቀበል? የትኛው የአመጋገብ ዘዴ ነው ትክክለኛ? በማለት በተለያዩ

ጥያቄዎች ጭንቅላታችን መሞላቱን አንክድም። መልሱ በቀላሉ የቆዳችንና የጸጉራችን ቀለም መምረጥ እንደማንችል ሁሉ አመጋገባችንም እንዲሁ መምረጥ አንችልም፤ አስቀድሞ ከብዙ ሺ ዓመታት በፊት ተመርጠልናል እና ስለ ይህ አዲሱ ሳይንሳዊ ግኝት አስቀምጦልናል።

በወታደራዊ ማሰልጠኛዎች፣ በኮሌጆች፣ ሆስፒታሎችና አዳሪ ትምህርት ቤቶች በኃይል ሰጪነቱ፣ በከፍተኛ ፕሮቴን ይዘቱንና በጤና ምግብነቱ ተወዳዳሪ የለውም የተባለለት የምግብ ዓይነት ተመርጦ ይዘጋጃል። ይህም ሁሉም የግቢው ሰዎች በጋራ ሊመገቡት ለተወሰኑ ብርታትና የተስተካከለ የሰውነት ቅርጽ ሲሰጣቸው በአንጻሩም ለሌሎቹም ደግሞ ድካም እንዲሰማቸውና በእንቅልፍ ማብዛቱ ላይ እንዲያመዝኑ በማድረግ ወደ ውፍረት ይከታቸዋል። በመቀጠልም በሽተኛ ይሆናሉ። የዚህ ዓይነት ክንውን በየዕለታዊ ንሮዎችን ውስጥ ሲያጋጥም እናያለን፤ ለብዙ አሥርት ዓመታት በሕክምናው ዘርፍ ተሰማርተው የነበሩ ሙያተኞች በምግብና የደም ዓይነት መካከል ያለው ግንኙነት አላጤኑትም ነበር። ማናችንም ብንሆን ይሄ ይስማማኛል ይህ ይከብደኛል ወይም ያቅረኛል በማለት ስንጓዝ ቆይተናል። ለሕክምናና ለስነ አመጋገብ ሊቃውንት ምስጋናው ይድረስና፤ በደም ዓይነት የመመገብ ሥርዓት በውስጣችን የሚገኝ ከቅድመ አያቶቻችን የወረሰነው ጀነቲካዊ ንድፍ ያዘለ ግልጽና በሳይንሳዊ ምርምር የተደገፈ ግኝት መሆኑን አረጋግጠውልናል።

እያንዳንዱ የደም ዓይነት የአመጋገብ ሥርዓት 14 የምግብ ክፍሎች አጠቃሎ ይዟል፡-

1. የእንስሳትና የደር ሥጋ፤
2. የባህር ምግቦች፤
3. የወተት ተዋጽኦና እንቁላል፤
4. የአትክልት ቅባትና ስብ፤
5. ለውዞችና ጓንጉሌ ፍሬዎች፤
6. አደንጓሬና ጥራጥሬዎች፤
7. የብዕር እህሎች፤
8. አታክልትና አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠል፤
9. ፍራፍሬዎች፤
10. ጭማቂዎች፤

11. ቅመማ ቅመሞች እና ቃና ሰጪዎች፤
12. ማጣቀሻዎች እና ማጣጣሚያዎች (አፒታይዘሮች)፤
13. የቅጠላ-ቅጠሎች ሻይ፤
14. መጠጦች (ከተለያዩ መቀላቅሎች የተቀመሙ)፤

እያንዳንዱ የምግብ ክፍል በየደም ዓይነቱ ሦስት መደቦች ይኖራታል፤ እነዚህ መደቦች በየደም ዓይነቱ የአጠቃቀም ሥርዓት በጣም አስፈላጊ፣ ሚሟያ እና መወገድ ያለበት በማለት ተለይተው ተቀምጠዋል፤

- > በጣም አስፈላጊ----- እንደ መድኃኒት የሚያገለግሉ ምርጥ ምግቦች፤
- > ሚሟያ ----- ምንም ጉዳት አያደርሱም፤ በሰውነት እጥረት ያሳዩ ንጥረ ነገርን ለሚሟላት ይረዳሉ፤
- > መወገድ ያለበት --- እንደ መርዝ ጉዳት የሚያደርሱ ምግቦች፤

በአንድ የምግብ ክፍል ምድብ ብዙ አማርጠን (እንደ ቡፌ) ልንመገባቸው የምንችል የምግብ ዓይነቶች እናገኛለን። ስለዚህ በደማችን ዓይነት መመገብ ብንጀምር ዓቅማችንና ፍላጎታችን ይገድበን ይሆናል ብለን የምንጨነቅበት ሁኔታ አይኖርም። ምክንያቱም እንደያኗኗራችን ደረጃ ሁኔታውን ጠብቆ ማንም ሰው በአካባቢው ሊያገኛቸው ስለሚችል ነው። አማራጭ ከተገኘ በጣም አስፈላጊ በሆኑት ማድላቱ ጥሩ ነው፤ ሆኖም ግን የበጣም ተፈላጊው አቅርቦት እጥረት ካለ ሚሟያዎቹን ከመመገቡ ወደጎላ ማለት የለብንም፤ እንደፈለግነው መመገብ እንችላለን ምክንያቱም ለከተኖቻቸው ለአደጋ ስለማያጋልጡና ለተስተካከለ የአመጋገብ ሥርዓት ሚሟያ የሚሆን የተለያዩ ንጥረ ነገር ስለሚገኝባቸውም ነው።

በየምግብ ክፍሎቹ መግቢያ መጀመሪያ ላይ ከዚህ በታች እንደተቀመጠው የሰንጠረዥ ዓይነት የጋጥማል፡-

የምግብ ክፍል
የደም ዓይነት

ምግብ	በቀን መወሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት ወይም በቀን መውሰድ የሚቻለው
ሁሉም የባህር ምግቦች	ከ 1157. እስከ 1757.	ከ 1 እስከ 4 ቀናት

የፍጆታው መጠን በቅድመ አያቶቻችን የአመጋገብ ዘዴ ላይ ተንተርሶ የተዘጋጀ ሲሆን፡ እንደ ቋሚ የአመጋገብ መጠን ተደርጎ መወሰድ የለበትም። እዚህ ላይ እንደ ጠቋሚ የአመጋገብ ዘዴ እንዲሆን ነው የተቀመጠው። የአመጋገባችን መጠን በግል ፍላጎታችንና የውስጥ ስሜታችን በሚወስንልን መጠን ቢሆን ይመረጣል። ሆኖም ግን የምንወስደው የምግብ መጠን ከቅድመ አያቶቻችን የአመጋገብ መጠን በላይ መሆን የለበትም።

ምንም እንኳን የተለያዩ ጎሳዎች ወይም የሰው ዝርያዎች በማይገናኙ ቦታና የአኗኗር ባህል እየኖሩ አንድ የደም ዓይነት ቢጋሩም ብዙውን ጊዜ አንድ ዓይነት ጀነቲካዊ ባህሪ አይኖራቸውም። ለምሳሌ ፡- የደም ዓይነት “ኤ” ባለቤት “ኤ.ኤ” ማለት ከደም ዓይነት “ኤ” ባለቤት የሆኑ አባትና እናት የተወለደ ወይም ከ “ኤ.ኤ” ከወላጆቹ አንዱ የደም ዓይነት “ኤ” ባለቤት የሆነ የተወለደ ሊሆን ይችላል። ስለሆነም የመጀመሪያው “ኤ.ኤ” የሆነው የደም ዓይነት ባለቤት የነጠረ የ“ኤ”ዎች በህሪይ ይዞ ሊገኝ ሲችል ሌላው ደግሞ የሁለቱን ተወራራሽ ወይም አንዱ በአንዱ የበላይነት የሚያሳይበት ሁኔታ ሊከሰት ይችላል። በጭሩ በዚች ዓለም የሰው ዘር ሥርጭትን ተከትለን ብናይ የካውቢቲካውያን (የነጭ ዝርያዎች) ቅድመ አያቶቻቸው በአብዛኛው “ኤ.ኤ” የደም ዓይነት ጅን ባለቤት፤ እንዲሁም የአፍሪቃውያን ቅድመ አያቶቻችን “ኤ.ኦ” የደም ዓይነት ጅንና የኤስያውያን ቅድመ አያቶችም የ“ቢ.ቢ” እና የ“ኤ.ኤ” የደም ዓይነት ጅን ባለቤት እንደ ነበሩ የቅድመ ሰው ዘር ጥናት ተመራማሪዎች ያረጋግጣሉ። የአፍሪቃ ጥቁር ሕዝብ የደም ዓይነት “ቢ” ባለቤት ወተት በጣም አስፈላጊው ቢሆንም ከወተት ስኳር (ላክቶስ) ለሚከሰት ጠንቅ የመቋቋም ዓቅም ግን ያንሷል።

የሚወሰደውን የምግብ መጠን በተመለከተ የተመጋጠው የሰውነት አቋም ነው የሚወስነው ማለት በጣም ግዙፍና የስብ ክምችት የሚያስቸግረው ሰው በሰንጠረዥ ከተሰጠው የመጠን ክልል ዝቅተኛውን መጠን ሲወስድ በገገሩም የምግብ እጥረት ምልክት ያለው ሰው በሰንጠረዥ ከተሰጠው መጠን ከፍተኛውን መጠንም ይችላል።

ማሳሰቢያ ፡- እዚህ ላይ ማሳሰብ የምረልገው ይህ መጽሐፍ የተዘጋጀው መሉ በመሉ ለእኛው ለአፍሪቃውያን ከሚወክለው ክፍል ብቻ ነው።

ከአፍሪቃ ውጪ የሆነ ሁሉ ለማገናከብያ እንዲሆን ያህል ነው የተቀመጠው።

(ተረጓሚው)

-2- ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች

ከመጠን በላይ ክብደት መጨመር በቅድመ አያቶቻችን የተጠላና የተወገዘ ነበር፤ ምክንያቱም የዛን ዘመን ሰዎች ምን ያህል ጉልበት በየቀኑ እንደሚያስፈልጋቸውና የሚመገቡትን መጠን የማቀጣጠል ዕድል ከተፈጥሯቸው ዕለታዊ ክንውኖቻቸው ጋር የተዛመደ ስለ ነበረ ነው። በአሁኑ ዘመን ከመጠን ያለፈ ክብደት የመጨመር ችግር በተለይ በእንዱስቲሪያዊ የሆኑ አካባቢዎች በስፋት ጎልቶ ይታያል። የክብደት መቀነሱ ጉዳይ ጭንቀት በሁሉም ሰው ላይ ሰፍነዋል፤ ለዚሁም ሰዎች ክብደት ለመቀነስ ባላቸው ጉጉት የተነሳ የሚበሉትን የምግብ መጠን በማሻሻል፤ ከዛም በላይ ይቀንሳሉ። በእርግጥ ክብደታቸውን በፍጥነት ሊቀንሱ ይችላሉ፤ ነገር ግን በፍጥነት ከተገቢው የሰውነት ክብደት ሚዛን በታች መቀነስ ራሱን የቻለ በሽታ መሆኑን መዘንጋት የለበትም ምክንያቱም የበተፈጥሮ መከላከያ ቅስመ ስለሚቀንስ በሽታን የመከላከል ኃይልም ደካማ ይሆናል። ስለዚህ ማወቅ ያለብን የአመጋገብ ሥርዓቱ የተዘጋጀው ክብደት በመቀነሱ ብቻ በማትከር ሳይሆን ቅድምያ ሰውነትን ጤናማ በማድረግ ጥሩ ቁመና ኖሮን ብሩህ ሕይወትን መምራት እንድንችል ነው። ከሁሉም በላይ መገንዘብ ያለብን በደም ዓይነት የመመገብ ባህሪ ከመጀመሪያዎቹ ቅድመ አያቶቻችን በቀጣይነት የወረደና ከደሳችን ጋር አብሮ የተሰፋ መሆኑን ነው፤ ለዚሁም ነው አንዱ የደም ዓይነት ባለቤት የተመገበው የምግብ ዓይነት ሊያወፍረውና ምችት ሲነሳው ይህ ምግብ በሌላው የደም ዓይነት ሲወሰድ ሰውነቱ ምንም ሳይጨምር ተስማምቶት የሚኖረው።

ብዙ የመወፈር ችግር የሚታይባቸው ሰዎች ከውፍረታቸው ለመላቀቅ ምን ዓይነት የአመጋገብ ዘዴ ቢጠቀሙ እንደሚሻላቸው ማወቁ ቀዳሚ ጥያቄያቸው ሆነዋል። ሆኖም በቅረቡ የተገኘ የምርምር ውጤት እንዳላየው የስብ ክምችት የሚያስቸግራቸው ሰዎች ከአመጋገብ ሥርዓታቸው ውስጥ ከፍተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸው ምግቦችን ብቻ በመመገብ፤ የካርቦሃይድራት (የስኳር) ምግቦችን በማስወገድ ክብደትን

መቀነስ በቀላሉ እንደሚችሉ ነው። የካርቦካይድሪይት ይዘት ያላቸው ምግቦችን ማስወገድ ማለት ሰውነትን የሚቀጣጠል ነጻጅ መከላከል ማለት ነው። ከፍተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸውን ብቻ መመገብ ደግሞ ስቦችን እንዲቀጣጠሉ ይገፋፋቸዋል፤ ወደ ኃይል ሰጪነትም ይለወጣሉ። በአንጻሩም ኪቶኖች (ውኃማ መልክ ያላቸው ፈሳሾች) ይመረታሉ፤ ይህም የሚያመለክተው ከፍተኛ የሆነ የገንባፍራቭ ቅንባሮ (ሜታቦሊዝም) እየተከናወነ እንደሆነ ነው። የደም ዓይነት "አ"ዎችና የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ከፍተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸው (ቀይ ሥጋ) ምግቦችን በመመገብ ብቻ ውፍረትን ይቀንሳሉ፤ የደም ዓይነት "ኢ"ዎች ግን የአባለ አካላቸው (አርጋኖቻቸው) ስነ-ፍጥረታዊ ባህርይ ሥጋን ማብላላት ባለመቻልና የገንባፍራቭ ቅንባሮ ሥርዓት ላይም ችግር ስለሚፈጥር ውፍረትን ለመቀነስ እያገለግላቸውም። እንዲሁም የደም ዓይነት "ኢቢ"ዎች ከፍተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸው ምግቦችን በመውሰድ ክብደትን መቀነስ አይችሉም፤ ምክንያቱም እነዚህ ምግቦች የደም ዓይነት "ኢቢ"ዎች የሚያስፈልጓቸው "ኢ" መሳይ ለክቲኖች ስለሌላቸው ነው።

በሌላው በኩል ደግሞ ማይክሮባየቲክ (ሕይወት ሰጪ ወይም ተፈጥሯዊ ይዞታቸውን ያልለቀቁ) የሆኑ ምግቦችን በመመገብ ማለት በኬሚካል ያልተበከሉ ምግቦች እንደ አትክልት፣ ሩዝ፣ እህሎች ከነገለፈታቸው፤ አኩሪ ዓተርና ፍራፍሬዎችን መመገብ ለደም ዓይነት "ኢ"ዎችና "ኢቢ"ዎች ክብደት መቀነስ ይረዳሉ። ማስታወስ የሚገባቸው ግን ክብዕር እህሎችና ጥራጥሬዎች ውስጥ ከተፈቀዱላቸው የምግብ ዓይነቶች ብቻ መጠቀም እንዳለባቸው ነው።

ማሳሰቢያ፡- ስለ ክብደት ቅንሳ የሚያትቱ መጽሔቶችና መጻሕፍት በየጊዜው ለሁሉም ሊያገለግል የሚችል በሚል ለአንባቢያን ይደርሳሉ፤ ጥርጣሬ ይኑርህ፤ መጀመሪያ የደምህን ዓይነት አዳምጥ ብቸኛው ባህሪህንም ተጠቀምበት።

የደም ዓይነትን መሠረት በማድረግ የአመጋገብን ሥርዓት መከተል በጎ ጎኑን በማየት ብቻ ጠቃሚ ናቸው ተብለው የተነገሩንን በመመገብ ሌሎች የአልሚ ንጥረ ነገሮች እጥረትን ሊያሟሉልን የሚችሉ ምግቦችን በመተው ሰውነታችን ምን ልያጋጥመው እንደሚችል መገመት ይኖርብናል። ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ በፍጥነት ክብደታቸውን ሲቀንሱ

ይታያሉ፤ ይህም በራሱ ችግር ነው። ምናልባትም ለብዙ ዓመታት ሊያስጨንቀን የነበረ ችግር በመሆኑ ክብደትን ተሎ የመቀነሱ ውጤት ደስ ሊያሰኝ ይችል ይሆናል፤ ነገር ግን የጎን ጠንቁ የሚያስከትለው ችግር ለጊዜው ስለማይታየን ነው። ባጭሩ የዚህ ዓይነት ሁኔታዎች በሚያጋጥሙን ጊዜ በፍጥነት ክብደትን ቀስ እያለ የሚቀንስበትን መንገድ በአመጋገባችን ዘዴ በመጠቀም መፈለግ አለብን። ቀዳሚው ዓላማችን የተሟላ ጤንነት በማግኘት ከቁመታችን ጋር የተመጣጠነ ክብደት፤ ጥሩ ቁመናና ንቃት እንዲኖረን ነው። ከመጠን በላይ ክብደትን መቀነስ የምግብ እጥረት መኖሩን ነው የሚያመለክተው፤ ይህም የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ቅስፃችን መዳከሙን ያሳያል ያው ውጤቱ ልናስወግደው የታሰበውን በሽታ እንዲባባስ ጋበዝነው ማለት ነው። ስለዚህ ~~ደማችን~~ ዓይነት በሚሰጠን መመሪያ መሠረት ብቻ መጠቀም ይኖርብናል።

ይህ ተአምራዊ የሆነ የክብደት መቀነስ ምክንያት የሚዛመደው ሰውነታችን ከጀነቲካዊ የአመጋገብ ሥርዓቱ ጋር አብሮ የተሰፋውን ዘዴ በመከተል ከሚመጣው ለውጥ ነው። ለዚሁም ሁለት ምክንያቶች አሉት፡-

እንደኛው ሰውነታችን በፍጥነት የማይብላሉና መርዛማ የሆኑ ምግቦችን በመለየት ያቀያይራል፤ ቀጥሎም ያስወግዳል። የመጀመሪያው ተግባሩ በሰውነት ውስጥ ያለው መርዝ (ተውሳክ) አጥቦ ማስወገድ ነው። እነዚህ መርዞች (ተውሳክ) በሰውነት ውስጥ የሚከማቹት በስብ ክረጢቶች (ሴል) ውስጥ ስለሆኑ፤ የመርዙ (ተውሳክ) ክሰውነት ማስወገድ ማለት የስብን ማስወገድ ሂደት ተከናወነ ማለት ነው።

ሁለተኛው ምክንያት የተወሰኑ የምግብ ዓይነት ለክቲኖች የሰውነታችንን እድገት በሚቆጣጠሩ ሆርሞኖች ላይ ተጽእኖ ያደርጋሉ። እንደ አንድ የምግብ ለክቲኖች በደም ዓይነቶች ላይ በመንተራስ የሚከተሉትን ጠንቆች ሊያስከትሉ ይችላሉ።

- በምግብ መንሸራሸር ሥርዓት ውስጥ ጣልቃ በመግባት ያደናቅፋሉ፤

- የገንዘብ ሽያጭን ክንውን እንዲጓዙት ያደርጋሉ፤ በዚህም ምክንያት የተነሣ በቂ ካሎሪ ስለማይቀጣጠል ስብ እንዲከማች በር ይከፍቱለታል፤ የጉልበት መቀነስና ድካምንም ያስከትላሉ፤
- የኢንሱሊን መመረትን ለማስቆም ይታገላሉ፤
- የሆርሞኖችን ሚዛን በማመሰቃቀል ከሕብረ-ህዋሳት ውስጥ ፈሳሽ አስመወገድ (አይማ) ያስከትላሉ፤ የታይሮይድ ዕጢ ሥራን ማናጋት ሌሎች ችግሮችን ያስከትላሉ፤

እያንዳንዱ የደም ዓይነት የራሱ የሆነ ኬሚካላዊ እርምጃ በተወሰኑ የምግብ ዓይነቶች የሚወሰደው ይኖረዋል። ስለዚህ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ሳምንታት በመመሪያው መሠረት መመከር አለብን። አብዛኞቻችን ከመመሪያው ባገኘነው የአመጋገብ ዘዴ በጣም አስፈላጊ በሚለው ብቻ በማተኮር ተሎ ውጤቱን ለማድረግ እንጓጓለን። በመመሪያው ሚሚያ በሚል መልክ ተፈርጆ የተቀመጠው የምግብ ክፍል ችላ በማለት ከዚህ ክፍል ማግኘት የሚገባን ንጥረ ነገሮችን እናጣለን፤ በዚህ መንገድ የሚከሰተው ክብደት መቀነስ ራሱን የቻለ የምግብ እጥረት ምክንያት የሚፈጠር ስለሚሆን የሰውነታችንን ገጽታ ገመምተኛ ያስመስለዋል። ስለዚህ በአጭሩ መንገድ ጤናማ የሆነ ፍጻሜ ለማግኘት ከተሰጠን የምግብ ክፍል መወገድ አለበት የሚለውንና በሚሚያ ውስጥ ከተቀመጡት መካከል ለመመረር ምክንያት ይሆናሉ የምንላቸውን ምግቦች በማስወገድ ክብደታችንን መቀነስ እንችላለን።

3- የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)

የደም ዓይነት ዕቅድ በአመጋገብ ዘዴው ተጨማሪ ጥንካሬ የሚሰጡ እንደ ቫይታሚኖች፣ ንጥረ ነገሮችና ቅጠላቅጠሎች በመመሪያው አካተዋል። በዚህ ርእሰም በምግብ ክፍሎችና በደም ዓይነት መካከል ያለው ግንኙነት እንዳየነው ሁሉ እንዲሁ በተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮችና በደም ዓይነት ያለው ግንኙነት እንመለከታለን። የቫይታሚኖች፣ የንጥረ ነገሮችና የተቀመጡ የዕጽዋት ውጤቶች የመጠቀም ልምድ በዘመናችን በጣም እያደገ መጥቷል። ምክንያቱም በየምግብ መደብሮችና የባህላዊ መድኃኒት መሸጫዎች በተለያዩ ስሞች፣ ባማሩ የማስታወቂያ ጽሑፎችና በግሩም ሁኔታ ተደርድረው ሲታዩ በበለጠ ፍላጎትን እንዲቀሰቀስ በማድረግ ወደ መለማመዱ እንድንሳብ ያደርጉናል። የስቃይ

ማስታገሻ፤ የጭንቀት ማገልበቻ፤ ውፍረትን ለመቀነስ፤ ለሰንፈተ-ወሲብ መድኃኒት፤ ረጅም ዕድሜ ለመኖር በሚል ተስፋ ለጪነት እና እንዲሁም ከራስጾታት፣ ከጉንፋን፣ ከብሮንካይት፣ ከነርቭ በሽታ፣ ከሪህ በሽታ፣ ከሆድ ቁርጠት፣ ከቁርጠማት፣ ከልብ ሕመም፣ ከካንሰር ወ.ዘ.ተ. ሕመሞች ያድናል በሚል በመደርደሪያ ላይ ተደርድሮ ማየት ሙሉ እምነት እንዲኖረን ማድረግ አይቀሬ ነው። ስለሆነም እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት በሽታዎች ሁሉ የሁላችንን ፈታኝ ችግሮች በመሆናቸው ነው ትክክለኛ መልስ ለማግኘት ትኩረት የምናደርገው።

በደም ዓይነት የአመጋገብ ሥርዓት ላይ እንዳየነው ሁሉ ተጨማሪ ነገሮች ለሁሉም የደም ዓይነቶች አንድ ዓይነት ውጤት አይሰጡም። ቫይታሚኖች፣ ንጥረ ነገሮችና ዕጾች በሰውነታችን ውስጥ የተወሰነ ጠቃሚ ነገር ለተወሰነ ሕብረ-ህዋስ ብቻ ለልዩ ተግባር በማዋል ይጫወታሉ። ለምሳሌ በደም ዓይነት “ቢ” ባለቤት ሕብረ-ህዋስ አጥጋቢ የማዳኒ ውጤት የሰጠ ተጨማሪ ነገር በደም ዓይነት “ኤ” ባለቤት ላይ ምንም ዓይነት ለውጥ የማያሳይና ምናልባትም አደጋ የሚያስከትል ሊሆን ይችላል። ስለዚህ አለ ሐኪም ትእዛዝ ተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮችን መውሰድ አደገኛ ስለሚሆን መጠንቀቁ ጥሩ ነው። ምንም እንኳን በቀላሉ በአካባቢያችን የምናገኛቸው ቢሆኑም ቫይታሚን “ኤ”፣ “ኢ”፣ “ቢ”፣ “ኬይ”ና “ቢ3” (ኒያሲን) በሐኪም ትእዛዝና ክትትል መወሰድ አለባቸው።

በዕጽዋት ውስጥ ብዛት ያላቸው ፋይቶክሚካል በመባል የሚታወቁ ጠቃሚ ነገሮች ይገኛሉ (ፋይቶክሚካል ከዕጽዋት የሚገኝ ተፈጥሯዊ የሆነ ለመድኃኒትነት የሚያገለግል ከሚካል ነው)። እነዚህ ፋይቶክሚካሎች ከቫይታሚኖችና ንጥረ ነገሮች ጋር ስናስተያየቸው ፍቱን የመፈወስ ኃይልና ዝቅተኛ የጉዳት ጠንቅ ያላቸው ስለሆኑ አስስጋት ልንጠቀምባቸው እንችላለን።

የፋይቶክሚካሎች ምንነት ለአብዛኞቻችን አዲስ ሊሆን ይችላል፤ ለብዙ ዘመናት እንደ አረም ወይም እንደማያስፈልግ ዕፅ ሲቆጠሩ ኖረዋል። ዘመናዊ ሳይንስ ፋይቶክሚካሎች ፈጣን በሆኑ ተፈጥሯዊ ንጥረ ነገሮች የደለቡ መሆናቸውን አሳይቶናል። እነዚህ ተፈጥሯዊ ከሚካሎች በሁሉም ዕጽዋቶች በስፋት ይገኛሉ፤ ነገር ግን በጣም አነስተኛ በሆነ መጠን ነው። ለምሳሌ የምንጠቀምባቸው

ፋይቶክሚካሎችን ቅድምያ በመስጠት በስፋት እንመለከታቸዋለን። እነዚህ ፋይቶክሚካሎች አንቲኦክሲዳንቶች ተብለው ይጠራሉ። (አንቲኦክሲዳንት- የተፈጥሮ መከላከያ ቅስፃችንን ለማጠናከርና የካንሰር በሽታን መነሻ የሆኑ የቦዘኑ ህዋሳትን ወይም ተውሳኮችን የማጥቃት ብቃት ያላቸው ከፍተኛ የቫይታሚን "ሲ"፣ "ኢ"ና ካሮቲን ክምችት የያዙ አትክልቶች ናቸው)። አንቲኦክሲዳንቶች ከቫይታሚኖች በላይ ፈጣን ውጤት ይሰጣሉ፤ እያንዳንዱ ሕብረ-ህዋስ የግሉ ብቸኛ የሆነ የአንቲኦክሲዳንት ምርጫ ያሳያል። ለምሳሌ ሚልክዘስትልና ዕርድ ሁለቱ አንቲኦክሲዳንት ናቸው፤ የሚሰጡትም ጥቅም ከቫይታሚን "ኢ" አሥር እጅ ይበልጣል። እናም በጉበት ሕብረ ህዋሳት ተመራጭ በመሆናቸው በብዛት በጉበት ውስጥ ተከማችተው ይገኛሉ። ስለሆነም ከእነዚህ ዕጽዋቶች የሚገኝ አንቲኦክሲዳንት ለወፍ በሽታ፣ ለጉበት ኮምታሪና ለሌሎች የጉበት በሽታዎች አስተማማኝ መከላከያና ፍቱን መድኃኒት ነው። በሚሰጡትም ጥቅም አንፃር ቫይታሚንኖች፣ ንጥረ ነገሮችና ፋይቶክሚካሎች በአመጋገብ ሥርዓት ውስጥ በየደም ዓይነቱ ምድብ ተቀምጠዋል።

4- ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ -- አጭር መግለጫ

የምንበላው ምግብ ብቻ የደህንነታችን ሁኔታ አይወስነውም፤ ሰውነታችን ያገኘው ንጥረ ነገር ለሚያከናውናቸው እንቅስቃሴዎች በሚጠቀምበት ጊዜ ጭምር ነው የጤንነታችን ሁኔታ የሚወሰነው። የነዚህ ሁኔታዎች አለመስተካከል ሲኖር ነው ውጥረት በፋን የሚከፍተው። በሰለጠነው ማህበረሰብ ውስጥ የውጥረትን ምንነት ጎልቶ ይታያል። በየጊዜው ሰዎች "በውጥረት ላይ ነኝ"፣ "ችግራ ጭንቀት ነው" ሲሉ እንሰማለን፤ አባባሉ ሊያስገርመን አይገባም ምክንያቱም ይህ ልንም የሌለው የውጥረት ፈረስ ከብዙ የሕመም ዓይነቶች ጋር ተፈናጠ የሚመጣ በመሆኑ ነው። ውጥረት ብቻውን ምንም ዓይነት ጉዳት አያደርስም፤ ነገር ግን ከአካባቢያችን ጋር በተያያዘ መንገድ በሚከሰቱ ሁኔታዎች ላይ ትኩረታችንን በማድረግ ከምንሰጠው ምላሽ በመነሳት የመከላከያ ቅስፃችንን አሟጦ ለሕመም ያጋልጠናል። ይህ ሁኔታ እንዲከሰት ዋና ምክንያት የሚሆነው በትክክለኛ የአደጋ ትውስታዎች ላይ ተፈጥሯዊ ኬሚካሎች በሚሰጡት መልስ ነው፤ ይህም የሰው ዘር ከተፈጠረበት ጊዜ ጀምሮ አብሮ የነበረና አሁንም ያለ ነው።

በበለጠ ሰውነታችን በውጥረት ላይ የሚያሳየው ምላሽ ለማብራራት በዓይነት-ህልናችን ምስል እንቅረጽ-- ራሳችንን የሰው ዘር ጥንት ይኖር ወደ ነበረው ማሕበራዊ የአኗኗር ዘዴ እናስቀምጠው፤ እንበል በድቅድቅ ጨለማ ውስጥ ተሰባስበን ተኝተን በከባድ የእንቅልፍ ሰዓት ላይ ነን። በድንገት እንደ ትልቅ አስፈሪ አውሬ በመካከላችን ገብቶ የሚያቅለሽልሽ ትኩስ ትንፋሹ ሲገርፈን ነቃን፤ በአጠገባችን የተኛውን ጓደኛችንን በጥፍሮቹ ጨምድዶ ይዞ በጠንካራ ጥርሶቹ ሲበጫጭቀው ብናይ፤ ተሎ መሣርያ በማንሳት ለመከላከል እንሞክራለን ወይ? ወይስ እግራ አውጪኝ በማለት እንፈረጥጣለን?

ሰውነት ከብዙ ሻ ግመታት በፊት ጀምሮ በውጥረት ላይ ትኩረት አድርጎ ምላሽ የመስጠት ልምዱን እያሳደገ መጥተዋል። ይህም ቅጽበታዊ የሆነ ምላሽ በመኖርና አለመኖር ሁኔታዎች መካከል የሚደረግ በተፈጥሮው እንስሳዊ የሆነ ባህርይ (ፍጥጫ) ነው፤ ይኸውም ሁሉም እንስሳት ከትንሹ ጉንዳን አስከ ትልቁ አንበሳ በተነኩ ጊዜ ለመከላከል ሊሉ የሚያሳዩት ሁኔታ በቂ ማስረጃ ነው። ማንኛውም ዓይነት አደጋ ከሽተተን ሁኔታዎችን በማመቻቸት የመሸሽ ወይም የመፋለም እርምጃ ለመውሰድ ለውሳኔ እንዘጋጃለን። የሚወሰደው እርምጃ አእምሯዊ ወይም አካላዊ ሊሆን ይችላል።

አሁንም በዘመናችን ከሚደርሱ የአደጋ ዓይነቶች አንዱን ለምሳሌ በህሊናችን እንሳል። ሳላም በሆነ ለሊት በከባድ እንቅልፍ ላይ እያለን ድንገት ከፍተኛ ፍንዳታ በአቅራቢያችን ተከሰተ እንበል፤ የቤታችን መስኮት፣ ጣርያና ግድግዳ ወርዶ እየተከሰከሰ ነው፤ ከእንቅልፋችን ነቅተናል ምንድን ነው የሚለማን? በፍርሃት እንዋጣለን፤ ወድያውኑ ልባችን መጊሽም ትጆምራለች፤ የፒቱታሪና የአድሪናሊን ዕጢዎች የደም ቧምቧዎቻችንን በሆርሞን ያጥለቀልቃል፤ የልብ ምታችን እየጨመረ ነው፤ ሳምበዎቻችን በብዛት አክስጅን ተሎ ተሎ በመሳብ ጡንቻዎቻችንን በነዳጅ ለሞሙላት ይታገላሉ፤ በደማችን ውስጥ የሚገኝ ስኳር ጉልበት ለመስጠት መጠኑን እየጨመረ ነው፤ የምግብ መንሽራሽር ሥርዓት ይቀዘቅዛል እናም ሰውነታችን በላብ መዘፈቅ ይጀምራል፤ ይህ ሁሉ ባዮሎጂካዊ ክንውን የሚፈፀመው በስኮንዶች ውስጥ ነው እና በቅጽበት ለመሸሽ ወይም ለመፋለም እንዘጋጃለን። እንግዲህ እዚህ ላይ መገንዘብ የሚገባን የጥንት ቅድመ እያቶቻችን

ለፍልም ወይም ለሽሽት ያዘጋጃቸው እንደነበረ ሁሉ እኛም እንዲሁ በዚሁ ያለንበት ዘመን እንደሚያዘጋጅን ነው።

እነግዲህ አሁን ሁሉም ነገር አበቃ፤ የአደጋው ጊዜ አለፈ፤ የሆርሞኖች መረጨት ቆመዋል፤ ይህ የመረጋጋቱ ሁኔታ የተፈጠረው የአደጋው ምንጭ በመታወቁና በቁጥጥር ሥር ከዋለ በኋላ ወይም ነገሩ ካለፈ በኋላ መሆኑን መዘንጋት የለብንም። ነገሮቹ በሙሉ ከአደጋው በፊት ወደ ነበሩበት ሁኔታ በተመለሱ ጊዜ ሁሉም ነገር ይረሳል፤ አካላዊና አእምሯዊ ሥርዓትም ወደ ቀድሞ ሥራው በመመለስ ተስተካክሎ ይቀጥላል። ምናልባትም ቀደም ብሎ ውጥረቱን ያስከተለው ፍንዳታ ወይም ሁኔታ ቢደጋገም ሰውነት ውጥረትን ለመቋቋም የነበረውን ትዕግሥት ይሟጠጣል፤ በመቀጠልም ችላ በማለት ማዳመጡን ያቆማል፤ (በጦር ሜዳ የሚያስደነግጠው የመጀመሪያ የጥይት ድምጽ ሲሰማ ነው፤ አቅጣጫው ከታወቀና ምሽግ ከተያዘ በኋላ ግን ድምጹ የሙዚቃን ያህል ይሆናል)።

የጥንቱ ሰው አልፎ አልፎ ያጋጥመው የነበረ ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ውጥረት ድንገት በአራዊት የመታደን ስጋትና ረሀብ ሲሆን፤ የዚሁ ዘመን ሰው ትልቁ ችግር ግን በዚህች አጭርና ጫና በበዛባት ዕድሜው ላይ ለቋሚና ሥር ለሰደደ ውጥረት መጋለጥ ነው። የዚህ ዘመን ውጥረት ከጥንቱ የሚለየው እጅግ በጣም ለአጭር ጊዜ የሚቆይና በተደጋጋሚ የሚከሰት የመሆኑና እስከፊ ጠንቆች በማስከተሉ ላይ ነው። ተመራማሪዎች የአንድ አካባቢ ሕብረተሰብና በአንድ የዕድሜ ክልል በሚገኙ ሰዎች ላይ የሚታዩ ጣምራ የሰውነት፣ የጭንቅላትና የመንፈስ ጭንቀት በሽታዎች የእንዳስትሪያዊ ባህልና የሰው ሰራሽ አኗኗር ስልት ውጤት መሆናቸውን በጋራ ይስማማሉ። ይህ የቴክኒየሎች ውጤት የሆነው ዘመናዊ የአኗኗር ዘዴ የሚያሳድርብን ሰው ሰራሽ ውጥረትና ጫና ውስጣዊው የሕይወት ማንቀሳቀሻ ኃይላችንን በማጨናገፍ ይቆጣጠረናል፤ በዚህ ሁኔታ ላይ ለውጥረት ምክንያት የሆኑትን ሆርሞኖች ልንጠቀምበት ከሚገባን በላይ በደማችን ውስጥ ይረጫሉ። በማህበረሰባዊውና ባህላዊው ሁኔታዎች ቁጥጥር ሥር መሆናችንም ራሱን የቻለ ተፈጥሯዊ መልስ ከመሥጠት ሰውነታችንን ከሚያግደው ምክንያት አንዱ ነው።

ውጤቱ ምንድን ነው ?

በዘመናችን ከሚከሰቱት በሽታዎች ውስጥ ከ50 እስከ 80 በመቶ የሚሆኑ ከውጥረት ጋር በሚዛመዱ ችግሮች ምክንያት የሚመጡ ናቸው። እንደምናውቀው ጭንቅላታችን ሰውነታችንን በኃይል ያነቃቃል፤ ሰውነታችንም ጭንቅላታችንን እንዲሁ። የጭንቅላትና ሰውነት የእርስ በእርስ ጣልቃ መገባባት በሰፊው ጥናት ተካሂዶበታል። የምግብ ማንሽራሽርያ አካላት መቁሰል (አልሰር)፣ የደም ግፊት ከፍ ማለት፣ የልብ በሽታዎች፣ ኃይለኛ የራስ ምታት፣ ቁርጠማት፣ እና ሌሎች የሰውነት መቆጣት በሽታዎች (አሰርጂ) እንደ አስምና የመተንፈሻ አካላት ችግር፣ ጭንቅልፍ ማጣት ችግር፣ የምግብ አወሳሰድ አለመስተካከልና የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ የተለያዩ የቆዳ በሽታዎች እንደ የቆላ ቁስልና አልማዝ ባለጭራ የመሳሰሉትን ሁሉ በጭንቅላትና በሰውነት ጣልቃ የመገባባት ግፊት የሚባባሱ በሽታዎች ናቸው።

ሆኖም አንዳንድ የውጥረት ዓይነቶች ለአካልዊ ወይም ለጭንቅላት ፈጠራ ሥራ የሚያነሳሱ ናቸው፤ ሰውነትን በበጎና ደስ በሚል ስሜት ስለሚሞሉት ሰውነታችን እንደ የጭንቅላትና የአካል ማጎልበቻ ምንጭ አድርጎ ራሱን ለማነቃቃት ይጠቀምባቸዋል።

ምንም እንኳን እያንዳንዳችን የተለየ ብቸኛ የሆነ ውጥረትን የመቋቋም የግል ስልት ቢኖረንም፤ ማናችንም ብንሆን ድግግሞሽ የሚያበዛና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የማይፈለግ የውጥረት ዓይነት ከሚያመጣው ጠንቅ ማምለጥ አንችልም። በአጠቃላይ ለተለያዩ ውጥረቶች ውስጣዊው የመቋቋም ባህሪ ቅኝት ከጥንት ቅድመ አያቶችን ባህርያት የሰነቅናቸው ናቸው። እነዚህ ከአካባቢ ጋር በመያያዝ የሚመጡ ውጥረቶች ናቸው የተለያዩ የደም ዓይነቶችን በዝግመታዊ ለውጥ ውስጥ ለመቅረጽ የበቁት። ማለትም በአንድ አካባቢ በሚደርሰው ሥር ነቀል የሆነ የአየር ጠባይ መለወጥ የተነሳ በሚደርሰው የአመጋገብ ሥርዓት ለውጥና ለመለማመዱ በሚደረገው ትግል ውስጥ የሚከሰተው ውጥረት በየደም ዓይነቱ የማስታወሻ ጅን ላይ የባህሪውን ጠባላ አስተምጥዋል። አሁንም ቢሆን ሰውነታችን የዛን ዘመን ውስጣዊ የውጥረት ትውስታው በየቀኑ በሚያጋጥሙት ሁኔታዎች ላይ አለ።

ዶ/ር ጀምስ ዲ. አዳሞ ለሰላሳ አምስት ዓመታት ጊዜያቸው ሰውተው ሳይታክቱ በየደም ዓይነቱ ያለው የውጥረት ዓይነት፣ ውስጣዊ ጥንካሬና የጉልበት መጠን ልዩነቶች ለማወቅ፡ በደም ባዮሎጂካዊ ገጽታ ላይ በመንተራስ በጥንቃቄ የትኛው የሰውነት እንቅስቃሴ ለየትኛው የደም ዓይነት ለይቶ መሥራት እንደሚገባ ባደረጉት ጥናት ውስጥ አንድ ውጤት ላይ ደርሰዋል። ይኸውም በጥናታቸው ዘመን የተገነዘቡት ነገር ቢኖር አንድ ዓይነት ደም የሚጋሩ ከዕድሜ ባለፀጋ እስከ ትንሽ ልጅ፣ አንድ ዓይነት የስፖርት እንቅስቃሴ በመሥራት ደምን በምሉ ጋይሉ ነዳጁን እንዲያቀጣጥል የሚያስችል ባህሪ እንዳላቸው ነው።

ዶ/ር ጀምስ ዲ. አዳሞ ያገኙት ትልቁ መሠረታዊ ሳይንሳዊ ለውጥ የአንድ ዓይነት ደም ባለቤቶች አንድ ዓይነት ሥራ ሲያከናውኑ ወይም አንድ ዓይነት የሰውነት እንቅስቃሴ ሲሠሩ በውጥረት ላይ የሚሰጡት መልስ በጎ ሲሆን፣ በአንፃሩም ከደማቸው ዓይነት ፍላጎት ውጪ የሆነ እንቅስቃሴ ያካሂዱ እነደሆነ መጥፎ ውጤት ያስከትልባቸዋል የሚል ድምዳሜ ላይ ነው የደረሱት።

በደምህ ዓይነት በማቀዱ ውስጥም በየደም ዓይነቱ የታዘዙትን የሰውነት እንቅስቃሴዎችን በማከናወን የውጥረትን ገጽታ ወደ በጎ ጎን እንዲለወጥ ለማድረግ የሚያስችል መግለጫ ተካተዋል። ይህ ክፍል የአመጋገብ ሥርዓታችን የመጨረሻው ክንዋኔ ወደ ተገቢው ፍጻሜ ላይ እንዲደርስ ለማድረግ ወሳኝነት አለው።

እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት ክፍሎች ፡ ማለት በደም ዓይነት የአመጋገብ ዘዴ፣ ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች፣ የተጨማሪ ነገሮች የአወሳሰድ ምክርና ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ፣ በደምህ ዓይነት የማቀድን ክፍል በአንድነት ይገነባሉ። ከእነዚህም ከደም ዓይነትህና ሁኔታዎቹ ጋር እየተለማመድክ ስለሆነ ይህ ምዕራፍ ክለሳ ብታደርግበት ለቀጣዩ ክፍል ይረዳሃል።

* *

ማሳሰቢያ ወደ ቀጣዩ ምዕራፍ ከመሸጋገርህ በፊት የደምህን ዓይነት ዕውቅ !!

ክፍል ሁለት
የደምህ ግደነት ዕቅድ

የደም ዓይነት "አ" ዕቅድ

መለያዎች :-

- ሥጋ በል፤
- ጠንካራ የምግብ ማንሸራሸርያ አባለ አካላት ያለው፤
- በጣም የዳበረ የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓት የያዘ፤
- የአዲስ የአየር ጠባይ የመለማመድ ችግርና ልዩ የአመጋገብ ዘዴ ያለመቀበል ችግር፤
- ውጥረትን ለመመከት ከሌሎች የደም ዓይነቶች በበለጠ አካላዊ ቅልጥፍና በብቃት መልስ መስጠት፤
- ሽንቃጣና ጉልበተኛ ለመሆን ቀልጣፋና ፈጣን የገንባፍራሽ ቅንባሮ (metabolism) ይፈልጋል፤

ይዘት:-

1. የደም ዓይነት "አ" የአመጋገብ ዘዴ፤
2. ውጥረትን ለመቀነስ ምክንያቶች፤
3. የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)፤
4. ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ፤

-1- የደም ዓይነት "አ" የአመጋገብ ዘዴ

የደም ዓይነት "አ" ባለቤት የዳበረ አካል እንዲረዳው የአንስላት ፐሮቲን በመመገብ ከባድ የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ይኖርበታል። የምግብ ማንሸራሸርያ አባለ አካላቱ በውስጣቸው የጥንት የመጀመሪያው ዘመን ትዝታዎች ተሸክመዋል። የአዳኝ ሰብሳቢ ከፍተኛ ፐሮቲን ያላቸው ምግቦችን የአመጋገብ ሥርዓትና ከባድ የአካል እንቅስቃሴ የማከናወን ጥያቄ በቀደምት የደም ዓይነት "አ" ባለቤት መቀመጡ፤ ምናልባት የተስተካከለ የኪቶሲስ ሁኔታ እንዲፈጠር ምክንያት ሆኖዋል፤ ይኸውም የገንባፍራሽ ቅንባሮው ጥንካሬ እንዲኖረው ረድቶታል። (ኪቶሲስ ስኳርን አስወግዶ ከፍተኛ ፐሮቲኖችን ብቻ በመመገብ

በውስጣችን የሚገኙ ሰዎችን በመሰባበር የሚመጣ ውጤት ነው።) ሰውነት ፕሮቴኖችንና ሰዎችን በገንባፍራሽ ቅንባሮ የኪቶሲስ ሂደት ውስጥ በሰኳር ምትክ በመጠቀም የግልክስ በደም ውስጥ ሊኖር የሚገባው መጠን ሚዛኑን የተስተካከለ እንዲሆን ያደርጋል። የኪቶሲስ ሂደት፣ የካሎሪ እጥረትና እረፍት የሌለው እንቅስቃሴ በአንድነት አዳኝ ለብሳቢዎችን ቀጫጭንና ጥሩ የአድን ሰዎች እንዲሆኑ አደረጋቸው፤ ይኸውም ለሰው ዘር መኖር ዋናው በር ከፋች ሆነ።

ባለንበት ዘመን የእንስሳት ቅባትና ፕሮቴን በብዛት መመገቡ እየተወገዘ መጥተዋል፤ ምክንያቱም ሰብና ቅባቶች መመገብ ለልብ በሽታዎችና ካንሰር ጠንቅ መሆናቸው ስለተረጋገጠ ነው። በእርግጥም በዚህ ዘመን በየሥጋ ቤቱ የምናገኛቸው የሥጋ ምርቶች በተለያዩ ፀረ-ተዋህስ ኬሚካሎች ተጠብቀው እና በልዩ ልዩ ሆርሞኖች በማድለብ ስፍተኛ የሰብ ክምችት እምዲይዙ የተደረጉ ናቸው። የዘመኑ የሥጋ አቅርቦት በተመለከተ ጠለቅ ብለን ስናየው “ሰው የበላውን ይመስላል” የሚለው አባባል እንድናስታውስ ያደርገናል፤ ምክንያቱም ለተለያዩ በሽታዎች የመከሰት ጠንቅ ዓለማችን የተሻለ እድገት በአኗኗራችን ላይ ለማምጣት ብላ በምታደርገው አዳዲስ ግኝትና አቅርቦት ውስጥ የሚወለድ ነው። ደግነቱ የአገራችን የእንስሳት እርባታ አያያዝ ወደ ዘመናዊ ተብዬው የቤት ውስጥ እርባታ ባለመለወጡ በባህላዊ ልቅ የእንስሳት አያያዝ ያደጉት እንከሳትን ለማግኘት ስለማያስችገር ለማርጠን ለመጠቀም አንችላለን። የደም ዓይነት “አ” ባለቤት ሽንቃጣ፣ ጤናማና ብርቱ ለመሆን ከስብ ነፃ የሆነ ቀይ የእንስሳት፣ የአእዋፋትና የዓሣ ሥጋ መመገብ አለበት።

የደም ዓይነት “አ” እንደ ሌሎች የደም ዓይነቶች ወተትና የወተት ተዋጽኦ እንዲሁም የብዕር አህሎች አይስማሙትም፤ ምክንያቱም አሁንም ቢሆን የደም ዓይነት “አ” የምግብ ማንሽራሽርያ አባለ አካላት ሙሉ በሙሉ አልተለማመዱትም፤ ስለሆነም የደም ዓይነት “አ” ባለቤት አንድ ሃህን የሰንዴ ቅንጭ ወይም አንድ ብርጭቆ ወተት የመውሰዱ ነገር ውለው ጤነኛና ደስተኛ ይሆናል ተብሎ አይታሰብም፤ ምክንያቱም እነዚህ የምግብ ዓይነቶች በጥንቱ ዘመን እንደ ቋሚ ምግብ ሆነው እስከ ተከታዩ የደም ዝግመታዊ ለውጥ ድረስ አይታወቁም ነበር።

-2- ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች

የደም ዓይነት “አ” ውፍረትን ለመቀነስ የብዕር አህሎችና ጥራጠራዎችን ከመብላት መታተብ አለበት። የደም ዓይነት “አ”ዎች ውፍረትን የመጨመር ቀዳሚው ምክንያት በሰንዴ በቀልት (ጀርም) እና ገለፈት የሚገኝ ግሉተን ነው። ግሉተን በገንባፍራሽ ቅንባሮ ላይ በተጥታ እርምጃ በመውሰድ ለኪቶሲስ ተቃራኒ የሆነ ሁኔታ ይፈጥራል፤ በግሉተን የሚገኙ ለክቲኖች የኢንሱሊንን ገንባፍራሽ ቅንባሮ በማጨናገፍ ካሎሪውን ተገቢ ጉልበት እንዳይሰጥ ጣልቃ በመግባት ያመክኑታል፤ ይኸውም ሽንቃጣና ጉልበተኛ ከመሆን ፈንታ በግልባጫ ወፍራምና ደካማ የደርገዋል፤ ግሉተን መብላት ማለት ሞተርን የራሱ ዓይነት ያልሆነ ነጻጅ እንደ መስጠት ማለት ነው። ከመጠን በላይ ውፍረት ሲያስቸግራቸው የንብሩ የደም ዓይነት “አ” ባለቤቶች ከብዙ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶች በመራቅ ውፍረትን መቀነስ ባለመቻላቸው ሲጨነቁ ኖረው የሰንዴ ውጤት የሆኑትን ምግቦች ብቻ ከአመጋገባቸው ሥርዓት በማስወገድ ፈጣን ለውጥ ሲያሳዩ ተስተውለዋል። እንዲሁም በመጠኑ ይነስ እንጂ በዘቅሎ የሚገኝ የግሉተን ለክቲን በደም ዓይነት “አ”ዎች እንደ ሰንዴው ውፍረት ማስጨመሩን ይተገብራል።

ለደም ዓይነት “አ”ዎች ሌሎች ውፍረት የሚያስጨምሩ ምክንያቶች አሉ፤ አንዳንድ የጥራጥሬ ዓይነቶች በተለይ እንደ ምስር እና ኩላሊት መሳይ እደንጓሬ በጡንቻዎች ውስጥ የሚከማቹ ለክቲኖች ተሽከመዋል፤ እነዚህ ለክቲኖች ጡንቻዎቹን ወደ አልኮሆላዊነት እንዲያመገኙ ስለሚያደርጉዋቸው ፈዛዛ የሆነ የአካል እንቅስቃሴ እንዲያከናውኑ ያደርጋቸዋል። የደም ዓይነት “አ”ዎች ጡንቻዎቻቸው በብርዝ ኩምጣጤያዊ (አሲዳዊ) የገንባፍራሽ ቅንባሮ ሁኔታ ውስጥ በሚሆንበት ጊዜ ሽንቀጥ ያለ ቁመናና ጉልበት ይኖራቸዋል። ምክንያቱም በዚህ ሁኔታ ውስጥ ካሎሪው ተሎ ተሎ በጥቅም ላይ ስለሚውል አይከማችም። (አያንዳንዱ የደም ዓይነት ራሱን የቻለ የግሉ የሆነ ብቸኛ የአሲድ/አልኮሆል ይዘት ሚዛን ስላለው በደፈናው ሁሉም የደም ዓይነቶች አንድ ላይ ፈርጆን ድምዳሜ ላይ መድረስ የለብንም፤ ኩምጣጣ የገንባፍራሽ ቅንባሮ ለሁሉም የደም ዓይነቶች ጥሩ ውጤት ይሰጣል ማለት አይደለም።)

ሦስተኛው ሰደም ዓይነት "አ"ዎች ውፍረትን የመጨመር ምክንያት ከታይሮይድ ዕጢዎች ከሚመነጩ ሆርሞኖች መጠን ጋር የተያያዘ ነው። በደም ዓይነት "አ"ዎች የወረደ ታይሮይድ ሆርሞን (ዝቅተኛ የሆርሞን ፍሰት) ሁኔታ ይታያል። ወረደ ታይሮይድ ሆርሞን የሚከሰተው ለሆርሞኑ መመረት አስፈላጊ የሆነ ንጥረ ነገር (አዮዲን) በሰውነት ውስጥ እጥረት በሚያሳይ ጊዜ ነው። ወረደ ታይሮይድ ሆርሞን የተከሰተበት የደም ዓይነት "አ" ከብደት የመጨመር፣ የፈላሽ በሕብረ-ሀዋስ አካባቢ መቋጠር፣ የጡንቻ መመንመንና የድካም ምልክቶች ይታይበታል።

የደም ዓይነት "አ" ቀይ ሥጋ ብቻ መርጦ በመመገብ በአወሳሰዱ መጠን ላይ በመጠንቀቅ ውፍረትን መቀነስ ይቻላል። በተጨማሪም የደም ዓይነት "አ"ዎች የሚጠቅማቸው ወይም የሚጎዳቸውን የምግብ ዓይነት ለማወቅ የአመጋገብ ስርዓቱን የግድ ማየት አለባቸው።

ለዚህም የሚረዱን ፈጣን መመሪያዎች፡-

ከብደትን ለመጨመር የሚያበረታቱ ምግቦች፡

የሰንደና የበቆሎ ግሉተን፡- ከኢንሱሊን ማመንጨት ጋር ይጋራል፤ የገንዛፍራሽ ቅንባሮ እንቅስቃሴን ያዳክማል፤

ኩላሊት መሳይ አደንጓሬ፤ ምስርና ደቃቃ አደንጓሬ፡- የካሎሪን አጠቃቀም ያዳክማሉ፤

ጥቅል ጉመን፤ አበባ ጉመን፤ ቡሩሴላና የወር ጉመን ፡- የታይሮይድ ሆርሞንን ያጨናግፋሉ፤

ከብደትን ለመቀነስ የሚያበረታቱ ምግቦች፡

የባህር ዕጽዋቶች(ከሌፕ) ፡-የአዮዲን ምንጮች ናቸው፤ የታይሮይድ የአዮዲን ጨው ሆርሞን ማመንጨትን አንዲጨምር ያደርጋሉ፤

ጉበት፡- የሻይታሚን "ቢ" ምንጭ፤ ተገቢ የገንዛፍራሽ ቅንባሮ እንዲኖር ይረዳል፤

ቀይ ሥጋ፤ ጥቁር ጎመን(ኬል) ፡- ተገቢ የገንዛፍራሽ ቅንባሮ እስፒናችና ብሮኮሊ እንዲካሄድ ያደርጋሉ፤

እላይ የጠቃቀስነውን ስእላዊ ገጽታው እንደመመሪያ በመጠቀም በሰፊው ወደ የደም ዓይነት "አ" የአመጋገብ ዘዴ እንገባለን፡-

የአንስላትና የደሮ ሥጋ

የደም ዓይነት እ		
ምግብ	በቀን መወሰድ የሚገባው መጠን	በላምንት መውሰድ የሚቻለው
ቀይ ሥጋ	ለወንድ፡- h115 እስከ 175 ግ. ለሴትና ልጆች፡- h60 እስከ 140 ግ.	h 5 እስከ 7 ቀናት
ደርና ሌሎች አዕዋፋት	ለወንድ፡- h115 እስከ 175 ግ. ለሴትና ልጆች፡- h 60 እስከ140 ግ.	h 1 እስከ 2 ቀናት

ማሳሰቢያ ፡- ከላይ የተቀመጠው የፍጆታ መጠን ቀደምት አያቶቻችን የነበራቸውን የአበላል መጠን እንደ መመሪያ በመቀበል የሰውነትን ቁመና ብቁ ለማድረግ መብላት የሚገባንን መጠን እንድናውቅ ለማሳሰብ ነው።

እንደፈለገከው የከብት ሥጋ፣የበግና ፍዩል ሥጋ፣ የደርና ሌሎች አዕዋፋት ወይም ዓሣ መብላት ይፈቀድልሃል ማለት የሥራህን ሁኔታና የእንቅስቃሴህ ፕሮግራም በበዛ ቁጥር በአንጻሩም መብላት ያለብህ የፕሮቲን መጠን መጨመር አለበት። ሆኖም የፍጆታህ መጠን በቀን ሁሉ ጊዜ መታሰብ ይኖርበታል። ቅድመ አያቶቻችን በአንድ ጊዜ ግማሽ

ኪሉ ሥጋ አይበሉም ነበር፤ ምክንያቱም በዘመናቸው ሥጋ ለማግኘት በጣም አስቸጋሪ ስለ ነበረ ነው።

የደም ዓይነት “አ”ዎች ከፍተኛ የአሲድ ክምችት በጨጓራቸው ስለሚገኝ በግሩም ሁኔታ የማንሸራሸርና የገንባፍራሽ ቅንባሮ በሥጋ ላይ ያከናውናሉ። ይህ ክንውን ለጥንታውያን የደም ዓይነት “አ” ባለቤቶች ዝርያ መቀጠል ወሳኝ ዕድል የሰጠ ነበር። ያምሆን ይህ ጥንቃቄ መወሰድ ያለበት የአሲድ/አልኮሆል ሚዛን በሰውነት ውስጥ የተስተካከለ እንዲሆን የሥጋ ፕሮቲኖች በአትክልትና ፍራፍሬ መታጀብ እንዳለባቸው ነው፤ አለበለዚያ የአሲድ መብዛት በጨጓራ ግድግዳ ላይ የመጥረብረብና የመሸንቆር አደጋ (አልሰር) ያስከትላል።

ትኩረት ሊሰጥበት የሚገባ ፡- የደም ዓይነት “አ” አፍሪቃውያን በእድሜ የገፉ እንስሳት ሥጋ ቢበሉ በሰውነታቸው ስብ የመከማቸት ችግር ያመጣቸዋል፤ ምክንያቱም አፍሪቃዊ “አ” የደም ዓይነት ባለቤት የቀደምት “አ”ዎች መሰረታዊ ጅን በመያዙ ነው። ስለዚህ የመጀመሪያ ምርጫው መሆን ያለበት የጥጃ፤ የጥቦት ሥጋና ያላረጁ ደሮዎች ሥጋ ነው። መመሪያውን ከተከተለ ልክ እንደ ቀደምቱ አፍሪቃውያን ዝርያዎቹ ከሥጋ ፕሮቲኖች ጥሩ ውጤት ሊያገኝ ይችላል።

በጣም አስፈላጊ

የከብት ሥጋ	የጥጃ ሥጋ
ኩላሊት	የአጋዝን ሥጋ
የበግ፤ ፍዩል ሥጋ(ጥቦት)	የጎሽ ሥጋ
ጉበት	ልብ

ግግያ

ደሮ	ታርኪን
የጥንቸል ሥጋ	ቆቅ
ጅግራ	የሌሎች አዕዋፋት
ጻክዩ (duck)	

ወገድ ያለበት

ያሳማ ሥጋ	ደክዩ (goose)
--------	-------------

የባህር ምግቦች

የደም ዓይነት “አ”

ምግብ	በቀን መወሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
የባህር ምግቦች በጠቅላላ	ከ115 እስከ 175 ግ.	ከ1 እስከ 4 ቀናት

የባህር ምግብ ለደም ዓይነት “አ”ዎች፤ ጠንካራ የፕሮቲን ክምችት የያዘ ሁለተኛው ቆዳንስሳት ምግብ ሲሆን በተለይ በወንዞች፤ ጋይቶችና ባህሮች ጻርቻ ይኖሩ ለነበሩ የጥንት “አ”ዎች ተስማሚ ምግባቸው እንደነበረ ነው።

ለደም ዓይነት “አ”ዎች በቅባት (በዘይት) የበለጸጉ የወንዝና የጋይቶች ዓሳዎች በተለይ እንደ ኮድና ማካረል የተባሉ ዝርያዎች እጅግ በጣም ጥሩ ናቸው። የአሣ ዘይቶች በቫየታሚን “ከይ” (ደም እንዳይፈስ ለማርጋት የሚረዳ) የበለጸጉ ናቸው። አንዳንድ የደም አለ መርጋት ጠንቆች ከጥንት ቅድመ አያቶቻችን የተወረሱ ሳይሆን የሰው ልጅ ከአዳዲስ አካባቢዎችና ምግቦች መለማመድ ጋር አብሮ የመጣ ነው። በዚህም ምክንያት የተነሳ የዚህ ደም ባለቤቶች ደማቸው ከሌሎች የደም ዓይነቶች ቀጠን ያለ ነው ለመርጋትም ጊዜ ይወስድበታል። አብዛኞቹ የባህር ምግቦች የታይሮይድ ዕጢ ሥራን በሚረዳው የአዮዲን መለድን እጅግ በጣም የበለጸጉ በመሆናቸው፤ የደም ዓይነት “አ”ዎችም ያልተስተካከለና አዝጋሚ የገንባፍራሽ ቅንባሮና አለቅጥ መወፈር የሚከሰትባቸው በታይሮይድ ዕጢ ሆርሞን እጥረት ስለሆነ፤ የደም ዓይነት “አ”ዎች የአመጋገብ ሥርዓት አብዛኛውን ጊዜ የባህር ምግቦችን ያካተተ መሆን አለበት። (በባህላችን የአሣ አመጋገብ ዘዴ ውስን በመሆኑ የምናውቃቸው የአሣ ዓይነቶች በጣም ጥቂት ናቸው፤ ሆኖም ከሌላው ዓለም ጋር እየተቀራረበን ስለሆነ በሌሎች የአመጋገብ ባህሎች የምናገኛቸው የባህር ምግቦች ጠቃሚያችን ወይም ጎጂያችን መሆናቸው ለማወቅ ሲባል ከዚህ በታች በስፋት ተቀምጠዋል።)

በጣም አስፈላጊ

ሰማያዊ አሣ (bluefish)	ሬድ ስፕፐር አሣ (red snapper)
ኮድ አሣ (codfish)	ፒክ አሣ (pike)

ሀኬ አሣ (hake)	ሬይንቦ አሣ (rainbow)
ሀሊቡት አሣ (halibut)	ሶሊ አሣ (sole)
ማክራል አሣ (mackerel)	እስትሪፕ ያስ አሣ (striped bass)
ፐርች አሣ (perch)	እስተራገዮን አሣ (sturgeon)
ሳልሞን አሣ (salmon)	ስዋርድ አሣ (swordfish)
ሳርዲን አሣ (sardine)	ቀሮሶ አሣ

ሚሚያ

የቀንድ አውጣ ዝርያ (abalone)	ግሩፐር አሣ (grouper)
ቱና አሣ (tuna)	ሃዶክ አሣ (haddock)
አንቸቪ (anchovy)	ሄሪን-አሣ (herring)
ካርፕ (carp)	ለሞን ሶሊ አሣ (lemon sole)
ክላም (clam)	ሎብስታር (lobster)
ክራብ (crab)	ማሂ-ማሂ አሣ (mahi mahi)
ክረይ አሣ (crayfish)	ሞንክፍሽ አሣ (monkfish)
ኤልስ አሣ (eels)	ሙሴልስ (mussels)
የእንቁራሪት እግር	ፕራውንስ አሣ (prawns)
ኦይስተር (oyster)	ቀይ አሣ (redfish)
ክሮከር አሣ (crocker)	ሴይልፍሽ (sailfish)
እስካሎፕስ አሣ (scallops)	ሲባስ አሣ (sea bass)
ሲ-ትሮውት አሣ (sea trout)	ሻርክ አሣ (shark)
ስሙልትስ አሣ (smelts)	ቀንድ አውጣ (snails)
እስኪድ አሣ (squid)	

መወገድ ያለበት

ባራኩዳ አሣ (barracuda)	ኮንች አሣ (conch)
አምባዛ አሣ (catfish)	ኸሪንግ (herring)
የአሣ እንቁላል (caviar)	ኦክቶቡስ (octopus)

የወተት ተዋጽኦዎች እና አንቁላል

የደም ዓይነት "አ"ዎች ከወተት ተወጽኦዎችና እንቁላል መራቅ አለባቸው። ምክንያቱም የወተት ተዋጽኦዎችና እንቁላል ባልተስተካከለና ደካማ በሆነ የማንሽራሽር ሥርዓት አልፈው ወደ ገንባፍራሽ ቅንባሮው በመግባት ችግር ይፈጥሩባቸዋል። የደም ዓይነት "አ"ዎች ወደ

~~የደም ዓይነት "አ"ዎች~~ ስለሆነም በወተት ምትክ የአኩሪ ዓተር ወተትና ዓይብ በመጣቀም ከፍተኛ ፕሮቲን ማግኘት ይችላል።

የምግብ አለርጂ ከምግብ መንሸራሽር ችግር ጋር አንድ አይደለም፤ በተፈጥሮ በሽታ የመከላከል ሥርዓት ውስጥ ከምግብ ለክቲኖች ጋር የሚፈጠር ፍልሚያ እንጂ። የተፈተሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓት ወዲያው የገባውን የምግብ ለክቲን ለመዋጋት ፀረ-ተዋህስ ይፈጥራል። በዚህ የውግያ ወቅት የሚከሰት ምልክት አለርጂ እንለዋለን። የምግብ አለመቀባበል በሌላ በኩል በማንሸራሽር ሥርዓት ውስጥ በተለያዩ ምክንያቶች ማለት በባህላዊ አመለካከት፤ በሰነ-ልቦናዊ ስሜቶችና በምግብ አዘገጃጀት ጉድለት በስርዓቱ ውስጥ በሚከሰቱ እክሎች ይፈጠራል። በጥንት የአዳኝ ሰብሳቢ ዘመን የአመጋገብ ሥርዓት ውስጥ የወተት ተዋጽኦ በምግባቸው አልተካተተም ነበር፤ ለዚህም ነው አፍሪቃዊ የደም ዓይነት "አ" የወተት ተዋጽኦዎች ተጠቃሚ ሊሆን ያልቻለው።

የደም ዓይነት "አ"ዎች ዕለታዊ የካልሴም መዓድን ፍጆታቸውን ለሚሟላት የግድ የካልሴም ይዘት ያላቸው ምግቦች መውሰድ ይኖርባቸዋል።

ዘይት እና ቅባቶች

የደም ዓይነት "አ"		
ምግብ	በቀን መወሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት መውሰድ የሚቻለው
ዘይትና ቅባት	አንድ የሾርባ ማንክያ	ከ 1 እስከ 5 ቀናት

የደም ዓይነት "አ"ዎች በአመጋገባቸው ዘይት ቢኖር ይስማማቸዋል። ዘይት ለ"አ"ዎች በአልሚ ምግብ ምንጭነት እና ከሆድ ድርቀት ለመከላከል ይረዳቸዋል። በተለይ ከሞኖ-አንሳፍሪይትድ (በፋብሪካ በሃይድሮጅን ጋዝ ያልሞቁና በቤት የሙቀት መጠን የማይረጉ) ክፍል የሆኑ የዘይት ዓይነቶች የሚጠቀሙ ከሆነ የሰውነታቸውን ሁኔታ በማዳመጥ መጠኑን ከፍ ማድረግ ይቻላል። እነዚህ የዘይት ክፍሎች

ሀኬ አሣ (hake)	ረይንቦ አሣ (rainbow)
ሀሊቡት አሣ (halibut)	ሶላ አሣ (sole)
ማካሬል አሣ (mackerel)	እስትሪፕ ዊስ አሣ (striped bass)
ፐርች አሣ (perch)	እስተራገዮን አሣ (sturgeon)
ሳልሞን አሣ (salmon)	ስዋርድ አሣ (swordfish)
ሳርዲን አሣ (sardine)	ቀርሶ አሣ

ሚሚያ

የቀንድ አውጣ ዝርያ (abalone)	ግሩፐር አሣ (grouper)
ቱና አሣ (tuna)	ሃዶክ አሣ (haddock)
አንቾቮይ (anchovy)	ሄሪን-አሣ (herring)
ካርፕ (carp)	ለሞን ሶላ አሣ (lemon sole)
ክላም (clam)	ሎብስታር (lobster)
ክራብ (crab)	ማሂ-ማሂ አሣ (mahi mahi)
ክረይ አሣ (crayfish)	ሞንክፍሽ አሣ (monkfish)
ኤልስ አሣ (eels)	ሙሴልስ (mussels)
የእንቁራሪት እግር	ፕራውንስ አሣ (prawns)
ኦይስተር (oyster)	ቀይ አሣ (redfish)
ክሮከር አሣ (crocker)	ሴይልፍሽ (sailfish)
እስካሎፕስ አሣ (scallops)	ሲ-ባስ አሣ (sea bass)
ሲ-ትሮውት አሣ (sea trout)	ሻርክ አሣ (shark)
ስመልትስ አሣ (smelts)	ቀንድ አውጣ (snails)
እስኪድ አሣ (squid)	

መወገድ ያለበት

ባራኩዳ አሣ (barracuda)	ኮንች አሣ (conch)
አምባሳ አሣ (catfish)	ኸሪንግ (herring)
የአሣ እንቁላል (caviar)	ኦክቶቡስ (octopus)

የወተት ተዋጽኦዎች እና አንቁላል

የደም ዓይነት “አ”ዎች ከወተት ተዋጽኦዎችና እንቁላል መራቅ አለባቸው። ምክንያቱም የወተት ተዋጽኦዎችና እንቁላል ባልተስተካከለና ደካማ በሆነ የማንሽራሽር ሥርዓት አልፈው ወደ ገንባፍራሽ ቅንባሮው በመግባት ችግር ይፈጥሩባቸዋል። የደም ዓይነት “አ”ዎች ጨንገሩ

የወተትን ስኬር (ላክቶስ) ማብላላት አይችልም፤ ስለሆነም በወተት ምትክ የአኩሪ ዓተር ወተትና ዓይብ በመጠቀም ከፍተኛ ፕሮቲን ማግኘት ይቻላል።

የምግብ አለርጂ ከምግብ መንሸራሽር ችግር ጋር አንድ አይደለም፤ በተፈጥሮ በሽታ የመከላከል ሥርዓት ውስጥ ከምግብ ለክቲኖች ጋር የሚፈጠር ፍልሚያ እንጂ። የተፈተሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓት ወዲያው የገባውን የምግብ ለክቲን ለመዋጋት ፀረ-ተዋህስ ይፈጥራል። በዚህ የውግያ ወቅት የሚከሰት ምልክት አለርጂ እንለዋለን። የምግብ አለመቀባበል በሌላ በኩል በማንሸራሽር ሥርዓት ውስጥ በተለያዩ ምክንያቶች ማለት በባህላዊ አመለካከት፤ በሰነ-ልቦናዊ ስሜቶችና በምግብ አዘገጃጀት ጉድለት በስርዓቱ ውስጥ በሚከሰቱ እክለኞች ይፈጠራል። በጥንት የአዳኝ ሰብሳቢ ዘመን የአመጋገብ ሥርዓት ውስጥ የወተት ተዋጽኦ በምግባቸው አልተካተተም ነበር፤ ለዚህም ነው አፍሪቃዊ የደም ዓይነት “አ” የወተት ተዋጽኦዎች ተጠቃሚ ሊሆን ያልቻለው።

የደም ዓይነት “አ”ዎች ዕለታዊ የካልሴም መዓድን ፍጆታቸውን ለሚሟላት የግድ የካልሴም ይዘት ያላቸው ምግቦች መውሰድ ይኖርባቸዋል።

ዘይት እና ቅባቶች

የደም ዓይነት “አ”

ምግብ	በቀን መወሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት መውሰድ የሚቻለው
ዘይትና ቅባት	አንድ የሾርባ ማንክያ	ከ 1 እስከ 5 ቀናት

የደም ዓይነት “አ”ዎች በአመጋገባቸው ዘይት ቢኖር ይስማማቸዋል። ዘይት ለ“አ”ዎች በአልሚ ምግብ ምንጭነት እና ከሆድ ድርቀት ለመከላከል ይረዳቸዋል። በተለይ ከሞኖ-አንሳቸረይትድ (በፋብሪካ፤ በሃይድሮጅን ጋዝ ያልሞቀና በቤት የሙቀት መጠን የማይረጉ) ክፍል የሆኑ የዘይት ዓይነቶች የሚጠቀሙ ከሆነ የሰውነታቸውን ሁኔታ በማዳመጥ መጠኑን ከፍ ማድረግ ይቻላል። እነዚህ የዘይት ክፍሎች

የደምን ኮሎስትሮል በመቀነስ የልብ ጡንቻዎችና የደም ቅጽ ሲሞላቸው ጤና ይጠበቃሉ።

ቦጣም አስፈላጊ
የተልባ ዘይት
የወይራ ዘይት

ግግያ
የጎመን ዘር ዘይት (rapeseed) የሰሊጥ ዘይት
ኮድ የአሣ ዘይት

መወገድ ያለበት
የበቆሎ ዘይት የአቸሎኒ ዘይት
የጥፍጥሬ ዘይት የሱፍ ዘይት

ለውዝ እና ባንጉሌ ፍሬዎች

የደም ዓይነት “አ”

ምግብ	በተን መወሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
ለውዝና ባንጉሌ	ግማሽ የቡና ስኒ	ከ 2 እስከ 5 ቀናት
የለውዝ ቅቤ	15 ግ.	ከ 3 እስከ 4 ቀናት

ለውዞችና ባንጉሌ ፍሬዎች ለደም ዓይነት “አ”ዎች ጥሩ ተጨማሪ የአትክልት ፕሮቲን ምንጭ ናቸው። ነገር ግን ከፍተኛ የሥጋ ፕሮቲንን ለመተካት ተብሎ መወሰድ የለበትም። ምክንያቱም የቅባት ይዘታቸው በቦጣም ከፍተኛ ስለሆነ በአመጋገብ ሥርዓት ላይ እንደ ተጨማሪ ሆኖው ብቻ ነው መቅረብ ያለባቸው። ማንኛውም ሰው ውፍረትን የመቀነስ እቅድ ካለው ለውዞችና ባንጉሌ ፍሬዎች ከመብላት መቆጠብ ይኖርበታል።

ለውዞችና ባንጉሌ ፍሬዎች በመንሸራሸር ሥርዓት ላይ ችግር ስለሚፈጥሩ በደምብ መታሽክ አለባቸው ወይም በተላሉ እንዲብላሉ በቅቤ መልክ መቅረብ ይኖርባቸዋል። በተለይ የታችኛው የትልቅ እንጆት ክፍል (ኮሎን) ችግር በ“አ”ዎች ባብዛኛው ስለሚታይባቸው በቅቤ መልክ ቢወሰዱት በቦጣም ጥሩ ነው።

ቦጣም አስፈላጊ
የጉባ ፍሬ

የዋል ነት (walnut)

ግግያ
አልሞንድ (almond) የሱፍ ማርጋሪን
የአልሞንድ ቅቤ የሱፍ ፍሬ
ቸስት ነት (chestnut) የሰሊጥ ፍሬ

መወገድ ያለበት
ካሺው ነት (cashew nut)
አቸሎኒ
የአቸሎኒ ቅቤ

ጥራጥሬዎች እና አደንጓሬዎች

የደም ዓይነት “አ”

ምግብ	በተን መወሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
የተፈቀዱ ጣራጠሬዎችና አደንጓሬዎች በምሉ (ደረቁን)	ከ 60 እስከ 90 ግ.	ከ 1 እስከ 2 ቀናት

ከጥራጠሬዎችና አደንጓሬዎች መካከል አብዛኞቹ በጡንቻዎች ውስጥ የሚከማች ለክቲን የያዙ ናቸው፤ ይህም ጡንቻዎቹን አነስተኛ የአሊድ ይዘት እንዲኖራቸው ያደርጋቸዋል። የደም ዓይነት “አ”ዎች የጡንቻዎቻቸው አሲዳዊ ይዘት መጠኑ ትንሽ ከፍ ሲል የስብ መቀጣጠልን በማቀላጠፍ ንቁና ቀልጣፋ ያደርጋቸዋል። (በጡንቻዎች ውስጥ የሚገኝ የአሊድ/አልኮሆል ሁኔታ ከጨጓራ ውስጥ ከሚገኘው የአሊድ/አልኮሆል ሁኔታ የሚያከናውን ሥራ ጋር አንድ ዓይነት አይደለም)። ምንም እንኳን ጥራጥሬዎችና አደንጓሬዎች ለአፍሪቃዊ የደም ዓይነት “አ” አመጋገብ ጠቀሜታ ባይኖራቸው በአልኮሆላዊው ባህሪያቸው አንፃር ሲታይ የማንሸራሸርያ ክፍሎችን ለማጠናከርና የአልሰርን በሽታ ለማዳን ሲባል ደረቁን አልፎ አልፎ መወሰድ ይኖርባቸዋል።

ዱክ ባቂ (aduki beans) ዓይነ-ጥቁር አደንጌ (black eyed)
ፒንቶ አደንጌ (pinto beans)

ጥቁር አደንጓሬ	ሽምብራ
ጠፍጣፋ አደንጓሬ (broad beans)	ዓተር

ኩላሊት መሰል አደንጋፊ ምስር
ደቃቃ አደንጋፊ (የእህል አውሬ) በሎቄ

የደም ዓይነት “ኦ”

ምግብ	በቀን መውሰድ የሚገባው መጠን	በላምንት መውሰድ የሚቻለው
የተፈቀዱለት እህሎች በሙሉ	ከ 115 እስከ 175ግ. (ደረቅን)	ከ 2 እስከ 3 ቀናት

ለደም ዓይነት "አ"ዎች የሰንዴ ዓይነቶችና ውጤቶቻቸው በሙሉ ይመርዟቸዋል፤ ስለሆነም ከአመጋገባቸው ሥርዓት ውስጥ ማስወገድ አለባቸው። ምክንያቱም ከደማቸውና ከማንሽራሽርያ ክፍሎች ጋር የሚጋጭ ለክቲን የያዘና አስፈላጊ ከሆኑ ምግቦች ጋር ሰርጎ በደም ውስጥ በመግባት የፕንባፍራሽ ቅንባሮን ስለሚያስተጓጉል ነው። ሁሉም የሰንዴ ዝርያዎች በደም ዓይነት "አ"ዎች ቅጥ የሌለው ውፍረት ለማስጨመር ቀዳሚ ምክንያቶች ናቸው። በሰንዴው ውስጥ የሚገኝ ግሉተን በደም አዓይነት "አ"ዎች የፕንባፍራሽ ቅንባሮ ጣልቃ በመግባት አዝጋሚ ወይም ጎታታ የፕንባፍራሽ ቅንባሮ በማስከተል ምግቦች ፈጥነው ወደ ጉልበት እንዳይለወጡ በመከልከል ብሎም በስብ መልክ እንዲከማቹ ያደርጋቸዋል።

አማራንዝ (ጤፍመሰል) (amaranth) ሩዝ
ንብስ አጃ

የበቆሉ ሽርክት (ፍለክስ)	የዳቦ ስንዴ (አይቦ ስንዴ)
በቆሉ	የስንዴ ሽርክት (ቅንጩ)
ስንዴ (ከነገለፈቱና በቀላቱ)	

ከዘጠና በመቶ እጅ በላይ የዓለማችን ሕዝብ የአበላል ባህሉ በሰንደ ላይ የተመሰረተ በመሆኑ በአንድ ጊዜ ሰንደ ከመብላት መላቀቁ ይቸግራል። ስለዚህ ምንም እንኳን ባይጠቅመውም ለሚሟሉ በተፈቀዱለት የአህል ዓይነቶችን ተክቶ እምሮቱን ማርካት ይቻላል።

የደግ ሳይነት “ኦ”

ምግብ	በአንዴ መውሰድ የሚገባው መጠን	በቀን መውሰድ የሚቻለው
አሳት ያልነካው	ከ 140 እስከ 175 ግ.	ከ 3 እስከ 5 ጊዜ
በስሎ ለሚበላ	ከ 140 እስከ 175 ግ.	ከ 3 እስከ 5 ጊዜ

የደም ዓይነት “አ”ዎች መውሰድ የሚችሉትን ያህል አትክልትና አረንጓዴ ቅጠል በሰፊው ቀርቦላቸዋል፤ እነዚህ ክፍሎች በአመጋገባቸው ሥርዓት ውስጥ ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ። ቢሆንም እንኳ በጥቅሉ የተገኘውን ሁሉ መብላት የለባቸውም። አንድ አንድ የአትክልት ዓይነቶች ከባድ ችግር በደም ዓይነት “አ”ዎች ያስከትላሉ። ለምሳሌ የጥቅል ጎመን ዝርያ የሆኑ እንደ ጥቅል ጎመን፣ ብሩሰልስ፣ አበባ ጎመንና የወር ጎመን የታይሮይድ ዕጢ ሥራዎችን ያዳከማሉ፤ የደም ዓይነት “አ”ዎች ደግሞ የታይሮይድ ሆርሞን የፍሰት አጥረት ስለሚታይባቸው ከላይ የተጠቀሱት አትክልቶች ዕጢዎቹን ሆርሞን እንዲያመነጩ ስለሚከሰኩላቸው መውሰድ የለባቸውም።

እንደ ኬል፣ ሰላጣ፣ ብሮኮሊና እስፒናች የመሳሰሉ አረንጓዴ ቅጠሎች በሻይታሚን "ካይ" የበለጸጉ ናቸው። የዚህ ሻይታሚን ጥቅም ደምን

ለመርጋት እንዲረዳ ብቻ ነው። ቀደም ብሎ አንደ ተገለጸው የደም ዓይነት “አ”ዎች የደም ተሎ አለመርጋት ችግር ስላለባቸው፤ ቫይታሚን “ክይ” በአደጋ ጊዜ ደም አላግባብ እንዳይፈስ ለማርጋት ስለሚረዳ የተጠቀሱት አረንጓዴ ተክሎች በጣም ያስፈልጓቸዋል።

የአንጉዳይ ዝርያዎችም ለደም ዓይነት “አ”ዎች ከፍተኛ የመረበሽ ስሜት ስለሚፈጥሩባቸው መወሰድ የለባቸውም። የአንድ ግንድ ሐረግ ዝርያ የሆኑ እንደ ደበርጃንና ድንች በመገጣጠሚያዎች ዙርያ ለክብደት ስለሚያከማቹ የቁርጠማት ሕመሞችን ያስከትላሉ፤ እንዲሁም የበቆሎ እሽት የኢንሱሊን መመረትን በማስተጓጎል ወደ ያልተፈለገ ውፍረትና የስኳር በሽታ እንዲያመሩ ያደርጋቸዋል። የደም ዓይነት “አ”ዎች በቤተሰብ ታሪካቸው ውስጥ የስኳር በሽታ ካለ ወይም ወፍረትን የመጨመር ችግር ካለ የበቆሎ እሽት መብላት የለባቸውም።

ቲምቲም በጣም አደገኛ የሆኑ ፓንፔማግሎቲኒን (ሁሉም የደም ዓይነት የሚያዝሉልን) የሚባሉ ለክብደት በመያዙ የታወቀ ነው። ቲምቲም በደም ዓይነቶች “ኤ” እና “ቢ” የማንሸራሸርያ ክፍሎች ላይ ችግር ይፈጥርባቸዋል፤ ሆኖም የደም ዓይነት “አ” በቲምቲም ላይ ፀረ-ተዋህስ ስለማይሰራ ቲምቲም መብላት ይችላል።

የደም ዓይነት “አ”ዎች በነጻነት የተፈቀዱላቸው አትክልትና ቅጠላቅጠል መብላት ይችላሉ።

በጣም አስፈላጊ

የቀይ ሥር ቅጠል	በርበሬ (ቀይ)
ብርኮሊ (broccoli)	ዱባ
ኤንዲቭ (endive)	እስፒናች
ነጭ ሽንኩርት (escarole)	ስኳር ድንች
ሆርስራዲሽ (horseradish)	ቆስጣ
የአበሻ ጎመን (kale)	ቱርኒፕ (turnips)
ሌክ (ባሮ ሽንኩርት) (leeks)	የሾርባ ቅጠል (parsley)
ኮላርድ ግሪን (collard greens)	አክራ (okra)
ዳንደሊዮን ግሪን (dandelion greens)	ቀይ ሽንኩርት
ግሎብ አርቲክዮክ (globe artichokes)	ኤስካሮለ (escarole)

ፐርስኒፕስ (parsnips)
የባህር አረኞች (sea weeds)

ቲፒዮካ (tapioca)

ግግያ

አስፓራጉስ (asparagus)
ቀይ ሥር
ካሮት
ሰራቲ (celery)
ቺኮሪ (chicory)
ሚጥሚጣ
የወይራ አረንጓዴ ፍሬ
ሰላጣ
ቲማቲም
ጎደሬ

ዝንጅብል
ዙኩኒ
ቸርቪል (chervil)
የኮረሪማ ቅጠል
የድምብላል ቅጠል
የአንስላል ቅጠል
ሻሎትስ (shallots)
ቃርያ
ራዲሽ (radish)

መወገድ ያለበት

አቨካዶ
ጥቅል ጎመን
አንጉዳይ
ድንች

ደበርጃን (aubergines)
አበባ ጎመን
የወር ጎመን
የበቆሎ እሽት

ፍራፍሬዎች

የደም ዓይነት “አ”

ምግብ	በአንድ መወሰድ የሚገባው መጠን	በተን መወሰድ የሚቻለው
የተፈቀዱ ፍራፍሬዎች በመሉ	1 ፍሬ ወይም ከ 90 እስከ 140 ግ.	ከ 3 እስከ 4 ጊዜ

በጣም ብዙ ግሩም የሆኑ ፍራፍሬዎች በደም ዓይነት “አ” የአመጋገብ ሥርዓት ውስጥ ተካተዋል። ፍራፍሬ ለደም ዓይነት “አ”ዎች የቫይታሚኖች፣ ማዕድናትንና የአሰር (ፋይበር) ምንጭ ብቻ ሳይሆን ኃይል ሰጪ የሆኑት የእህል ክፍሎችን በመተካት ጉልበት በመስጠት ያገለግላል። ለደም ዓይነት “አ” አንድ ቁራጭ ጸባ ከመብላት ይልቅ አንድ

ፍሬ ቢበላ የሚሰጠው ጥቅም ይበልጣል፤ እግረ መንገዱም ውፍረትን የመቀነስ ዓላማ ካለውም ተሎ ውጤት እንዲሰጠው ይረዳል።

እንዳንድ በ"አ"ዎች በጣም ተወዳጅ የሆኑ ፍሬ-ጭፍሮች መወገድ አለባቸው በሚል መደብ ተፈርጀው ስናገኛቸው፤ እንደዚሁም በአፋ ሊያስገባቸው የማይፈልጋቸውና ችላ የሚላቸውን ደግሞ በጣም አስፈላጊ ሆነው ይገኛሉ። እንደ ፓልም፣ ሶስኒና ዕፅ በለስ ለድም ዓይነት "አ" በጣም አስፈላጊ የሆኑበት ምክንያት ቀይ፣ ሰማያዊና የወይን ጠጅ ቀለም ያላቸው ፍሬ-ፍሬዎች ከአሲዳዊ የመብላት ሁኔታ ይልቅ ወደ አልኮሆላዊነት ስለ ሚያዘነብሉ ነው። የደም ዓይነት "አ" ጨንፈ-በከፍተኛ የአሲድ ይዘቱ ምክንያት ለሚደርስበት የግድግዳ መቆጣትና በአልሰር በሽታ መለከፍ ለማዳን አልኮሆላዊ ባህርይ ያላቸው ፍሬ-ፍሬዎች አሲዱን ለማስተካከል ያስፈልጋል። መጠንቀቅ ያለብን እንድ ፍሬ አልኮሆላዊ ይዘት ስላለው ብቻ መወሰድ የለበትም ምክንያቱም በአጭር ጊዜ ውስጥ የሚበሰብሉ የፍሬ-ፍሬ ዓይነቶች ለደም ዓይነት "አ" የመረበሽ ሁኔታዎች ይፈጥሩበታል፤ ለምሳሌ ዱባሽቶ (ሜሎን) አልኮሆላዊ ባህርይ ያለው ተሎ የሚበሰብስ ፍሬ ነው፤ ለዚህ ነው በደም ዓይነት "አ"ዎች የዱባሽቶ ዝርያዎቻቸውን በመለየት መበላት ያለበት (ካንታሎፕና ሀኒዲው የተባሉ የዱባሽቶ ዓይነቶች ከማይበሉት በጥቂቱ ናቸው)። ቡርቱኒን፣ እንጆሪና መንደሪን ከፍተኛ አሲዳዊ ይዘት ስላላቸው ከደም ዓይነት "አ" የአመጋገብ ዘዴ መወገድ አለባቸው። ባንፃሩም ኮምጣጤ (ግሬፕ ፍሩት) ሳይበዛ መውሰድ ይቻላል ምክንያቱም ከመንሸራሽር ሥርዓት ፍጻሜ በኋላ አልኮሆላዊ ባህርይ ስለሚይዝ ነው። ባብዛኛዎቹ ሥጋዊ ክፍላቸው የሚበሉ ፍሬ-ፍሬዎች በደም ዓይነት "አ"ዎች ይወሰዳሉ። ነገርግን ብላክቤሪ እንደ አንቂ ዕፅ የደም ዓይነት "አ"ዎችን የሚረብሹ ለክቲኖች በመያዙ መወሰድ የለበትም። እንዲሁም "አ"ዎች የኮከናት ፍሬና ውጤቱ መረበሽ ስለ ሚፈጥርባቸው ከመውሰድ መጠንቀቅ አለባቸው። በየሱቁ የምናገኛቸው የአትክልት ዘይቶች ስንገዛ የኮከናት ዘይት አለመደባለቱን ማረጋገጥ ይኖርብናል፤ ምክንያቱም እነዚህ ዘይቶች ከፍተኛ የሳቼሪይት ዋጋት (በዘይቱ ጨመቃ ወቅት በሙቀት ጋይል የሃይድሮጅን ሞሌኩል በመጨመር እንዲረጋ የተደረገ) ውጤቶች ስለሆኑ ለደም ዓይነት "አ" ምንም ጥቀም የላቸውም።

በጣም አስፈላጊ

ዕፅ በለስ (figs)

ፓልም---አረንጓዴ፣ የወይን ጠጅ፣ ቀይ (plums)

ሶስኒ (prunes)

ሚሟያ

ፖም

ሙዝ

ብሉ በሪ (blueberries)

ቸሪ (cherries)

ቴምር

ኮምጣጤ (grapefruit)

ወይን

ዘይቱን

ሎሚ

ሽቶዱባ---ካናንግ፣ ካሳባ፣ ክሬንሽው፣ ክሪስትማስ፣ ሙስክ፣ (melons)

ማንጎ

ፓፓያ

ኮክ

አናናስ

ሮማን

ዘቢብ

ራስቤሪ (raspberry)

ሐብሐብ

መወገድ ያለበት

ብላክቤሪ (blackberries)

ኮከናት (coconuts)

ሽቶዱባ---ካንታሎፕ፣ ሀኒዲው (melon)

መንደሪን

ብርቱኒን

እንጆሪ

ጭማቂዎች

የደም ዓይነት "አ"

ጭማቂ	በእንዴ መወሰድ ያለበት መጠን	በቀን መውሰድ የሚቻለው
የተፈተሱ ጭማቂዎች በሙሉ	225 ሚ.ሊትር	ከ 2 እስከ 3 ጊዜ
ውኃ	225 ሚ.ሊትር	ከ 4 እስከ 7 ጊዜ

ለደም ዓይነት "አ" የአትክልት ጭማቂ ከፍሬ-ፍሬ ጭማቂ ባልተናኙ መጠን ያስፈልገዋል፤ ምክንያቱም በባህሪያቸው አልኮሆላዊነት ስለሚያሳዩ ነው። እንደ ሁሉም ለጭማቂ የምንመርጣቸው የፍሬ-ፍሬ

ዓይነቶች አነስተኛ የስኳር ይዘት ያላቸው መሆን አለባቸው። እንደ የፖም ጭማቂ ዓይነት ከፍተኛ የስኳር ይዘት ስላለው መወገድ አለበት።

የአናናስ ጭማቂ በተለይ በሕብረ-ህዋሳት ውስጥ ውኃ የመጽጠር ችግርና ብስናትን (ውፍረት ለማስጨመር ጠንቆች የሆኑ) ለመከላከል ስለሚረዳ በጣም አስፈላጊ ነው።

በጣም አስፈላጊ

የአናናስ ጭማቂ

የሶስኒ ጭማቂ

ሟሟያ

የአፕሪኮት ጭማቂ (apricot)

የካሮት ጭማቂ

የሰራተ ጭማቂ

የኪያር ጭማቂ

የኮምጣጤ ጭማቂ

የፓፓያ ጭማቂ

የወይን ጭማቂ

የቲማቲም በሎሚ ጭማቂ

መወገድ ያለበት

የፖም ጭማቂ

የጥቅል ጎመን ጭማቂ

የብርቴኒን ጭማቂ

ቅመማቅመሞችና ቃና ሰጪዎች

ቅመማቅመሞች የምንበላውን ምግብ በማጣፈጥ የምግብ ማንሽራሽርያና የተፈጥሮ በሽታ መከላከያን በማነቃቃት እንዲሻሻሉ ያደርጓቸዋል። ለምሳሌ እንደ ክልፕ (ባህር ውስጥ የሚበቅል አረንጓዴ ዕፅ) በከፍተኛ የአዮዲን ይዘቱ የተረጋገጠለት ስለሆነ፣ ከሌሎች ቅመማ ቅመሞች ጋር ተደባልቆ ቢቀርብ ለደም ዓይነት “አ” የታይሮይድ ዕጢ ሥራ ለማስተካከል ይጠቅማል። የአዮዲን ይዘት ያለው ጨው ሌላው የአዮዲን ምንጭ ነው፤ (በጠረጴዛ በቀረበ ምግብ ላይ ብቻ መጨመር አለበት)። ክልፕ በማንሽራሽርያ ክፍሎች ውስጥ የሚገኝ ተረፈ አሲድን በመበረዝ ጋይሉን እንዲቀንስ በማድረግ የአልሰርን መከሰት ይከላከላል። ክልፕ የአንጀት ግድግዳን ለመጠበቅና በአልሰር ለመጠቃት ምክንያት የሆኑትን ባክቴሪያዎች በማንሽራሽርያ ክፍሎች ግድግዳ ላይ

እንዳይጣበቁ ለማድረግ የሚረዳ በቂ ፈውከስ ስላለው ለደም ዓይነት “አ”ዎች በጣም አስፈላጊ ነው። የታይሮይድ ሆርሞን መስተካከል ማለት ራሱን የቻለ የክብደትን መቀነስ ሁኔታን ማፋጠን መሆኑ መዘንጋት የለብንም።

ፐርሰሜሎ የሚባሉ ሽራሽርያ ክፍሎች እንዲዝናኑ ይረዳል፤ እንዲሁም እንደ ሚጥሚጣ የመሳሰሉት ቅመሞች የማንሽራሽርያ ክፍሎችን መቀት ይጠብቁለታል፤ መጠንቀቅ የሚገባ ቁንዶ በርበሬና ኮምጣጤ በደም ዓይነት “አ”ዎች ጨንገሩ የመቆጣት ሁኔታ ስለሚያስከትሉ መወገድ እንደሚገባቸው ነው።

የስኳር ውጤቶች እንደ ሲሮፖች፣ ማር፣ የፋብሪካ ስኳርና እንዲሁም ቼክሌት መውሰዱ ለደም ዓይነት “አ” ምንም ጉዳት የለውም፤ ነገር ግን እነዚህ ነገሮች አልፎ አልፎ ለማዝናኛ ያህል ብቻ በጥንቃቄ መወሰድ አለባቸው።

ለደም ዓይነት “አ”ዎች የተፈቀዱ ቅመማቅመሞችና ማጣፈጫዎች በሙሉ እንደ ተፈሰገ መውሰድ ይቻላል፤ ገደብ የለውም።

በጣም አስፈላጊ

ካሮብ (carob)

ሚጥሚጣ (cayenne pepper)

የባህር አረሞች (dulce, kelp)

የኬሪ ዱቄት (curry powder)

ዕርድ (turmeric)

ሟሟያ

መጫ (agar)

የአልሞንድ (almond essence)

የቡኒ ሩዝ ሲሮብ

የበይ ቅጠል

ነጭ አዝመድ

ቻይቭ (chive)

ቸኮሌት

ኮረራማ

ድንብላል

ማር

ጥቁር አዝመድ

የጉበስ ሴሮብ

በሶቢላ

ቤርጋሞት (bergamot)

ቸርቪል (chervil)

ሄል

ቅርንፋድ

ካሙን

ነጭ ሽንኩርት

ናና

ሰናፍጭ	ሮዝማሪ (የጥብስ ቅጠል)
ጨው	ስኳር
ሕምር	ጠስኝ
የበቆሎ ሲሮብ	ሆርስ ራዲሽ (horse radish)
ማርጆራም (marjoram)	ሚሶ (miso)
ሞላሰስ (molasses)	ፓፕሪካ (paprika)
በርበሬ፣ ቃርያ	ፒሚንቶ (pimento)
ራፓዱራ (rapadura)	ሳፍሮን (saffron)
ሰጅ (sage)	ሳቮሪ (savory)
የአኩሪ ዓተር እርጎ	ታራጎን (tarragon)

መወሰድ የሌለበት

ቀረፋ	ቫኒላ (vanilla)
ገውዝ	ኮምጣጤ (vinegars)
ቁንዶ በርበሬ	የበቆሎ ዱቂት

ማጣቀሻዎችና ማጣጣሚያዎች (አፒታይዘሮች)

ከማጣቀሻዎች ውስጥ ለደም ዓይነት "አ" ጥቅም ሊሰጠው የሚችል ነገር የለም፤ ምናልባት የሰናፍጭ ድልህ የሚጠቀም ከሆነ በጣም አነስተኛ ቅባትና ዝቅተኛ የሱኳር ይዘት ያላቸው ሆነው፤ በመጠኑም የሚወስደው ትንሽ መሆን አለበት። እንዲሁም ምንም እንኳን የደም አይነት "አ" እንደ አንዴ ተማቲም እንዲወስድ ቢፈቀድለትም እንደ ካችአፕ የመሳሰሉት ማጣቀሻዎች መውሰድ የለበትም ምክንያቱም በኮምጣጤ (አፔቶ) የተቀመጠ በመሆናቸው ነው።

በማቆያ ኬሚካሎች የተጠበቁ ምግቦች በደም ዓይነት "አ" የመንሸራሸርያ ሥርዓት ውስጥ መበላላት አይችሉም ከተበሉም የጨንፈውን ግድግዳ ያስቆጡታል፤ ስለዚህ ለደም ዓይነት "አ" እነዚህ ማጣቀሻዎች ከመውሰድ ይልቅ ጤናማ የሆኑ ማጣቀሻዎች እንደ የወይራ ዘይት፣ የሎሚ ጭማቂና ነጭ ሽንኩርት ቢጠቀም ጥሩ ነው።

ግሚያ

ማርመራታ(ከተፈቀዱ ፍራፌዎች የተዘጋጁ)
የሠናፍጭ ድልህ

የሰላጣ ማጣፈጫዎች (በአነስተኛ ቅባት ከተፈቀዱለት ክፍሎች ውስጥ ብቻ በመጠቀም የተዘጋጁ)

መወገድ ያለበት

ካችአፕ (ketchup)
ማየኒዝ (mayonnaise)

የቅጠላቅጠሎች ሻይ

የሻይን አስፈላጊነት በተመለከተ የሚወሰነው በጥቅሉ ለደም ዓይነት "አ" ጥሩ ስሜት የሚሰጣቸውና በሽታ ላይ የሚዳርጓቸውን ለይቶ በመገንዘብ ነው። በቅጠላቅጠል ሻይ ሊኖረን የሚገባው አመለካከት በተፈጥሮ ባለን ድክመት ላይ መነቃቃትን በመጨመር ጥንካሬን ለማምጣት የሚረዳን መሆኑን ነው። የቅጠላቅጠሎች ሻይ ለደም ዓይነት "አ"ዎች መጀመርያ የሚሰጣቸው ጥቅም የምግብ ማንሸራሸሪያ ክፍሎችንና የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓትን ማረጋገጥ ነው፤ ለዚሁም እንደ የናና፣ የፔርሴሚሎ፣ የጽጌረዳ አበባ ፍሬና የሳርሳፕሪላ ሻይ ከብዙው በጥቂቱ ናቸው። በአንጻሩም ቅጠላቅጠሎች እንደ አልፋአልፋ፣ ሬትና የበቆሎ ጎፈር የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓትን በማነቃቃት የደም መቅጠንን ችግር በደም ዓይነት "አ"ዎች ያስከትላሉ ስለሆነም መወሰድ የሰላቸውም።

በጣም አስፈላጊ

ሚጥሚጣ	የሎሚ ቅጠል
ፔክ ዊድ (chickweed)	የሾርባ ቅጠል (parsley)
አብሽ	ናና
ዝንጅብል	የጽጌረዳ አበባ ፍሬ
ሆፕስ (hops)	ሊንደን (linden)
ሳርሳፕሪላ (sarsaparilla)	

ግሚያ

ኮመሚላ	ኤልደርፍላወር (elderflower)
አረንጌ ሻይ (green tea)	ጂንሰንግ (ginseng)
ጠስኝ	ሃውቶርን (hawthorn)
ካትኒፕ (catnip)	የሊኳሪስ ሥር (licorice root)

መሳይን (mullein)	የራስ ቤሪ (raspberry leaf)
ሰጅ (sage)	እስካል ካፕ (skullcap)
እስፐርሜንት (spearmint)	ቫለርያን (valerian)
ያረው (Yarrow)	ቨርቫይን (vervain)
ዶንጊዴ (dong quai)	የራስቤሪ ቅጠል (raspberry leaf)

መወገድ ያለበት

አልፋአልፋ (alfalfa)	ቁሩንፋድ
እሬት	ሳናማኪ
የበቆሎ ጎፈር	የእንጆሪ ቅጠል
የቡርዶክ ሥር (burdock)	ኮልትፋት (colt foot)
ኤክነሽያ (Echinacea)	ጅንታይን (ginseng)
ጎልደን ሲል (golden seal)	የሎው ዶክ (yellow dock)
ሽፐርድስ ፐርስ (shepherds purse)	

መጠጦች (ከተለያዩ መቀላቅሎች የተቀመሙ)

የደም ዓይነት "አ" በጣም ጥቂት የመጠጥ ዓይነት ነው የተፈቀደለት፤ ምንም ጉዳት የማያስከትሉ ናቸው ከሚባልላቸው እንደ የሶዳ-ኮካ ከሮችና ሻይ መቆጠብ አለበት። ቀለል ያሉ የቢራ ዓይነቶችና ጠላ መጠጣቱን ይፈቀድለታል ነገር ግን እስኪጠግብ ድረስ መጠጣት ጨጓራን ከመጠን በላይ አሲድ እንዲያመነጭ ያደርገዋል፤ መጠነኛ የወይን ጠጅ ዓይነቶችን መጠጣት ይችላል ሆኖም ግን አወሳሰዱ አልፎ አልፎ መሆን አለበት። ሌሎች ሱስ አምጪ የሆኑ ትኩስ መጠጦችን በአረንጓዴ ሻይ ተክቶ መጠጣት ይቻላል፤ ሆኖም ግን ለደም ዓይነት "አ"ዎች እንደ መድኃኒት አያገለግላቸውም። ቡና ለደም ዓይነት "አ"ዎች ጨጓራ የአሲድ መጠን ከፍ በማድረግ በጣም አደገኛ ችግር ይፈጥርባቸዋል፤ ጨጓራቸው በተፈጥሮው ኃይለኛ አሲድ አመንጪ በመሆኑ ተጨማሪ አሲድ ወይም አነቃቂ አያስፈልገውም። የቡና ሱስኞች የሆኑ የደም ዓይነት "አ"ዎች ቀስ በቀስ የአወሳሰዳቸው መጠን መቀነስ ይኖርባቸዋል የመጨረሻው ግባቸውም ቡናን ለማቋረጥ መሆን አለበት።

በጣም አስፈላጊ

የሶዳ ውኃ (soda water)

የምንጭ ውኃ

ግግያ

ቀለል ያሉ ቢራዎች (lager) (ጠላ)
የወይን ጠጅ --- ቀይ፤ ነጭ

መወገድ ያለበት

ቡና
የአልኮሆል መጠጦች (distilled spirits)
የሶዳ --- ኮካ ፣ ፋንታ ፣ ሚሪንግ ፣ (ወ.ዘ.ተ)
ሻይ --- ጥቁርና መደበኛ የሻይ ዓይነቶች

-3- የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)

የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች ቀዳሚ ተግባሮች፡- ሻይታሚን ሆነ ንጥረ ነገር ወይም ዕፅ ዋናው ጥቅሙ በምናዘውትራቸው ምግቦች ውስጥ የማይገኙ አልሚ ምግቦችን እንዲያሟላልንና የሚከሰተውን የምግብ እጥረት በማስወገድ ሰውነት በሽታ መከላከል እንዲችል ተጨማሪ ኃይል መስጠት ነው።

ተጨማሪ ነገሮች በደም ዓይነት "አ" ፡-

- የገንባፍራሽ ቅንባር ሥራን በማጠናከር፤
 - የደም መርጋት ሁኔታዎች ፍጥነትን በመጨመር፤
 - የንብረ-ሀዋሳት መጉረብረብና የመቆጣት ሕመሞችን በመከላከል፤
 - የታይሮይድ ዕጢ ሥራን በመቆጣጠር፤
- ላይ ከፍተኛ ሚና ይጫወታሉ።

ከዚህ በታች የሚከተሉት መመሪያዎች የደም ዓይነት "አ"ን ተገቢ ውጤት እንዲያገኝ የሚረዱ ተጨማሪ ነገሮችን ለይቶ ለማወቅና፤ እንዲሁም ውጤትን የሚያጨናግፉ ብለውም ለአደጋ የሚዳሩትን ለይቶ ለመጠንቀቅ የሚጠቁሙ ናቸው።

በደም ዓይነት "አ" የአመጋገብ ሥርዓት ውስጥ የተወሰኑ ሻይታሚኖችና ንጥረ ነገሮች በተጨማሪ መልክ ከመወሰድ የሚከለከሉ

ይኖራሉ። ምንም እንኳን የደም ዓይነት "አ" 500ሚ.ግ ቫይታሚን "ቢ" በየቀኑ ቢወስድ ጉዳት ባያመጣበትም፤ ቫይታሚን "ቢ"ና ብረት መወሰድ የለበትም። አንዲሁም ቫይታሚን "ዲ" ሊገኝባቸው የሚችል የተለያዩ የምግብ ክፍሎች በመኖራቸውና ከሁሉም በላይም የፀሐይ ብርሃንም ተፈጥሮአዊ የቫይታሚን "ዲ" ምንጭ በመሆኑ ለማግኘቱም ስለማያስቸግር በተጨማሪ መልክ የመውሰዱን ጉዳይ ወደ ጎን ቢባል ይቻላል።

ከላይ በተጠቀሰው መሠረት በደም ዓይነት "አ" የአመጋገብ ሥርዓት ላይ በመንተራስ ከዚህ በታች የተጠቀሱት አስፈላጊና መወገድ ያለባቸው ነገሮች ሁሉ በጥናት የተቀመጡ ናቸው።

በጣም አስፈላጊ

ቫይታሚን "ቢ"

ከጥንት ዝርያዎቻቸው በወረሱት ረሃብን የመቋቋምና ምግብ እስከሚገኝ ድረስ ኃይልን ቆጥቦ የመቀደት ችሎታ ምክንያት የደም ዓይነት "አ"ዎች አዘጋሚ የሆነ የገንባፍራሽ ቅንባሮ ሥርዓት እንዲኖራቸው አድርጓቸዋል። የአሁኑ ዘመን የደም ዓይነት "አ" ባለቤት የአመጋገብ ሥርዓት ከጥንቱ የአመጋገብ ዘዴ የተለየ በመሆኑ ኃይልን ቆጥቦ የማቆየት ፍላጎት የለውም፤ ነገር ግን የአሻራው በውስጡ መኖር ደካማ የገንባፍራሽ ቅንባሮ እንዲኖረው አድርጓል። ስለዚህ ቫይታሚን "ቢ ኮምፕሌክስ" መውሰድ የገንባፍራሽ ቅንባሮውን ፍጥነት እንዲኖረው ይረዳዋል።

ትክክለኛ የአመጋገብ መንገድ ከተከተለ የደም ዓይነት "አ" የተለያዩ የ"ቢ" ቫይታሚኖች እንደ ቫይታሚን "ቢ12" እና ፎሊክ አሲድ መውሰድ ምንም አያስፈልጉትም፤ ሆኖም ድባቱ፤ የመረበሽ ስሜትና የመዘንጋት ችግር የሚያጠቃቸው የደም ዓይነት "አ" ባለቤቶች የአመጋገብ ሥርዓታቸውን በመከተልና የሰውነት እንቅስቃሴን በማዘውተር፤ መጠኑን ከፍ ተደርጎ ፎሊክ አሲድና ቫይታሚን "ቢ12" ቢሰጣቸው ከችግራቸው መፈወስ ይቻላሉ፤ እነዚህ ቫይታሚኖች የሀዋስን የአሻራ ንድፍ (D.N.A) ለማዳበር ዋና ምክንያቶች ናቸው።

ቫይታሚን "ቢ ኮምፕሌክስ"ን ለመጠቀም ከተፈለገ በተቻለ መጠን ለቅመማ ከሚያገለግሉ ሚሚያዎችና ማያያዣዎች የራቁ መሆን ይኖርባቸዋል፤ ምክንያቱም ሚሚያዎቹና ማያያዣዎቹ "የቢ ኮምፕሌክስ ንጥረ ነገሮች ወደ የደም ዝውውር ሥርዓቱ እንዳይገቡ ስለሚያግዱ ነው። እንዲሁም የደም ዓይነት "አ"ዎች በቅመማው ቀመር ውስጥ የሻጋታና የስንዴ በቁልት (wheatgerm) ድብልቅ እንዳለበት የሚያሳይ መግለጫ ካላቸው የቫይታሚን "ቢ" እንክብሎች ወይም በሌላ መልክ ከቀረቡትን መራቅ አለባቸው። ከሁሉም በላይ ግን የደም ዓይነት "አ"ዎች በቫይታሚን "ቢ" የበለጸጉ ምግቦች መብላቱ የበለጠ ይጠቅምቸዋል።

ለድም ዓይነት "አ"ዎች ተስማሚ የሆኑ በቫይታሚን "ቢ" የበለጸጉ ምግቦች፡-

ሥጋ

ጉብት፣ ኩላሊት

ዓሣ

ለውዝ (የዱባ ፍሬ፣ የሰሊጥ ፍሬ፣ የሱፍ ፍሬ)

የጥቁር አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎች

ፍራፍሬዎች

ቫይታሚን "ከይ"

የደም ዓይነት "አ"ዎች በጣም ከፍተኛ የሆነ የደም አለመርጋት ችግር ስለሚታይባቸው ይህም በአደጋ ጊዜ የደም ባለማቋረጥ የመፍሰስ ሁኔታ ስለሚያስከትል ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋቸዋል፤ ምንም እንኳን ሙሉ በሙሉ ተጨማሪዎች እንዲወስዱ ባይፈቀድም ልዩ ትኩረት በመስጠት በቂ የቫይታሚን "ከይ" ይዘት ያላቸው ምግቦች በአመጋገባቸው ውስጥ መካተት ይኖርበታል።

ለደም ዓይነት "አ"ዎች ተስማሚ የሆኑ በቫይታሚን "ከይ" የበለጸጉ ምግቦች፡-

ጉብት

ብርኮሊ

አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎች እንደ የአበሻ ጎመንና እስፒናች

ካልሴም

በደም ዓይነት "አ" የአመጋገብ ሥርዓት ውስጥ የእንስሳት ተዋጽኦ አልተካተተም፤ እነዚህ ክፍሎች ደግሞ ከፍተኛ የካልሴም ምንጮች ናቸው ሆኖም ለደም ዓይነት "አ" አይስማሙትም፤ ስለዚህ የደም ዓይነት "አ" በአመጋገቡ ሥርዓት ተጨማሪ ካልሴም ማከል ይጥርበታል። "አ"ዎች የእንጓዎች ብግነት እና የቁርጡማት በሽታ ምልክቶች ይታዩባቸዋል ይህም የሚያመለክተው በመደበኛው የአመጋገቡ ሥርዓት ውስጥ የካልሴም ንጥረ ነገሮች እጥረት መኖሩን ነው።

ከ600 እስከ 1100ሚ.ግ ተጨማሪ የካልሴም ማከድን በየቀኑ በምግባቸው ማከሉ ለደም ዓይነት "አ"ዎች በጣም ጠቃሚ ነው። በተለይም ለልጆች ከ 2 እስከ 5 ዓመት የዕድሜ ክልል፤ ለጎረምሶች ከ16 እስከ 19 ዓመት የዕድሜ ክልል የሚገኙና በማረጋገጥ የማገባደጃ ወቅት ላይ ለሚገኙ እናቶች እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው።

የደም ዓይነት "አ" ከወተት ተዋጽኦዎች ምንም ስለ ማይጠቀም በሌሎች ምንጮች መጠቀሙ የግድ ነው።

ለደም ዓይነት "አ" የሚፈቀዱ በካልሴም የበለጸጉ ምግቦች፡-

- ሳርዲን (ከነአጥንቱ)
- የቀርቆር ሳልሞን (ከነአጥንቱ)
- ብርኮሊ
- አረንጓዴ ኮላርድ

አዮዲን

የአዮዲን እጥረት የታይሮይድ ዕጢዎች ያልተስተካከለ የሆርሞን ፍሰት በንግፍራሽ ቅንባሮ ሥርዓት ላይ እንዲኖራቸው ያደርጋል። ውፍረት መጨመር፤ በሕብረሀዋሳት የፈሳሽ መቋጠርና ድካም በአዮዲን እጥረት የሚከሰቱ ምልክቶች ናቸው። አዮዲን ለታይሮይድ ሆርሞን መመረት በጣም አስፈላጊ ንጥረ-ነገር ነው፤ ሆኖም ግን አዮዲን በተጨማሪ መልክ መውሰዱ አያስፈልግም። በደም ዓይነት "አ" የአመጋገብ ሥርዓት በቂ የአዮዲን ይዘት ያላቸው ምግቦች ስለሚገኙ በአመጋገቡ ሥርዓት ብቻ ሀሳቡን ቢጥል ይመረጣል ።

ለደም ዓይነት "አ" የሚፈቀዱ በአዮዲን የበለጸጉ ምግቦች፡-
የባህር ምግቦች በተለይ በጨዋማ ውኃ የሚገኙ ዓሣዎች
የአዮዲን ጫው

ማንጋኔዝ (ሃኪምን በማማከር ብቻ)

ይህ ማዕድን በ "አ" የአመጋገብ ሥርዓት ስለማይገኝ የግድ በተጨመረ መልክ መውሰዱ አስፈላጊ ነው። ማንጋኔዝ የሚገኘው በየብዕር እህሎችና ጥራጥራ ውስጥ ነው፤ ነገርግን እነዚህ ክፍሎች ለደም ዓይነት "አ" አስፈላጊነታቸው እምብዛም ስላልሆነ የሚሰጡት ጥቅም በቂ አይደለም። እንዲሁም ማንጋኔዝ ለደም ዓይነት "አ"ዎች አስፈላጊነቱ ጎልቶ አይታይም፤ ሆኖም ግን አንዳንድ አስደንጋጭ የሆኑ የመገጣጠሚያ ብግነቶች በተለይ በታችኛው የወገብ ክፍል እና የጉልበት በሽታ የሚያጠቃቸው ህመምተኞች ተገቢ ውጤት ስያስገኝላቸው ተስተውለዋል (ማንም በሽተኛ አለ የሐኪም ትእዛዝ በገዛ ፍቃዱ መውሰድ የለበትም ምክንያቱም ልኬታውን ባለማወቅ የመመረዝን ችግር ስለሚያስከትል ነው)።

ለደም ዓይነት "አ" አስፈላጊ የሆኑ ዕዮች (ፋይቶክሚክሎች)

ሊኮሪስ (liquorice)

የደም ዓይነት "አ" መለያ ከሆኑት አንዱ በጨጓራው የአሲድ መጠን ጠንክሮ መታየት ነው፤ የአሲዱ መጠን በጨመረ ቁጥር የጨጓራው ግድግዳ የመቆጣትና የመሸንቆር ችግር ይከተላል። ከሊኮሪስ የተቀመሙ ቆይግላይሲሪኒትድ ሊኮሪስ (ዲ.ጂ.ኤል.) የተባሉ የሊኮሪስ ውጤቶች የአሲዱን መጠን በመቀነስ የመከላከልና የማዳንን ድርጊቶችን ይፈጽማሉ። እንደ ሌሎች ፀረ-አሲድ መድኃኒቶች ዲ.ጂ.ኤል. በየምግብ ሽቀጥ መደብሮች ይሸጣል። ስለዚህ የደም ዓይነት "አ"ዎች የጨጓራቸው ምቹት ለመጠበቅ ጣዕም ባለው መንገድ በዱቂት መልክ የተዘጋጀ ሊኮሪስ መርጠው መጠቀም አለባቸው።

የባህር አልጌ (bladder wrack)

በላደርራክ (የክልፕ ዝርያ) ለደም ዓይነት "አ"ዎች ጥሩ የንጥረ-ነገሮች ምንጭ ነው። ይህ የባህር አረም በጣም አስፈላጊ የሆኑ እንደ አዮዲንና ስኪር (ፋኩውስ) ይሟላል፤ እንደምናስታውሰው ፋኩውስ ለደም

ዓይነት "አ" አንድን መፈጠር መሠረት ነው። በብላደር ራክ ውስጥ የሚገኝ ፋኩውስ የጨጓራና የአንጀት ግድግዳ መቁሰልን ከሚያስከትሉ እችጋጆሎች የተባሉ የባክቴርያ ዓይነት ልክ ዘይት የነሳ ጨርቅ ላይ እንደ ሚጣበቅ አቧራ የብላደር-ክ ፋኩውስ የባክቴርያውን የመምጣጫ ክፍል በማፈን ባክቴርያውን ከግድግዳው ላይ እንዳይጣበቅ ያግደዋል። በተጨማሪም ብላደር-ክ በደም ዓይነት "አ"ዎች በተለይ የታይሮይድ ዕጢ ሥራዎች ባለመስተካከል በሚቸገሩ ሰዎች ላይ የሚከሰተው አላስፈላጊ የሰብ ክምችትን ይቆጣጠራል። ምክንያቱም በብላደር-ክ የሚገኝ ፋኩውስ ዘንግተኛ የሆነ የገንባፍራሽ ቅንባሮን የማስተካከል ኃይል ስላለው ነው።

ማሳሰቢያ፡- ብላደር-ክ በደም ዓይነት "አ"ዎች የሚፈጽመው ውፍረት የማስቀነስ ክንውን በሌሎች የደም ዓይነቶች አያከናውንም።

የቆሽጥ ኤንዛይሞች (pancreatic enzymes)

ከፍተኛ የፕሮቲን ምግቦችን የመመገብ ልምድ ያልነበራቸው የደም ዓይነት "አ"ዎች፡ የምግብ ማንሽራሽሪያ ህብራ-ሕዋሳቶቻቸው ከከባድ ፕሮቲኖች ማብላላት ጋር እስኪለማመዱ ድረስ ከከባድ የፕሮቲን ምግቦች ጋር የቆሽጥ ኤንዛይም ለተወሰነ ጊዜ መውሰድ ይኖርባቸዋል። የቆሽጥ ኤንዛይም ተጨማሪዎች በየምግብ መሸጫ መደብሮች ማግኘት ይቻላል።

ቆ ክላይ የተጠቀሱት ዕቃዎች (ሊኮሪስና ብላደር-ክ) በትርጉሞቹ እካባቢ የሚበትሉ ዕቃዎች ናቸው። በእገራችን ስለማይገኙ በእገራችን ቋንቋዎች ስም አልተገኘላቸውም።

መወሰድ የለለበት

ቫይታሚን "ኢ"

የደም ዓይነት "አ" የደም ተሰታይ ያለመርጋት ችግር ስላለበት የቫይታሚን "ኢ" ተጨማሪዎች ሐኪምን ሳያመክር መውሰድ የለበትም። እነዚህ ተጨማሪዎች ደሙን ለማቅጠን ግፊት ስለሚያደርጉ ነው። ስለሆነም የደም ዓይነት "አ" የቫይታሚን "ኢ" ምንጮች ከሚባሉት እንደ ቤታ-ካርቲን አማራጭ ወስዶ በአመጋገቡ ሥርዓት መጨመር ይኖርበታል።

ለደም ዓይነት "አ" አስፈላጊ የሆኑ በቫይታሚን "ኢ" የበለጸጉ ምግቦች፡-

የቀይ ሥር ቅጠል	ካሮት
ብርኮሊ	ሰራቲ (celery)
እስፒናች	የጀርመን ሰላጣ

ቫይታሚን "ኢ"

ቫይታሚን "ኢ"ም ለደም ዓይነት "አ" በደም መርጋት ላይ የተወሳሰበ ችግር ስለሚያስከትልበት አይፈቀድለትም። ስለዚህ ወደ ተፈቀዱለት የምግብ ዓይነቶች ቢያተኩር ይሻላል።

ለደም ዓይነት "አ" አስፈላጊ የሆኑ በቫይታሚን "ኢ" የበለጸጉ ምግቦች፡-

የአትክልት ዘይት
ጉበት
ለውዞች (የዱባ ፍሬ፣ የሰሊጥ ፍሬ፣ የሱፍ ፍሬ)

4- ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ - ለደም ዓይነት "አ"

የውጥረትን መጥፎ ገጽታ ወደ በጎ ጎን የመለወጥ ችሎታ ለደም ዓይነት "አ"ዎች የተሰጠ ልዩ ተፈጥሮአዊ ፀጋ ነው። ባለፈው ምዕራፍ እንዳየነው ሁሉ ውጥረት ራሱን የቻለ በሽታ ሳይሆን ሰውነታችን በውጥረት ላይ የሚሰጠው ምላሽ ነው ውጤቱን የሚወስነው። እያንዳንዱ የደም ዓይነት ለግሉ ተፈጥሮ የለገሰችው በውጥረት ላይ ምላሽ በዘዴ የመስጠት ጀነቲካዊ መርህ ግብር አለው።

የደም ዓይነት "አ"ዎች ከአዳኝ ሰብሳቢ ቅድመ ዝርያዎቻቸው የወረሱት በውጥረት ላይ ፈጥኖ አካላዊ ምላሽ የመስጠት ባህሪ በውስጣቸው ይዘዋል። በዚህም የተነሳ ውጥረቱ በቀጥታ ወደ ጡንቻዎቻቸው ነው የሚያመራው። ይህ የደም ዓይነት ፈጣን የሆነ አካላዊ ኃይል እንዲያፈነዳና መልስ እዲሰጥ የሚቀስቅስ ደወል በደሙ ሀምስ ውጫዊው ክፍል ነው የተቀመጠለት።

የደም ዓይነት "አ" ሰውነት ውጥረትን ለመቆጣጠር ሲል ሁኔታውን ይለውጣል። ይኸውም የአድሪናል ዕጢ ኬሚካል ፍሰት በደሙ ውስጥ በሚጥለቀስበት ሰዓት ሰውነቱ በኃይል ይሞላል። ምናልባትም በዚህ

ወቅት ይሆናል ማንኛውም መጥፎ የውጥረት ሁኔታ ወደ በጎ ጎን በመለወጥ ሰውነቱን እንዲፍታታና እንዲረጋጋ የሚያደርገው።

ጤነኛ የሆኑትን የደም ዓይነት “አ”ዎች እነዚህ ገንቢ የሆኑ የአድሪናሊን ሆርሞኖችን ለማፍለቅ ከባድና አድካሚ የሆነ የሰውነት እንቅስቃሴ መስራት ይኖርባቸዋል፤ ምክንያቱም ሥርዓቶቻቸው ከጥንት ጀምሮ ከከባድ እንቅስቃሴዎች ጋር የተለማመደ ስለ ነበር ነው። ለደም ዓይነት “አ”ዎች በተለይ ለጤንነታቸው መጠበቅ የሰውነት እንቅስቃሴ እጅግ በጣም ያስፈልጋቸዋል፤ ምክንያቱም የውጥረቱ ጫና በቀጥታ በአካላዊ ክፍሎች ላይ ስለሚያርፍ ነው። የሰውነት እንቅስቃሴው መንፈሱን ለማበረታታት ብቻ ሳይሆን ከብደቱን ለመቆጣጠር፤ ተፈጥሮአዊ ቅርጹን ለመጠበቅ እና ስሜቱን ለማስተካከል ጭምር ያገዛል። የደም ዓይነት “አ” በማንኛውም ከባድ የሰውነት እንቅስቃሴ ማከናወን ላይ ውጤታማና ንቁ ይሆናል።

የደም ዓይነት “አ”ዎች ከብደት ለመቀነስ ከባድ የሰውነት እንቅስቃሴ መስራታቸው የግድ ነው፤ ምክንያቱም እንቅስቃሴው የጡንቻዎቻቸው ሕብረህዋሳት በእሴዳዊ ሁኔታ ላይ በማድረግ በከፍተኛ ደረጃ የሰብን መቀጣጠል እንዲፈጠር ያደርጋል። የጡንቻዎች ሕብረህዋሳት በእሴዳዊ ሁኔታ መሆን የኪቶሲስ ክንውንን ያጠናክራል፤ ይኸውም ለደም ዓይነት “አ”ዎች የመኖራቸው ቀጣይነት ዋና ምክንያት ነው። በእውነቱ በዚህች ዓለም በጣም ወፍራም የክር-ማግኖን ዝርያ እንዳልነበረ የአመጋገባቸው ዘዴና ያከናወኑት የነበረ እንቅስቃሴ ዋናው ምስክር ነው።

የደም ዓይነት “አ”ዎች ለሚያጋጥማቸው ውጥረት ተገቢ ተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴ ካላቸውበት ወዲያውኑ ጤናማ ያልሆነ ጠባሳ ጥሎባቸው ያልፋል። ይህ ሁኔታ በሚያስከትለው አዝጋሚ የገንባፍራሽ ቅንባሮ የተነሳ ከስነልቦናዊ ባህሪ ጋር ከሚያያዙ በሽታዎች ላይ የመውደቅ ችግር ማለት እንደ ድባቴና የእነቅልፍ እንቅልፍ ማለት ችግሮች ያስከትሉበታል። ሁኔታው በዚህ ከቀጠለ ሰውነታቸው ለአስከፊ አደጋ ይዳረጋል ማለት ለተለያዩ የሰውነት መቆጣት ምልክቶችና የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥራ መዛባት (በየራሱ የሆነ ፀረ-ተዋህስ መጠቃት) ያስከትላል። እንደ ቁርጥማት፣ አስም፣ የልብ ህመም ከብዙው በጥቂቱ ናቸው። እንዲሁም በመጨረሻው ወደ የማያቋርጥ የውፍረት መጨመር

በሽታ ይመራውና አስፈላጊ ያልሆነ ከመጠን ያለፈ ስብ ወደ ማከማቸት ክንውኖች ውስጥ ይጨምረዋል።

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የአካል እንቅስቃሴዎች ለደም ዓይነት “አ” የተፈቀዱ ናቸው፤ ለየአንዳንዱ የእንቅስቃሴ ዓይነት መወሰድ በሚገባው የጊዜ መጠን ላይ ትኩረት መሰጠት አለበት። ምክንያቱም ተገቢ የሆነ የገንባፍራሽ ቅንባሮ ለመፈፀም የልብ ምት መጨመር ይኖርበታል። የተለያዩ እንቅስቃሴዎች በአንድ ጊዜ መስራት ይቻላል፤ እንዲሁም አስተማማኝ ውጤት ለማምጣት በላምንት ከአራት ቀናት ያላነሰ የሰውነት እንቅስቃሴ ክፍለ ጊዜ መኖር አለበት።

የእንቅስቃሴ ዓይነት	የእንቅስቃሴ ቆይታ (በደቂቃ)	በላምንት መስራት የሚገባው (የቀን ብዛት)
አርቢክ	ከ 40 እስከ 60	ከ 3 እስከ 4
የውጋ ዋና	ከ 30 እስከ 45	ከ 3 እስከ 4
የሶምሶማ ሩጫ	30	ከ 3 እስከ 4
ከብደት ማንሳት	30	3
በቤት ውስጥ የሩጫ መሳርያ	30	3
ደረጃ መውጣት	ከ 20 እስከ 30	ከ 3 እስከ 4
ብስክሊት መንዳት	30	3
ማርሻል አርት	60	ከ 2 እስከ 3
የሕብረት እስፖርት	60	ከ 2 እስከ 3
በሙዚቃ ታጅበው የሚሰሩ	ከ 30 እስከ 45	3
ጭፈራ (ጭንቅ)	ከ 40 እስከ 60	3

የሰውነት እንቅስቃሴ መመሪያ ለደም ዓይነት “አ”

በከፍተኛ ጉልበት ለሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ሶስት የእንቅስቃሴ ፕሮግራም ክፍሎች ያስፈልጉታል ማለት፤ የማሟሟቅያ ጊዜ፣ የመደበኛው እንቅስቃሴና የመመለሻ (የማቀዝቀዣ) ጊዜ። ከማንኛውም የሰውነት እንቅስቃሴ መጀመር በፊት ሰውነትን ማሟሟቅ የግድ አስፈላጊ ነው፤ ምክንያቱም ደም ወደ ጡንቻዎቹ መዟዟር እንዲጀምር በማድረግ የጡንቻዎችና ጅማቶች የመቆራረጥ አደጋ እንዳይከሰት ስለሚረዳ ነው። ከላይ የተጠቀሱትን እንቅስቃሴዎች ከመጀመራችን

በፊት ዱብዱብ በማለት የመንጠራራትና የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎች የልብ ምት በደንብ እስከፈጠሩ ድረስ መስራት አለብን።

የልብን ጥንካሬና ብቃት ውጤት ያለው እንዲሆን የልብ ምት ከእንቅስቃሴ በፊት ከነበረው ሁኔታ ወደ ሰባ በመቶ ከፍ ማለት አለበት። የልብ ምት ወደ ተፈላጊው ደረጃ ላይ ከደረሰ በኋላ ልንሠራው የተፈለገ የሰውነት እንቅስቃሴ ለሰላላ ደቂቃ በመቀጠል መሥራት አለብን። በዚህም መሠረት ቢያንስ በሳምንት ሦስት ጊዜ መሥራት ይኖርብናል።

ከፍተኛውና ዝቅተኛ የልብ ምት መጠን በደቂቃ መሆን ያለበትን ለማወቅ፡-

1. እድሜህን/ሽን ከ 220 መቀነስ፤
2. ቀሪውን በ 0.70 ማባዛት (መንኛውም ሰው ዕድሜው ከ 60 ዓመት በላይ የሆነ ወይም ድካም የሚሰማው ቀሪውን በ 0.60 ማባዛት አለበት) ከፍተኛው የለብህን/ሽን ምት ታገኘዋለህ/ለሽ፤

3. በተራ ቁጥር 1 ያገኘህ/ሽው ውጤት እንደገና በ 0.50 በማባዛት ዝቅተኛው የልብህን/ሽን ምት ታገኘዋለህ/ታገኘዋለሽ፤
ለምሳሌ፡- የ 50 ዓመት የዕድሜ ባለፀጋ ጤናማ የሆነ ሰው የልብ ምት ለማወቅ፡ መጀመሪያ ከ220ው 50ውን በመቀነስ 170 ይሆናል፤ 170ውን በ 0.70 ቢባዛ ከፍተኛው የልብ ምት 119 ይሆናል፤ ዝቅተኛውን የልብ ምት ለማግኘት መልሱን 170ውን በ 0.50 እናባዛዋለን ውጤቱ 85 ይሆናል።

ከ 60 ዓመት ዕድሜ በታች እና የልብ ሕመም ምልክት የሌለበት ሰው ሁሉ ከተጠቀሱት እንቅስቃሴዎች በመምረጥ መሥራት ይችላል።

* *

የደም ዓይነት “ኤ” ዕቅድ (አራሹ)

መለያዎቹ ፡-

- የመጀመሪያው ቅጠላ-ቅጠል በል፤
- የዘራውን መሰብሰብ የጀመረ፤
- በቀላሉ የሚቆጡ የመንሸራሸሪያ ሕብረ ህዋሳት ባለቤት፤
- መቋቋም የሚችል የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት የያዘ፤
- አዲስ የአመጋገብ ዘዴ፤ የአየር ጠባይና አካባቢ ቶሎ የመልመድ በሀሪይ ያለው፤
- በትእግስትና ችላ በማለት ውጥረትን መመከት የሚችል፤
- ሽንቃጣና ውጤታማ ለመሆን አመጋገቡ በእርሻ ምርቶች ላይ የመሠረተ፤

ይዘት፡-

1. የደም ዓይነት “ኤ” የአመጋገብ ዘዴ፤
2. ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች፤
3. የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)፤
4. ውጥረትን የመለማመድ ገጽታ፤

-1- የደም ዓይነት “ኤ” የአመጋገብ ዘዴ

የደም ዓይነት “ኤ” ባለቤቶች ከቅድመ አያቶቻቸው የወረሱት በአንድ ቦታ ተወስኖ በመስፈር፤ ሰላም የሰፈነበት በእርሻ የተመሠረተ የአመጋገብ ዘዴና ንሮ ለቀጣዩ ትውልድ በአትክልት በልነት እንዲፈረጅ አድርጎታል። የደም ዓይነት “ኤ” አትክልት ብቻ በመብላት ይታደሳል። በተለይ በእርባዎቹ የሚገኝ የደም ዓይነት “ኤ” ባለቤት የሥጋና የድንች ነገሮችን እርግፍ አድርጎ በመተው ወደ አኩሪ ዓተር፤ የብዕር እህሎች፤ ጥራጥሬና አትክልት መመገቡ ማምራት ይኖርበታል። በዚች የሠለጠነች ዓለም የምግብ አዘገጃጀት ሁኔታዎች ስናይ፤ ምግብን እንዳይበላሽ