

በፊት ዱብዱብ በማለት የመንጠራራትና የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎች የልብ ምት በደንብ እስከጠቃሚው ድረስ መስራት አለበት።

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 አለበት። 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 የልብህን/ሽን ምት ታገኘዋለህ/ለሽ!
 3. በተራ ቁጥር 1 ያገኘህው/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 እናባዛለን ውጤቱ 85 ይሆናል።

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

* *

የደም ዓይነት “ኤ” ዕቅድ (አራሽ)

መለየዎቹ ፡-

- የመጀመሪያው ቅጠላ-ቅጠል በል፤
- የዘራውን መሰብሰብ የጀመረ፤
- በቀላሉ የሚቆጠ የመንሸራሸሪያ ሕብረ ህዋሳት ባለቤት፤
- መቋቋም የሚችል የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት የያዘ፤
- አዲስ የአመጋገብ ዘዴ፤ የአየር ጠባይና አካባቢ ቶሎ የመልመድ በህሪ ያለው፤
- በትእዛዝና 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 ንግድ 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፤ የብፅር እህሎች፤ ጥራጥሬና አትክልት መመገቡ ማምራት ይኖርበታል። በዚች የሠለጠነች ዓለም የምግብ አዘገጃጀት ሁኔታዎች ስናይ፤ ምግብን እንዳይበላሽ

ለመጠበቅና ለማንገዝ በሚመች መንገድ ለመያዝ እንዲያመች ሲባል በእንዲስቱሪ ውስጥ ያለፈና በጠንቀኛ ኬሚካሎች ተዘጋጅቶ የሚወጣ በመሆኑ ተፈጥሯዊ ይዘቱ በጣም ይለወጣል። የዚህ ዓይነት የታሽጉ ምግቦች አቅርቦት በአመጋገባችን ዙርያ በሰፊው ሰርጎ በመግባቱ ለይቶ ለመጠቀም በጣም አስቸጋሪ ነው። ስለሆነም በተለይ በመንሸራሸርያ ህብረ-ሀዋላትና በተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት የመቆጣት ስሜት የሚያስቸግረው የደም ዓይነት “ኤ” የሚወስዳቸው ምግቦች ትኩስና ጥራት ያላቸው በተፈጥሯዊ (ሰው ሰራሽ መደበኛና ኬሚካል ያልተጨመረበት) የአበቃቀል መንገድ የተዘጋጁ መሆን አለባቸው።

በቀላሉ የሚቆጣ የተፈጥሮ መከላከያ ስርዓት ለያዘው የደም ዓይነት “ኤ” ወሳኝ የሆነ የአመጋገብ ዘዴ መመሪያ ለመስጠት በጣም ያስቸግራል። የደም ዓይነት “ኤ” አፈጣጠር ለልብ ድካም፣ ነቀርሳ (ካንሰር)ና የሰኳር በሽታዎች የተጋለጠ ነው፤ በሌላ አነጋገር እነዚህ በሽታዎች ለሕይወቱ አስፈላጊ ናቸው። ምንም እንኳን የተጠቀሱት በሽታዎች ምክንያታቸው ጎልቶ ቢታይም የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ከሕይወታችን ጋር የቆራኝ ከፈጣሪ የተሠጠን ዕጣ ክፍላችን ነው ብለው ማሰብ የለባቸውም። የአመጋገብ ሥርዓታቸውን በጥንቃቄ ከተከታተሉ የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓታቸው በኃይል ስለሚሞላ እነዚህ ለሕይወት አሳሳቢ የሆኑ በሽታዎች ባጭሩ ሊያስቀሯቸው ይችላሉ። እንግዲህ ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች በቅድመ ዝርያዎቻቸው ጀነቲካዊ ንድፍ ውስጥ ተፈጥሮ ያስቀመጠችላቸውን የምግብ ዓይነት ለይቶ በማወቅ መጠቀም ማለት ጤናማ ህይወት ወደ መምራቱ ዕቅድ መግባት ማለት ነው።

-2- ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች

የደም ዓይነት “ኤ”ዎች የአመጋገብ ሥርዓታቸው መከተሉን ብቻ ሽንቃጣ ያደርጋቸዋል። ሥጋን የመብላት ልምድ ያላቸው ከሆኑ የአመጋገብ ሥርዓታቸውን ማስተካከል በጀመሩ ጊዜ በሰውነታቸው የሚገኝ ተውሳክ (ስብ) ስለሚጠረግ ወደያውኑ በፍጥነት ውፍረታቸውን መቀነስ ይጀምራሉ።

የደም ዓይነት “ኤ” የገንባፍራሽ ቅንባሮ ሥርዓትን ስንመለከት፤ በደም ዓይነት “ኤ” የሚከሄድ ኬሚካላዊ ውህደት ከደም ዓይነት “አ”

ኬሚካላዊ ውህደት ጋር ተቃራኒ ሆኖ እናገኘዋለን። የእንስሳት ሥጋ መብላት በደም ዓይነት “አ”ዎች የገንባፍራሽ ቅንባሮ ፍጥነትና ንቃት ሲጨምር፤ በደም ዓይነት “ኤ”ዎች ግን ከዚህ በተለየ ተቃራኒ ክንውኖችን ይፈጽማል። ምናልባትም የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ቀይ ሥጋ በማበላበት ጊዜ የአትክልት ፕሮቲን ከበሉበት ወቅት በተለየ ሁኔታ የመድከምና የምግብ ፍላጎት የመቀነስ ስሜቶች ይታያሉ። የመንሸራሸያ ሥርዓታቸው ከባድ የሆኑትን ምግቦች በማብላቱ ሁኔታ ላይ ዝግመት በሚያሳይበት ጊዜም በጡንቻዎቻቸው ሕብረ-ሀዋላት ፈላሽ የመቋጠር ምልክቶች ይታያል። የደም ዓይነት “አ” የእንስሳት ሥጋን በማቀጣጠል እንደ ነዳጅ ሲጠቀምበት የደም ዓይነት “ኤ” ደግሞ በስብ መልክ ያከማቸዋል፤ ለዚህም ዋናው ምክንያት የሆነው በጨጓራቸው የሚገኝ የአሲድ/አልኮሆል መጠን ሚዛን ነው፤ ማለት የደም ዓይነት “አ” ከፍተኛ የአሲድ ክምችት በጨጓራው ውስጥ ስላለው የስጋ ውጤቶችን በቀላሉ ያበላላል የደም ዓይነት “ኤ” ግን ከቅድመ ዝርያዎቹ በወረሰው የእርሻ ውጤቶች የአመጋገብ ሥርዓት ምክንያት ለዘቅተኛ የአሲድ ክምችት ይዘት ስለ ተዳረገ የእንስሳት ፕሮቲንን ለማብላት ብቃት የለውም።

የወተት ተዋጽኦም በደም ዓይነት “ኤ”ዎች የመንሸራሸርያ ሥርዓት አይብላም ከተወሰደም በቆሽት የእንስሳትን ማመንጨት ክንውኖች ላይ ችግር ይፈጥራል፤ ብሎም የገንባፍራሽ ቅንባሮ ክንውኖችን ያንታታል። እንዲሁም የወተት ተዋጽኦዎች ከፍተኛ የቅባት ይዘት ስላላቸው ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች ልብ እክል ይፈጥሩበታል፤ ወዳልተፈለገ ውፍረት በመዳረግም የሰኳር በሽታ ያስከትልባቸዋል።

በደም ዓይነት “ኤ” የአመጋገብ ዘዴ ስንዴ ይታክላል፤ ሆኖም ጡንቻዎቻቸው ከመጠን በላይ አሲዳዊ ይዘት እንዲኖረው ስለሚያደርግ አብዝተው መመገብ የለባቸውም። የደም ዓይነት “አ” ጡንቻዎች በዝቅተኛ መጠን ወደ አሲዳዊ ይዘት ያመዘገቡ ሁኔታ ሲኖራቸው ጤኔኛ ይሆናሉ፤ በአንጻሩም ስንዴ በ“ኤ”ዎች ጡንቻ አሲዳዊ የሆነ ሁኔታ በመፍጠር የካሎሪን ገንባፍራሽ ቅንባሮ ክንውኖችን ስለሚያጨናግፍ ጉልበትን ተሎ በጥቅም ላይ የማዋል ዓቅም ያንላቸዋል። የተለያዩ የምግብ ዓይነቶች በተለያዩ የደም ዓይነቶች ተመርኩዘው በሚያደርጉት ውህደት ልዩ ልዩ ውጤት ለማስገኘታቸው ይህ ጥሩ ምሳሌ ነው። ስንዴ

በደም ዓይነት "አ" አልኮሆላዊ ሁኔታ ሲያሳይ፤ በደም ዓይነት "ኤ" ደግሞ የሚያሳየው አሲዳዊ ነው።

ለደም ዓይነት "ኤ"ዎች አነስተኛ የቅባት ይዘት ያላቸው ምግቦችና ተመጣጣኝ የአትክልትና የእህል ዓይነቶች መጠቀም ሰፊ የአመጋገብ ዘዴ እንዲኖራቸው ቢያደርግም፤ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች በጣም አስፈላጊና ለሕይወታቸው አደገኛ የሆኑትን ለይተው ማወቁ በጣም ያስፈልጋቸዋል። ለዚህም አጠር ባለ መልኩ ከዚህ በታች ጠቃሚ የሆኑ መመሪያዎች ተቀምጧል።

ክብደትን ለመጨመር የሚያበረታቱ ምግቦች፡-

- ሥጋ ፡-- ደካማ የመብላላት ሁኔታ፤ ወደ ስብ ተለውጦ ይከማቻል፤
- የወተት ተዋጽኦ ፡-- የኢንሱሊን ሥራን ያጨናግፋሉ፤ የአክታ(ንፋጭ) መመረትን ያበዛሉ፤
- ኩላሊት መሳይ አደንጓሬ ፡-- የኢንሱሊን ሥራን ያጨናግፋሉ፤ ሲማ አደንጓሬ የገንባፍራሽ ቅንባሮን ዘገምተኛ ያደርጋሉ፤
- ሰንዴ (በብዛት ከተወሰደ)፡-- የጡንቻን ሕብረሀዋሳት አሲዳዊ ሁኔታ እንዲኖራቸው ያደርጋል፤ የካሎሪ አጠቃቀምን ያዳክማል፤

ክብደትን ለመቀነስ የሚያበረታቱ ምግቦች፡-

- የአታክልት ዘይት፡-- የምግብ መንሸራሸርን ያቀላጥፋል፤ በሕብረሕዋሳት የፈሳሽ መቋጠርን ይከላከላል፤
- የአኩሪ ዓተር ምግቦች፡-- የምግብ ማንሸራሸርን ያጠናክራሉ፤ ምግብ ተሉ እንዲቀጣጠል ይረዳሉ፤

- አትክልት፡-- የገንባፍራሽ ቅንባሮን ያቀላጥፋሉ፤
- አናናስ፡-- የአንጀትን ሥራ እንዲጎለብት ያደርጋል የካሎሪ አጠቃቀምን ያፋጥናል፤

እላይ የተዘረዘሩትን አጫጭር መመሪያዎች በማገናዘብ ወደ ጠቅላላ የደም ዓይነት "ኤ" የአመጋገብ ዘዴ እንገባለን።

የአንስሳትና የደሮ ሥጋ

ምግብ	በቀን መወሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
ቀይ ሥጋ(በዕድሜ ያልገፉ እንስሳት)	ወንድ፡- ከ 115 እስከ 175ግ. ሴትና ልጅ፡- ከ60 እስከ 140ግ.	ከ 0 እስከ 1 ቀን
የደሮና የእለዋፋት ሥጋ	ወንድ፡- ከ 115 እስከ 175ግ. ሴትና ልጅ፡- ከ 60 እስከ 140ግ.	ከ 0 እስከ 3 ቀናት

ማሳሰቢያ፡- ከላይ የተቀመጠው የፍጆታ መጠን ቀደምት አያቶችን የነበራቸውን የአበባል ዘዴ አንደ መመሪያ በመቀበል የሰውነትን ቁመና ብቁ ለማድረግ እንዲያስችለንና የምንበላውን መጠን ልኬታውን እንድናስብበት ነው።

የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ጤናማ ሕይወት ለመምራት ከአመጋገብ ሥርዓታቸው ውስጥ የሥጋ ዘርን ሙሉ በሙሉ ማስወገድ አለባቸው። ምክንያቱም የደም ዓይነት "ኤ" ከሥጋ የሚያገኘው ምንም ገንቢ ነገር የለም፤ ለማንኛውም ዓለማችን ለከፍተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸው ምግቦች ቀዳሚነት ስለምትሰጥ፡ ከዚህ ባህል ለመውጣት በጣም ያስቸግራል። ያምሆነ ይህ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች የአመጋገብ ሥርዓት አቅጣጫው ወደ አትክልት በልነት መለወጡ የግድ ነው። ከሁሉም በላይ መጠንቀቅ ያለብን በምግብ አዘገጃጀት ዘዴያችን ላይ ነው። ምክንያቱም በቅባት ተጥለቅልቆና በእሳት ተጠብሶ የተፈጥሮ ይዘቱን በመለወጥ

ለመደብ የሚቀርብ ምግብ ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ነው የሚበዛው፤ ሆኖም ለብዙ ዓመታት አብሮን የነበረ የአመጋገብ ልምድ በአንድ ጊዜ ለማስቀረት በጣም ያስቸግራል። ቢሆንም አጥጋቢ ውጤት ለማግኘት በደማችን ዓይነት የአመጋገብ ሥርዓት መመሪያ ላይ ሀሳባችንን በማሳረፍ በጥንቃቄ ምግባችንን መምረጥ አለብን። በደም ዓይነት “ኤ”ዎች አስጊ የሆኑትን የልብ ሕመሞችንና ነቀርሳን (ካንሰር) ለመቆጣጠር ብቸኛው መንገዱ በአመጋገቡ ሥርዓት መመራቱ ብቻ ነው።

ይህንን ስንል ምናልባትም በአንድ ጊዜ ሙሉ በሙሉ ወደ አትክልት በልንት ራሳችንን ለመለወጥ በጣም ልያስቸግረን ይችል ይሆናል እና ቀስ በቀስ በሳምንት ለተወሰኑ ቀናት የሥጋ ፕሮቲንን በዓሣ ፕሮቲን ተክቶ መመገብ ከስጋ እንድንርቅ ሊረዳን ይችል ይሆናል። በዚህ የሽግግር ወቅት ሥጋ የምንበላ ከሆነ በጣም ቀይ የሆነ ሥጋ መጠቀም ይኖርብናል፤ ከሥጋም የደሮ ሥጋ ቢሆን ይመረጣል። ከሁሉም በላይ ማወቅ የሚገባን ቢኖር የዚህ ደም ባለቤት በምንም ዓይነት በደንብ ያልበሰለ ሥጋ መብላት እንደማይችል ነው። በተጨማሪም ማስታወስ የሚገባን የፋብሪካ ውጤት የሆኑ አሽግ የሥጋ ምግቦችን ከመመገብ መራቅ እንዳለብን ነው። ምክንያቱም ዝቅተኛ የጨቃራ አሲድ ይዘት ላላባቸው ሰዎች የናይትረይት (አሲዳዊ ቅመም) ኬሚካል የጨቃራ ካንሰርን ያስከትልባቸዋል (ይህ ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች መለያ ባህሪያቸው ነው)።

ሚሚያ

የደሮ ሥጋ

የጅግራ ሥጋ

የታርኪን ሥጋ (turkey)

መወገድ ያለበት

የክብት ሥጋ

የበግ ሥጋ

የፍዩል ሥጋ

የቆቅ ሥጋ

የዳክዬ ሥጋ (duck, goose)

የጎሽ ሥጋ

የአጋዘን ሥጋ

የጥንቸል ሥጋ

የአሳማ ሥጋ

የባህር ምግቦች

የደም ዓይነት “ኤ”

ምግብ	በቀን መወሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
የባህር ምግቦች	ከ 115 እስከ 175 ግ.	ከ 0 እስከ 3 ቀናት

የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ሳያበዙ በመጠኑ እስከ ሦስት ጊዜ በሳምንት የባህር ምግቦች መመገብ ይችላሉ። የደም ዓይነት “ኤ” መወሰድ በሌላባቸው የአሣ ዓይነቶች በጣም መጠንቀቅ ይገባዋል፤ ምክንያቱም በደም ዓይነት “ኤ”ዎች የምግብ ማንሽራሽርያ ሕብረ-ሀዋሳት ላይ የመቆጣትን ስሜት የሚያስከትሉ ለክቲኖች በመያዛቸው ነው።

በባህላችን የባህር ምግቦችን የመጠቀም ልምድ ትኩረት ስለማይሰጠው አማርጦ ለመመገብ በጣም ይከብዳል። ሆኖም በዚህ በሃያ አንደኛው ክፍለ ዘመን ዓለምም በተቀራረበችበት ጊዜ ከአህጉር ወደ አህጉር በሚደረጉ ጉዞዎቻችን ላይ የሚገኘውን የምግብ ዓይነት ምርጫው ሰፊ ስለሚሆን፤ በደማችን ዓይነት የአመጋገብ ሥርዓት ለመጠቀም ለመብል የሚቀርቡትን የባህር ምግቦችን ሰፊ አድርገን መመልከቱ አስፈላጊ ሳይሆን አይቀርም በማለት ነው የተቀመጠው። ከባህር ምግቦች የሚገኙ የአልሚ ንጥረ ነገሮች ጥቅም ለማግኘት በደምብ መቀቀል፤ መብሰል፤ ወይም መጠበስ አለባቸው።

በጣም አስፈላጊ

ከርፕ (carp)

ኮድ አሣ (cod)

ግሩፐር አሣ (grouper)

ማከረል አሣ (mackerel)

ሬድ ስፕሮር (red snapper)

የባህር ቀንድ አውጣ ዝርያዎች

ሳልሞን አሣ (salmon)

ሳርዲን አሣ (sardine)

ሞንክ ፊሽ (monkfish)

ቆረሶ አሣ

ሬይንቦው ትረውት (rainbow trout)

ሲ ትረውት (sea trout)

ሚሚያ

አባሎን አሣ (abalone)

ቱና አሣ (tuna)

ፖርጅ አሣ (porgy)

ፒክ አሣ (pike)

ክሮክርስ (crockers)

ማሃ ማሂ (mahi mahi)

ሴል ፊሽ (saillfish)

ስመልትስ (smelts)

ሻርክ አሣ (shark)
እስትራገን (sturgeon)

ስናፐር (snapper)
ስወርድ ፊሽ (swordfish)

መወገድ ያለባቸው

አንቸቪ አሣ (anchovy)
ፕላይስ አሣ (plaice)
ባራኩዳ አሣ (barracuda)
አምባሣ አሣ
የዓሣ እንቁላል (caviar)
ክላምስ አሣ (clams)
ክራብ (crab)
ኮንች (የቀንድ አውጣ ዝርያ) (conch)
ግረይ ፊሽ (grayfish)
የእንቁራሪት እግሮች
ሃኬ (hake)
ፕላይስ (plaice)
እስትሪፕድ ባስ (striped bass)
እስኪድ (squid or calamari)

ሃሊቡት አሣ (halibut)
ኸሪዪን አሣ (herring)
ሱብስታር (lobster)
አክተፑስ (octopus)
አይስተር (oyster)
ሻድ አሣ (shad)
ሶለ አሣ (sole)
ብሉ ፊሽ (bluefish)
ኤሊስ (eels)
ሃዶክ (haddock)
ሙሰሊስ (mussels)
እስካሎፕስ (scallops)
ሽሪምፕ (shrimp)

የወተት ተዋጽኦዎችና እንቁላል

የደም ዓይነት "ኢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት መውሰድ የሚቻለው
እንቁላል	1 እንቁላል	ከ 1 እስከ 3 ቀናት
ዓይብ	60 ግ.	ከ 1 እስከ 3 ቀናት
አግት አሬራ	አይቻልም	-----
ወተት	አይቻልም	-----

የደም ዓይነት "ኢ" በመጠኑ ትንሽ የረጋ የወተት ተዋጽኦ መቀማመስ ይችላል፤ ነገር ግን ቅባት ካለው ወተት የተዘጋጀ መሆን የለበትም። እንዲሁም አልፎ አልፎ በልቅ የደር እርባታ አያያዝ የተገኘ (አርጋኒክ) እንቁላል መውሰድ ይችላል። እነዚህ የምግብ ዓይነቶች በመውሰዱ ላይ በዕቅድ የታገዘና ጥንቃቄ በተሞላበት መንገድ መሆን ይኖርበታል፤ ምክንያቱም ከምዕራባውያን የአበላል ሥርዓት እየተለመደ

በመጣው የጣፋጭ ምግቦች አወሳሰድ ባህል ላይ ልዩ ትኩረት ማድረግ ይኖርብናል (በወተት፣ በእንቁላል፣ ቅባትና ስኳር የሚሠሩ ክሪሞች)። የደም ዓይነት "ኢ"ዎች ወተት፣ አግትና አሬራ መውሰድ አይችሉም በነዚህ ምትክ የአኩሪ ዓተር ወተትና የአኩሪ ዓተር ዓይብ መውሰድ ይችላሉ።

በብዛት የወተት ተዋጽኦ በደም አይነት "ኢ" መንሸራሸር ስርዓት ውስጥ አይበላላም፤ ምክንያቱም የደም ዓይነት "ኢ" በወተት ስኳር (ዲ-ጋላክቶስማይን) ላይ የሚቃረን ፀረ-ተዋህስ ስለሚሰራ ነው። ባለፈው ምዕራፍ ስለ የደም ዓይነት "ቢ" አፈጣጠር ባየን ጊዜ ዲ-ጋላክቶስማይን ከፈውክስ ጋር በመወጋጋድ የ "ቢ" አንቲጅን መፈጠር ማምጣቱን አይተናል። የደም ዓይነት "ኢ" የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት "ቢ" መሳይ ነገሮችን እንዳይቀበል ሆኖ የመቀረጹ ምክንያት ይህ የ"ቢ" አንቲጅን ላለመቀበል የሚካሄደው ሂደት የደም ዓይነት "ኢ"ን ወተት እንዳይቀበል አድርጎታል።

በአለርጂ የሚለቃዩ ወይም በተደጋጋሚ በየመተንፈሻ ክፍሎች ችግር የሚጠቁ የደም ዓይነት "ኢ"ዎች ቀድመው ማወቅ የሚገባቸው የወተት ተዋጽኦ የሚያዘወትሩ ከሆኑ ንፋጭና አክታ እንደሚበዛባቸው ነው። በተፈጥሯቸው የደም ዓይነት "ኢ"ዎች ከሌሎች የደም ዓይነቶች በበለጠ መጠን ንፋጭና አክታ ይበዛባቸዋል፤ ይህም ምናልባት ለየተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓታቸው አጋዥ ሊሆን ይችላል፤ ሆኖም ንፋጭና አክታ ሲበዛ ይጎዳል፤ ምክንያቱም የተለያዩ ባክቴሪያዎች ከንፋጩ ጋር አፈትልከው ስለሚወጡ ነው። ከመጠን በላይ ንፋጭ በሚበዛበት ጊዜ በቀጥታ ወደ አለርጂ (የመቆጥቆጥ ስሜት)ና የመተንፈሻ አካሎችን መቁሰል ብሎም ለተለያዩ የመተንፈሻ ችግሮች ይዳርጋል። በዚህ ምክንያት ነው አንግዲህ የደም ዓይነት "ኢ" የወተት ተዋጽኦዎች ከመውሰድ የሚከለከለው።

በጣም አስፈላጊ

የአኩሪ አተር ወተት
የአኩሪ አተር ዓይብ

ሚሟዩ

እንቁላል—የደር

ሪካታ ዓይብ (ricotta)

ፈታ ዓይብ (feta)
ከፍዬል ወተት(ዓይብ)

ሞዛራላ (mozzarella)

መወገድ ያለበት

ሰማያዊ ዓይብ (blue cheese)
ስልባቦት
የጠረቤዛ ቅቤ (ብሮ)
አይስክሪም

ለስላሳ ዓይብ
ወተት
ፐርመሳን ዓይብ (parmesan)
ፎርማጅ (fromage frais)

ዘይት እና ስቦች

የደም ዓይነት “ኤ”

ምግብ	በቀን መውሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መውሰድ የሚቻለው
ዘይት ወይም ቅባት	አንድ የሾርባ ማንኪያ	ከ 3 እስከ 8 ጊዜ

የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ሰውነት ተገቢ ሥራውን ለማከናወን ቅባት በመጠኑ ያስፈልጓል፤ እንደ የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት በሚበሉት የሰላጣ ወይም የበሰሉ የአትክልት ምግቦች በየቀኑ መጨመር ለምግብ መንሸርሽርና የሆድ ድርቀትን ለመከላከል ይረዳቸዋል። የወይራ ዘይት በኬሚካል ያልለደለደ (ሞኖ-አንሳቶሪይት ድርቀት) ስለሆነ በልብ ጤንነት ላይ ጥሩ ሚና ይጫወታል፤ ኮለስተሮልም ይቀንሳል። በበቆሎና በሱፍ ዘይቶች ውስጥ የሚገኙ ለክብደት ደግሞ ከጤቃሚዎቹ ዘይቶች በተቃራኒ ይሰራሉ። ያምሆን ይህ ለደም ዓይነት “ኤ” ጠቃሚ የሆኑ ዘይቶች ሁለት ብቻ ናቸው። የወይራ ዘይት ከተልባ ዘይት የበለጠ ለምግብ ዝግጅት ተስማሚና ጣዕም የሚሰጥ ቢሆንም ሁለቱን ከመጠቀም ወደጎላ መባል የለበትም።

በጣም አስፈላጊ

የወይራ ዘይት
የተልባ ዘይት

ሚሟያ

የጎመን ዘር ዘይት (rapeseed)
የዓሣ ዘይት (ኮድ ሊቨር አይል)

መወገድ ያለበት

የበቆሎ ዘይት
የጥፍ ጥሬ ዘይት
የኦቾላኒ ዘይት

የሰሊጥ ዘይት
የሱፍ ዘይት

ለውዞች እና ጓንጉሌ ፍሬዎች

የደም ዓይነት “ኤ”

ምግብ	በቀን መውሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት መውሰድ የሚቻለው
ለውዞችና ጓንጉሌ ፍሬዎች	ግማሽ ሰኒ	ከ 4 እስከ 6 ጊዜ
የለውዞች ቅቤ	15 ግራም	ከ 3 እስከ 5 ጊዜ

የዱባ ፍሬ፣ ሱፍ፣ ኦቾሎኒ፣ አልሞንድና ዋልነት ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች አስፈላጊዎች ናቸው። የደም ዓይነት “ኤ”ዎች በጣም ጥቂት የእንስሳት ፐርቲን ስለሚጠቀሙ የፐርቲን ፍላጎታቸውን ለሚሟላት ለውዞችና የጓንጉሌ ፍሬዎችን በየጊዜው መጠቀም አለባቸው። በተለይ ኦቾሎኒ ካንሰርን የሚዋጉ ለክብደት የያዘ በመሆኑ ከአመጋገባቸው ሥርዓት መጥፋት የለበትም (ከነገሰፈቱ መባላት አለበት)።

የሐምት ከረጢት ችግር ያለባቸው የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ለውዞችና የቅባት እህሎች ከመብላት ራሳቸውን በማራቅ እነስተኛ የለውዞች ቅቤ መጠቀም ይችላሉ።

በጣም አስፈላጊ

ኦቾሎኒ
የኦቾሎኒ ቅቤ

የዱባ ፍሬ

ሚሟያ

አልሞንድ (almond)
የአልሞንድ ቅቤ
ቸስትነት (chestnut)
ሀዘልነት (hazelnut)
ፓይን ነት (pine nut)

የፖፒ ፍሬ (poppy seeds)
የሰሊጥ ፍሬ
የሱፍ ማርጋሪን
የሰሊጥ እርጥርጥ
ዋልነት (walnut)

መወገድ ያለበት

- ብራዚል ነት (brazil nut)
- ካሺው ነት (cashew nut)
- ፒስታች ነት (pistachio nut)

ጥራጥሬዎች እና አደንጓሬዎች

የደም ዓይነት “ኤ”

ምግብ	በቀን መውሰድ የሚገባው መጠን	በላምንት መውሰድ የሚቻለው
የተፈቀዱለት ጥራጥሬና አደንጓሬዎች	ከ 60 እስከ 90 ግ. (ደረቅ)	ከ 4 እስከ 7 ጊዜ

የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ሰውነታቸው በደንብ የሚገነባው በጥራጥሬ፣ በአደንጓሬዎችና በአኩሪ ዓተር በሚገኝ የእትክልት ፕሮቲን ነው። ነገር ግን ሁሉም የጥራጥሬና የአደንጓሬ ክፍሎች በጠቅላላው መወሰድ የለባቸውም፤ ምክንያቱን አንድ ዓይነት ቅርጽ ያላቸው ለክቲኖች አለመያዛቸውን መዘንጋት የለብንም። ከማይወሰዱት መካከል ጥቂቶቹ ኩላሊት መሳይ አደንጓሬ፣ ደቃቃ አደንጓሬና ሽንብራ የእንሱሊን መመረትን እንዲቀንስ የሚያደርግ ለክቲን የያዙ ናቸው፤ ይኸውም ላላስፈላጊ ውፍረትና የስኳር በሽታ ስለሚዳርጋቸው ነው።

በጣም አስፈላጊ

- ዱክ ባቂላ ምስር
- ጥቁር አደንጓሬ ፒንቶ አደንጓሬ (pinto beans)
- ዐይነ-ጥቁር አደንጓሬ ቀይ አኩሪ ዓተር

ሚሟያ

- ባቂላ የዓተር እሽት
- ፋሶሊያ ነጭ አደንጓሬ

መወገድ ያለበት

- ሽምብራ ደቃቃ አደንጓሬ (የእህል አውራ)
- ኩላሊት መሳይ አደንጓሬ ቀይ አደንጓሬ
- ሊማ አደንጓሬ (lima beans)

የብዕር እህሎች

የደም ዓይነት “ኤ”

ምግብ	በቀን መውሰድ ያለበት መጠን	በላምንት መውሰድ የሚቻለው
ሁሉም የተፈቀዱ እህሎች	ከ 115 እስከ 175 ግ. (ደረቅ)	ከ 6 እስከ 10 ጊዜ

በደም ዓይነት “ኤ”ዎች የአመጋገብቸው ሥርዓት የብዕር እህሎች በታ ይይዛሉ በየቀኑ እስከ ሁለት ጊዜ መጠቀምም ይችላል። ለጥቅም የሚውሰው እህል የተጣራ ወይም በፍብሪካ የተዘጋጀ መሆን የለበትም። የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ከሚበሉዋቸው እህሎች ውስጥ ማሽላ፣ ስንዴ፣ በቆሎና አጃ መጥፋት የለበትም።

በአስም በሽታ ወይም ከአስም ጋር በተያያዙ ንፋጭ የሚያበዙ በሽታዎች የተለከፉ የደም ዓይነት “ኤ” ባለቤት ስንዴ የንፋጭ መመረትን ስለሚያበረታታ መመገቡን መቀነስ አለባቸው። የዚህ ደም ዓይነት ባለቤት የሚወስደው የስንዴ መጠን ለማወቅ ውስጡን እያዳመጠ በራሱ ላይ ምርምር ቢያካሂድ ምን የህል መውሰድ አንደሚችል ማወቅ ይችላል።

ስንዴ ተመጋቢ የሆኑ የደም ዓይነት “ኤ”ዎች አሲድ የሚፈጥርባቸው ስለሆነ በሚወስዱበት ጊዜ የግድ አልኮሆላዊ ከሆኑ ምግቦች (በተለይ ፍራፍሬዎች) ጋር መውሰድ አለባቸው። እዚህ ላይ ማወቅ ያለብን ስለ በጨጓራ የሚገኝ አሲድ ሳይሆን፣ በጡንቻዎቻችን ስለሚገኘው የአሲድ/አልኮሆል ሚዛን ላይ ነው ያተኮርነው። የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ንቁና ቀልጣፋ የሚሆኑት የጡንቻዎቻቸው የአሲድ/አልኮሆል ሁኔታ በጥቂቱ ወደ አልኮሆላዊነት ሲያመዘን ነው፤ ይህም በደም ዓይነት “ኤ”ዎች እንዳየነው በተቃራኒው የመፍዘጃ መድከም ሁኔታ ይፈጥራል። የስንዴው ውስጣዊው (ነጩ ዱቂት) ኔፍል በደም ዓይነት “ኤ”ዎች ላይ አልኮሆላዊ፤ በደም ዓይነት “ኤ”ዎች ደግሞ አሲዳዊ ሁኔታ ይፈጥራል።

በጣም አስፈላጊ

- አማራንዝ (ጤፍ መሰል) (amaranth)
- የዳቦ ስንዴ (ንፋ ወይም አይቦ ስንዴ)

ሚሚያ

ገብስ

በቆሎ

ሩዝ

ማሸላ

አሻ

ሰንዴ - የበሬ መንጋጋ (spelt)

መወገድ ያለበት

የሰንዴ ኪሪሞች

የሰንዴ ሽርክት(ቅንጨፌ)

ሰንዴ (ከነገሰፈቱና በቆልቱ)

አትክልትና አረንጓዴ ቅጠሎች

የደም ዓይነት "ኤ"

ምግብ	መወሰድ የሚገባው መጠን	በቀን መውሰድ የሚያለው
አሳት ያልነካው	ከ 115 እስከ 175 ግ.	ከ 3 እስከ 6 ጊዜ
የተቀላለ ወይም የበሰለ	ከ 140 እስከ 175 ግ.	ከ 1 እስከ 4 ጊዜ
የአኩሪ ዓተር ውጤቶች	ከ 175 እስከ 225 ግ.	ከ 4 እስከ 6 ጊዜ

አትክልት ለደም ዓይነት "ኤ" አልሚ ንጥረ-ነገሮች፣ ኢንሳይሞችና አንቲኦክሲዳንቶችን (አንቲኦክሲዳንቶች- የተፈጥሮ መከላከያ ቅስማችን ለማጠናከርና የካንሰር በሽታን መነሻ የሆኑት የባዘኑ ህዋሳት ወይም ተውላኮችን ለማጥቃት ብቃት ያላቸው ከፍተኛ የቫይታሚን "ሲ"፣ "ኢ"ና ካሮቲን ክምችት የያዙ አትክልቶች ናቸው) የሚያበረክቱ ለደም ዓይነት "ኤ" ሕይወት በጣም አስፈላጊ የምግብ ክፍሎች ናቸው። የደም ዓይነት "ኤ" ከአትክልት በቂ ውጤት ለማግኘት ጥሬውን ወይም በመጠኑ የበሰለ መብላት ይኖርበታል።

የደም ዓይነት "ኤ" በብዛት ከአትክልቶችና ቅጠላቅጠሎች ተጠቃሚ ነው፤ ሆኖም ግን ከጥቂቶቹ መጠንቀቅ አለበት፤ ማለት የደም ዓይነት "ኤ" ጨጓራ በሚያጋጥሙት እክሎች ሁሉ በቀላሉ የሚጠቃ ስለሆነ ነው። የወይራ ፍሬ፣ ኮምጣጤና (አፍቶ) ቁንዶ በርበሬ ችግር ይፈጥሩበታል። እንዲሁም የደም ዓይነት "ኤ" ጨጓራ በተለያዩ የድንች ዝርያዎች፣ የሰኳር ድንች፣ ጎደሬና ጥቅል ጎመን ለክቲኖች ይረባሽል (ይቆጣል)። የተማቲም ለክቲኖች በደም ዓይነት "ኤ" ጨጓራ ላይ ከፍ

ያለ አደጋ ስለሚያደርሱ ከአመጋገቡ መወገድ አለባቸው። ተማቲም ብቸኛ ፓንጌማግሎቱነን(ሁሉም የደም ዓይነቶችን የሚያዝልግ) ነው። ሁለቱን የደም ዓይነቶች ማዝልግ ይችላል ሆኖም የደም ዓይነት "አ"ና የደም ዓይነት "ኤ" ተማቲምን የሚቃረን ፀረ-ተዋህስ ስለ ማይሰሩ የተማቲም ለክቲኖች እያዝልገልጓቸውም በመጠኑ ቢወስዷቸውም ችግር የለውም።

ከብሮኮሊ የሚገኝ አንቲኦክሲዳንት አስፈላጊነቱ ከፍተኛ ነው። እነዚህ አንቲኦክሲዳንቶች ለተፈጥሮ በሽታ መከላከያ መጠናከርና ያላስፈላጊ የህዋስ ለሁለት መከፈልን (ማይቶሲስ) ለመከላከል ያገለግላሉ። እንዲሁም ሌሎች እንደ ካሮት፣ ኮላርድ ግሪን፣ የአበሻ ጎመን፣ ዱባና እስፒናች በጣም ያስፈልጉታል። ነጭ ሽንኩርት በተፈጥሮ ፀረ-ተዋህስ ስለሆነና ለተፈጥሮ በሽታ መከላከያም ድጋፍ ሰጪ በመሆኑ፣ በብዛት ነጭ ሽንኩርት መመገብ ለደምም ጭምር ጥሩ ነው። ነጭ ሽንኩርት ለሁሉም የደም ዓይነቶች በጣም አስፈላጊ ነው፤ ከሁሉም በላይ ግን ለደም ዓይነት "ኤ" በጣም ያስፈልገዋል፤ ምክንያቱም የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓቱ ሊቋቋማቸው ከማይችሉበት በሽታዎች ሁሉ ነጭ ሽንኩርት ስለሚጠብቀው ነው። ብጫና ቀይ ሽንኩርት የበተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓትን የሚያጠናክር ኮርሰቲን የሚባል አንቲኦክሲዳንት የያዙ ስለመሆኑ ከአመጋገቡ ስርዓት ውስጥ መጥፋት የለባቸውም።

የደም ዓይነት "ኤ" በቂ ጥረትን በአመጋገቡ እንዲኖር የግድ አኩሪ ዓተር መጨመር ይኖርበታል። የሚፈቀዱለት የአትክልት ክፍሎችም በትኩሱ ላይበላሽ መውሰድ አለበት።

በጣም አስፈላጊ

የአልፋ-አልፋ ቀምቦፕ (alfalfa)
ሆርስራዲሽ (horse radish)
የሩሳሌም አርቲሻክ (je. artichokes)
የቀይ ሥር ቅጠል
ሽንኩርት (ቀይ፣ እስፓኒሽ፣ ብጫ)
ኮላርድ ግሪን (collard green)
ዳንደሊዮን ግሪን (dandelion)
አንዲቭ (endive)
ነጭ ሽንኩርት

ሰላጣ

ኤስካሮለ (escarole)
ቆስጣ
እክራ (okra)
ብሮኮሊ (broccoli)
የሾርባ ቅጠል (parsley)
ፓርሲፕ (parsnip)
ዱባ
እስፒናች (spinach)

ግሎብ አርቲሻክ (globe artichokes)
የአበሻ ጎመን (kale)

ባሮ ሽንኩርት (leek)
ተርኒፕ (tumips)

ሚሚያ

ቦክ ጃይ (bok choy)	ዲክንስ (daikons)
የጃካማ አደንጓሬ (jicama B.)	የማንግ አደንጓሬ ቀምበጥ (mung)
የራዲሽ ቀምበጥ (R. sprouts)	ራፒኒ (rappini)
የቡቶሎ አሸት	ስዊድስ (Swedes)
አስፓራጉስ (asparagus)	አሽኪይ
ቀይ ሥር	ካሮት
የአበባ ጎመን	ሰራቲ (celery)
ቸርቪል (chervil)	ቸኮሪ (chicory)
የኮረረማ ቅጠል	ኪያር
የእንስሳል ቅጠል	እንጉዳይ
የወይራ አረንጓዴ ፍሬ	የቀይ ሽንኩርት ቅጠል
የራዲሽ ቅጠል	ራዲሽ (radish)
የባህር አረሞች	

መወገድ ያለበት

ደበርጃን (aubergines)	ሚጥሚጣ
ጠፍጣፋ አደንጓሬ (broad B.)	ቁንዶ በርበሬ
ጥቅል ጎመን	ድንች
የወይራ ጥቁር ፍሬ	ቲማቲም
ጎደሬ	ስኳር ድንች

ፍራፍሬዎች

የደም ዓይነት “ኤ”

ምግብ	መወሰድ የሚገባው መጠን	በቀን መውሰድ የሚቻለው
ሰሁሉም የተፈቀዱ ፍራፍሬዎች	1 ፍሬ ወይም ከ 90 እስከ 140 ግ.	ከ 3 እስከ 4 ጊዜ

የደም ዓይነት “ኤ” በቀን ሦስት ጊዜ ፍራፍሬ መብላት አለበት። ብዛት ያላቸው የፍራፍሬ ዓይነቶች የመውሰድ ዕድልም ተሰጥቶታል። ወደ አልኮላዊ ይዘት ያላቸው ፍራፍሬዎች እንደ ቤሪዎችና ፓልሞች ማድላቱ በጡንቻዎች ውስጥ የሚገኘው የአሲድ/አልኮላዊ ሚዛን ለማስተካከል በበለጠ ይረዳል። የተለያዩ የሽቶዱባ ዝርያዎች ይዘታቸው አልኮላዊ ቢሆንም የመሻገት ባህርያቸው ፈጣን ስለሆነ ለደም ዓይነት “ኤ” በምግብ ማንሸርሽር ላይ ችግር ይፈጥርበታል። በተለይ ካታለው፣ ሃኒዲው የሚባሉ የሽቶዱባ ዝርያዎች ተሰታ የመበስበስ ጠባይ ስለላቸው መወገድ ይኖርባቸዋል። ሌሎች በሚሚያ ሥር ተመዝግበው የሚችሉትን አልፎ አልፎ መመዝገብ ይቻላል።

ከአብዛኞቹ የምቃት አካባቢ ፍራፍሬዎች እንደ መጥፎ ማንጎና ፓፓያ የደም ዓይነት “ኤ”ዎች መራቅ አለባቸው። ምንም እንኳን እነዚህ ፍራፍሬዎች ለሌሎች የደም ዓይነቶች ጠቃሚና ምግብን ለማሸርሽር የሚያስገቡ ቅመሞችን የያዙ ቢሆኑም ለደም ዓይነት “ኤ” ግን አይሠራም፤ ሆኖም ግን እናናስ ለደም ዓይነት “ኤ” የምግብ ማንሸርሽር ክፍሎች ዘጣም ጠቃሚ ነው።

የደም ዓይነት “ኤ” ባለቤት በጣም የጠነከረ የብርቱካን አምሮት ቢኖረው መብላት የለበትም። ብርቱካን የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ጨጓራን ይረብሻል፤ እንዲሁም በጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ውህደት ላይ ጣልቃ በመግባት ክንዋኔው እንዲስተጓጎል ያደርጋል። እንደገና ማሳሰብ የምፈልገው የአሲድ/አልኮላዊ ክንውን የሚፈፀመው በሁለት መንገድ ነው አንዱ በጨጓራ ውስጥ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ በጡንቻዎች ህብረህዋሳት ውስጥ ነው። የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ጨጓራ አነስተኛ የአሲድ መጠንና መካከለኛ የአልኮላዊ መጠን መያዝ ይቻላል፤ ብርቱካን በሚበሉበት ጊዜ የአሲድ መብዛትን ስለይያስከትል በቀላሉ የሚነካው የደም ዓይነት “ኤ” ጨጓራ ግድግዳው እንዲቆጣ ያደርጋል።

ባንዳራም ኮምጣጤ (ግሬፕ) ከብርቱካን ጋር በጣም የተቀራረበ ዝምድና አለው ይዘቱም አሲዳዊ ነው፤ ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች ጥሩ ውጤት ይሰጣቸዋል ምክንያቱም ከመብላት በኋላ አልኮላዊ ባህሪ የሚያሳይ በመሆኑ ነው። ለሚም ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች በምግብ መንሸርሽር ሥርዓት ውስጥ የምግብ መብላትን ስለሚያፋጥንላቸውና ንፋጭንም ስለሚያጸዳቸው በጣም ከሚያስፈልጓቸው አንዱ ነው።

ቫይታሚን “ሲ” በጣም አስፈላጊ እንደሆነ ለሰው ሕይወት ነው በተለይ የጨንፍን ካንሰር ለመከላከል ሌሎች በቫይታሚን “ሲ” የበለጸጉ ፍራፍሬዎች እንደ ኮምጣጤና (ግሬፕ) ኪዊ መመገብ አለባቸው። ሙዝ በደም ዓይነት “ኤ”ዎች የምግብ መንሸራሸር ክንውን ላይ ጣልቃ ስለሚገባ መወሰድ የለበትም። በምትኩ ከፍተኛ የፖታሲየም ይዘት ያላቸው ፍራፍሬዎች እንደ አፕሪኮት፣ ዕፀ-በለስና የተፈቀዱላቸው የሽቶዱባ (ሜሎን) ዓይነት መውሰድ ይችላሉ።

በጣም አስፈላጊ

አፕሪኮት (apricots)	ሎሚ
ቸሪ በሪ (cherries)	አናናስ
ፓልም -- አረንጓዴ፣ ቀይ (plums)	ዕፀ-በለስ
ኮምጣጤ (grape fruit)	ሶስኒ (prunes)

ሚሚያ

ፖም	ዘይቱን
ብላክቤሪ (blackberries)	ኪዊ (kiwi)
ክራንቤሪ (cranberries)	ጥቁር ዘቢብ
ነክተሪን (nectarines)	ቴምር
ጎዝቤሪ (gooseberries)	ኮክ
ወይን	ፒር (pears)
ፐርሲሞን (persimmon)	ሮማን
ነጭ ዘቢብ	ረስቤሪ (raspberries)
ቀይ ዘቢብ	እንጆሪ
ሐብሐብ	ሽቶዱባ (melons)
ብሉቤሪ (blueberries)	ቦይሰንቤሪ (boysenberries)
ሎጋንቤሪ (loganberries)	ማር ቀልቋል (ቲኒ)
እስታርቤሪ (star fruit)	

መወገድ ያለበት

ሙዝ	ብርቱኳን
ኮከናት	ፓፓያ
ማንጎ	ፕላንታይን (plantains)
ሽቶዱባ- ከንታሎፕ፣ ሃኒዲው	ራብራብ (rhubarb)
መንደሪን	

ጭማቂዎች

የደም አይነት “ኤ”

ጭማቂ	መውሰድ ያለበት መጠን	በቀን መውሰድ የሚቻለው
ከተፈቀዱለት ፍራፍሬዎች	225 ሚ.ሊትር	ከ 4 እስከ 5 ጊዜ
ሎሚ በውኃ	225 ሚ.ሊትር	መጀመሪያ ጥዋት 1 ጊዜ
ውኃ	225 ሚ.ሊትር	ከ 1 እስከ 3 ጊዜ

የደም ዓይነት “ኤ”ዎች በጥዋት ተነስተው ለብ ባለ ውኃ ውስጥ ግማሽ ሎሚ ጨምቀው በመጠጣት መጀመር አለባቸው። ይህ በደካማው የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ጨንፍ ለሲቱን የተከማቸ ንፋጭ (አክታ) እንዲቀንስ ያደርጋል። እንዲሁም የምግብ ማንሸራሸርያ ክፍሎችን በማነቃቃት ዓይነ ምድር የማስወገድ ክንውንን እንዲስተካከል ይረዳል።

አልኮሆላዊ ይዘት ያላቸው የፍራፍሬዎች ጭማቂ እንደ ብላክቸሪ (የስኳር መጠኑ ከፍ ያለ ስለሆነ በውኃ በርዞ መጠጣት ይመረጣል)፤ በጨንፍ ውስጥ የአሲድ መፈጠርን ስለሚያበረታታ ምግብን ለማንሸራሸር ይረዳቸዋል።

በጣም አስፈላጊ

የአፕሪኮት ጭማቂ	የኮምጣጤ ጭማቂ
የብላክቸሪ ጭማቂ	የአናናስ ጭማቂ
የካርት ጭማቂ	የሶስኒ ጭማቂ
የሰለሪ ጭማቂ	ውኃ በሎሚ ጭማቂ

ሚሚያ

የፖም ጭማቂ	የክራንቤሪ ጭማቂ
የጥቅል ጎመን ጭማቂ	የኮምጣጤ ጭማቂ
የኪያር ጭማቂ	

መወገድ ያለበት

የብርቱኳን ጭማቂ	የተማቲም ጭማቂ
የፓፓያ ጭማቂ	

ቅመማቅመሞችና ቃና ሰጪዎች

የቅመማቅመሞች ጥቅም ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች ከማጣፈጫነት በላይ መሆኑን መዘንጋት የለበትም፤ የተፈቀዱትን ቅመሞች በትክክል ከተደባለቁ ለተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ጠንካራ ድጋፍ ይሰጣሉ። ለምሳሌ የእኩሪ ዓተርና የሕምር ድብልቅ ድልህ ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች እጅግ በጣም አስፈላጊ ቅመም ነው። ምናልባት የዚሁ ደም ባለቤት የሰድዩም መጠን ከፍ አድርጎ የመውሰዱ ሁኔታ የሚያስፈራው ከሆነ የእኩሪ ዓተርና የሕምር ድብልቅ የሆኑ ቅመሞች ዝቅተኛ የሰዳዩም ይዘት ያላቸው ስለሆኑ በመውሰዱ ላይ መጨነቅ የለበትም።

የደም ዓይነት “ኤ”ዎች የብረት ንጥረ ነገር እጥረት በአመጋገብ ሥርዓታቸው ይታያል፤ ለዚሁም ጥቁር የሞላሰስ ሲሮፕ ጥሩ የብረት ምንጭ በመሆኑ ከአመጋገባቸው ጎን መጥፋት የለበትም። ክሌፕ (በባህር ውስጥ የሚበቅል አረንጓዴ ተክል) ለደም ዓይነት “ኤ” ጥሩ የአዮዲንና የሌሎች ንጥረ ነገሮች ምንጭ ነው። ኮምጣጤ (እቴቱ) የአሲድነት ባህርይ ስላለው ከአመጋገቡ ማስወገድ አለበት።

ሱኒርና ቸኮሌት ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች ምንም እንኳን የተፈቀደላቸው ቢሆንም፤ ለማጣፈጫ ያህል በመጠኑ መሆን አለበት። ነገር ግን የነጭ ስኒር አወሳሰድ መጠን በጣም መቀነስ ይኖርባቸዋል። ምክንያቱም በቅርቡ የተደረጉ ጥናቶች እንዳመላከቱት ስኒር ከተወሰደ በኋላ ለተወሰኑ ሰዓታት የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓቱ ተዳክሞ አንዲቂይ ስለሚያደርግ ነው።

በደም ዓይነት “ኤ” ተቀባይነት ያላቸው ቅመማቅመሞችና ማጣፈጫዎች በሙሉ በነፃነት ሊጠቀሙባቸው ይችላሉ።

በጣም አስፈላጊ

ብላክስትራፕ ሞላሰስ (B.strap molasses)

ነጭ ሽንኩርት

ሚሶ (miso)

ዝንጅብል

የእኩሪ ዓተር ድልህ

የገብስ ሲሮፕ

ሚሚያ

አጋር (agar)

የቡናማ ሩዝ ሲሮፕ

የበቆሎ ሲሮፕ

አልሞንድ ማጣፈጫ

ጥቁር አዝመድ

በሰባላ

(ጎደሬ፣በይና ወ.ዘ.ተ.) (arrowroot)

ነጭ አዝመድ

ሄል

ቸርቪል (chervil)

ቺቪስ (chives)

ቤርጋሞት (bergamot)

የፈረንጅ ቃርያ (paprika)

ቸኮሌት

ኮረሪማ

የሩዝ ሲሮፕ

ሳፍሮን (saffron)

የባህር አረም (dulce, kelp)

እስፔርሚንት (spearmint)

ሕምር

ጦስኝ

ቫኒላ (vanilla)

ዛሙን

የከሪ ዱቂት

ድንብላል

ማር

የፖም ሲሮፕ

ማርጆራም (marjoram)

ናና

ሰናፍጭ

ገውዝ

የሾርባ ቅጠል(ፐርሰሜሎ)

ቀረፋ

ፒምቶ (pimento)

የጥብስ ቅጠል (ሮዝማሪ)

ሰጅ (sage)

ጨው

ሱኒር----ቡናማ፣ ነጭ

ታራጎን (tarragon)

እርድ

መወገድ ያለበት

ጀላቲን (gelatine)

ቁንዶ በርበሬ

ሚጥሚጣ

ኮምጣጤ (እቴቱ)

ማጣቀሻዎችና ማጣጣሚያዎች (አፒታይዘሮች)

እንደ እውነቱ ከሆነ ለሁሉም የደም ዓይነቶች ማጣቀሻዎች እያስፈልጉም። በተለይም ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች ማጣቀሻዎች በፍጹም አይፈቀድላቸውም (እንደ አዋዜና ኮምጣጤ) ምክንያቱም ዝቅተኛ የጨንጭ አሲድ ይዘት ስላላቸው ለአደጋ እንዲጋለጡ ስለሚያደርግ ነው።

በደም ዓይነት “ኤ”ዎች ካችለፕ በምንም ዓይነት መወሰዱ አይታሰብም፤ ምክንያቱም ከቲማቲምና ከኮምጣጤ የተቀመመ ስለሆነ ነው።

ሚሚያ

ማርመላታ (ከተፈቀዱለት ፍራፍሬዎች የተዘጋጀ)

የአትክልት ወሰላ (ከተፈቀዱለት ፍራፍሬዎች የተዘጋጀ)

ሰናፍጭ

በሰላጣ የሚነሰነሰ (ከተፈቀዱለት ቅመማቅመሞች በዝቅተኛ

የቅባት መጠን የተዘጋጀ)

መወገድ ያለበት

ካችአፕ (ketchup)

ማዮኔዝ (mayonnaise)

አዋዜ (የቦኩ-- ከድንብላልና ኮምጣጤዎች የተዘጋጁ)

የቅጠላቅጠሎች ሻይ

የቅጠላቅጠሎች ሻይ በደም ዓይነት "ኤ" ላይ የሚወስደው እርምጃ በደም ዓይነት "አ" ላይ ከሚወስደው እርምጃ ጋር ተቃራኒ ነው። የደም ዓይነት "አ"ዎች ሲወስዱት በማዝናናት ውጤቱን ሲፈጽም፣ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ሲወስዱት ደግሞ የበተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓትን በማነቃቃት ይፈጽማል።

በዙዎቹ አስፈሪ የሆኑ የደም ዓይነት "ኤ" በሽታዎች ከተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ጋር የተያያዙ ናቸው። አንዳንድ ዕዎች በፍቱን መድኃኒትነታቸው ይታወቃሉ። ለምሳሌ ሃውቶርን የልብ ጡንቻዎችን ያነቃቃል፤ እንዲሁም እሬት፣ አልፋአልፋ፣ ቡርዶክና ኤኪናሲያ የተፈጥሮ መከላከያን ያነቃቃሉ። አረንጓዴ ሻይ ጨንገራን ከካንሰር በሽታዎች የሚከላከልበት ተፈላጊ አንቲኦክሲዳንት ይሟላል።

የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ጨንገራ የአሲድ መጠኑ በጣም ዝቅተኛ በመሆኑ አሲዳዊ ሁኔታው ከፍ እንዲል ማረጉ አስፈላጊ ነው። ለዚሁም እንደ ዝንጅብልና ስሊፐር ኤልም የሚባሉ ዕዎች ምንጮች ናቸው።

የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ከአንዳንድ ለደም ዓይነት "አ"ዎች የሚጠቅሙ ዕዎች፤ እንደ ቁሩንፋድና ሚጥሚጣ መታቀብ አለባቸው። አዝናኝ ዕዎች እንደ ኮሙሚላና የቫለርያን ሥር ውጥረትን ለማስተካከል

ፍቱን ናቸው። የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ውጥረት በሚሰማቸው ጊዜ ቢጠቀሙባቸውም ጥሩ መፍትሔ ይሰጣቸዋል ።

በጣም አስፈላጊ

አልፋአልፋ (alfalfa)

እሬት

ቡርዶክ (burdock)

ኮሙሚላ

ኤኪናሲያ (echinacea)

አብሽ

ዝንጅብል

የጽጌረዳ አበባ ፍሬ (rose-hip)

ቫለርያን (valerian)

ጂንሲን (ginseng)

አረንጓዴ ሻይ

ሀውቶርን (hawthorn)

ሚልክ ዚስትሰል (milk thistle)

ሚሚያ

ቺክ ዊድ (chickweed)

ኮልትስ ፉት (coltsfoot)

ዳንደሎን (dandelion)

ኤልደርፍላውር (elderflower)

ጀንታይን (gentian)

ሙለይን (mullein)

የራስበሪ ቅጠል (raspberry)

ሰጅ (sage)

ሽፐርድስ ፐርስ (shepherd's purse)

እስካል ካፕ (skullcap)

ሊኮራየስ ሥር (liquorice root)

ቨርቫይን (vervain)

ገልደን ሲል (golden seal)

ሆፕስ (hops)

ሆረሀውንድ (horehound)

የእንጆሪ ቅጠል

ሊንደየን (linden)

የሾርባ ቅጠል (persley)

ናና

ሳርሳፓሪላ (sarsaparilla)

ሳናማኪ

እስፐርሚንት (spearmint)

ጦስኝ

ያርው

መወገድ ያለበት

ካትኒፕ (catnip)

ሚጥሚጣ

የበቆሎ ጎፈር

ቀይ ቅሩንፋድ

ሩብራብ (rhubarb)

የለውዶክ (yellow dock)

መጠጦች (ከተለያዩ መቀላቅሎች የተቀመጡ)

የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ለልብ ጡንቻዎች በሽታ የመጋለጥ ሁኔታ የሰፋ በመሆኑ የወይን ጠጅ መጠጣት የበሽታው መንስኤዎችን ለመከላከል በጣም ይረዳቸዋል። ወንድም ሆነ ሴት በየቀኑ አንድ ብርጭቆ ቀይ የወይን ጠጅ ቢጠጡ የመለከፉ ሁኔታ በጣም ዝቅ እንዲል ያደርጋል።

ቡና ለደም ዓይነት "ኤ"ዎች የጨፃራቸው አሲድ ስለሚጨምርላቸው ጠቃሚ ነው። ከቦሎቄ የሚገኝ ኤንዛይምም (አስፈላጊ ቅመም) በደም ዓይነት "ኤ"ዎች ጨፃራ የአሲድ መጠን ከፍ እንዲል ስለሚያደርግ ለደም ዓይነት "ኤ"ዎች በጣም አስፈላጊ ነው። በበለጠ ጥሩ ውጤት ለማግኘት ቡናና አረንጓዴ ሻይ እያፈራረቁ አንዴ ቡና አንዴ አረንጓዴ ሻይ እያሉ ቢጠጡ ጥሩ ነው።

የሶዳ ውኃና ለስላሳ መጠጦች ለደም ዓይነት "ኤ" የመንሸራሸርያ ሥርዓትም ሆነ ለተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ምንም ጥቅም ስለማይሰጡ እስከነጭራች መወገድ አለባቸው። ንፁ ውኃ ብቻ ነው የሚፈቀድለት።

በጣም አስፈላጊ

ቡና --- ካፌን የሌለው (ቀጭን ቡና)

አረንጓዴ ሻይ

ቀይ የወይን ጠጅ

ሚሚያ

ነጭ የወይን ጠጅ

መወገድ ያለበት

የቢራ ዘርች

ጠላ

የተነጠሩ የአልኮሆል መጠጦች (ውስኪ፣ብራንዲ፣ጂን፣ አረቄ ወ.ዘ.ተ)

ሶዳ --- የኮካ፣ፔፕሲ፣ሚሪንዳና ሌሎች፤

የማዕድን ውኃ

-3- የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)

የተጨማሪ ነገሮች ቀዳሚ ተግባሮች፡- ቫይታሚኖችም ይሁኑ ንጥረ ነገሮች ወይም ጠቃሚ ዕቃዎች በአመጋገብ ሥርዓታችን የማይገኙ አልሚ ምግቦችን በሚሟላትና፤ እንዲሁም በመከላከያ ሥርዓታችን የሚታዩ ድክመቶችን በማስተካከል ተጨማሪ ጥንካሬ ይሰጣሉ።

ተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች በደም ዓይነት "ኤ"ዎች ፡-

- የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓትን ኃይል በመሙላትና በማጠናከር፤
- ፀረ ካንሰር የሆኑ አንቲኦክሲዳንቶች በመሰጠት፤
- በበሽታ እንዳይለከፍ በመከላከል፤
- የልብን ሥራ በማጠናከር፤ ላይ ያነጣጥራሉ።

ከዚህ በታች የተቀመጡ መመሪያዎች የሚጠቅሙን ከተጨማሪዎቹ የትኛው ጠቃሚና የተጠናከረ ውጤት የሚሰጥ እንደሆነ፤ የቱ ደግሞ ውጤትን በማጨናገፍ ወዳልተፈለገ አደገኛ ሁኔታ የሚወስድ ነው በማለት ለይተን ለመጠንቀቅ እንዲረዳን ነው።

በጣም አስፈላጊ

ቫይታሚን "ቢ"

የደም ዓይነት "ኤ"ዎች በቫይታሚን "ቢ12" እጥረት ላይ ከፍተኛ ትኩረት መስጠት ይኖርባቸዋል። በአመጋገባቸው ስርዓት ላይ የአንስሳት ፕሮቲን ስለማይኖር የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ለቫይታሚን "ቢ12" እጥረት የተጋለጡ ናቸው። በተጨማሪም በጨፃራቸው ውስጥ ደማቸው ቫይታሚኑን እንዲቀበለው የሚያደርግ ጠቃሚ ኤንዛይም ባለመያዝ የተነሳ፤ በቫይታሚን "ቢ12" እጥረት ምክንያት የሰናይል ደመንሻን ችግርና (የማስተዋል ችግር፤ የመርሳት በሽታ፤ በሃሳብ ደካማ መሆን፤ በመጨረሻም ወደ የአልዘማየር በሽታ ይገባል) ሌሎች ክንርቭ ጋር የተያያዙ ችግሮችንም ያስከትላል።

ሌሎች የቫይታሚን "ቢ" ዓይነቶች በደም ዓይነት "ኤ" የአመጋገብ ስርዓት ውስጥ በደንብ ይገኛሉ። ሆኖም የደም ዓይነት "ኤ" የደም ማነስ ምልክቶች በሚታዩበት ጊዜ በተጨማሪ መልክ ትንሽ ፎሊክ አሲድ መውሰድ አለበት። የልብ በሽተኞች የሆኑ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች

ሐኪማቸውን በማማከር በመጠኑ በጣም ትንሽ የሆነ ናያሲን በተጨማሪ መልክ መውሰድ አለባቸው፤ ምክንያቱም ናያሲን ከሎስቲሮልን የመቀነስ ጠባይ ስላለው ነው።

በቫይታሚን “ቢ” የበለጸጉ ምግቦች፡ (ለደም ዓይነት “ኤ”)

የተፈቀደለት የእህል ዓይነት ሁሉ --- (ናያሲን)

የአኩሪ ዓተር አዋዜ (tamarine) --- (“ቢ12”)

ሚሶ (miso) --- (“ቢ12”)

ዓሣ

እንቁላል

ቫይታሚን “ሲ”

በደም ዓይነት “ኤ” በሚታየው የጨጓራ አሲድ ማነስ ምክንያት የሚከሰው የጨጓራ ካንሰርን ለመከላከል ቫይታሚን “ሲ” በተጨማሪ መልክ መውሰዱ አጥጋቢ ውጤት ይሰጣል። ለምሳሌ በናይትሪይቶች የታሸጉ የሥጋ ምግቦችን መመገብ የጨጓራ አሲድ እጥረት ላለባቸው ሰዎች ለካንሰር እንደሚያጋልጣቸው ከላይ ተመልክተናል፤ ቫይታሚን “ሲ” አንቲኦክሲዳንት ስለሆነ ከላይ የጠቀስናቸው የናይትራይት መደባልቆች ከሚያደርሱት ችግር እንዲላቀቁ ያደርጋቸዋል። ምንም እንኳን ናይትራይት ከደም ዓይነት “ኤ” አመጋገብ ቢወጣም ቫይታሚን “ሲ” በተጨማሪ መልክ መውሰዱ መቅረት የለበትም፤ ሆኖም ግን በመጠኑ መሆኑን አለበት። የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ከ1000ሚ.ግ. በላይ ቫይታሚን “ሲ” ቢወስዱ የጨጓራቸው የሥራ ክንውን ይዳክማል። ከጽጌረዳ አበባ ፍሬ የተቀመሙ የቫይታሚን “ሲ” ዓይነቶች የምግብ መንሸራሸር ችግሮች ስለማያስከትሉ በቀን ከሁለት እስከ አራት ጊዜ የ250 ሚ.ግ. ክኒን መውሰድ ምንም ዓይነት ችግር አይፈጥርባቸውም።

በቫይታሚን “ሲ” በጣም የበለጸጉ የደም ዓይነት “ኤ” ምግቦች

በሪዎች (berries)

ብሮኮሊ (broccoli)

ኮምጣጤ (grape fruit)

ሎሚ

አናናስ

ፔሪ (cherry)

ቫይታሚን “ኤ”

ቫይታሚን “ኤ” ከሁለቱ የደም ዓይነት “ኤ” ጠንቆች ማለት ከካንሰርንና የልብ በሽታዎችን እንደሚከላከል እንዳንድ መረጃዎች

ያሳያሉ፤ ስለዚህ የደም ዓይነት “ኤ”ዎች በየቀኑ ተጨማሪ ቫይታሚን “ኤ” እስከ 400 አይ.ዩ. (ኢንተርናሽናል ዩኒት) መውሰድ አለባቸው።

በቫይታሚን “ኤ” በጣም የበለጸጉ የደም ዓይነት “ኤ” ምግቦች

የአትክልት ዘይቶች

የብዕር እህሎች

ኦቾሎኒ

አረንጓዴ ቅጠላ-ቅጠሎች

ካልሴም

የደም ዓይነት “ኤ”ዎች በአመጋገባቸው አንዳንድ የወተት ተዋጽኦ ስለሚጨምር ካልሴም መጨመር ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች ይህንን ያህል የሚያሳስባቸው አይደለም። ቢሆንም በመጠኑ ጥቂት ተጨማሪ ካልሴም (ከ300 እስከ 600 ሚ.ግ.) ከመካከለኛ እድሜ ጀምሮ ወደ እርጅና ያሉ በየቀኑ ቢወስዱ ይደገፋል።

የደም ዓይነት “ኤ”ዎች የተወሰኑ የካልሴም ውጤቶች መርጠው መጠቀም ይችላሉ፤ ነገር ግን በፀረ አሲድ የሚገኝ ካልሴም (ካልሴም ካርቦኔይት) ለደም ዓይነት “ኤ” ችግር ይፈጥራል፤ ይህ ካርቦኔይት ካልሴም ለመብላላት ከፍተኛ የጨጓራ አሲድ ስለሚፈልግ ነው። በጥቅሉ የደም ዓይነት “ኤ” ካልሴም ግለተነት አይስማሙትም፤ ካልሴም ሲትረይት ምንም አይላቸውም፤ ካልሴም ላክተይት ደግሞ በጣም ይስማማቸዋል።

በካልሴም በጣም የበለጸጉ የደም ዓይነት “ኤ” ምግቦች

የአኩሪ ዓተር ወተት

እስፒናች (spinach)

እንቁላል

የቆርቆሮ ሳልሞን አሣ

የፍየል ወተት

ሳርዲን አሣ

ብሮኮሊ (broccoli)

ብረት

የደም ዓይነት “ኤ” የአመጋገብ ሥርዓት በተፈጥሮው የብረት ንጥረ ነገር እጥረት አለው። በከፍተኛ መጠን ብረት በቀይ ስጋ ይገኛል፤ ነገር ግን የደም ዓይነት “ኤ” ሥጋ ለመብላት አልታደለም። በተለይ ከባድ የወር አበባ ወቅት ያለባቸው ሴቶች በሰውነታቸው በቂ የብረት መጠን

መኖሩን ሁሉ ጊዜ ማረጋገጥ ይኖርባቸዋል። ለማንኛውም የብረት ተጨማሪ ንጥረ ነገሮች በሐኪም ትእዛዝ ብቻ መውሰድ አለባቸው።

የደም ዓይነት “ኤ”ዎች በዝቅተኛ መጠን ብረት መውሰድ አለባቸው፤ በተከታታይ ለረጅም ጊዜ መቀጠል ግን የለባቸውም። እንዲሁም ከንጥር ብረት የተቀመጡ እንደ ፈርየውስ ሳልፈይት ጨንገን ስለሚረብሹ መውሰድ የለባቸውም፤ በምትኩ ቀለል ያሉ እንደ ፈሪክ ሲትረይትና ብላክስትራፕ ሞላሰስ መጠቀም ይችላሉ።

በብረት ንጥረ ነገር በጣም የበለጸጉ የደም ዓይነት “ኤ” ምግቦች
ሁሉም የእህል ዓይነት(የተፈቀዱ)
አደንጓሬ (የተፈቀዱ)
ዕፀ በለስ
ብላክስትራፕ ሞላሰስ (blackstrap molasses)

ዚንክ (በቅድመ ሁኔታዎች የታገዘ አጠቃቀም)
በጣም ጥቂት ከ 3ሚ.ግ. ያልበለጠ ዚንክ በየቀኑ ለልጆች መስጠት ከበሽታ ይከላከልላቸዋል፤ በተለይም በጆሮ በሽታዎች ከመለከፍም ያድናቸዋል። ዚንክ በተከታታይ ለረጅም ጊዜ ከተወሰደ የሚያደርሰው ጉዳት ቀላል አይደለም፤ ለአጭር ጊዜ መጠቀሙ የተፈጥሮ መከላከያ ስርዓትን ሲያበረታታ በአንጻሩም ከበድ ባለ መጠን ለረጅም ጊዜ መውሰድ ደግሞ ድባቴ ያስከትላል ብሎም የሌሎች ንጥረ ነገሮች የመወጋጋድ ሂደት እንቅፋት ይሆናል። በገበያ የሚገኙ የዚንክ ምርቶች እንደ ወጥ የሆነ የተስተካከለ ኬሚካላዊ ውህደት የተከተሉ ስላልሆኑ ከሐኪም ምክር ውጭ መውሰድ አይቻልም፤ በአወሳሰዱ ላይም በጣም ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል።

በዚንክ ንጥረ ነገር በጣም የበለጸጉ የደም ዓይነት ኤ ምግቦች፤
እንቁላል
አደንጓሬና ጥራጥሬዎች

ሰለኒየም (በቅድመ ሁኔታዎች የታገዘ አጠቃቀም)
በቀላሉ ለዝንሰር የሚጋለጡ የደም ዓይነት “ኤ”ዎች በሰውነታቸው እንደ የራስ ውስጣዊ አንቲኦክሲዳንት ቅመም ሆኖ የሚያገለግል ንጥረ

ነገር ነው። ሆኖም ከመጠን በላይ የሚጠቀሙ ሰዎች ላይ የመመረዝ ሁኔታዎች ስለሚያደርስ፤ ከሐኪም ትእዛዝ ውጪ መውሰድ የለበትም።

ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች ጠቃሚ የሆኑ ዕዎች (ፋይቶኬሚካሎች)

ሀውቶርን (Hawthorn)

የልብ ጡንቻዎች በማጠናከር ላይ ሀውቶርን ትልቅ ሚና ይጫወታል።በራሳቸው ወይም በቤተሰብ ታሪክ የልብ ሕመም ያለባቸው የደም ዓይነት “ኤ”ዎች በአመጋገብ ሥርዓታቸው ሀውቶርን የግድ መጨመር ይኖርባቸዋል፤ ምክንያቱም በዚህ ዛፍ የሚገኝ ፋይቶኬሚካል በሌሎች ዕፅዋቶች የማይገኝ ብቸኛ መድኃኒት ነው። ሀውቶርን የደም ቅዳ ሲምረዎችን መዘረጋጋትና መስጠጥን እንዲጨምሩ በሥርዓትና የልብ ጡንቻዎችን በማጠናከር የደም ግፊት እውክታ ለንዲቀንስ ያደርጋል። እንዲሁም በደም ቅዳ ላይ የሚፈጠሩ ጠጣር እብጠቶችን የማሟሟት ባህሪ አለው።

በጆሮውን አገር በመድኃኒት ቅመማ ላይ ሲውል፤ በሌላው ዓለም ግን እምብዛም አልታወቀም። ዕፁ ምንም ዓይነት መጥፎ የጎን ጠንቅ እንደሌለው በመረጋገጡ በሁሉም የደም ዓይነት “ኤ”ዎች ሊወሰድ ይችላል።

የተፈጠሮ መከላከያ ሥርዓትን የሚያጠናክሩ ዕዎች፤

የደም ዓይነት “ኤ”ዎች የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓትን በቀላሉ ለሚያጠቁ በሽታዎች የተጋለጡ በመሆናቸው የወይን ጠጅ ቀሰም ያለው ኮኒናላወር (ኤኪኒንሲያ ፑርፑሪያ) መውሰዱ ጉንፋንና እንፍልዌንዚያ ይከላከልላቸዋል፤ እንዲሁም የተፈጥሮ መከላከያው በዝንሰር ላይ የሚያደርገውን ቁጥጥር በበለጠ ያጠናክራል። ኮኒናላወር በየምግብ መደብሩ በፈሳሽ ወይም በክኒን መልክ ይገኛል። ሁሃ ጎኒ (እስትራጋልየስ ሚምብራናክየስ) የሚባል የቻይናኛ ዕፅም የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓቱን የማጠናከር ኃይሉ በጣም ከፍተኛ ነው።

እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት ዕዎች ልዩ የሚያደርጋቸው ነጭ የደም ሀዋሳትን በፍጥነት ብዜትን እንዲያካሂዱና (ማይቶሲስ) የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት የማጥቃት ሥራውን እንዲያቀላጥፍ የሚያነቃቁ የስኳር ዓይነት በመያዛቸው ነው።

ሰውነትን የሚያረጋጉ (የሚያዝናኑ) ዕዎች፤

የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ቀለል ያሉ አነቃቂ ዕዎች መጠቀም ይችላሉ። እንደ ኮሞሚላና የቫሌሪያን ሥር ውጥረትን ለመቋቋም ይረዳሉ። እነዚህ ዕዎች በቫይ ቅጠል መልክ ተዘጋጅተው በአውሮጳ ገበያ ስለሚገኙ አንዳንድ ጊዜ ብቻ አልፎ አልፎ መውሰድ አለባቸው። ቫሌሪያን የሚሰነፍጥ ሽታ ስላለው በመጀመሪያ ጊዜ መለማመዱ ልያስቸግር ይችላል ይሆናል፤ እንዴ ከተለማመዱት በኋላ ግን ደስ የሚል ስሜት እየሰጠ ይመጣል።

ኮርሰቲን (Quercetin)

ኮርሰቲን በብዛት ከአትክልቶች የሚገኝ አንቲኦክሲዳንት ሲሆን በተለይ በብጫ ሽንኩርት ከፍ ባለ መጠን ይገኛል። ኮርሰቲን በምግብ ሽቀጥ መደብሮች ከ 100ሚ.ግ እስከ 500ሚ.ግ ይዘት ባላቸው እንክብሎች ተዘጋጅቶ በስፋት ይገኛል። ኮርሰቲን ከቫይታሚን "ኢ" ከመቶ ጊዜ እጥፍ በላይ የጠነከረ ኃይል ያለው አንቲኦክሲዳንት አለው። ስለዚህ የደም ዓይነት "ኤ" ካንሰርን ለመከላከል በአመጋገብ ሥርዓታቸው ኮርሰቲን ከመጠቀም መባዘን የለባቸውም።

ሚልክ-ዚስትል (Milk thistle)

እንደ ኮርሰቲን ሚልክ-ዚስትል ፍቱን ውጤት የሚሰጥ አንቲኦክሲዳንት የያዘ ነው። በተጨማሪም ልዩ የሚያደርገው በጉበትና የሐሞት ክረጢት ቧምቧ አካባቢ በከፍተኛ ደረጃ ስለሚከማች ነው። በጉበትና የሐሞት ክረጢት ሕመሞች የሚሰቃዩ ወይም በቤተሰባቸው የበሽታው ታሪክ ያለባቸው የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ሚልክ-ዚስትል መውሰዱን በዕቅዳቸው ማካተት አለባቸው። የካንሰር ታማሚዎች ማለት የኮሞተራፒ ሕክምና በመውሰድ ላይ የሚገኙ ሚልክ-ዚስትል ከመውሰዳቸው በፊት ሐኪማቸውን ማማከር ይኖርባቸዋል።

ብሮሙላይን (Bromelain)

ብስናትና የጋዝ ክምችት የሚያስቸግራቸው ወይም ዝቅተኛ የፕሮቲን የመቀበል ችግር ያላቸው የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ብሮሙላይን (ከአናናስ የሚገኙ ኢንዛይሞች) በተጨማሪ መልክ መውሰድ አለባቸው። የአናናስ ኢንዛይሞች የፕሮቲን ምግቦችን የማድቀቅ ኃይል ስላላቸው የደም ዓይነት "ኤ"ዎች የምግብ መንሸራሸር ሥርዓት ፕሮቲንን ለማብላት እንዲችሉ በደንብ ይረዳል።

አጋዥ የባክቴሪያ ክፍሎች (Pro-biotic) ተጨማሪ

ገና አዲስ ወደ አትክልት በልነት የመጣ የደም ዓይነት "ኤ" ከሆነ እስኪለማመድ ድረስ የጋዝ መከማቸት ችግርና ብስናት ምቹት ላይሰጠው ይችላል። የአጋዥ ባክቴሪያ (የማይጸዱ ባክቴሪያዎች፤ ምግብን ለማብላት የሚያግዙና ጠላት በሆኑ ተዋህሲያን የሚዘምቱ፤ ባብዛኛው በምግብ ማንሸራሸር ክፍሎች የሚገኙ) በተጨማሪ መልክ መውሰድ ችግሩን ለመቋቋም ይረዳል።

እነዚህ አጋዥ የሆኑ ባክቴሪያዎች በብዛት በውተት ተዋጽኦ እንደ ዓይብ፣ አንትና አሬራ ውስጥ እናገኛቸዋለን።

❖ ከላይ የተጠቀሱት ዕዎቶች በሰሜናዊ ትሮፒካዊ አካባቢ ብቻ የሚበቅሉ ዕዎች ስለሆኑ በአገራችን ቋንቋዎች ስም ሊገኝላቸው አልቻለም።

መወገድ ያለበት

ቫይታሚን -ኤ - (beta-carotene)

ቫይታሚን -ኤ- ተጨማሪ ንጥረ ነገር በደም ዓይነት "ኤ"ዎች የደም ቧምቧ ላይ የመቆጣት ችግሮችን ያደርሳል ሲሉ ዶ/ክ ጀምስ ዲ.አዳሞ በምርምራቸው ደርሰውበት ነበር። ሆኖም ግን አንዳንድ ምንጮች ቤታ-ካሮቲን ለተወሰኑ የደም ቅዳ በሽታዎች የመፈወስ ሁኔታዎች እንደሚያሳዩ ያመለክታሉ። ነገር ግን በቅርብ የተደረጉ ጥናቶች ቤታ-ካሮቲንን መጠኑን ከፍ አድርጎ መውሰድ የቅድመ-አክሲዳንት (ያላስፈላጊ ህዋሳት ቀድመው የመፈጠር ሁኔታ) መፋጠንን ያስከትላል ሲሉ አሳስቧል፤ ይህ ክንዋኔም የሀብረ ህዋሳትን መበላሸት ያፋጥናል በማለትም አረጋግጧል፤ ቀደም ብሎ ዶ/ክ ጀምስ ዲ.አዳሞ ያስቀመጡት ትክክል ነበር ማለት ነው። ስለዚህ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ተጨማሪ ቤታ-ካሮቲን መውሰድ የለባቸውም በምትኩ በካሮቲን የበለጸጉ ምግቦች በአመጋገብ ሥርዓታቸው ማከል አለባቸው።

ማሳሰቢያ፡- የደም ዓይነት "ኤ"ዎች በዕድሜ እየገፉ ሲሄዱ በቅባት የሚሟሙ ቫይታሚኖች የማብላት ዓቅማቸው እየቀነሰ ይሄዳል። ስለሆነም በዕድሜ የገፉ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች በየቀኑ 10,000 አይ.ዩ (ኢንተርናሽናል ዩኒት) ቫይታሚን -ኤ- ቢወስዱ በእርጅና ምክንያት በተፈጥሮ መከላከያ ሥትዓታቸው ላይ የሚደርሰውን ብግነት ይከላከላቸዋል።

ለደም ዓይነት "ኤ" የተፈቀዱ በካሮቲን የበለጸጉ ምግቦች፡
 እንቁላል ብሮኮሊ (broccoli)
 ብጫ ዱባ እስፒናች (spinach)
 ካሮት

4- የደም ዓይነት "ኤ" ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ

የውጥረት መጥፎ ገጽታን ወደ በጎ ጎን የመለወጥ ችሎታ በድማችን ዓይነት ላይ ነው የሚገኘው። ባለፈው ምዕራፍ እንዳየነው ውጥረት በራሱ ችግር አይደለም፤ ሰውነታችን በውጥረቱ ላይ የሚወስደው እርምጃ ነው ውጤቱን የሚወስነው። እያንዳንዱ የደም ዓይነት ውጥረትን ለመቋቋም የራሱ የሆነ ስልትና መርህ ግብር አለው።

የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ውጥረቱ በመጀመሪያ ደረጃ ላይ እያለ ነው ምላሽ የሚሰጡት። በአድሪናሊን ዕጢዎች ጋይል የተሞሉ አብሪ ህዋሳት እንዲሉን ጠቅ-ጠቅ እያደረጉ በመነካካት ጭንቀት፣ መረበሽና መንቀጥቀጥን ይፈጥራሉ። ውጥረቶቹ በተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ላይ በተጠናከረ ጋይል ምልክቶቻቸው በሚያሳርፉበት ጊዜ የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓቱ እየተዳከመ ይሄዳል። ይህ የተራዘመ ተደጋጋሚ በስሜት ህብረ-ህዋሳት ሥርዓት ላይ የሚታይ ጭንቀትና መረበሽ ቀስ በቀስ የሰውነት ስስ (ለስላሳ) ብልቶችን የሚጠብቁ ፀረ-ተዋህሲያንን ያቃጥላቸዋል። በዚህም የተነሳ ፀረ-ተዋህሲያናቱ በሰውነት የሚያጋጥመው መመርቀዝም ሆነ የሚገቡ ባክቴሪያዎችን ከመከላከል ይልቅ በጣም ስልቸና በቀላሉ ተሸናፊዎች ይሆናሉ።

የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ጸጥ ባለ ሁኔታ በተመስጦ ሐሳብን ሰብስቦ መቆየትና የዮጋ እንቅስቃሴዎችን ከተለማመዱ፣ የውጥረትን መጥፎ ገጽታ በመዝናናትና ጭንቅላትን ጥሩ ነገር ላይ እንዲያተኩር በማድረግ ለበጎ ጎን ፍጻሜው እንዲሆን ማድረግ ይችላሉ። የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ቀጣይነት ያላቸው ውጥረቶችን የመጋፈጥ ባህርይ የላቸውም፤ የሚያጋጥማቸው ነገር ሁሉ በዝምታና በትዕግስት ሊያሳልፉት ይጣጣራሉ።

የደም ዓይነት "ኤ" በተፈጥሯዊ እንቅስቃሴ (እስፖርት የማያዘውትር) ብቻ የሚኖር ከሆነ ውጥረቱ ለልብ ህመሞችና ለተለያዩ የካንሰር

ዓይነቶች ይዳርገዋል። ለተወሰነ ወቅት በጥሞና ጸጥ ባለ ቦታ መቆየት፣ ዮጋና በተመስጦ ሐሳብን ሰብስቦ ጥሩ ነገሮችን በሐሳብ ማጨዋውት የደም ዓይነት "ኤ"ን ከውጥረት ያድኗል።

በቀስታ የመንቀሳቀስ ዘዴ (ታይ-ፔ-ቸዋን) የቻይናውያን የበዓል ባህላዊ እንቅስቃሴና የሕንዶች የመሳሳብና መተጣጠፍ (ህዛ ዮጋ) ሁለቱ በጸጥታ ከሚሰሩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ናቸው። እንዲሁም በዘመናዊ እስፖርት የታገዙ እንደ ዋና መዋኘት፣ ቢስክሊት መንዳትና ረጅም የእግር ጉዞ ለደም ዓይነት "ኤ"ዎች ጥሩ ውጤት የሚሰጡ ናቸው። በዝግታ የሚሠራ እንቅስቃሴ ሲከናወን ሰውነት ማሳብ የለበትም ማለት ሳይሆን የሚገባውን የእንቅስቃሴ ቆይታ እየተደረገ ጭንቅላትን ከአካላዊ እንቅስቃሴ ጋር አቆራኝቶ ማሰራት ማለት ነው።

በከባድና ጠንካራ ጉልበት የሚሠራ የአካል እንቅስቃሴ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች የነርቭ ጋይልን ያሟጣል፤ መልሶም ወደ ውጥረት በመክተት የተፈጥሮ መከላከያ ቅስማቸውን ለብግነት ይዳርጋል።

* * *

የሚከተሉትን እንቅስቃሴዎች ለደም ዓይነት "ኤ" የተፈቀዱ ናቸው፤ በእንቅስቃሴው ቆይታ ልዩ ትኩረት መደረግ አለበት። ከውጥረት ለመላቀቅና በቂ ውጤት ለማግኘት በሳምንት ሦስት ወይም አራት ጊዜ አንድ ወይም ሁለት የእንቅስቃሴ ዓይነት በአንዴ መስራት ይቻላል።

የእንቅስቃሴ ዓይነት	የእንቅስቃሴ ቆይታ (በደቂቃ)	በሳምንት መሠራት የሚገባው (የቀን ብዛት)
ታይ-ፔ-ቸዋን	ከ 30 እስከ 45	ከ 3 እስከ 5
ህዛ ዮጋ	30	ከ 3 እስከ 5
ማርሻል አርት	60	ከ 2 እስከ 3
ብስክሊት መንዳት	60	ከ 2 እስከ 3
ፈጣን እርምጃ	ከ 20 እስከ 40	ከ 2 እስከ 3
ረጅም የእግር ጉዞ	ከ 40 እስከ 60	ከ 2 እስከ 3
የውጋ ዋና	30	ከ 3 እስከ 4
ጭፈራ (ዳንስ)	ከ 30 እስከ 45	ከ 2 እስከ 3
አርቢክ	ከ 30 እስከ 45	ከ 2 እስከ 3
ሰውነትን ማዘረጋጋት	15	በየቀኑ ከየትኛውም የእንቅስቃሴ ዓይነት ጋር

የሰውነት እንቅስቃሴ መመሪያ ለደም ዓይነት "ኢ"

የደም ዓይነት "ኢ" በተፈጥሮው በጣም ስስ የሆነ ባህሪ ስላለው ከባድ በሆኑ ነገሮች ላይ ታግሎ ምላሽ የመስጠት ፍላጎት የለውም። ጉልበት የሚፈልግ ሥራና የአካል እንቅስቃሴ በሚያጋጥመው ጊዜ ጠንቁ በቀጥታ ወደ የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓቱ ያነጣጥራል። ስለዚህ ከላይ ከተጠቀሱት የእንቅስቃሴ ዓይነቶች የታይ-ፔ-ችዋንና የሀዛ ዮጋ ስልቶችን በማጥናት ቢጠቀም አጥጋቢ ውጤት ይሰጣል።

* *

-3-

የደም ዓይነት "ቢ" ዕቅድ (ዘላኑ)

መለያዎቹ፡-

- በተፈጥሮው የተስተካከለ
- ጠንካራ የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ያለው፤
- ብርቱ የመንሸራሸርያ ሥርዓት ክፍለሎች የያዘ፤
- በጣም ተለዋዋጭ የአመጋገብ ምርጫ የሚያሳይ፤
- የወተት ተዋጽኦ ተመጋቢ፤
- ውጥረትን ለመቋቋም ብልህነት የታከለበት ችሎታ ያለው፤
- ሽንቃጣና ፈጣን ሆኖ ለመገኘት የተመጣጠነ የአካልና የጭንቅላት እንቅስቃሴ ይፈልጋል፤

ይዘት፡-

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

-1- የደም ዓይነት "ቢ" የአመጋገብ ዘዴ

የደም ዓይነት "ኦ"ና የደም ዓይነት "ኢ" በጣም ባህርያት ተቃራኒ የሆኑ ዋልታዎች ሲኖሩዋቸው፤ የደም ዓይነት "ቢ" ግን ከሁለቱ ጋር የመመሳሰልም ሆነ የመቃረን ባህሪ ይታይበታል። እንደ እንስሶች ተለዋዋጭ ጠባይ በየጊዜው የሚታይበት ልዩና ብቸኛ የሆነ ባህሪ አለው። የደም ዓይነት "ቢ" በጣም መልኩ የደም ዓይነት "ኦ"ን ይመስላል በጣም የሚዛመዱም ይመስላሉ፤ ሆኖም ግን የደም ዓይነት "ቢ" ድንገት ሙሉ በሙሉ ቅርጹን በመለወጥ የራሱ የሆነ ብቸኛ መለያ ይይዛል። ዝግመታዊ እድገቱን ያሟላ ጠንካራው የደም ዓይነት "ቢ" የተበታተኑ

ሕዝቦችና ባህሎችን ለማግኘት የሚፍጨረጨር የተሻሻለና ስልጡን ነው።

በደንብ የተገነባውና ንቁ የሆነው የደም ዓይነት “ቢ” በጣም አደገኛ የሆኑትን የዘመኑ በሽታዎች እንደ የልብ ሕመሞችና ካንሰርን የመቋቋም ችሎታ አለው። ሆኖም የደም ዓይነት “ቢ” ከሌሎች የደም ዓይነቶች በባህሪው የተለየ በመሆኑ ትንሽ እክል በተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓቱ ላይ ባጋጠመው ቁጥር ብዛት ያላቸው ከስሜት ህዋሳት ጋር የሚያያዙ በሽታዎች በቀላሉ ያሰቃዩታል። ቢሆንም የደም ዓይነት “ቢ”ዎች ተጠንቅቀው የተፈቀደላቸውን የአመጋገብ ሥርዓት ከተከተሉ ከበድ ያለ በሽታ አያጋጥማቸውም፤ የዕድሜ ባለፀጋም ይሆናሉ።

የደም ዓይነት “ቢ” የአመጋገብ ሥርዓት ሰፊ መለድ ባለው የምግቦች ዓይነት የተከበበ በመሆኑ የተስተካከለ የአመጋገብ ዘዴ ለመጠቀሙ ችግር አያጋጥመውም። መዘንጋት የሌለበት የደም ዓይነት “ቢ”፤ ለደም ዓይነት “አ”ና ለደም ዓይነት “ኤ” ማግኘት ድልድይ መሆኑን ነው።

-2- ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች

ለደም ዓይነት “ቢ”ዎች ውፍረት መጨመር ዋና ምክንያቶች በቆሎ፣ ስንዴ፣ ምስር፣ አቸሎኒና ሰሊጥ ናቸው። እነዚህ የተጠቀሱት የምግብ ዓይነቶች ሁሉም የተለያዩ የሰከቲን ዓይነቶች ነው የያዙት፤ ሆኖም ግን ሁሉም የእንሱሊን ማመንጨት ሥራን ያደናቅፋሉ ውጤቱም አካላዊ ድካም፣ የፈሳሽ በህብረ-ህዋሳት መቋጠር እና ወረደ-ስኳር (ምግብ ከተበላ በኋላ በደም ውስጥ የሚገኝ የስኳርን መጠን ዝቅ የማለት) ይሆናል።

በስንዴ ውስጥ የሚገኝ ግሎተን በደም ዓይነት “ቢ”ዎች ላይ የሚወስደው እርምጃ ከደም ዓይነት “አ” ጋር ተመሳሳይ ነው። የስንዴው ግሎተን ለከቲኖች ከሌሎቹ የገንባፍራሽ ቅንባሮ የሚያጓትቱ ምግቦች ለከቲኖች ጋር በመሆን ችግር ይፈጥራሉ። ምግቡም በደምብ ተብላልቶ እንደ ነዳጅ በሰውነት ውስጥ ካልተቀጣጠለ ወደ ስብ በመለወጥ መከማቸት ይጀምራል። የስንዴ ግሎተን ብቻውን በደም ዓይነት “አ”ዎች የሚያደርሰውን ዓይነት አደጋ በደም ዓይነት “ቢ”ዎች ላይ አያደርስም፤ ነገር ግን ስንዴ ከበቆሎ፣ ከምስር፣ ወይም ከአቸሎኒ ጋር ተደባልቆ

በሚበላ ጊዜ አደጋ ያስከትላል። ሆኖም የደም ዓይነት “ቢ”ዎች ውፍረትን ለመቀነስ ከፈለጉ የስንዴ ምግቦችን ማስወገድ ይኖርባቸዋል።

እላይ ከተጠቀሱት የምግብ ዓይነቶችና ከአንዳንድ መርዛማ ለከቲን ካላቸው ነገሮች ከራቁ ከብደታቸውን ለመጠበቅ ችግር አያጋጥማቸውም፤ የደም ዓይነት “ቢ” ተፈጥሮአዊ የሆኑ አካላዊ ጉድለቶች፣ ማለት በደም ዓይነት “አ” እንዳየነው የታይሮይድ ዕጢ ዓይነት ችግር እና የመንሽራሽርያ ሥርዓት ሥራ መዛባት ስለማያጋጥማቸው፤ ከብደትን ለመቀነስ የተከለከሉ የምግብ ዓይነቶችን በማስወገድ ብቻ በቂ ውጤት ያስመዘግባሉ።

አንዳንድ ሰዎች የደም ዓይነት “ቢ”ዎች ወተትና የወተት ተዋጽኦ ለመውሰድ የታደሉ ስለሆኑ አብዛኞቹ ሽንቃጣ በመሆናቸው ይደነቁ ይሆናል፤ ሆኖም ግን ከመጠን በላይ የጋይል ሰጪ ምግቦች ተጠቃሚ ከሆኑ መወፈሩ አይቀራ በመሆኑ የተስተካከለ የገንባፍራሽ ቅንባሮ ከንውን ለማከናወን የወተት ተዋጽኦዎችንም ጭምር በጥንቃቄ መጥነው መውሰድ ይኖርባቸዋል።

የደም ዓይነት “ቢ” የማቀጣጠል ተግባራትን እዳከመው ጉልበት በመቀነስ የስብ መከማቸትን የሚያበረታቱ አስጊ ምግቦችን ለይቶ በማወቅ መጠቀም መቻል አለበት።

ከብደትን ለመጨመር የሚያበረታቱ ምግቦች፡-

በቆሎ፡- የእንሱሊን መመረትን ያጨናግፋል፤ የገንባፍራሽ ቅንባሮ ከንውንን ያግዳል፤

ምስር፡- ወረደ-ስኳር ያስከትላል፤ አልሚ ምግቦች በትክክል እንዳይወጋጋዱ ይከለክላል፤ የገንባፍራሽ ቅንባሮን በብቃት እንዳይከናወን ያግዳል፤

አቸሎኒ፡- የገንባፍራሽ ቅንባሮን ከንውን ያግዳል፤ ወረደ-ስኳርን ያስከትላል፤ ጉበትን ሥራው እንዳያከናውን ይከለክለዋል፤

ሰሊጥ፡-- የገንዘብ ጥቅም ስርዓት በብቃት እንዲከናወን ያግዳል፤

ሰንዴ፡-- የመንሸራሽሪያ ሥርዓትና የገንዘብ ጥቅም ስርዓት ሥራ ዘንግ ተኝ ያደርገዋል፤ ምግቦች እንዲቀጣጠሉ በመከልከል በሰብ መልክ እንዲከማቹ ያደርጋቸዋል፤

ከብደትን ለመቀነስ የሚያበረታቱ ምግቦች፡-

አረንጓዴ አትክልቶች፡ ብቃት ያለው የገንዘብ ጥቅም ስርዓት
ሥጋ ፣ ጉቦት፣ እንቁላል፡-- ሥራ እንዲከናወን ይረዳል፤

የሊኮሪስ ሻይ-- ወረደ-ስኳርን ይቆጣጠራል፤

ከላይ በተቀመጠው ጠቋሚ መመሪያ መሠረት ወደ አጠቃላይ የደም ዓይነት "ቢ" የአመጋገብ ሥርዓት እንግባ፡-

የአንስላትና የደሮ ሥጋ

የደም ዓይነት "ቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚችለው
ቀይ ሥጋ	ወንድ፡- ከ 115ግ. እስከ 175ግ. ሴት፡- ከ 60ግ. እስከ 140ግ.	ከ 3 እስከ 4 ቀናት
ከደሮ በቀር ሌሎች አክዋፋት	ወንድ፡- ከ 115ግ. እስከ 175ግ. ሴት፡- ከ 60ግ. እስከ 140ግ.	ከ 0 እስከ 2 ቀናት

ማሳሰቢያ፡- ይህ ከላይ የተቀመጠው የፍጆታ መጠን ቀደምት አያቶችን የነበራቸውን የአመጋገብ ዘዴ እንደ ጠቋሚ መንገድ በመቀበል ለሰውነታችን ብቃትና ቅልጥፍና ሲባል የአመጋገባችንን መጠን በግምት

በማስገባት እንድናስብበት ነው፡፡ ሆኖም ግን ከቅድመ አያቶችን የፍጆታ መጠን በላይ ማለት የለብንም፡፡

በደም ዓይነት "ቢ"ዎች ሥርዓት ውስጥ ቀይ ሥጋ ከውጥረትና ከተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት በሽታዎች ጋር በቀጥታ ይገናኛል፡፡ ምክንያቱም የደም ዓይነት "ቢ" ባለቤት የነበሩ የጥንት ሰዎች የሥጋ አመጋገብ ዘዴው በሌሎች የተለያዩ እንስሳት ሥጋ መብላት ባህላቸውን ስላሸሻሉት ነው፡፡ ማንም የደም ዓይነት "ቢ" ባለቤት የድካም ስሜት ወይም የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ብግነት ካጋጠመው በሳምንት አንዳንዴ የከብትና የታርኪን ሥጋን በጠቦት፣ በጥንቸልና በበግ ሥጋ ተክቶ መመገብ አለበት፡፡

የደም ዓይነት "ቢ"ዎች የደሮ ሥጋ ከመብላት መታቀብ አለባቸው፡፡ ምክንያቱም የደሮ ሥጋ የደም ዓይነት "ቢ"ን ደም የሚያዝልገልግ ለክቲን በመያዝ ነው፡፡ የደም ዓይነት "ቢ" በደሮና በደሮ መሰል አዕዋፋት መብላት ልምድ የሚኖር ከሆነ በሌሎች አዕዋፋት እንደ ታርኪን ዓይነት መለወጥ አለበት፤ ምንም እንኳን ከደሮ ጋር ቢመሳሰሉም የደሮ ሥጋን ዓይነት የሚመስል አደገኛ ለክቲን ግን የላቸውም፡፡

መቸም ስለ ደሮ ከተነሳ ጭንቅላታችን ሊቀበለው የማይችል፣ ቀደም ብሎ በደሮ ሥጋ ጠቃሚነት ላይ የነበረንን አመለካከት ላይለወጥ ይችል ይሆናል፤ ምክንያቱም በአብዛኛው ሁሉም ሰው ከበሽታ ተሎ ለማግኘት የደሮ ሥጋን መብላት ነው ተብሎ ሲነገረው ቆይቷል፡፡ በእርግጥ የደሮ ሥጋ ከሌሎች እንስሳት ሥጋ በበለጠ ከሰብ ነፃ ሊሆን ይችል ይሆናል፤ ቢሆንም ዋናው መነጋገሪያ ጉዳዮችን ይህ ሳይሆን በምግቡ ውስጥ የሚገኙ ለክቲኖች በደም ውስጥ ገብተው በሚያደርሱት የማዝለገልገል ክንውኖች የተነሣ በሚደርሰው የልብ ሥራና የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ሥራ መዛባት ላይ ነው፡፡ ስለዚህ የዚህ ደም ዓይነት ባለቤት ከፍተኛ የደሮ ሥጋ ልምድ ቢኖረውም የደሮ ሥጋ ከመብላቱ መራቅ አለበት፡፡

በጣም አስፈላጊ

የበግ ወይም የፍጹል ጥቦት ሥጋ የጠንቸል ሥጋ

የበግ ሥጋ

የአጋዘን ሥጋ

ግግግ

የከብት ሥጋ

ታርኪን (turkey)

ጉበት --- የጥጃ፣ የዶሮ፣ የአሳማ

የጥጃ ሥጋ

መወገድ ያለበት

የዶሮ ሥጋ

የቆቅ ሥጋ

የዳክዬ ሥጋ (duck, goose)

የጅግራ ሥጋ

የማናቸውም እንስሳ ልብ

እንዳይበላሽ መከላከያ (ናይት-ራይቶች) የታከለበት የአሳማ ሥጋ

የባህር ምግቦች

የደም ዓይነት "ቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ የሚገባው መጠን	በሳምንት መውሰድ የሚቻለው
የባህር ምግቦች	ከ 115ግ. እስከ 175ግ.	ከ 4 እስከ 6 ቀናት

ለደም ዓይነት "ቢ"ዎች የእሣ ምግቦች በጣም ጠቃሚ ምግቦቻቸው ናቸው፡ በተለይም ጥልቀት ባለው ባህር ውስጥ የሚገኙ እሣዎች እንደ ኮድ እና ሳልሞን በእስፈላጊ የዘይት ዓይነት የበለፀጉና እንደ ሀሊቡት እና ሶላ በከፍተኛ ጠቃሚነቱ የታወቀ ፕሮቲን ይዘታቸው የታወቁ ለደም ዓይነት "ቢ"ዎች በጣም ጠቃሚ ምግቦች ናቸው፡፡ እንዲሁም የሽል-ፊሽ (አጥንተ-ለባሽ የሆኑ የባህር ምግቦች) ዘሮች እንደ ክራብ፣ ሎብስተር፣ ፕራውኒስ፣ ሙሰልስ፣ ወ.ዘ.ተ. ላይ የሚገኙ ለክቲኖች በደም ዓይነት "ቢ"ዎች የተለያዩ ሥርዓቶች ላይ የማደናቀፍ ሥራ ስለሚያከናውኑ መወገድ አለባቸው፡፡

በጣም እስፈላጊ

ኮድ እሣ (cod)

ማከረል እሣ (mackerel)

ግሮውፐር እሣ (groupers)

ማሂ-ማሂ እሣ (mahi mahi)

ሀዶክ እሣ (haddock)

ሞንክ-ፊሽ (monkfish)

ሀኬ እሣ (hake)

ፐርጅ እሣ (porgy)

ሀሊቡት እሣ (halibut)

ቀይ እሣ (red fish)

ሳርዲን እሣ (sardines)

ሻድ እሣ (shad)

እስታርግዮን (sturgeon)

ቆሮሶ እሣ

ግግግ

አበሎን እሣ (abalone)

ቱና እሣ (tuna)

ከርፕ (carp)

የእሣ እንቁላል (caviar)

አምባዛ እሣ

ክሮክሮስ (crockers)

ሽሪን እሣ (herring)

ቀይ ስናፐር እሣ (red snapper)

ሳልሞን እሣ (salmon)

እስካልፖ (scallop)

ሻርክ እሣ (shark)

ስሙልት (smelts)

ሶላ እሣ (sole)

እስኪድ (squid)

መወገድ ያለበት

አንቶቪ (anchoby)

ባራኩዳ እሣ (barracuda)

ኮንች (conch)

ክራብ (crab)

ክረይ-ፊሽ (crayfish)

እንቁራሪት

ሎብስተር (lobster)

ኦክተፑስ (octopus)

የባህር ቀንድ አውጣ

ካልሙስ (clams)

ኤልስ (eels)

ኦይስተር (oysters)

ሲብስ (sea buss)

እስትሪፕድ-ባስ (striped bass)

ፕራውኒስ (prawns)

ወተት፣ የወተት ተዋጽኦ እና እንቁላል

የደም ዓይነት "ቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መውሰድ የሚቻለው
እንቁላል	አንድ እንቁላል	ከ 3 እስከ 4 ቀናት
ዓይብ	60ግ.	ከ 3 እስከ 4 ቀናት
አጓት	ከ 115ግ. እስከ 175ግ.	ከ 0 እስከ 4 ቀናት
ወተት	ከ 125ግ. እስከ 175ግ.	ከ 0 እስከ 3 ቀናት

የደም ዓይነት "ቢ" ከሌሎች የደም ዓይነቶች በተሻለ ሁኔታ የወተት ፍላጎቱን ለማርካት በደስታ ይጠቀምበታል። ምክንያቱም በወተት ውስጥ የሚገኘው ሱኒር ከመጀመሪያው የደም ዓይነት "ቢ" መለያ የሆነው አንቲጅን ዲ-ጋላክቶሰማይን ጋር አንድ ዓይነት ስለሆነ ነው። የደም ዓይነት "ቢ" የተገኘው የሰው ዘር መጀመሪያ እንስሳትን ማልመድ በተማረበትና ለመጀመሪያ ጊዜ በአመጋገብ ሥርዓቱ ላይ የወተትና ተዋጽኦዎቹ ምግቦችን ባስተዋወቀበት ጊዜ ነበር። (ማወቅ ያለብን ነገር ቢኖር በደሮ ጡንቻዎች የምናገኛቸው ለክቲኖች በእንቁላል ውስጥ እንደሚገኙ ነው)።

ያምሆኖ ይህ መዘንጋት የሌለብን የቅድመ ዝርያዎቻችን ብቸኛ የሆኑ ባህርያት ከትውልድ ወደ ትውልድ የነበረው ገጽታ እየደበዘዘ መምጣቱን ነው። ለምሳሌ የኤስያ ዝርያ የሆኑት የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ወተትና የወተት ተዋጽኦ የሆኑ ምግቦችን ለመለማመድ በጣም ይከብዳቸዋል፤ ይኸውም የውስጣቸው ሥርዓት ስለሚቀባበለው ሆኖ ሳይሆን ከብዙ ዘመናት በፊት ጀምሮ በባህላቸው የወተት ተዋጽኦ መውሰድ የተወገዘ ስለነበረ ነው። ወተትና የወተት ተዋጽኦዎችን መጀመሪያ ለዓለም ያስተዋወቁት በቡድን ተጓዥ የሆኑት ሞንጎላውያን ወራሪዎች ነበሩ። በአንድ ቦታ ሰፍሮ በሠላም የሰለጠነ ኑሮ ይመራ የነበረው የኤስያ ሕዝብም የወራሪ መንጎሎች የአመጋገብ ዘዴ የአረመኔ የአመጋገብ ሥርዓት ነው በማለት አልተቀበለውም። ይህ አመለካከት በመንፈሳቸው ተቀርጾ አሁንም ቢሆን የኤስያ የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ወተትና የወተት ተዋጽኦ ባለመመገባቸውና በአኩሪ ዓተር ውጤቶች ብቻ በማተኮራቸው የተነሳ የማንሸራሸሪያና የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓቶቻቸው ሲጎዱ ይታያል።

እንዲሁም በአፍሪቃ የደም ዓይነት "ቢ"ዎች የደም ዓይነቱ አፍሪቃን በፍጥነት ተሎ ስላላነሰለና ከአመጋገቡም ስላልተለማመዱ የወተት ለክቲንን ለመቋቋም ይከብዳቸዋል። (እዚህ ላይ ለይተን ማወቅ የሚገባን በመቆጣት (አሰርጂ)ና አለመቀበል ወይም መቋቋም (ቶለራንስ) መሃከል ያለው ልዩነት ነው፤ መቆጣት ወይም አሰርጂ ከተፈጥሮ መከላከያ ጋር በተያያዘ መንገድ ደም ለማጥቃት ወይም ለመከላከል ብሎ የሚፈጥረው

ፀረ-ተዋህስ በሚያስከትለው ውጤት ሲሆን፤ አለመቀበል ወይም መቋቋም ደግሞ ከጨጓራ ጋር በተያያዘ መንገድ ያልለመዱትን አዲስ ምግብ በመመገብ የሚመጣ የጨጓራ መረበሽ ነው።)

ማንም የደም ዓይነት "ቢ" ባለቤት ከወተት የአመጋገብ ልምድ ውጭ የነበረ ሰው ወተትን ከሥርዓቱ ጋር ለማስተዋወቅ ከፈለገ በወተት ኤንዛይሞች መጀመር ይኖርበታል። ከደም ዓይነት "ቢ" የአመጋገብ ሥርዓት ከተዋወቀ በኋላ ቀስ በቀስ ቅባታቸው በወጣ እና በእርግ መልክ በተዘጋጁ የወተት ተዋጽኦ ምርቶች መቀጠል አለበት። ምክንያቱም በቀጥታ ትኩስ ወተት መመገቡ ሊከብደው ስለሚችል ነው።

የአኩሪ ዓተር ምግቦች ለደም ዓይነት "ኤ" የሚሰጠውን ጥቅም ያህል ለደም ዓይነት "ቢ" ባይሰጥም በተጨማሪ መልክ እንዲወስደው ይፈቀድለታል። ሆኖም ግን ማወቅ ያለብን አኩሪ ዓተር ለዚህ የደም ዓይነት አስፈላጊ የሆኑትን እንደ ሥጋ፣ ዓሣና የወተት ፕሮቲኖችን በመተካት እንደ ቋሚ የአመጋገብ ባህል ተደርጎ እንዳይወሰድ ነው።

በጣም አስፈላጊ

ኮተጅ ዓይብ (cottage cheese)	ሞዛራላ ዓይብ (mozzarella)
ፈታ ዓይብ (feta cheese)	ሪኮታ ዓይብ (ricotta)
የፍዩል ወተት	አጓት
ስልባቦቱ የዋጣለት የላም ወተት	ክፊር ዓይብ (kefir)

ሚሚያ

ለስላሳ ዓይብ (መጠነኛ ቅባት ያለው)	የጠረቤዛ ቅቤ
ጃርለስ በርግ ዓይብ (jarlsburg)	ቅቤ
ቸዳር ዓይብ (cheddar)	ወተት (ትኩስ)
አዳም ዓይብ (Edam)	ማንስተር ዓይብ (munster)
ፎርማጆ (fromage frais)	የአኩሪ ዓተር ወተት
ገውዳ ዓይብ (gouda)	ፕሮቮሎን ዓይብ (provolone)
ፓርሚጎን ዓይብ (parmesan)	አሬራ
ካመምበርት (camembert)	ሸርቤት (sherebet)
ኤሚንዛል ዓይብ (emmenthal)	ኳርክ (quark)
ክሪም ፍረዩች (crème fraiche)	ግሩየሪ ዓይብ (gruyere)

መወገድ ያለበት

ሰማያዊ ዓይብ (blue cheese)

አይስ-ክሬም

ዘይት እና ስቦች

የደም ዓይነት "ቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
ዘይት ወይም ስቦ	አንድ የሾርባ ማንኪያ	ከ 3 እስከ 5 ቀናት

የደም ዓይነት "ቢ"ዎች የተስተካከለ የምግብ ማንሸራሸርና ጊዜውን ጠብቆ መጸዳዳት እንዲችል እንዲያግዘው በአመጋገቡ የወይራ ዘይት ማክል አለበት፤ ቢያንስ በየሦስት ቀኑ አንድ የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት መወሰድ ይኖርበታል። አንድ አንድ የሚረጉ የዘይት ዓይነቶች እንደ -ጊ- ለምግብ ዝግጅት ሊጠቀሙባቸው ይችላሉ፤ ነገር ግን ከሰሊጥ፣ ከሱፍና ከበቆሎ ዘይቶች መራቅ አለበት ምክንያቱም የመንሸራሸር ሕብረሀዋሳትን የሚጎዳ ለክቲን በመያዛቸው ነው።

በጣም አስፈላጊ

የወይራ ዘይት

ሟሟያ

ከድ የዓሣ ዘይት

የተልባ ዘይት

-ጊ- የዕፅዋት ቅባት (Ghee)

መወገድ ያለበት

የጎመን ዘር ዘይት (rapeseed)

የኦቾሎኒ ዘይት

የበቆሎ ዘይት

የሱፍ ዘይት

የጥፍ-ጥሬ ዘይት

የሰሊጥ ዘይት

ለውዞች እና ባንጉሌ ፍሬዎች

የደም ዓይነት "ቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
ለውዝና ባንጉሌ ፍሬዎች	7 ማሽ የቡና ሊኒ	ከ 3 እስከ 5 ቀናት
የለውዞች ቅቢ	15 ግ.	ከ 2 እስከ 3 ቀናት

አብዛኞቹ የለውዝ ዓይነቶች ለደም ዓይነት "ቢ" የተከለከሉ ናቸው፤ ለሰሊጥም ከፍተኛ ጥቅም ከለውዞች አያገኝም። በኦቾሎኒ፣ ሰሊጥና የሱፍ ፍሬ ውስጥ የሚገኙ ለክቲኖች በደም ዓይነት "ቢ"ዎች ሥርዓት ውስጥ የኢንሱሊን መመረትን ከሚያጨናግፉ መካከል ናቸው።

ሟሟያ

አልሞንድ (almonds)

ዋልነት (walnuts)

የአልሞንድ ቅቢ

የዱባ ፍሬ

ቸስትነት (chestnuts)

ብራዚል ነት (Brazil nuts)

ሂክሪ (hickory nut)

ማካዳሚያ ነት (macadamia nuts)

መወገድ ያለበት

ካሺው ነት (cashew)

የሱፍ ፍሬ ማርጋሪን

ሀዘል ነት (hazel)

ሰሊጥ

ኦቾሎኒ

የሰሊጥ እርጥርጥ

የኦቾሎኒ ቅቢ

ፓይን ነት (pine)

ፒስታቺዮ ነት (pistachio)

ፖፒ ድ ፍሬ (poppy)

ጥራጥሬዎች እና አደንጓሬዎች

የደም ዓይነት "ቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
ጥራጥሬና አደንጓሬ (የደረቀ)	ከ 60ግ. እስከ 90ግ.	ከ 3 እስከ 4 ቀናት

የደም ዓይነት "ቢ"ዎች አንድ አንድ የአደንጓሬና የጥራጥሬ ዓይነቶች መመገብ ይችላሉ፤ ነገር ግን ምስር፣ ሽምብ፣ ዐይን-ጥቁር አደንጓሬና

ፒንቶ ውስጥ የሚገኙ ለክቲኖች የኢንሱሊን መመሪትን ስለሚያጨናግፉ መወገድ አለባቸው።

በደም ዓይነት “ቢ”ዎች የአመጋገብ ሥርዓት ላይ ምንም እንኳን የተለያዩ የፕራፕሬስ የአደንጓዴ ክፍሎች መመገብ ቢፈቀድም በአወሳሰዱ ላይ በጣም አስፈላጊ የሆኑትን በመምረጥ እና መጠኑን ዝቅ በማድረግ መሆን አለበት።

በጣም አስፈላጊ

ኩላሊት መሳይ አደንጓዴ ደቃቃ አደንጓዴ (የአህል አውራ)
ሲማ አደንጓዴ (Lima b.)

ሚሚያ

ጠፍጣፋ አደንጓዴ (broad b.) ካነሊኒ አደንጓዴ
አረንጓዴ አደንጓዴ (ፋሶልያ) ቀይ አኩሪ ዓተር
ዓተር-- አረንጓዴ፣ (ሶኪር ስናፕ)

መወገድ ያለበት

ዱኪ ባቁላ ሽምብራ
ፕቁር አደንጓዴ ምስር -- ቀይ፣ ቡናማ፣ አረንጓዴ
ዐይነ-ፕቁር አደንጓዴ

የብዕር አህሎች

የደም ዓይነት “ቢ”

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚችለው
የብዕር ሀሎች (የደረቁ)	ከ 1157. እስከ 1757.	ከ 2 እስከ 3 ቀናት

የደም ዓይነት “ቢ” ሁሉም ነገሮች አስተካክሎ በማመጣጠን የሚቀበል ሰለሆነ በብዕር አህሎች የአመጋገብ ዘዴ ውስጥ ሰፊ ቦታ የያዘ ነው። የስንዴ ምግቦች በሥርዓቱ ላይ ችግር እምብዛም አያደርሱም። ሆኖም በስንዴው ውስጥ የሚገኘው ጉላተን የተባለ ለክቲን በደም ዓይነት “ቢ”ዎች ጡንቻዎች ሕብረህዋሳት ውስጥ በመከማቸት የካሎሪ መቀጣጠልን በማዳፈን የገንባፍራሽ ቅንብርን

ዝቅተኛ ስለሚያደርገው፣ የስንዴ ምግቦችን በብዛት መውሰድ አይችልም፤ ተሎ የማይቀጣጠሉ ምግቦች በስብ መልክ ይከማቻሉ፤ ስለዚህ ለደም ዓይነት “ቢ”ዎች ስንዴ ክብደት ለመጨመራቸው ዋናው ምክንያት ይሆናል ማለት ነው።

የደም ዓይነት “ቢ”ዎች (የአጃ ዘር ራይ) ማለወገድ አለባቸው፤ በራይ የሚገኙ ለክቲኖች በልብ ጡንቻዎች ውስጥ ስለሚከማቹ የደምን ዝውውር በማዛባት የልብ ሥራ እውክታን ያስከትላሉ። ከሁሉም አህሎች በላይ በቆሎ ለደም ዓይነት “ቢ”ዎች ውፍረት መጨመር ዋናው ምክንያት ነው፤ ከሁሉም ምግቦች በላይም ደካማ የገንባፍራሽ ቅንብር፣ የኢንሱሊን መመሪት አለመስተካከል፣ የፈላሽ በሕብረ-ህዋሳት ውስጥ መቋጠርና የሰውነት መድከም ስሜትን ያስከትልበታል።

አንደገና ማስታወስ ያለብን የደም ዓይነት “ቢ” ከሁሉም የተሻለ የተለያዩ የምግብ ዓይነቶችን አማርጦ የመቀበል ባህሪ የያዘ በመሆኑ የተለያዩ የአህል ዓይነቶችን ለመብላት የታደለ ነው። ሩዝና የአጃ ዓይነቶች የመጀመሪያ ምርጫው ናቸው፤ አንዲሁም ከስንዴ (የበሬ መንጋጋ) በትንሽ መመኪር ይችላል።

በጣም አስፈላጊ

ማሽላ (ዘንጋዳ) ስንዴ---የበሬ መንጋጋ (spelt)
አጃ ሩዝ

ሚሚያ

የሩዝ ክሪም
የዳቦ ስንዴ (ገፋ ወይም አይቦ ስንዴ)

መወገድ ያለበት

አማራንዝ (ጤፍ መሰል) (amaranth) ፕቁር ስንዴ
ስንዴ ከነገለፈቱና በቀልቱ ገብስ
የበቆሎ ፍሌክስ የበቆሎ ዱቄት
የስንዴ ክሪም ራይ (የአጃ ዓይነት)
የቅንጨ ስንዴ

አትክልትና አረንጓዴ ቅጠሎች

የደም ዓይነት “ቢ”

ምግብ	መወሰድ የሚገባው መጠን	በቀን መውሰድ የሚቻለው
አሳት ያልነበረው	ከ 140ግ. እስከ 175ግ.	ከ 3 እስከ 5 ጊዜ
የተቀቀለ ወደም የበለለ	140ግ.	ከ 3 እስከ 5 ጊዜ

የደም ዓይነት “ቢ” ብዙ ከፍተኛ ጥቅም ያላቸው አትክልትና ቅጠላ ቅጠሎች እስከ አምስት ጊዜ በቀን የመጠቀም እድል አለው። እንዲሁም ከአመጋገቡ ውስጥ የሚወገዱ በጣም ጥቂት የአትክልት ዓይነቶች በሰሜን እነሱን ልብ ብሎ ማወቅ ይኖርበታል።

የደም ዓይነት “ቢ” ተማቲም ከአመጋገቡ ሥርዓት ማስወገድ አለበት፤ ምክንያቱም ተማቲም ከጥቂቶቹ የአትክልት ክፍሎች በፓንጌግ ስላቲናንት (ሁሉም የደም ዓይነቶችን የሚያዘላገልግ ለክቲን ያላቸው) ከሚመደቡት ውስጥ አንዱ ነው። ተማቲም በደም ዓይነት “ቢ” የጨጓራው ገደግዳ ላይ የመቆጣት ችግር ያስከትላል። የተማቲም ሊክቲኖች በደም ዓይነት “ኦ”ና በደም ዓይነት “ኢቢ” በጣም ትንሽ ለውጥ ሊያሳዩ ይችላሉ፤ ነገር ግን የደም ዓይነት “ኦ”ና “ቢ” ላይ በጣም አስከፊ የሆነ የመቆጣት ችግር የጨጓራቸው ውስጣዊ የግድግዳው ክፍል ላይ እንዲኖር ያደርጋል።

ቀደም ብሎ እንደተጠቀሰው የባቆሎ እሽት የኢንሱሊን መመረትን መጨናገፍና የገንባፍራሽ ቅንባሮ መስተጓጎልን የሚያበረታቱ ለክቲኖች በመያዙ መወገድ አለበት። በወይራ ፍሬ የሚገኙ አንድ አንድ የሻጋታ ዓይነቶች የመቆጣት ስሜት (አሰርጂ) በሰሜን ያስከትሉባቸው መውሰድ የለባቸውም።

የደም ዓይነት “ቢ”ዎች ለቫይረሶች እና የራስ በሆነ ፀረ-ተዋህስ መጠቃት በሽታ (አውቶኢሙን) የተጋለጡ ስለሆኑ መጠኑን ከፍ በማድረግ ከተሰዱ የአረንጓዴ ቅጠላ-ቅጠሎች ዓይነት መብላት አለባቸው፤ ምክንያቱም አረንጓዴ ቅጠሎች ፀረ-ቫይረስ የሆነው

የማግነዝየም ማዕድን ክምችት ስላላቸው ነው። እንዲሁም ማግነዝየም በችፌ (ቆዳ በሽታ) የሚለቃዩ የደም ዓይነት “ቢ” ባለቤት ለሆኑ ልጆች ለመዳን በደምብ ይረዳቸዋል።

የደም ዓይነት “ቢ”ዎች በዚህ የምግብ ክፍል በስፋት ይጠቀማሉ። በተለይ አንድ ድንች፣ ጎደሬ፣ ጥቅል ጎመንና የእንጉዳይ ዓይነቶች ከሌሎች የደም ዓይነቶች በተለየ ሁኔታ ሙሉ በምሉ ሊጠቀሙባቸው ይችላሉ።

በጣም አስፈላጊ

ደበርጃን (aubergines)
ቀይ ሥር
ፋሶልያ
የብሩሰልስ እንቡጥ (Brussels)
ጥቅል ጎመን
ካፎት
የአበባ ጎመን
የአበሻ ጎመን

የሾርባ ቅጠል (parsley)
ፓርስኒፕ (parsnips)
በርበሬ፣ ቃርያ
የሱኒር ድንች
ጎደሬ
ኮላርድ ግሪን (collard green)
እንጉዳይ

ግግያ

አስፓራጉስ (asparagus)
ቡክ-ቾይ (bok choy)
ሚጥሚጣ
ኪያር
የድንብላል ቅጠል
የእንስላል ቅጠል
ዝንጅብል
ባሮ ሽንኩርት (leeks)
እንጉዳይ
ቀይ ሽንኩርት
የባህር አረሞች
ስዌደስ (Swedes)
ዱባ
ተርኒፕ (turnip)

ሰረቲ (celery)
ቺኮሪ (chicory)
ኮረሪማ
ነጭ አዝመድ
ኤንዲቭ (endive)
ነጭ ሽንኩርት
ጂካማ አደንጓሬ (jicama b.)
ሰላጣ
አክራ (okra)
ድንች
ሻሎት (shallots)
እስፒናች (spinach)
ቆስጣ
ውተርክረስ (watercress)

መወገድ ያለበት

አገዳዊ

የወይራ ፍሬ

ራዲሽ (radish)

የበቆሎ እሽት

የአኩሪ ዓተር ዓይብ

የማንግ ዓተር እንቡጥ (mung)

ዙኪኒ

የራዲሽ ቅጠል

ቲማቲም

ፍራፍሬዎች

የደም ዓይነት "ቢ"

ምግብ	መወሰድ የሚገባው መጠን	በቀን መውሰድ የሚቻለው
የተፈቀዱ ፍራፍሬዎች በመሰሉ	አንድ ፍሬ ወይም ከ 90ግ. እስከ 140ግ.	ከ 3 እስከ 4 ጊዜ

"ቢ"ዎች ከአመጋገብ ሥርዓታቸው የሚያስወግዷቸው ፍራፍሬዎች በጣም ጥቂት ናቸው። ፐርሲሞን፣ ሮማንና ማር ቁልቁል (ቲኒ) ከደም ዓይነት "ቢ" የአመጋገብ ሥርዓት ውስጥ መወገድ ያለባቸው ናቸው። የደም ዓይነት "ቢ"ዎች የወተት ተዋጽኦና ሥጋ በአመጋገባቸው ውስጥ ካልተጨመረበት የምግብ ተላላክ አለመበላላትና የመጓጓዣ ስሜት ስለሚያስቸግራቸው እናናስ በጣም ያስፈልጋቸዋል። ምክንያቱም ለምግብ ማብላላት የሚረዳ ብሮመሊደን የተባለ ኤንዛይም በእናናስ ውስጥ ስለሚገኝ ነው።

በጠቅላላው የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ሚዛናዊና ጤናማ የሆነ የአሲድ/አልኬላ መጠን። በምግብ መንሸራሸርያ ሥርዓታቸው በመያዛቸው አለምንም ችግር የፍራፍሬ ዓይነቶችን አማርጠው መመገብ ይችላሉ። ስለሆነም ለሌሎች የደም ዓይነቶች በጣም አሲዳዊ ሁኔታ የሚፈጥሩ ፍራፍሬዎች የደም ዓይነት "ቢ"ዎች በደስታ አለምንም ችግር ይጠቀሙባቸዋል።

በመመሪያው በመታገዝ የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ቢያንስ ከአስፈላጊው ምድብ ውስጥ አንድ ወይም ሁለት ዓይነት ፍራፍሬ በየቀኑ ከተጠቀሙ ከሚወስዱት የመድኃኒት ዓይነት ያልተናነሰ ውጤት ያገኛሉ።

በጣም አስፈላጊ

ፖልምስ-አረንጓዴ የወይን ጠጅና ቀይ (plums)

ክራንቤሪስ (cranberries) ፓፓያ

እናናስ

ወይን-ቀይ ፣ አረንጓዴ የወይን ጠጅና ጥቁር

ሙዝ

ሚሟያ

ፖም

አፕሪኮት (apricots)

ብላክቤሪ (blackberries)

ጥቁር ዘበብ

ብሉ ቤሪ (blueberries)

ቸሪስ (cherry)

ቴምር

ዕፅ በለስ

ብርቱካን

ፒር (pears)

ሶስኒ (prunes)

ቀይ ዘበብ

መንደሪን

ክምጣጤ (grapefruit)

ዘይቱን

ኪዊ (kiwi)

ለሚ

ክምኒት (kumquats)

ማንጎ

ዱባሽቶ (melons)

ነክተሪን (nectarines)

ኮክ

ፕላንታይን (plantains)

ራስቤሪ (raspberries)

እንጆሪ

ሐብሐብ

መወገድ ያለበት

ማር ቁልቁል (ቲኒ) (prickly pears)

ፐርሲሞን (persimmons)

ሮማን

ኮኮናት (coconuts)

ራብራብ (rhubarb)

ስታር ፍሩት (star fruit)

ጭማቂዎች

የደም ዓይነት "ቢ"

ጭማቂ	መወሰድ ያለበት መጠን	በቀን መውሰድ የሚቻለው
በተፈቀዱ ፍራፍሬዎች የተዘጋጁ	225 ሚ.ሊ.ሊ.	ከ 2 እስከ 3 ጊዜ
ውኃ	225 ሚ.ሊ.ሊ.	ከ 4 እስከ 7 ጊዜ

አብዛኛዎቹ የአትክልትና ፍራፍሬ ጭማቂዎች ለደም ዓይነት "ቢ"ዎች ጥሩ ናቸው። ለተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ማጠናከር በጥዋቱ ከቁርስ በፊት እንደ የሾርባ ማንኪያ የተልባ ዘይት፣ እንደ የሾርባ ማንኪያ የለሲቲን ጠጠር (በምግብ ሽቀጣ ሽቀጥ መሸጣ ቤቶች ይገኛል)፣ ከ 175 እስከ 225 ሚ.ሊ. ግራም የፍራፍሬ ጭማቂ አቀላቅሎ በመምታት መጠጣት። (ለሲዚን ሊፒዶች ናቸው፤ ሊፒዶች፡-በእንስሳትና በዕዶች ህዋሳት ውስጥ የሚገኝ ስብ መሳይ፤ በውኃ የማይሟሟ በአልኮሆል ሊሟሟ የሚችል ነገር።) ሊፒዶ የገንባፍራሽ ቅንብሮና የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓትን የማሻሻል በህሪ ያለው።

ከላይ የተጠቀሱት መቀላቅሎች ከፍተኛ የእሲታይልካይን፣ ሰራይንና ኤትሞላሚን (ፎስፎላፒዶች) ይዘት ስላላቸው ለደም ዓይነት "ቢ" በጣም ከፍተኛ ጠቀሜታ ይሰጡታል።

በጣም አስፈላጊ

የጥቅል ጎመን ጭማቂ
የክራን ቤሪ ጭማቂ
የወይን ጭማቂ

የፓፓያ ጭማቂ
የአናናስ ጭማቂ

ሟሟያ

የፖም ጭማቂ
የአፕሪኮት ጭማቂ
የብላክቸሪ ጭማቂ
የካርት ጭማቂ

የኪያር ጭማቂ
የኮምጣጤ ጭማቂ
የብርቱካን ጭማቂ
የሰራቲ ጭማቂ

ከፈቀዱ አታክልቶች የተዘጋጁ ጭማቂዎች

መወገድ ያለበት

የቲማቲም ጭማቂ

ቅመማቅመሞች እና ቃና ሰጪዎች

የደም ዓይነት "ቢ"ዎች የማቃጠል ጠባይ ያላቸው ቅመሞች እንደ ዝንጅብል፣ ሆርስ-ራዲሽ፣ የክሪ ዱቄትና ሚጥሚጣ ለሰውነታቸው ተስማሚ ነው። ነገር ግን ነጭም ይሁን ጥቁር ቀንዶ በርበሬ ችግር የሚፈጥሩ ለክቲኖች የያዙ ስለሆኑ ጥንቃቄ መደረግ አለበት። እንዲሁም የገብስ ሲፎፕ (ማልት) ማጣፈጫ፣ የበቆሎ ዱቄትና ቀረፋ በጨንጎ ውስጥ የመቆጣት ሁኔታ ስለሚፈጥሩ መወገድ አለባቸው። ነጭ ስኳር፣ ቡናማ ስኳር፣ ማርና ሞላሰስ የምግብ ማንሸራሸርያ ሥርዓታቸው ተፈጥሯዊ ሁኔታ ስለሚያዛቡ መጠኑን ዝቅ በማድረግ ሊወስዷቸው ይችላሉ። የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ለመዝናናት ያህል አልፎ አልፎ ትንሽ ቸኮሌት መቀማመስ ይችላሉ።

በጣም አስፈላጊ

የክሪ ዱቄት (curry powder)
ሆርስ-ራዲሽ (horse radish)

የሾርባ ቅጠል (parsley)

ሟሟያ

ጥቁር አዝመድ
የታርታር ክሪም (crème of tartar)
የበይ ቅጠል (bay leaf)
በርጋሞት (bergamot)
የቡናማ ሩዝ ሲፎፕ
ካፐር (capers)
ኳሪሪማ
ሄል
ሚጥሚጣ
ቻይቪስ (chives)
ለናፍጭ
ፓፕሪካ (paprika)

ቸኮሌት
ነጭ አዝመድ
በሶቢላ
ኮሙን
ድንብላል
ነጭ ሽንኩርት
ማር
ማርጆራም (marjoram)
ናና
ሞላሰስ (molasses)
ገውዝ
በርበሬ

ፒምፑ (pimento)	የሩዝ ሲሮፕ
ሮዝማሪ (የጥብስ ቅጠል)	ሳፍፎን (saffron)
ሰጅ (sage)	ጨው
የባህር አረሞች (dulce, kelp)	እስፒርሚንት (spearmint)
የአኩሪ ዓተር ድልህ	ስኳር--ቡናማ ነጭ
አሞር	ታራጎን (tarragon)
ጣስኝ	ቫኒላ (vanilla)
ኮምጣጤ (አፔቶ)	ሚሶ (Miso)

መወገድ ያለበት

አልሞንድ (almond)	የቡቆሎ ሲሮፕ
የገብስማጣፌጫ (malt)	ጀላቲን (gelatine)
ቁንዶ በርበሬ-የተፈጨ ጥቁርና ነጭ	ቀረፋ
የቡቆሎ ዱቄት	

ማጣቀሻዎች እና ማጣጣሚያዎች (አፒታይዘሮች)

በመሠረቱ መጣቀሻዎችና ማጣጣሚያዎች ለሁሉም የደም ዓይነቶች ከሚያገኙት አያልፉም። ሆኖም የደም ዓይነት “ቢ”ዎች ከአደገኛ የቲማቲም ለክቲን የያዘው ካችአፕ በቀር ሁሉም ማጣጣሚያዎች መጠቀም ይችላሉ። ነገር ግን አወሳሰዱን ግምት ላይ በማስገባት መሆን አለበት።

ሚሚያ

ማርማላት(ከተፈቀዱት ፍራፍሬዎች የተዘጋጀ)

ማዮኔዝ (mayonnaise)

ሰናፍጭ

ራዲሽ (radish)

የሰላጣ ማባያ (በዝቅተኛ የቅባት መጠን ከተፈቀዱለት ነገሮች የተዘጋጀ)

መወገድ ያለበት

ካችአፕ (ketchup)

የቅጠላቅጠሎች ሻይ

የደም ዓይነት “ቢ”ዎች በስፋት ከቀረቡለት ቅጠላ-ቅጠሎች ውስጥ የሚያገኘው ጥቅም በጣም ጥቂት ነው። በአንጻሩም የሚያስወግዳቸውም ጥቂት ናቸው። የደም ዓይነት “ቢ”ዎች ሚዛናዊ በመሆናቸው ሁሉንም ያጣጥማሉ። ለምሳሌ ዝንጅብል የምግብ መንሸራሸሪያ ሥርዓትን መቀት ሲያስተካክል፣ ናናም ሥርዓቱን እንዲዝናና ያደርጋል።

ጂንሰን ለደም ዓይነት “ቢ”ዎች የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት በጎ ውጤት ስለሚሰጥ በጣም አስፈላጊ ነው። ዕፁ የማነቃቃት ጠባይ ያለው ስለሆነ እንቅልፍ እንዳይከሰስል በጣም መወሰድ ይኖርበታል። ለኮሪስ በተለይ ልዩ የሚያደርገው በባህሪው ፀረ-ቫይረስ የሆነ ጠባይ ስላለው ነው። የደም ዓይነት “ቢ” ላለው በራስ ፀረ-ተዋህስ የመጠቃት (አውቶኢሚዩን) ችግር ለመከላከል ለኮሪስ ይረዳዋል። እንዲሁም የደም ዓይነት “ቢ”ዎች የወረደ-ስኳር (ሀይፖግላይሌሚያ) ከመመገብ በኋላ የማሳዩት ውኔታዎች ስላላቸው ለኮሪስ የደምን ስኳር መጠን ለማስተካከል ፍቱን መድኃኒት ነው።

በጣም አስፈላጊ

ዝንጅብል	ናና
ጂንሰን (ginseng)	የራስበሪ ቅጠል (raspberry)
ሊኮሪስ (liquorice)	የሮዝ አበባ ፍሬ (rose-hip)
ፕርሰሊ (parsley)	ሰጅ (sage)
የሊኮሪስ ሥር (በሐኪም ትእዛዝ መሆን አለበት)	

ሚሚያ

የአልፋአልፋ ቀንበጥ (alfalfa)	ዳንደሊዮን (dandelion)
የቡርዶክ ሥር (burdock)	ኤክነሽያ (Echinacea)
ካትኒፕ (catnip)	አሬንጋዴ ሻይ
ሚጥሚጣ	ሀውቶርን (haw thorn)
ኮሞሚላ	ሳርሳፕሪላ (sarsaparilla)
ቺክ ዊድ (chickweed)	እስፒርሚንት (spearmint)
የእንጆሪ ቅጠል	ጣስኝ
ቫለሪያን (valerian)	ቫርቫይን (vervain)
ያሮው (yarrow)	የለው ዶክ (yellow dock)

መወገድ ያለበት

አራት	ሆፕስ (hops)
ኮልትፉት (coltsfoot)	ሊንደን (linden)
የበቆሎ ጎፈር	ሙለይን (mullein)
አብሽ	ቀይ ቅርንፉድ
ጀንተይን (Gentian)	ራብራብ (rhubarb)
ጎልደን ሲል (golden seal)	ሳናማኪ
ሸፐርድስ ፐርስ (shepherd's purse)	እስካልካፕ (scull cap)

መጠጦች (ከተለያዩ መቀላቅሎች የተቀመጡ)

የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ራሳቸውን በዕፅ ሻዮች፣ በጭማቂዎችና በውኃ እንዲወሰን ካደረጉ ሥርዓታቸው ጥሩ እንቅስቃሴ ይኖረዋል። ምንም እንኳን ቡና፣ ጥቁር ሻይና የወይን ጠጅ ምንም ጉዳት ባያደርሱባቸው፤ በደም ዓይነታቸው አመጋገብ የበለጠ ውጤት ለማግኘት ዓላማቸው እስከ ሆነ ድረስ፤ ጉዳት ባያደርሱም ችላ ቢለዋቸው ጥሩ ነው። የጥቁር ሻይና ቡና ሱስ ያላቸው የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ልምዳቸው ወደ አረንጓዴ ሻይ ቢለውጡት፤ አረንጓዴ ሻይ ሱስ ለምጫ (ባፈይን) ቢኖሮውም አንቲኦክሲዳንት ስለሆነ ከጉዳቱ ጥቅሙ ያመዝናል።

**በጣም አስፈላጊ
አረንጓዴ ሻይ**

ሚሟያ

ቡና---መደበኛው (የቤት ቡና)	የወይን ጠጅ---ቀይ፣ ነጭ
ቢራዎች	ሻይ---ቀጭን

መወገድ ያለበት

የተነጠሩ የአልኮሆል መጠጦች
ሶዳዎች---የኮካኖ የፒፕሊ ዘሮች
ከፋብሪካ የወጣ የተጣራ ውኃ

-3- የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)

የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች ቀዳሚ ተግባራት :- ቫይታሚኖችም ይሁኑ ንጥረ ነገሮች ወይም ጠቃሚ ዕቃዎች በአመጋገብ ሥርዓታችን ውስጥ እጥረትን የሚያሳዩ አልሚ ምግቦችን ለሚሟላትና በተጨማሪም የመከላከያ ሥርዓቱ እገዛ በሚያስፈልገው ጊዜ ዝግጁ ሆኖ ይቀርባል።

ተጨማሪ ነገሮች ለደም ዓይነት "ቢ"ዎች የሚሰጡት ጥቅም:-

- የተስተካከለውን የአመጋገብ ሥርዓታቸው በደንብ ያጠናክራል ፤
- የኢንሱሊን መመረትን ያዳብራል፤
- ቫይታሚን የመከላከል ኃይል ይጨምራል፤
- አንጎልን ብሩህ ሆኖ የአመለካከት ችሎታውን እንዲያዳብርና እንዲያሰፋ ይረዳል፤

የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ከሌሎች የደም ዓይነቶች የበለጠ ዕድለኞች ናቸው፤ ምክንያቱም አብዛኞቹ አሳሳቢ የሆኑትን በሽታዎች የአመጋገብ ሥርዓትን ብቻ በመከተል የማስወገድ ኃይል በውስጣቸው ስላሉ ነው። ለዚሁም ዋና ሚስጢሩ የተፈቀዱላቸው የምግብ ዓይነቶች በቫይታሚን ኤ፣ ቢ፣ ሲ፣ ኢ፣ እና በንጥረ ነገሮችም ፡ በክልሴምና በብረት የበለጸጉ በመሆናቸው ነው። በዚህም የተነሳ የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች እስከዚህም አያስፈልጋቸውም። እንደፈለጉት ተዝናንተው የአመጋገብ ሥርዓቱን በመከታተል ብቻ ሊኖሩ ይችላሉ።

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ለደም ዓይነት "ቢ"ዎች የሚያስፈልጉ ጥቂት ጠቃሚ ነገሮች እንመልከታቸው:-

በጣም አስፈላጊ

ማግኘቢያም

ሌሎቹ የደም ዓይነቶች በክልሴም እጥረት ሲሰቃዩ የደም ዓይነት "ቢ" ግን የማግኘቢያም እጥረት ነው ችግሩ። ይኸውም የሆነበት ዋናው ምክንያት የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ወተትና የወተት ተዋጽኦን በደንብ

ስለሚያብላሉት የካልሴም መጠን በውስጣቸው ከፍ ያለል፤ በዚህም የተነሳ በካልሴምና በማግኒዚየም መካከል መኖር የሚገባው ሚዛናዊ ይዘት ስለሚዛባ የማግኒዚየምን እጥረት ይከሰታል። ይህ በሚሆንበት ጊዜ በቫይረስ በቀላሉ መጠቃት፣ ድካም ድካም የማለት፣ ድብርትና የነርቭ ሥርዓት መናጋትን ይታይባቸዋል፤ እነዚህ ሁኔታዎች በሚከሰቱበት ጊዜ ተጨማሪ ማግኒዚየም (ከ 3 እስከ 500 ሚሊ ግራም) እንደሁኔታው መመኪር ይኖርባቸዋል። እንዲሁም በብዛት የደም ዓይነት "ቢ" ህፃናት ለችፌ ስለሚጋለጡ አልፎ አልፎ ተጨማሪ ማግኒዚየም መውሰድ ይጠቅማቸዋል። የመቀላቅሉ አቀራረብ በማያሳስብ ሁኔታ ማግኒዚየም መውሰድ ይቻላል፤ ነገር ግን አንዳንድ በሽተኞች ማግኒዚየም ሲትረይት በወሰዱ ጊዜ ከሌላው መቀላቅሎች የበለጠ ተቅማጥ ያይልብናል ይላሉ። መጠኑን ከፍ አድርጎ ማግኒዚየም መውሰድ ባንጸሩም የካልሴምን መጠን ዝቅ ስለሚያደርገው በዚህ ወቅት የማግኒዚየም/ካልሴም ሚዛን ለማስተካከል ከፍተኛ የካልሴም ይዘት ያላቸው ምግቦችን መመገብ ያስፈልጋል። ስለዚህ ልብ በማለት የሁለቱ ንጥረ-ነገሮችን ሚዛን ሁልጊዜ መቃኘት ያስፈልጋል።

በማግኒዚየም የበለጸጉ በጣም አስፈላጊ ምግቦች፡-
የተፈቀዱለት አረንጓዴ አትክልቶች በሙሉ
እህሎች
አደንጓሬና ጥራጥሬዎች

ለደም ዓይነት "ቢ"ዎች ጠቃሚ የሆኑ ዕዎች /ፋይቶክሚካሎች/

ሊኮሪስ (licourice)

ሊኮሪስ በባህል መድኃኒትነቱ በስፋት በዓለም ዙሪያ የታወቀ ነው። ይህ ዕል ቢያንስ ከአራት በላይ ጥቅም የሚሰጡ ኬሚካሎች ይዘዋል። ማለት የጨንፍን ቁስለት ለማዳን፣ ፀረ-ቫይረስ እንደ አልማዝ ባለጭራን የማዳን፣ ነባር የሆኑ የድካም ምልክቶችን የመፈወስና የወረደ-ስኳር መከሰትን ይቆጣጠራል።

ሊኮሪስ በጠቀሜታው አንፃር በጥንቃቄ መያዝ አለበት። ቢሆንም ሊኮሪስ መጠኑን ከፍ ተደርጎ ከተወሰደ ሰዳዩም የተባለ ንጥረ ነገር በሰውነት የመቋጠርን ሁኔታ ስለሚያስከትል የደም ግፊትን ከፍ ያደርገዋል። ማንም ሰው በወረደ-ስኳር ወይም ከተመገበ በኋላ የሱኳር

መጠን በደሙ ውስጥ ዝቅ የማለት ችግር ያለበት ከሆነ የሊኮሪስ ሻይ ከምግብ በኋላ እስከ ሁለት የሻይ ኩባያ መጠጣት አለበት። የነባር ድካም ምልክቶች ችግር ያለባቸው የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ከሻይ በተጨማሪ በአዋቂዎች የተዘጋጁ ተጨማሪ የሊኮሪስ መድኃኒቶች በሀኪም ክትትል ሥር ብቻ መውሰድ ይፈቀዳቸዋል፤ ምክንያቱም ተጨማሪ በመሆኑ ብቻ አስፈላጊ ነው ተብሎ በዘፈቀደ ከተወሰደ መመረዝን ስለሚያስከትል ነው።

ምግብን የሚያብላሉ ኤንዛይሞች

ሥጋ ወይም የወተት ተዋጽኦ የመመገብ ልምድ የሌላቸው የደም ዓይነት "ቢ"ዎች መጀመሪያ በሚለማመዱበት ጊዜ ሊያስቸግራቸው ይችላል። ስለዚህ ምግብን የሚያብላሉ ኤንዛይሞች ከከባድ ምግቦች ጋር አብሮ ለጥቂት ጊዜያት በመውሰድ ከፍተኛ የፕሮቲን ምግቦችንና የወተት ተዋጽኦ አለመብላላት ችግሮችን ማስተካከል ይቻላል። ለምሳሌ ብሮሜሊያን (ከአናናስ የሚገኝ ኤንዛይም) በማንኛውም የምግብ ሽቀጣ-ሽቀጥ መደብር ማግኘት ይቻላል፤ ለማግኘቱ ብዙ አይቸግርም።

አንቃቂ ዕዎች (adaptogenic herbs)

እነዚህ ዕዎች የማሰብ ችሎታ እንዲዳበርና እንዲጨምር ይረዳሉ። አንዳንዴ የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ችግር ከነርቭ ጋር በተያያዙ ሕመሞችና በቫይረስ በተደጋጋሚ መለከፍ ነው። ጂንሰንግ የተባለ የሳይበርያ ዕልና ጂንኮ ቢሎባ ለደም ዓይነት "ቢ"ዎች ከላይ በተጠቀሱት በሽታዎች ላይ ጥሩ ውጤት ይሰጣሉ። ሁለቱ ዕዎች በባህል መድኃኒት መደብሮች በስፋት ተዘርግተው ይገኛሉ።

ለሲቲን (lecithin)

በተለይ በአኩሪ ዓተር የሚገኙ የለሲቲን ኤንዛይሞች ለደም ዝውውር ሥርዓት ማጠናከር ያግዛሉ፤ በ"ቢ"ዎች ውጫዊው የደም ሕዋስ ላይ የሚገኝ አንቲጅን በቀላሉ እንዲንቀሳቀስ በማድረግ የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓትን በበለጠ እንዲበረታታ ይረዳሉ። የደም ዓይነት "ቢ"ዎች የለሲቲን ጠጠሮች አፈላልገው ቢጠቀሙ ጥሩ ውጤት ያገኛሉ። አኩሪ ዓተር ብቻ በመብላት ከለሲቲን የሚገኘው ጥቅም በቀላሉ እያገኝም ምክንያቱም በአኩሪ ዓተር በቂ የለሲቲን ክምችት ስለሌለ ነው።

❖ ከላይ የተጠቀሱት ዕዎች በሰሜናዊ ትሮፒካላዊ አካባቢዎች ብቻ ነው የሚገኙት፤ በአገራችን የሉም ባገራችን ቋንቋዎችም ስማቸውን ለማግኘት አልተቻለም።

4- የደም ዓይነት “ቢ” ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ

የደም ዓይነት “ኤ” የነርቭ ሥርዓት እንቅስቃሴ በውጥረት ላይ እርምጃ የአወሳሰድ ሁኔታና የደም ዓይነት “አ” በውጥረት ላይ አካላዊ እርምጃ የመውሰድ ባህሪያት ሁለቱን በማጣመር የደም ዓይነት “ቢ” በውጥረት ላይ እርምጃውን የመውሰድ ጠባይ ይታይበታል። ይኸውም የደም ዓይነት “ቢ”ዎች ከሁለቱ የደም ዓይነቶች የሚያገኟቸው በጎ ጎኖች በአንድ ላይ አቀናጅው ይጠቀሙባቸዋል ማለት ነው።

የደም ዓይነት “ቢ” በብዙ አቅጣጫ አካባቢው ባመቻቸለት የዝግመታዊ ሰውጥ ቅርስ ላይ በተመሠረተ መንገድ ውጥረትን ይቋቋማል። የሰው ልጆች ፍላጎት አዳዲስ የመሬት ክፍሎችን በመውረር በትዕግሥትና በብልህነት ቦታውን ማልማት ነበር። እዚህ ላይ መገንዘብ ያለብን የደም ዓይነት “ቢ”ዎች የዘላን ወራሪው ክፍልና የዘራውን ሰብሳቢ አራሹን የሚወክል መሆኑን ነው። የደም ዓይነት “ቢ”ዎች ባልተጠበቁ ሁኔታዎች በቀላሉ ከአካባቢያቸው ጋር ተዋጋደው የመገኘት ጠባይ ተጎናጽፏል። ውጥረትን የመቋቋም ብቃታቸው ምንም እንኳን የደም ዓይነት “አ”ዎችን ያክል ባይሆንም በአካላዊ ጉልበት ውጥረትን የመቋቋም ብቃታቸው ከደም ዓይነት “ኤ”ዎች በጣም የተሻለ ነው።

የደም ዓይነት “ቢ”ዎች በኤርቢክም ሆነ ጠንክር ባሉ እስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ደህና ውጤት ያገኛሉ። ለ“ቢ”ዎች ተስማሚ እንቅስቃሴ የቡድን እስፖርት እንደ የብስክሊት እሽቅድድም፣ በሕብረት በመዘቃ ታጅቦ የሚሠራ ኤርቢክና ቀለል ያሉ የማርሻል አርት እንቅስቃሴዎችን የመሳሰሉ ናቸው።

የበለጠ ውጤት ለማግኘት የደም ዓይነት “ቢ”ዎች በሳምንት ሦስት ቀናት የአካል ብቃት እንቅስቃሴና ሁለት ቀናት ደግሞ የመተጣጠፍና መዘረጋጋት (ሀዛ ዮጋ) እንቅስቃሴ መሥራት ይኖርባቸዋል።

የእንቅስቃሴ ዓይነት	የእንቅስቃሴ ቀይታ (በደቂቃ)	በሳምንት መሠራት የሚገባው (የቀን ብዛት)
ኦርቢክ-ከመዘቃ ጋር ተኒስ	ከ 45 እስከ 60 ከ 45 እስከ 60	3 3
ማርሻል አርት	ከ 30 እስከ 60	3
የኒስ ጨዋታ	ከ 30 እስከ 60	3
ብስክሊት መንዳት	ከ 45 እስከ 60	3
ዋና	ከ 30 እስከ 45	3
የሰምሰማ ሩጫ	ከ 30 እስከ 60	3
የክብደት ማንሳት	ከ 30 እስከ 45	3
ጎልፍ	60	2
ሀዛ ዮጋ	45	2

የአካል እንቅስቃሴ መመሪያ ለደም ዓይነት “ቢ”

♦ የደም ዓይነት “ቢ”ዎች ውጥረትን ለመቋቋም የሚሠሯቸው የአካል እንቅስቃሴዎች ከደም ዓይነት “አ”ዎች ጋር አንድ ነው።

በከፍተኛ ጉልበት ለሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ሦስት የእንቅስቃሴ ፕሮግራም ክፍሎች ያስፈልጉታል ማለት፡ የማሟሟቅያ ጊዜ፣ መደበኛ የእንቅስቃሴ ጊዜና የመመለሻ (ማቀዝቀዣ) ጊዜ ናቸው። ከማንኛው የሰውነት እንቅስቃሴ መጀመር በፊት ሰውነትን ማሟሟቅ የግድ አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም ደም ወደ ጡንቻዎች መዘዋወር እንዲጀምር በማድረግ የጡንቻዎችና ጅማቶች የመቀራረጥ አደጋ እንዳይከሰት ስለሚረዳ ነው። መደበኛው እንቅስቃሴ ከመጀመራችን በፊት ዱብዱብ በማለት፣ የመንጠራራትና የመተጣጠፍ እንቅስቃሴዎች የልብ ምት በደንብ እስኪጨምር ድረስ መሥራት አለብን።

የልብ ጥንካሬና ብቃት ውጤት ያለው እንዲሆን የልብ ምት ከእንቅስቃሴ በፊት ከነበረው ሁኔታ ወደ ሰባ በመቶ ከፍ ማለት አለበት። የልብ ምቱ ወደ ተፈላጊው ደረጃ ከደረሰ በኋላ ልንሠራው የተፈለገው የሰውነት እንቅስቃሴ ለሰላሳ ደቂቃዎች በመቀጠል አለማቋረጥ መሥራት ይኖርብናል። በዚህም መሠረት ቢያንስ በሳምንት ሦስት ቀን መሥራት አለብን።

ከፍተኛውና ዝቅተኛው የልብ ምት ብዛት በደቂቃ መሆን ያለበትን ለማወቅ :-

1. ዕድሜህን/ሽን ከ 220 መቀነስ!
2. ቀሪውን በ 0.70 ማባዛት(ማንኛውም ሰው ዕድሜው ከ 60 ዓመት በላይ የሆነ ወይም ድካም የሚሰማው ቀሪውን በ 0.60 ማባዛት አለበት) ከፍተኛው የልብ ምትህን/ሽን ታገኘዋለህ/ለሽ።
3. በተራ ቁጥር አንድ ያገኘሽው/ሽው ውጤት እንደገና በ 0.50 በማባዛት ዝቅተኛው የልብ ምትህን/ሽን ታገኘዋለህ/ ታገኘዋለሽ።

ለምሳሌ:- የ 50 ዓመት ባላፀጋ ጤናማ የሆነ ሰው የልብ ምት/ቷ ለማወቅ፡ መጀመሪያ ከ 220ው 50ውን በመቀነስ 170 ይሆናል። 170ውን በ 0.70 በማባዛት ከፍተኛው የልብ ምት 119 በደቂቃ ይሆናል። ዝቅተኛው የልብ ምት ለማግኘት 170ውን መልሰን በ 0.50 እናባዛለን ውጤቱ 85 በደቂቃ ይሆናል።

ሰውነትን ለማዘናናት፡ የልብ ምት ወደ ነበረበት ሁኔታ ለመመለስና የተስተካከለ የአካል ቅልጥፍና እንደኖር የታይ-ፔና የዮጋ አስፖርቶች መሠራት አለባቸው።

* *

-4-

የደም ዓይነት "ኤቢ" እቅድ (እንቆቅልሽ)

መለያዎቹ:-

- ከደም ዓይነቶች "ኤ"ና "ቢ" የተገኘ አዲስ ፍጡር፤
- የአየር ጠባይም ሆነ የአመጋገብ ሥርዓት በሚቀያየርበት ጊዜ እንደ እንስሳት ሁኔታዎችን በመቃኘት ባህሪውን የሚለዋውጥ፤
- በቀላሉ የሚቆጡ የማንሸራሸርያ ህብረህዋሳት ያለው፤
- ከሁሉም የደም ዓይነቶች በላይ የዳበረ የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት የያዘ፤
- መንፈሳዊ ጥንካሬው ከአካላዊና የፈጠራ ችሎታ ጋር በማቀናጀት በውጥረት ላይ የበለጠ የመቋቋምን ኃይል የሚያሳይ፤
- የዝግመታዊው ለውጥ ድብቅ ምስጢር፤

ይዘት:-

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

-1- የደም ዓይነት "ኤቢ" የአመጋገብ ዘዴ

የደም ዓይነት "ኤቢ" በብዛት መታየት የጀመረበት ጊዜ ከ 2000 ዓመት ወዲህ ሲሆን (በዓለማችን ካለው የሰው ዘር ውስጥ በብዛቱ ከ 2% -- 5% አይበልጥም)። በጣም ውስብስብ ባየሉጂካዊ ይዘት ያለው ነው፤ ከሌሎች የደም ዓይነቶች የሚያቀራርበው ምንም ውስጣዊ ባህሪ ያለውም። ጣምራ አንቲጅን በመያዙ የደም ዓይነት "ኤቢ" አንዳንዴ እንደ "ኤ" አንዳንዴም እንደ "ቢ" ሌላ ጊዜም ከሁለቱ የተዳቀለ ዓይነት መሳይ ጠባይ ይታይበታል።

እነዚህ የተለያዩ ጠባቦች በመያዙ በጎ ወይም መጥፎ ጎን ሊኖር ይችላል። የዚህ ደም ዓይነት ባለቤት የደም ዓይነት “ኤ”ና የደም ዓይነት “ቢ” የአመጋገብ ሥርዓት በደምብ ለይቶ ማወቅ ይኖርበታል። ምክንያቱም የአመጋገቡ ሥርዓት ከእነዚህ የአመጋገብ ሥርዓቶች ስለማይወጣ ነው።

በአብዛኛው ለደም ዓይነት “ኤ” ወይም ለደም ዓይነት “ቢ” የተከለከለ የምግብ ዓይነት ለደም ዓይነት “ኤቢ” መጥፎ ሊሆን ይችላል፤ ከተወሰኑ ልዩ ምክንያት ካላቸው የምግብ ዓይነቶች በስተቀር። የደም ዓይነት “ኤቢ” ፓንሄማግሎቲኖች (ሁሉም የደም ዓይነቶችን የሚያዝሉበት) ምንም ችግር አይፈጥሩበትም፤ ምናልባት የመቋቋም ዕድል ሊያገኝ የቻለው ከደም ዓይነት “ኤ”ና ከደም ዓይነት “ቢ” ባገኘው ጥምር የአንቲጅን ውህደት ሊሆን ይችላል። ለዚህም ተማሪም ጥሩ ምሳሌ ነው፤ ለደም ዓይነት “ኤ” እና “ቢ” በተማሪም የሚገኝ ለክቲን ደማቸውን በማዝለግላቸው አደጋ ላይ ያስገባቸዋል፤ ነገር ግን የደም ዓይነት “ኤቢ” ቢበላው ምንም ዓይነት ችግር አያስከትልበትም።

የደም ዓይነት “ኤቢ” ከብጥብጥ እና ሽብር ከሚጠላው የደም ዓይነት “ኤ” በጣም የጠነከረና ቀልጣፋ ነው። ይህ የሆነበት ምክንያትም ምናልባት በትግል አካባቢውን አሸንፎ ህይወትን ከተቋቋመው የደም ዓይነት “ቢ” ባለቤት ከሆነው የቅድመ አያቱ ያገኘው የላቀ ጀነቲካዊ ንድፍ ሊሆን ይችላል።

-2- ውፍረትን ለመቀነስ ምክንያቶች

የደም ዓይነት “ኤቢ” መወፈር ከጀመረ መዘንጋት የሌለበት የሁለቱ ቀደምት አያቶቹ ውርስ ማለት የደም ዓይነት “ኤ”ና የደም ዓይነት “ቢ” ድብልቅ ባህሪይ ይዞ ብቅ በማለቱ ነው። ይህም አንዳንዴ ሊያደናግረን ይችላል ይሆናል፤ ለምሳሌ የደም ዓይነት “ኤቢ” ከደም ዓይነት “ኤ” የወረሰው የጨጓራ አሲድ እጥረት እያለው ከደም ዓይነት “ቢ” ደግሞ ከሥጋ ጋር የመለማመድ ባህሪይ ይዞ ወጥቷል። ምንም እንኳን በአመጋገቡ ሥርዓት ውስጥ የሥጋ መመገብን ልምድ ይዞ ቢመጣ የጨጓራ አሲድ እጥረት ስለሚታይበት በቂ የገንባፍራሽ ቅንባሮ ክንውን ሊያካሂድ ባለመቻሉ ምክንያት የተበላው ሥጋ ሳይቀጣጠል በስብ መልክ ይከማቻል። ለክብደት ቅንሳ ተብሎ የሚወሰደው ሥጋ ጥንቃቄ

በተሞላበት መንገድ ከአትክልትና ከየአኩሪ ዓተር ዓይብ ጋር በተከታይ መልክ መወሰድ አለበት።

የደም ዓይነት “ኤቢ” ከደም ዓይነት “ኤ”ና ከደም ዓይነት “ቢ” ውህደት የተገኘ ሆኖ ሳለ ባህሪው ግን የተወሰነው በራሱ አንቲጅን ነው። ለምሳሌ ዱኪ ባቂላና ዐይነ-ጥቁር አደንጓሬ ለደም ዓይነት “ኤ”ዎች በጣም አስፈላጊያቸው ሲሆን ለደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች ደግሞ ከማይበላቸው ውስጥ ነው፤ በሌላ በኩል ደግሞ ምስርና የአኩሪ ዓተር ዓይነቶች አስፈላጊነት ከደም ዓይነት “ኤ” ወርሶ እናየዋለን፤ ባንጻሩም ምስር ለደም ዓይነት “ቢ” ወረደ-ሰኳር የሚያስከትልበት ስለሆነ ከአመጋገቡ ሥርዓት መወገድ ያለበት መሆኑን ስንመለከት ለደም ዓይነት “ኤቢ” ደግሞ እንደጠቀስነው በጣም አስፈላጊ ነው። ለዚህ ነው የደም ዓይነት “ኤቢ” ገና ያልተፈታ እንቅስቃሴ ስለ ሆነ የዚህ ደም ባለቤት የሆኑ ሰዎች በአበላላቸው መጠንቀቅ አለባቸው የምንለው።

የደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች እንደ የደም ዓይነት “ኤ”ዎች እና “ቢ”ዎች የሰንዴ ግሉተን ለከባድ አደጋ ባያጋልጣቸውም፤ ክብደት ለመቀነስ ወስነው እርምጃ በሚወስዱበት ጊዜ የሰንዴ ውጤቶችን ማስወገድ አለባቸው፤ ምክንያቱም በጡንቻዎቻቸው ውስጥ የአሲድ መጠን ከፍ ስለሚያደርግ ነው። የደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች በፍጥነት ካሉራያቸውን ማቀጣጠል የሚችሉት የጡንቻዎቻቸው ሁኔታ በብርዝ አልኮሆላዊ ይዘት ላይ ሲሆን ነው።

ከብደትን ለመጨመር የሚያበረታቱ ምግቦች፡-

- | | |
|---|--|
| ቀይ ሥጋ፡- | አዝጋሚ የመንሸራሽር ክንውን፤
ወደ ስብ በመለመጥ ይከማቻል፤ |
| ከላሊት-መሳይ እደንጓሬ፤
ለማ እደንጓሬ፤ የበቆሎ
እሸት፤ የቅንጨ ስንዴ ፡- | የኢንሱሊን መመረትን ያጨናግፋሉ፤
ወረደ-ሰኳርን ያስከትላሉ፤ |
| የዳቦ ስንዴ ፡- | የገንባፍራሽ ቅንባሮ ሥራን ያጓትታል፤
የካሎሪን መቀጣጠል እንዲቋረጥ
ያደርግዋል፤ |

ከብደትን ለማስቀነስ የሚያበረታቱ ምግቦች፡--

የአኩሪ ዓተር ዓይብ፤

የባህር ምግቦችና ፡-- የገንባፍራሽ ቅንባሮን ተጠናክሮ እንዲካሄድ አረንጓዴ አትክልቶች፤ ያደርጋሉ፤

ክልፕና የወተት ተዋጽኦ፡-- የኢንሱሊን መመራትን ያበረታታሉ

አልኮሆላዊ ባህሪ የጡንቻዎችን አልኮሆላዊ ይዘት ያላቸው ፍራፍሬዎች፡-- ከፍ ያደርጋሉ፤

አናናስ፡-- ምግብ እንዲንሸራሸር ያግዛል፤ የአንጀት ልስላሴን በመጠበቅ የምግቦችን እንቅስቃሴ ያቀላጥፋል፤

ከላይ በተቀመጠው መመሪያ መሠረት ወደ አጠቃላይ የደም ዓይነት "ኤቢ" የአመጋገብ ሥርዓት እንዲዳለን፡-

የአንስላትና የደሮ ሥጋ

የደም ዓይነት "ኤቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
ቀይ ሥጋ	ወንድ፡- h 115ግ. እስከ 175ግ. ሴት፡ልጆች፡- h 60ግ. እስከ 140ግ.	h 1 እስከ 3 ቀናት
ከደሮ በቀር ሌሎች አካዋፍት	ወንድ፡- h 115ግ. እስከ 175ግ. ሴት፡ልጆች፡- h 60ግ. እስከ 140ግ.	h 0 እስከ 2 ቀናት

ማሳሰቢያ፡- ይህ ከላይ የተቀመጠው የፍጆታ መጠን ቀደምት አያቶችን የነበራቸውን የአመጋገብ ዘዴ እንደ ጠቋሚ መንገድ በመቀበል ለሰውነታችን ብቃትና ቅልጥፍና እንዲያገዝን ብሎም የአመጋገባችን ዘዴ ግምት ላይ በማስገዛት እንድናስተምረው ነው፡-

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች የሥጋ አመጋገብ ዘዴን በንመለከት ባህርያቸው ከሁለቱ የደም ዓይነቶች "ኤ"ና "ቢ" መቀበላቸውን እናያለን፡- የጨጓራን አሲድ እጥረት ከደም ዓይነት "ኤ" ስለወረሰ፤ በዚህም ምክንያት ምንም እንኳን የአመጋገብ መጠንና የአበላል ወቅት ቢጠበቁም የአንስላት ፕሮቲን (ሥጋ) በደንብ ማብላት አይችሉም፡- የደም ዓይነት "ኤቢ" ከደም ዓይነት "ቢ" በወረሰው ባህሪ መሠረት በመጠኑ በጣም አነስተኛ ሆኖ ለደም ዓይነት "ቢ"ዎች ከሚፈቀድላቸው የሥጋ ዓይነት እንደ ጠበት፤ ጥንቅል፤ ታርኪንና የበግ ሥጋ መውሰድ ይችላሉ፡- ለደም ዓይነት "ቢ"ዎች የሚያስቸግሩ ለከተኖች ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ስለሚያስቸግሯቸው እንደ የደሮ ሥጋ የመሳሰሉት ምግቦችን መውሰድ የለባቸውም፡-

ልክ እንደ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ሥጋ እንዳይበላሽ ለመከላከል የሚጨመሩ ነገሮች (የናይትረት ኬሚካሎች) የታከለበት ሥጋ መብላት የለባቸውም ምክንያቱም በደም ዓይነት "ኤ"ዎች የአመጋገብ ሥርዓት ላይ ያዩባቸው ሁኔታዎች ይፈጥሩባቸዋል፤ ይኸውም በጨጓራ አሲድ እጥረት የተነሣ የጨጓራ ካንሰር ሊያስከትልባቸው እንደሚችል ነው፡-

በጣም አስፈላጊ

የጠቦት ሥጋ

የበግ ሥጋ

የጥንቅል ሥጋ

የታርኪን ሥጋ (turkey)

ሟሟያ

ጉበት፡-- የጥጃ፤የደሮ፤የአሳማ

ባለረጅም ጅራት ላባ ወፍ (pheasant)

መወንድ ያለበት

የከብት ሥጋ

የጃክዩ ሥጋ (duck, goose)

የማናቸውም እንስሳ ልብ

የአጋዘንና ዝምድና ያላቸው እንስሳት ሥጋ

የጎሽ ሥጋ

የደሮ ሥጋ

የቆቅ ሥጋ

የጅግራ ሥጋ

የባህር ምግቦች

የደም ዓይነት "ኤቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚችለው
የባህር ምግቦች	ከ 115ግ. እስከ 175ግ.	ከ 3 እስከ 5 ቀናት

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ከሌሎች የደም ዓይነቶች ባልተለየ መልኩ የባህር ምግቦች ተጠቃሚ ናቸው። የደም ዓይነት "ኤቢ" እንደ የደም ዓይነት "ኤ" በሰላ እና በጥላዬሳ የተባሉ ጠፍጣፋ የአሣ ዝርያዎች ውስጥ የሚገኝ ለክቲን በመንሸራሸር ሥርዓታቸው ውስጥ አይብላሉም። የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በጡት ካንሰር የመጠቃቱ ነገር ከደም ዓይነት "ኤ" ጋር ይጋራሉ። የዚህ ደም ዓይነት በቤተሰብ ከዘር ጋር የተያያዘ የጡት ካንሰር በሽታ ታሪክ ካለበት በባህር ከሚገኙ የሚበሉ የቀንድ አውጣ ዝርያዎች መመገብ ይኖርበታል። በሂሊክስ ፖማትያ (Helix pomatia) የሚባል ቀንድ አውጣ የሚገኙ ለክቲኖች ራሳቸውን የሚለዋውጡ "ኤ"መሳይ ሀዋሳትን በማዘለግላግና የተበላሹ ወይም የበዘኑ ሀዋሳትን ለይተው በመጠራረግ ከሁለት በጣም የታወቁ የካንሰር ዓይነቶች የመከላከል ዓቅም አላቸው። ይህ የለክቲኖች የማዘለግላግ ክንውን ፍጻሜው ለበጎ ጎን ነው (አንጉሉ ማከማቸት ሳይሆን አሰባስቦ መጥረግ ነው ፍጻሜው)።

በጣም አስፈላጊ

- ቲና አሣ (tuna)
- ጉሩፐር አሣ (grouper)
- ማከረል አሣ (mackerel)
- ፐርጅ አሣ (porgy)
- ቀይ አሣ (red fish)
- ሳርዲን አሣ (sardines)
- ቀይ ስፕሮ አሣ (red snapper)

- ኮድ አሣ (cod)
- ሀኪ (hake)
- ሞንክ-ፊሽ (monkfish)
- ቆረሶ አሣ
- ቀንድ አውጣ
- ሻድ አሣ (shad)
- እስትራግዮን (sturgeon)

ሚሚያ

- አባሎን አሣ (abalone)
- አምባሣ አሣ
- ክሮክር (crockers)
- ሙሰለስ (mussels)

- ከራፕ (carp)
- የአሣ እንቁላል (caviar)
- ኸረን አሣ (herring)
- ሳልሞን አሣ (salmon)

- እስካልፖስ አሣ (scallops)
- ስሚልትስ (smelts)
- እስኩዊድ (squid)

- ሻርክ አሣ (shark)
- ስፕሮ አሣ (snapper)

መወገድ ያለበት

- አንቾቪ አሣ (anchovy)
- ኮች አሣ (conch)
- የእንቁራሪት አግሮች
- ሃሊቡት አሣ (halibut)
- አክቶፑስ (octopus)
- ፕላይስ (plaice)
- በእሳት የተጠበሰ የሳልሞን አሣ

- ባራኩዳ አሣ (barracuda)
- ክራብ (crab)
- ሀዶክ አሣ (haddock)
- ሎብስተር (lobster)
- ኦይስተር (oyster)
- ሽሪምፕ አሣ (shrimp)
- ሶላ አሣ (sole)

ወተት፣ የወተት ተዋጽኦ እና እንቁላል

የደም ዓይነት "ኤቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚችለው
እንቁላል	አንድ እንቁላል	ከ 3 እስከ 5 ቀናት
ዓይብ	60ግ.	ከ 2 እስከ 3 ቀናት
አንት	ከ 115ግ. እስከ 175ግ.	ከ 2 እስከ 3 ቀናት
ወተት	ከ 115ግ. እስከ 175 ግ.	ከ 1 እስከ 6 ቀናት

በወተትና የወተት ተዋጽኦ እመጋገብ የደም ዓይነት "ኤቢ" ከደም ዓይነት "ቢ" ባልተለየ መንገድ ተጠቃሚ ነው። ወተትና የወተት ተዋጽኦ ምግቦች እንደ እርጎ፣ አንትና አሬራ በተለይ የረጉ ከሆኑ በቀላሉ በጨጓራ ውስጥ ስለሚበላሉ ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በጣም አስፈላጊ ናቸው።

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች እንደ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች ንፋጭ ከመጠን በላይ ስለሚበዛባቸው ወተትና የወተት ተዋጽኦ በሚመገቡበት ወቅት ውስጣቸውን ማዳመጥ አለባቸው። ምክንያቱም በመተንፈሻ ክፍሎቻቸው ላይ የመቆጣት (ሳይክስ)ና የጆር በሽታ ምልክቶች ስለሚታዩባቸው እነዚህ ምልክቶች በሚታዩበት ጊዜ ወተትና የወተት ተዋጽኦን ማቋረጥ ይኖርባቸዋል።

ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች እንቁላል ጥሩ የፕሮቴን ምንጭ ነው። ምንም እንኳን እንቁላል ከፍተኛ የክሎስትሮል ይዘት ቢኖረውም እና የደም ዓይነት "ኤቢ"ም አንድ የደም ዓይነት "ኤ" በልብ ሕመሞች በቀላሉ የሚጠቃ ቢሆንም፤ በቅርቡ በተደረገ ምርምር በተገኘው ግኝት መሠረት የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎችን የልብ በሽታ ጠንቅ፡ ከክሎስትሮል ሳይሆን ከስብ ክምችት መሆኑ ተረጋግጠዋል። እንቁላል ተመጋቢ ከሆኑ የክሎስትሮል መጠንን ለመቀነስ በሁለት የእንቁላል ነጭ ክፍል አንድ የእንቁላል አስኳል በመጨመር መመገብ አለባቸው። (ማወቅ ያለብን በዶሮ ጡንቻዎች የሚገኝ ለክቲን በእንቁላል ውስጥ እንደሚገኝ ነው።)

በጣም አስፈላጊ

ኮተጅ ዓይብ (cottage)	ሞዘራላ ዓይብ (mozzarella)
የገበሬ ቤት ዓይብ	ሪካታ ዓይብ (ricotta)
የፍዴል ወተት	የፍዴል ወተት ዓይብ

ሚሟያ

ቸደር ዓይብ (chedder)	ወተት (ትኩስ) ቅባቱ የወጣ
አዳም ዓይብ (Edam)	ሞንስተር ዓይብ (monster)
ኤመንዛል ዓይብ (emmenthal)	ነፋቸል ዓይብ (neufachatel)
ፎርማጆ (fromage)	የአኩሪ ዓተር ዓይብ
ጋውዳ ዓይብ (gouda)	የአኩሪ ዓተር ወተት
ግሩዬ ዓይብ (gruyere)	አሬራ
ለስላሳ ዓይብ(መጠነኛ ቅባት ያለው)	አጓት
ጃርልስበርግ ዓይብ (jarsburg)	

መወሰድ የሌለበት

ሰማያዊ ዓይብ (blue cheese)	ቅባት ያለው ወተት
የጠረቤዛ ቅቢ	አይስ ክሪም
ቅቢ	ፕሮሜስያን ዓይብ (parmesan)

ዘይት እና ስቦች

የደም ዓይነት "ኤቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
ዘይት ወይም ስብ	አንድ የሾርባ ማንክያ	ከ 1 እስከ 5 ቀናት

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች የእንስሳት ስቦችና በፋብሪካ የለደለዱ የዕፅዋት ዘይቶች እንደ ማርጋሪንና የሚረጉ የዘይት ክፍሎችን ከመመገብ ይልቅ የወይራ ዘይት መጠቀም አለባቸው። የወይራ ዘይት ከሞኖ-አንሳቺረት ድ የቅባት ክፍል (በኬሚካል ያልለደለደ) ስለሆነ የክሎስትሮል መጠን ከደም ውስጥ እንደሚቀንስ ይታመንበታል። እንዲሁም ለምግብ ማብሰያ በቅቢ ምትክ -2- በመጠኑ መጠቀም ይችላሉ።

በጣም አስፈላጊ

የወይራ ዘይት

ሚሟያ

የጎመን ዘር ዘይት (rapeseed)	የተልባ ዘይት
ኮድ የዓሣ ዘይት	የአቾሎኒ ዘይት

መወገድ ያለበት

የበቆሎ ዘይት	የሱፍ ዘይት
የጥፍ ጥሬ ዘይት	የሰሊጥ ዘይት

ለውዞች እና ጓጉሌ ፍሬዎች

የደም ዓይነት "ኤቢ"

ምግብ	በቀን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መወሰድ የሚቻለው
ለውዞችና የቅባት እህሎች	ግማሽ የቡና ሲኒ	ከ 2 እስከ 5 ቀናት
የለውዞች ቅቢ	15ግ.	ከ 3 እስከ 7 ቀናት

በደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች የለውዞችና የጓንጉሌ ፍሬዎች አወሳሰድ የደም ዓይነቶች "ኤ"ና "ቢ" የአመጋገብ ሥርዓትን በማቀላቀል ይዟል። ምንም እንኳን ለውዞችና የጓንጉሌ ፍሬዎች ጥሩ የፕሮቲን ምንጮች ቢሆኑም! በደም ዓይነት "ቢ"ዎች የእንሱሊን ማመንጨት ክንውኖችን የሚያጨናግፉ ለክቲኖች የያዙ ለውዞችና ጓንጉሌዎች በደም ዓይነት "ኤቢ"ዎችም ድርጊቱን ይፈጽማሉ። ስለዚህ የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች መጠኑን በማሳነስ መመገብ አለባቸው። በሌላ ጎረቤትም የደም ዓይነት "ኤ"ን የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ገንቢ የሆነው አቶሎኒ መመገቡ የደም ዓይነት "ኤቢ"ም ይጋሯል።

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በሀሞት ከረጢት ችግሮች የመለከፍ ሁኔታዎች ስለሚታይባቸው፤ ለውዞችና የጓንጉሌ ፍሬዎችን ጥሬውን ከመመገብ ይልቅ በቅቤ መልክ በአመጋገብ ሥርዓታቸው መቅረብ አለበት።

በጣም አስፈላጊ

ቸስትነት (chestnuts)
አቶሎኒ

የአቶሎኒ ቅቢ
ዋልነት (walnuts)

ሚሚያ

አልሞንድ (almonds)
የአልሞንድ ቅቢ
ብራዚል ነት (brazil)
ማካደሚያ ነት (macadamia)

ፒስታቸዮ ነት (pistachio)
ካሺው ነት (cashew)
ሂክሪ ነት (hickory)
ፓይን ነት (pine)

መወገድ ያለበት

ሀዘልነት (hazelnuts)
የፖፒ ፍሬ (poppy)
የቶባ ፍሬ
የሰሊፕ ፍሬ

የሱፍ ማርጋሪን
የሱፍ ፍሬ
የሰሊፕ እርጥርጥ

ጥራጥሬዎች እና አደንጓሬዎች

የደም ዓይነት "ኤቢ"

ምግብ	በተን መወሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መውሰድ የሚቻለው
ጥራጥሬና አደንጓሬ (የደረቀ)	ከ 60ግ. እስከ 90ግ.	ከ 3 እስከ 5 ቀናት

የጥራጥሬዎችና የአደንጓሬዎች የአመጋገብ ዘዴ ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ሰፊ ያለ ምርጫ ከደም ዓይነቶች "ኤ"ና "ቢ" ሳህኖች እንዲያገኙ ረድተዋቸዋል። ምስር፤ ደቃቃ አደንጓሬና ፒንቶ አደንጓሬ ለደም ዓይነት "ቢ" የማይፈቀዱ ቢሆኑም፤ ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ግን በጣም አስፈላጊ ናቸው። በተለይ ምስር ካንሰርን የሚዋጋ አንቲኦክሲዳንት የያዘ ስለሆነ ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች እንደ መድኃኒት ቢያስገኛል፤ እንዲሁም በሌላ መልኩ ኩላሊት መሳይና ሊማ አደንጓሬዎች የእንሱሊን መመረትን በደም ዓይነት "ኤ"ዎች ላይ እንደሚያደናቅፉ ሁሉ በደም ዓይነት "ኤቢ"ዎችም እንዲሁ ይፈጽማሉ።

በጣም አስፈላጊ

ምስር--- አረንጓዴ
ደቃቃ አደንጓሬ (የአህል አውሬ)
ፒንቶ አደንጓሬ (pinto)

ቀይ አደንጓሬ
አኩሪ ዓተር

ሚሚያ

ጠፍጣፋ አደንጓሬ (broad bean)
ካነሊኒ አደንጓሬ (cannelloni)
አረንጓዴ አደንጓሬ (green beans)

አረንጓዴ ዓተር (green peas)
ምስር :- ቡናማ፣ ቀይ

መወገድ ያለበት

ዱኪ ባቱላ
ጥቁር አደንጓሬ
ዓይነ -ጥቁር አደንጓሬ

ሽምብራ
ኩላሊት መሳይ አደንጓሬ
ሊማ አደንጓሬ (lima beans)

የብዕር እህሎች

የደም ዓይነት "ኤቢ"

ምግብ	በቀን መውሰድ ያለበት መጠን	በሳምንት መውሰድ የሚቻለው
የብዕር እህሎች (የደረቁ)	ከ 1157. እስከ 1757.	ከ 2 እስከ 3 ቀናት

ለደም ዓይነት "ኤ"ና ለደም ዓይነት "ቢ" የአመጋጋብ ዘዴ የተሠጠ መመሪያ ለየደም ዓይነት "ኤቢ"ም ይሰማላል። በአጠቃላይ የደም ዓይነት "ኤቢ" ለብዕር እህል ምግቦች ለስንዴም ቢሆን ተስማሚ ነው፤ ነገር ግን በስንዴ ውስጥ የሚገኝ ነጩ ዱቄት በደም ዓይነት "ኤቢ" ጡንቻዎች አሲዳዊ ሁኔታ ስለሚፈጥር በአወሳሰዱ መጠን ላይ መጠንቀቅ አለበት። የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ክብደት ለመቀነስ በዕቅድ ላይ ከሆኑ ስንዴ ከአመጋገባቸው ሥርዓት ውስጥ ማስወገድ አለባቸው። በአስምና በአንድ አንድ የመተንፈሻ አካላት ሕመም የተነሳ በንፋጭ መብዛት የሚሰቃዩ የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች የሚወስዱዋቸውን የስንዴ ምግቦች የንፋጭን መመረት ስለሚያበዙ፤ የሚወስዱትን መጠን ውስጣቸውን በማዳመጥ ልካቸውን በማወቅ መቀነስ አለባቸው። የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች የጡንቻዎቻቸው ሕብረሀዋሳት ብርዝ አሲዳዊ ይዘት ሲኖረው ጤናማ የሆነ ክንውን ያካላል። (የስንዴ ውስጣዊው ነጩ ክፍል በደም ዓይነት "አ"ዎች እና "ቢ"ዎች አልከሆነም ሁኔታ የሚፈጥር ሲሆን፤ በደም ዓይነት "ኤ"ዎች እና "ኤቢ"ዎች ደግሞ አሲዳዊ ሁኔታ ይፈጥራል።)

በጣም አስፈላጊ

ማሽላ (ዘንጋዳ)	ራይ (የአጃ ዓይነት)(ryeberry)
አጃ	ስንዴ--የበሬ መንጋጋ (spelt)
ሩዝ	

ሚሚያ

አማራንዝ (ጤፍ መሰል) (amaranth)	ገብስ
የሩዝ ክሪም	የስንዴ ክሪም
ስንዴ ከነገሰፈቱና ከነበቀሉልቱ	የቅንጩ ስንዴ

መወገድ ያለበት

የዳቦ ስንዴ (ጎፋ ወይም አይቦ ስንዴ)
የበቆሎ ፍሌክስ
የበቆሎ ዱቄት

አትክልትና ቅጠላቅጠሎች

የደም ዓይነት "ኤቢ"

ምግብ	መወሰድ የሚገባው መጠን	በቀን መውሰድ የሚቻለው
እሳት ያልነከው	ከ 1407. እስከ 1757.	ከ 3 እስከ 5 ጊዜ
የበለለ ወይም የተቀለለ	1407.	ከ 3 እስከ 5 ጊዜ

ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ትኩስ አትክልትና ቅጠላቅጠሎች በጣም አስፈላጊ የፋይቶኬሚካሎች (ካንሰርንና የልብ ሕመሞችን ለመከላከል የሚያግዙ በአትክልት ውስጥ የሚገኙ ተፈጥሮአዊ ቅመሞች) ምንጭ ናቸው። የደም ዓይነት "ኤ"ዎች እና የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ደካማ የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓት ያላቸው ስለሆኑ በቀላሉ በካንሰርና በልብ በሽታዎች ይጠቃሉ። ስለዚህ በየቀኑ አትክልትና ቅጠላቅጠሎች ደጋግመው መመገብ አለባቸው። የደም ዓይነት "ኤቢ" ለደም ዓይነት "ኤ" እና ለደም ዓይነት "ቢ" የተፈቀዱላቸው ሁሉ ማለት ይቻላል፤ ያለምንም ገደብ ለመገባ ይችላል።

የደም ዓይነት "ኤቢ" ከሁለቱ የደም ዓይነቶች "ኤ"ና "ቢ" የማይገናኝ ልዩ ባህሪው በፓንጂማጉሉቲናን ለክቲኖች አለመጠቃቱ ነው። ወላጅ የሆኑ የደም ዓይነት መለያ ኬሚካሎች በመያዙ ምክንያት ብዙ ሊደርሱባት ከሚችሉ መጥፎ የበሽታ ጠንቆች እንዲከላከል አስችሎታል። የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በአመጋገብ ሥርዓታቸው የአኩሪ ዓተር ዓይብና ውጤቶቹ፤ ከትንሽ ሥጋና ጥቂት የወተት ውጤቶች ጋር ከምግብ ገቢታቸው መጥፋት የለበትም ምክንያቱም የአኩሪ ዓተር ዓይብ ካንሰርን የመዋጋት ኃይል ስላለው ነው። ነገር ግን እንደ የደም ዓይነት "ቢ"ዎች ሁሉ የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎችም የበቆሎ እሽትና በቆሎ ነክ ድብልቅ ያለባቸው ምግቦች መውሰድ የለባቸውም።

በጠም ስፈላጊ

ሰደርጃን (aubergines)
ቀይ ሥር
የቀይ ሥር ቅጠል
ኮላርድ ግሪን (collard green)
ነጭ ሽንኩርት
እንጉዳይ
የሾርባ ቅጠል (parsley)
የአኩሪ ዓተር ዓይብ

ብሮኮሊ (broccoli)
አበባ ጎመን
ሰራቲ (celery)
ኪያር
የአበሻ ጎመን
የወር ጎመን
ስኳር ድንች
ጎደሬ

ሟሟያ

አስፓራጉስ (asparagus)
የብሩስለስ እንቡጥ (brussels)
ቸርቪል (chervil)
ኤንዲቭ (endive)
ዝንጅብል
የሰላጣ ሽንኩርት
አክራ (okra)
ድንች
ቱርኒፕ (turnip)
የባህር አረምች
ሽሎት (shallots)

ካሮት
ጥቅል ጎመን
ቺኮሪ (chicory)
እንስላል
የጂካማ አደንጓሬ (jicama)
ሰላጣ
ቀይ ሽንኩርት
ዱባ
እስፒናች (spinach)
ቆስጣ
ቲማቲም

መወገድ ያለበት

አሾካይ
ጠፍጣፋ አደንጓሬ
ሚጥሚጣ

ጥቁር የወይራ ፍሬ
ራዲሽ (radish)
የበቆሎ እሸት

ፍራፍሬዎች

የደም ዓይነት "ኤቢ"

ምግብ	መወሰድ የሚገባው መጠን	በቀን መውሰድ የሚቻለው
የተፈቀዱ ፍራፍሬዎች በሙሉ	አንድ ፍሬ ጣይም ከ 90ግ. እስከ 140ግ.	ከ 3 እስከ 4 ጊዜ

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በአብዛኛው የደም ዓይነት "ኤ"ዎች የሚያስወግዷቸውና የሚያስፈልጓቸው ፍራፍሬዎች ሁሉ እንደ ውርስ ተቀብለው የያዟቸው ይመስላሉ። በተለያዩ የእህል ዓይነቶች ምክንያት በጡንቻዎቻቸው ሕብረህዋሳት ላይ የሚደርሰው የአሲድ መፈጠርን ለማስተካከል አልኮሆላዊ በሆኑ እንደ ኮምጣጤ፣ ፓልምንና ቤሪዎች በመሳሰሉ ፍራፍሬዎች ላይ ማትኮር አለባቸው።

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች እንደ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች በሞቃታማ የዓለም ክፍል ላይ ከሚበቅሉ ፍራፍሬዎች ውስጥ እንደ መዝ፣ ማንጎ፣ ዘይቱንና ማር ቁልቋል(ቲኒ) አይስማሙም፤ ሆኖም አናናስ በምግብ መንሸራሽርያ ሥርዓታቸው ምግብ በማብላት ሥራ ላይ ጥሩ ሚና ስለሚጫወት ቢመገቡት ምንም አደጋ የለውም።

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በብርቱኪን ላይ ያላቸው ፍላጎት ከፍ ያለ ቢሆንም የግድ ማስወገድ አለባቸው። ምክንያቱም የብርቱኪን ለክቲኖች የደም ዓይነት "ኤቢ" ጨጓራን የሚረብሹና እንዲሁም በተለያዩ ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች የመወጋጋድ ክንውኖች ውስጥ ጣልቃ በመግባት ስለሚያጨናግፉ ነው። ለማስታወስ ያህል የአሲድ/አልኮሆል ሁኔታ ሁለት በተለያዩ ሥርዓቶች የሚከናወኑ ፍጻሜዎች ናቸው፤ ማለት በጨጓራ የመንሸራሽር ሥራ ወቅትና በጡንቻ ሕብረህዋሳት የገንባፍራሽ ቅንባር የማከናወን ወቅት። ምንም እንኳን የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች የጨጓራቸው አሲድ አነስተኛ ቢሆንም በብርቱኪን የሚገኝ አሲድ የጨጓራቸውን ግድግዳ በማጥቃት ያስቃያቸዋል። የኮምጣጤ (ግሬፕ) አሲድነት ከብርቱኪን አሲድ ጋር ተቀራራቢ የሆነ ዝምድና ቢኖረውም በደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ጨጓራ ውስጥ ከተብላላ በኋላ አልኮሆላዊ ሁኔታ ስለሚፈጥር በደም ዓይነት "ኤቢ" ለበጎ ጎኑ ይፈለጋል። እንዲሁም ሎሚ የምግብን መንሸራሽር ለማቀልጠፍና ከሥርዓቱ ውስጥ ንፍቁ ለመጥረግ ስለሚረዳ በአመጋገባቸው ሥርዓት ሁሉ ጊዜ ቢኖር ጥሩ ነው። ቫይታሚን "ሲ" የጨጓራ ካንሰር ለመከላከል በጣም አስፈላጊ ነው። ቫይታሚን "ሲ" የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ሌሎች በቫይታሚን አንቲኦክሲዳንት ስለሆነ የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ሌሎች በቫይታሚን "ሲ" የበለጸጉ ፍራፍሬዎች እንደ ኮምጣጤና ኪዊ መመገብ አለባቸው። የሙዝ ለክቲኖች በደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ከምግብ መንሸራሽርያ ሥርዓት ክንውን ጋር ጣልቃ ስለሚገቡ መወገድ አለባቸው፤ በምትኩ ከፍተኛ የፖታሲየም ይዘት ያላቸው ፍራፍሬዎች እንደ አፕሪኮት፣ ዕፁ በለስና የተወሰኑ የሽቶዱባ ዓይነቶችን መውሰድ አለባቸው።

በጣም አስፈላጊ

- ጎዝቤሪ (gooseberries) ዕፀ-በለስ
- ክራንቤሪ (cranberries) ሉጋንቤሪ (loganberries)
- ወይን -- ቀይ፣ አረንጓዴ፣ የወይን ጠጅ፣ ጥቁር
- ፓልም- አረንጓዴ፣ የወይን ጠጅ፣ ቀይ (plums)

ሚሚያ

- ፖም ሽፋዱባ (melon)
- አፕሪኮት (apricots) ኔክተሪን (nectarines)
- ብላክቤሪ (blackberries) ሉብሐብ
- ጥቁር ዘቢብ ፓፓያ
- ብሉቤሪ (blueberries) ክክ
- ቲምር ፒርስ (pears)
- ክምባጤ አናናስ
- ኪዊ (kiwi) ፕላንታይን (plantains)
- ኩምኳት (kumquats) ሶስኒ (prunes)
- ሎሚ ዘቢብ---ቀይ
- እንጆሪ መንደሪን

መወገድ ያለበት

- መዝ ሮማን
- ኮከናት ብርቱኒን
- ዘይቱን ማር ቁልቁል (ቲኒ)
- ማንጎ አስታር ፍሩት (star fruit)
- ፐርሲሞን (persimmons)

ጭማቂዎች

የደም ዓይነት "ኤቢ"

ጭማቂ	መወሰድ የሚገባው መጠን	በቀን መውሰድ የሚቻለው
ከተፈቀዱ ፍራፍሬዎች የተዘጋጁ	225 ሚ.ሊ.ሊ.	ከ 2 እስከ 3 ጊዜ
ውኃ	225 ሚ.ሊ.ሊ.	ከ 4 እስከ 7 ጊዜ

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ለሊቱን ሲጠራቀም ያደረጉ ንፋጭ ለመጥረግና እንዲሁም የሆድ ድርቀትን ለመከላከል መጀመሪያ ከቁርስ በፊት ጧት ለብ ባለ ውኃ አንድ መከላከያ ሎሚ ጨምቀው በመጠጣት መጀመር አለባቸው። በመቀጠልም ቀጠን ያለ የክምባጤና የፓፓያ ቅልቅል ጨምቀው መጠጣት ይኖርቻል።

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ከፍተኛ አልቅሆላዊ ይዘት ያላቸው ፍራፍሬዎች እንደ ብላክቶሪ፣ ክራንቤሪ እና የወይን ጭማቂ በመሳሰሉ ላይ ማተኮር ይኖርባቸዋል።

በጣም አስፈላጊ

- የብላክቶሪ ጭማቂ የጥቅል ጎመን ጭማቂ
- የካርት ጭማቂ የወይን ጭማቂ
- የሰራቲ ጭማቂ የፓፓያ ጭማቂ
- የክራንቤሪ ጭማቂ

ሚሚያ

- የፖም ጭማቂ የአናናስ ጭማቂ
- የአፕሪኮት ጭማቂ የሶስኒ ጭማቂ
- የኪያር ጭማቂ ውኃ በሎሚ ጭማቂ
- የክምባጤ ጭማቂ
- የአትክልት ጭማቂ (የአትክልትና የአረንጓዴ ቅጠሎች)

መወገድ ያለበት

- የብርቱኒን ጭማቂ

ቅመማቅመሞች እና ቃና ሰጪ

በፋብሪካ የሚዘጋጁ የጨው ምርቶች መጠቀም ይልቅ የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች የባህር ጨውና ካልፕ የሶድየም ይዘታቸው ዝቅተኛ ስለሆነ ቢጠቀሙ የውስጥ ፍላጎታቸው ያሟላላቸዋል። በተለይ ካልፕ ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ጠንካራ የልብ ጡንቻ እንዲኖራቸውና የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓትም በጥሩ ሁኔታ ሥራውን እንዲያከናውን ይረዳቸዋል። እንዲሁም ከብደትን ለመቆጣጠርም ጭምር

ይረዳል። ሚሶ (በአኩሪ አተር የሚዘጋጅ እርጎ) ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች አጥጋቢ ውጤት ይሰጣል።

ከአመጋገባቸው ሥርዓት ቁንዶ በርበሬና ኮምጣጤ (አቸቶ) ማስወገድ አለባቸው፤ በምትኩም ሎሚ መጠቀም ይችላሉ። በተለይም ነጭ ሽንኩርት አለ ምንም ገደብ በፈለጉት መጠን መጠቀም ይችላሉ፤ ምክንያቱም ነጭ ሽንኩርት ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ጥንካሬያቸውን የሚያጎለብት ተፈጥሯዊ ፀረ-ተዋህስ ነው። ስኳርና ቸኮሊት ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በመጠኑ ትንሽ ይፈቀድላቸዋል፤ ለመዝናናት ብቻ አልፎ-አልፎ ቢጠቀሙ ጥሩ ነው።

ብጣም አስፈላጊ

የክሪ ዱቄት (curry)	ሚሶ (miso)
ሆርስ ራዲሽ (horse radish)	የሽርባ ቅጠል (parsley)

ሚሚያ

አረውሩት (arrowroot)	በሶብላ
በይ ቅጠል (bay leaf)	ቤርጋሞት (bergamot)
የቡናማ ሩዝ ሲርፕ	ነጭ አዝመድ
ሂል	ቸርቪል (chervil)
ቺቭስ (chives)	ቸኮሊት
ቀረፋ	ኮረሪማ
የታርታር ክሪም (crème of tartar)	ኮሙን
ድንብላል	ነጭ ሽንኩርት
ማር	ማርጆራም (marjoram)
ናና	ሞላስስ (molasses)
ሰናፍጭ	ገውዝ
ፕፖርኒ (paprika)	ፒምቶ (pimento)
የሩዝ ሲርፕ	ሮዝማሪ
ሳፍፎን (saffron)	ሰጅ (sage)
የባህር አረሞች (dulse, kelp)	ጨው
የአኩሪ ዓተር ድልህ	እስፒርሚንት (spearmint)
ሱኳር ፡-ቡናማ ነጭ	ሕሞር
ታርጎን (tarragon)	ጦስኝ
አርድ	ቫኒላ (vanilla)

ኮምጣጤ (አቸቶ) ሲዳር፤ ከቀይ የወይን ጠጅ የተዘጋጀ

መወገድ ያለበት

አልሞንድ ማጣፈጫ	የበቆሎ ሲርፕ
ጥቁር አዝመድ	ጀላቲን (gelatine)
የገብስ ማጣፈጫ (barley malt)	ቁንዶ በርበሬ
ሚጥሚጣ	ታፒዮካ (tapioca)
የበቆሎ ዱቄት	ኮምጣጤ---ነጭ

ማጣቀሻዎች እና ማጣጣሚያዎች (አፒታይዘርች)

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በጨንጎ ካንሰር በቀላሉ ስለሚጠቁ የታሽጉና ምግብ እንዳይበላሽ ለመከላከል ተብሎው ከሚጨመሩ ኬሚካሎች የጸዱ ማጣቀሻዎች መውሰድ አለባቸው። እንዲሁም ካቸአፕ ኮምጣጤ ስለያዘ ከአመጋገባቸው መወገድ አለበት።

ሚሚያ

ማርማላታ (ከተፈቀዱለት ፍራፍሬዎች የተዘጋጀ)
ማዮኔዝ (mayonnaise)
ሰናፍጭ
የሰላጣ ማባያ (በዝቅተኛ የቅባት መጠን የተዘጋጀ)

መወገድ ያለበት

ካቸአፕ (ketchup)
ኬሚካል ተጨምሮባቸው የሚታሽጉ ማጣቀሻዎች

የቅጠላቅጠሎች ሻይ

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓታቸውን ንቁ እንዲሆን፤ ከልብ በሽታና ከካንሰር ለመከላከል የቅጠላቅጠሎች ሻይ መጠጣት አለባቸው። የአልፋ-አልፋ ቀንበጥ፤ የአሬት፤ የቡርዶክ ሥር፤ የኮመሚላና የኤክናጅዶ ሻዮች የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓት ኃይልን ያጠናክራሉ። የሀውሆርንና የሊኮሪስ ሥር ሻይ የልብ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳሉ። አረንጓዴ ሻይ በተለይ የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓትን ለማጠናከር ብቻ ይረዳል። እንዲሁም ዳንደሊዮን፤ የቡርዶክ

ሥርና የአንጆሪ ቅጠል ሻዮች ሰውነትን በደም ማነስ በሽታ እንዳይለከፍና የብረት ንጥረ ነገሮችን እንዲቀበል ይገኛል።

በጣም አስፈላጊ

አብሽ

የአልፋ-አልፋ ቀንበጥ (alfalfa)

የቡርዶክ ሥር (burdock)

ጂንሲን (ginseng)

ዝንጅብል

ኤክናቸያ (Echinacea)

አረንጓዴ ሻይ

ሀውሆርን (hawthorn)

የሮዝ አበባ ፍሬ (rose-hip)

ሊክሪስ (liquorice) (በሐኪም

ትእዛዝ መሆን አለበት)

ሚሚያ

ካትኒፕ (catnip)

ሚጥሚጣ

ክመሚላ

ቲክ ዊድ (chickweed)

ዳንደሊዮን (dandelion)

ጎልደን ሲል (golden seal)

የሾርባ ቅጠል (parsley)

የለው ዶክ (yellow dock)

ናና

ራስፕበሪ (raspberries)

ሰጅ (sage)

ሳርሳፓሪላ (sarsaparilla)

የአንጆሪ ቅጠል

ጠስኝ

ያረው (Yarrow)

እሬት

መወገድ ያለበት

ሊንደን (linden)

ኮልትፋት (coltfoot)

የበቆሎ ጎፈር

ሽፕርድስ ፐርስ (shepherd's purse)

ጀንቲያን (gentian)

ሆፕስ (hops)

ሙለይን (mullein)

ቀይ ቅሩንፋድ

ራብራብ (rhubarb)

ሳናማኪ

መጠጦች (ከተለያዩ መቀላቅሎች የተቀመጡ)

ቀይ የወይን ጠጅ ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ያስፈልጋቸዋል። ምክንያቱም የልብ በሽታን የመቀነስ ባህሪ ያለው ነው። በየቀኑ አንድ ብርጭቆ ቀይ የወይን ጠጅ ወንድም ሆነ ሴት ቢጠጡ በልብ ሕመም የመጠቃት ሁኔታዎችን እንደሚቀንስ ተረጋግጧል።

በየቀኑ አንድ ወይም ሁለት ስኒ የቤት ቡና ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች የጨጓራ አሲዳቸው እንዲጨምር ያደርጋል። ቡና በአኩሪ ዓተር የሚገኘውን የኢንዛይም ዓይነት ስላለው ምግብን ለመንሸራሸር ይረዳቸዋል። ቡናና አረንጓዴ ሻይ እያለዋወጡ መጠጣቱ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

በጣም አስፈላጊ

ቡና-- በቤት የተፈላ

አረንጓዴ ሻይ

ሚሚያ

የሶዳ ውኃ

ቢራዎች

በፋብሪካ የተጣራ ውኃ

የወይን ጠጅ -- ቀይናጭ

መወገድ ያለበት

የተነጠሩ የአልኮሆል መጠጦች

ሻይ--ጥቁር

ሶዳዎች--የከዛዎችና የፔፕሲ ዘሮች

-3- የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች አወሳሰድ (ምክር)

የተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች ቀዳሚ ተግባራት :- ቫይታሚኖች ይሁኑ ንጥረ ነገሮች ወይም ዕቃዎች ዋናው ሥራቸው በአመጋገብ ሥርዓቱ ውስጥ የሚከሰት የአልሚ ምግብ እጥረት ሚሚላትና የመከላከያ ሥርዓቱ አጋዥ በሚፈልግበት ጊዜ ቀድሞ ለመድረስ ነው። ስለሆነም ተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች በደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ላይ የሚከተለውን ሁኔታ ያከናውናሉ:-

- በልዩ ሁኔታ የመከላከያ ሥርዓትን በኃይል ይሞላሉ።
- ካንሰርን የሚዋጉ አንቲኦክሲዳንቶች ይለግሳሉ።
- የልብ ጡንቻዎች ሥራን ያጠነክራሉ።

ወደ ተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮች ስንገባ የደም ዓይነት "ኤቢ" የተደበላለቀ ገጽታ ያሳያል። ምንም እንኳን የደም ዓይነት "ኤቢ" በቀላሉ

የሚገኝ የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓትና ለበሽታ የመጋለጥ ባህርይ ከደም ዓይነት "ኤ" የወረሰ ቢሆንም፤ የደም ዓይነት "ኤቢ" የአመጋገብ ሥርዓት በተለያዩ አልሚ ምግቦች የበለጸገ ስለሆነ በሽታን ለመዋጋት በደምብ ይረዳል።

ለምሳሌ የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ከካንሰርና የልብ በሽታዎች የሚከላከሉላቸው በቀ ሻይታሚን "ኤ"፤ ሻይታሚን "ቢ12"፤ ኒያሲንና ሻይታሚን "ኤ" በአመጋገብ ሥርዓታቸው ተካቷል። የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ምግብ የመውሰድ ችግር ከሌለባቸው በስተቀር ተጨማሪ ጠቃሚ ነገሮችን መውሰድ የለባቸውም። አትክልት በል በሆኑ የደም ዓይነት "ኤ"ዎች የአመጋገብ ሥርዓት የሚታይ የብረት ንጥረ ነገር እጥረት በደም ዓይነት "ኤቢ" የአመጋገብ ሥርዓት የለም። ስለሆነም ለደም ዓይነት "ኤቢ" ጥቂት ጠቃሚ ተጨማሪዎች ብቻ ናቸው የሚያስፈልጉት።

በጣም አስፈላጊ

ሻይታሚን "ሲ"

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በጨጓራቸው የሚገኝ የአሲድ መጠን በማነሱ ምክንያት ለጨጓራ ካንሰር ይጋለጣሉ፤ ይኸውም በሽታውን ለመከላከል ከሻይታሚን "ሲ" የሚያገኙት ጥቅም ከፍተኛ ነው። ምግብን እንዳይበላሽ ለማድረግ ተብለው የሚጨመሩ የናይትሬት መደባልቆች ዝቅተኛ የጨጓራ አሲድ መጠን ላለባቸው ሰዎች ዋና የካንሰር በሽታ መነሻ ምክንያቶች ስለሆኑ የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ከእነዚህ ምግቦች ቢርቁም እንኳ ሻይታሚን "ሲ" እንዲከላከሉ ስለሆነ ከመውሰድ ወደጎላ ማለት የለባቸውም። ያምሆነ ይህ ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ከመጠን በላይ ሻይታሚን "ሲ" በአንድ ጊዜ መውሰድ የማቅለሽለሽ ሁኔታዎችን ስለሚፈጥርባቸው በቀን ከ1000 ሚሊ ግራም በላይ መውሰድ የለባቸውም። ከጽጌረዳ አበባ ፍሬ የተዘጋጁ የሻይታሚን "ሲ" እንክብሎች ባለ 250 ሚሊ ግራም በቀን እስከ አራት ጊዜ ቢወስዱ በምግብ ማንሸራሸርያ ሥርዓታቸው ላይ ምንም ችግር አያስከትልም።

በሻይታሚን "ሲ" የበለጸጉ (ለየደም ዓይነት "ኤቢ")

ቢሪዎች (berries)

አናናስ

ብሮኮሊ (broccoli)

ቸሪዎች (cherries)

ከምጣጤ (ግሬፕ ፍሩት)

ሎሚ

ዚንክ (በሐኪም ትእዛዝ ብቻ)

ከ 3 ሚሊ ግራም ያልበለጠ ዚንክ በቀን በደም ዓይነት "ኤቢ" ሕፃናት ላይ ለሚያጋጥሙ በሽታዎች በተለይ በጆሮ በሽታ ላይ ጥሩ የመከላከል ውጤት ይሰጣል። ዚንክ የመጥቀሙን ያህል ጎጂነቱም በዛው መጠን ነው፤ ለአጭር ጊዜ በሚወሰድ ጊዜ የተፈጥሮ መከላከያ ኃይልን ያጠናክራል፤ መወሰዱ ከቀጠለና የአወሳሰዱ መጠን ከተጨመረ ግን የሌሎች ንጥረ ነገሮች መወጋጋድን በማስተጓጎል ድብርት ያስከትላል። የዚንክ እንክብል በተለያዩ ኤሚኒላዊ ቀመር ተዘጋጅቶ በስፋት በገበያ ላይ ይገኛል፤ ቢሆንም አለ ሐኪም ትእዛዝ መጠቀም አይፈቀድም።

በዚንክ የበለጸጉ (ለደም ዓይነት "ኤቢ")

የተፈቀደ የሥጋ ዓይነት (የታርኪን ሥጋ በተለይ)

አንቁላል

አደንጓሬና ጥራጥሬዎች

ለለኒየም (በሐኪም ትእዛዝ ብቻ)

ለለኒየም አንደ አንቲኦክሲዳንት ስለሚያገለግል ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በጣም አስፈላጊ ነው። ነገር ግን መጠኑን ከፍተኛ ተድርጎ ከተወሰደ ሰውነትን ስለሚመርዝ ይህ ንጥረ ነገር አለ ሐኪም ትእዛዝ መውሰዱን አደጋ ያስከትላል።

ለደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች ጠቃሚ የሆኑ ዕቃዎች (ፋይቶክሚኒሎች)

ሀውቶርን (Hawthorn)

የደም ዓይነት "ኤቢ"ዎች በቀላሉ ለልብ በሽታዎች የሚጋለጡ በመሆናቸው ሁሉጊዜ የልብ ጡንቻዎቻቸው በበሽታ እንዳይለክፉላቸው በጥብቅ መከታተል ይኖርባቸዋል፤ ይኸውም የአመጋገባቸው ሥርዓትን በመከተል ብቻ ሊፈጽሙት ይችላሉ። ነገር ግን በቤተሰብ ታሪክ የልብ ሕመሞችና በደም-ቅዳ ሲምሷዎች ውስጥ የመጠጠር ችግር ካለ የግድ መከላከያ መውሰድ አለባቸው። ለዚህም ብቸኛው መከላከያ መድኃኒት በሀውቶርን ዛፍ የሚገኝ ፋይቶክሚኒል ነው።

ሀውቶርን በጣም አስደናቂ በሆነ ፍጥነት የደም ቅዳ ያምጋዎች መዘረጋጋትና መለጠጥን እንዲጨምር ያደርጋል፤ የልብን ጡንቻዎች ለማጠናከርና በደም-ቅዳ ያምጋዎች የሚከሰቱ ጠጣር ነገሮችን ለማሟሟት የሚረዱ የተለያዩ ፍቱን አንቲኦክሲዳንቶችም ይሟሉ። ከዚህ ዛፍ የሚገኝ ፋይቶክሚካል ምንም መጥፎ ጎኖች ስለማያስከትል በጀርመን አገር በመድኃኒት ቀማሚ ድርጅቶች በብዛት እንዲመረት እየተደረገ ነው።

የተፈጠሮ መከላከያ ሥርዓትን የሚያበረታቱ ዕቃዎች፤
የደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓታቸው ለቫይረስና ለአንድ አንድ የመመርቀዝ ችግሮች በቀላሉ የሚጋለጥ ስለሆነ ቀለል ያሉ የመከላከያ ሥርዓቱን የሚያበረታቱ እንደ ፐርፑራ (ኮኒ ሃሳወር (*Echinacea purpurea*) ዓይነት ዕዕ መውሰድ ከእንፍልዌንዝና ከጉንፋን ይከላከልላቸዋል። እንዲሁም የበሽታ መከላከያ ሥርዓቱ የዛንሰር በሽታን የማሸነፍ ኃይሉ ከፍ እንዲል ያደርጋል። ሀዋንኪ (*huanhki*) (*astragalus membranaceous*) የተባለ የቻይናው ዕዕም የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ሥርዓትን ለማነቃቃት ይወስዳል። ሁለቱ ዕዕዎቶች የነጭ ደም ሀዋሳት በፍጥነት መዘወዝን እንዲያካሂዱና የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓቱም የማጥቃትን ሥራው እንዲያቀላጥፍ ለማድረግ የሚያስችል ስኬር የያዙ ናቸው።

ሰውነትን የሚያረጋጉ (የሚያገናኙ) ዕቃዎች
የደም ዓይነት “ኤቢ” ባለቤቶች እንደ ካሞሜላና የቫሰርያን-ሥር የመሳሰሉ ቀለል ያሉ አዝናኝ ዕቃዎች አልፎ አልፎ መውሰድ ይችላሉ። ቫሰርያን የሚሰነፍጥ ሽታ ስላለው ለመጀመሪያ ጊዜ ሲወሰድ መለማመዱን ሊያስቸግር ይችል ይሆናል፤ ነገር ግን እያደረ ደስ የሚል ስሜት እየሰጠ ይሄዳል።

ኮርሰቲን (quercetin)
ኮርሰቲን በብዛት ከአትክልቶች የሚገኝ አንቲ ኦክሲዳንት ሲሆን፤ በተለይ ብጫ ሽንኩርት የኮርሰቲን ምንጭ ነው። ኮርሰቲን በተጨማሪ መልክ በየምግብ ሽቀጣሽቀጥ መደብሮች ይገኛል። ኮርሰቲን ከመቶ እጥፍ በላይ ከቫይታሚን “ኢ” የበለጠ ኃይል ያለው ስለሆነ ካንሰርን ለመከላከል ተጨማሪ ኃይል ለማግኘቱ አቋራጭ መንገድ ነው።

ሚልክ ዚስተል (milk thistle)
ሚልክ ዚስተል አንድ ኮርሰቲን ውጤት ያለው አንቲኦክሲዳንት ሲሆን፤ በተለይ ልዩ የሚያደርገው በጉበትና በሐሞት ከረጢት ያምጋዎች ዙርያ በብዛት ስለሚከማች ነው። የደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች በምግብ መንሸራሸርያ ሥርዓታቸው የተዛባ የምግብ ማብላላት ክንውኖች በተለይም በጉበትና በሐሞት ከረጢት አካባቢ የሚታይባቸው ከሆነና እንዲሁም በቤተሰብ ታሪክ የጉበት ወይም የሐሞት ከረጢት ሕመም ምልክቶች ካሉ ሚልክ ዚስተል በተጨማሪ መልክ መውሰድ ይኖርባቸዋል። የዛንሰር በሽታኞች በተለይ የኬሞቴራፒ ሕክምና የሚወስዱ “ኤቢ”ዎች ጉበታቸውን ለመጠበቅ ሲባል ሚልክ ዚስተል የመውሰዱ ጉዳይ ሀኪማቸውን በማማከር መሆን አለበት።

ብሮሜላይን (bromelain)
በብስናትና በሌሎች የፕሮቲን ምግቦች አለመቀባበል ምልክቶች የሚሰቃዩ የደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች ብሮሜላይን በተጨማሪ መውሰድ አለባቸው። ይህ ኤንዛይም የሚገኘው ከእናናስ ነው። እናናስ በአመጋገብ ሥርዓት ውስጥ የሚገኙ ፐሮቲኖችን የመሰባበር ኃይል ስላለው የደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች የማንሸራሸርያ ሕብረ-ሀዋሳት ፐሮቲንን ለመቀበል በጣም ይረዳቸዋል።

❖ ከላይ የተጠቀሱት ዕቃዎች በሰሜናዊ ትሮፒካል አካባቢዎች ብቻ ነው የሚገኙት፤ በአገራችን የሉም በአገራችን ቋንቋዎችም ስማቸውን ማግኘት አልተቻለም።

-4- የደም ዓይነት “ኤቢ” ውጥረትን የመቋቋም ገጽታ

የውጥረትን ገጽታ ወደ በጎ የመለወጥ ችሎታ በደማችን ዓይነት ላይ ነው የሚገኘው። ባለፈው ምዕራፍ እንዳየነው ውጥረት በራሱ ችግር አይደለም፤ ነገር ግን ሰውነታችን በውጥረት ላይ የሚወስደው እርምጃ ነው ውጤቱን የሚወስነው። እያንዳንዱ የደም ዓይነት ውጥረትን ለመቋቋም የራሱ የሆነ ስልትና መርሐ ግብር አለው።

የደም ዓይነት “ኤቢ” ሙሉ በሙሉ በውጥረት ላይ ያለው ገጽታ ከደም ዓይነት “ኤ” የተወረሰ ነው። የደም ዓይነት “ኤቢ” ውጥረቱ ገና በመጀመሪያ ደረጃ ላይ እያለ ነው ምላሽ የሚሰጠው። በአድሪናሊን ዕጢዎች ኃይል የተሞሉ አብሪ ሀዋሳት አንጎልን ጠቅ-ጠቅ እያደረጉ በመነኮሳት ጭንቀት፤ መረበሽና መንቀሳቀሻን ይፈጥራሉ። ውጥረቱ

በተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓቱ ላይ በተጠናከረ ኃይል ምልክቶችን በሚያሳርፍበት ጊዜ የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓቱ እየተዳከመ ይመጣል። ይህ በተደጋጋሚ የሚታይ ጭንቀትና መረበሽ ቀስ በቀስ ጊዜው በተራዘመ ቁጥር የሰውነት ስስ (ሰስላሳ) ብልቶችን የሚጠብቁ ፀረ-ተዋህሲያንን ያቃጥላቸዋል። በዚህም የተነሳ ፀረ-ተዋህሲያናቱ ሰውነትን የሚያጋጥመው መመርቀዝም ሆነ የሚገቡ ባክቴሪያዎችን ለመከላከል ይሰለቻሉ ብሎም በተላላ ለሽንፈት ይዳረጋል።

የደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች ጸጥ ባለ ሁኔታ የሚሰሩ በተመስጦ በአንድ ሀሳብ ላይ ትኩረት ሰጥቶ ለብዙ ደቂቃዎች መቆይትና የዮጋ እንቅስቃሴዎች ከተሰማመዱ፣ የውጥረትን መጥፎ ገጽታ ጭንቅላትን በማዝናናትና በጥሩ ነገሮች ላይ እንዲያተኩር በማድረግ የውጥረቱ ፍጻሜ በበጎ ጎን እንዲሆን ማድረግ ይችላሉ። የደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች ቀጣይነት ያላቸው ውጥረቶችን የመጋፈጥ ባህሪ የላቸውም፣ የሚያጋጥማቸው ሁሉ በትዕግሥትና በዝምታ ለማለፍ ይጣጣራሉ።

የደም ዓይነት “ኤቢ” በተፈጥሯዊ እንቅስቃሴ (እስፖርት የማያዘውትር) ብቻ የሚኖር ከሆነ ውጥረቱ ለልብ ሕመሞችና ለተለያዩ የካንሰር ዓይነቶች ያጋልጣል። በዘመናዊ እስፖርት የታገዙ እንደ ዋና መዋኝት፣ ብስክሊት መንዳትና ረጃም የእግር ጉዞ ለ“ኤቢ”ዎች ጥሩ ውጤት የሚሰጡ ናቸው። በዝግታ የሚሠሩ እንቅስቃሴዎች ሲከናወኑ ሰውነት ማላብ የለበትም ማለት ሳይሆን የሚገባውን የእንቅስቃሴ ቆይታ በመስጠት ጭንቅላትን ከእካላዊ እንቅስቃሴ ጋር አቀናጅቶ መሥራት ማለት ነው።

ከባድና ጠንካራ ጉልበት የሚያስፈልገው የአካል እንቅስቃሴ የደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች የነርቭን ኃይል ያሟጥጣል፤ እናም መልሶ ወደ ውጥረት በመክተት የተፈጥሮ መከላከያ ቅስፅማቸውን ለብግነት ይዳርጋል።

ከዚህ በታች የተቀመጡት ለደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች ይሆናሉ ተብለው በተወሰኑት የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ላይ የተሰጠው የእንቅስቃሴ ክፍለ ጊዜ ላይ ልዩ ትኩረት በመስጠት ቢሠራ በውጥረት ላይ በጎና አስተማማኝ ፍጻሜዎችን በማምጣት ጉልበትን ሙሉ ማድረግ ይቻላል። በሳምንት ለሦስት ወይም ለአራት ቀናት የአካል እንቅስቃሴ ፕሮግራም

በማድረግና በአንድ የእንቅስቃሴ ወቅት ከአንድ በላይ የእንቅስቃሴ ዓይነት በመስራት ውጤታማ መሆን ይቻላል።

<u>የእንቅስቃሴ ዓይነት</u>	<u>የእንቅስቃሴ ቆይታ (በደቂቃ)</u>	<u>በሳምንት መሠራት የሚገባው (የቀን ብዛት)</u>
ታይ-ቺ	30---45	3-5
ሀዛ-ዮጋ	30	3-5
አይኪዶ	60	2-5
ጎልፍ	60	2-3
ብስክሊት	60	2-3
ሶምሶማ	20---40	2-3
ዋና	30	3-4
ጭፈራ (ጻንስ)	30---45	2-3
ኦሮቢክ	30---45	2-3
ሀይኪንግ	45---60	2-3
ሰውነትን ማዘረጋጋት	15	በየቀኑ ከየትኛውም የእንቅስቃሴ ዓይነት ጋር!

የአካል እንቅስቃሴ መመሪያ ለደም ዓይነት “ኤቢ”

የደም ዓይነት “ኤቢ”ዎች ከደም ዓይነት “ኤ”ዎች ጋር በውጥረት ላይ አንድ ዓይነት ምላሽ ስለሚሰጡ ለጥሩ ውጤት ማግኘት ብለው የሚያከናውኑት የአካል እንቅስቃሴም አንድ ዓይነት ነው። ስለዚህ የታይ-ቺ-ችዋንና የዮጋ ስልቶችን በደንብ ማጥናት አለባቸው። ከባድ የአካል እንቅስቃሴ መሥራት የተፈጥሮ መከላከያ ሥርዓታቸው ኃይል ለመሟጠጥ ምክንያት ስለሆነ ለሚያከናውኑት እንቅስቃሴ ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርባቸዋል።

የግል ማስታወሻ

በዚህ መጽሐፍ እንዳነበብነው በጥቅሉ ለመመረዝና ለምርቀዛ መነሻ የሚሆንብን በአፋችን ወይም በደማችን የሚገባ ነገር ብቻ ነው። እዚህ ላይ ትንሽ ማለት የፈለግኩት ከጥንት ጀምሮ የቅድመ አያቶቻችን መፍትሔውን ለማግኘት በጣም ይጨነቁ እንደነበር ነው፤ ማለት ጤነኛ ሁኔታ የፈጠረላቸው ምግብ ሁሉ እንደ ባህል ይዘጧት በመጓዛቸውና የማይስማማቸውም እንደተወገዘ በመጣል ለተተኪያቸው እያስተላለፉ መምጣት፤ ምንም እንኳን በአበላላቸው ይጠነቀቁ እንደነበር ያስታውሰናል። እንዲሁም በአንዳንድ መጻሕፍቶች ያገኘሁትን ከባህላችን ጋር ተያያዥ የሆኑ የአበላል ሁኔታዎችን ጭምር ለማጠቃለል ያህል ነው።

ከ 35 ዓመታት በፊት ነው፤ በሰሜናዊ የአማራ ክልል አማችና ምራት በአንድ ጣራ ሥር በጣም ተቀራርበው ለእንግዳ ምግብ ያዘጋጃሉ። መጀመሪያ እናትና በዕድሜ አሥራ አንድ ዓመት የሚሆናት ልጃቸው መስሎኝ ነበር፤ ነገርን ከአባወራው ጋር ጭውውቱ ሲጀመር የተረዳሁት ነገር ቢኖር የልጃቸው እጮኛ መሆንዋና፤ ወደ እነርሱ መጥታም አንድ ዓመት እንደቆየች፤ ለወደፊትም ቢያንስ አንድ ዓመት ቆይታ ወደ ቤተሰቦቿ እንደምትመለስ እና ሠርጉ ተደግሶ እንደሚጋቡ ነበር ተነገረን። ለኔ ነገሩ አዲስ ስለነበር ገርሞኝ ለምንድን ነው አንዴ፤ ጠቅልላ የማትገባው የሚል ጥያቄ አቀረብኩ፤ የወንድ አማች "እንዴ የእናቱን ሞያ ሳትማር?" አሉ፤ ያኔ ባህል ነው በማለት ብቻ አልፈዋለሁ። ወደዚህ መጽሐፍ ስመጣ ግን ለካስ አያቶቻችን ለአመጋገባቸው ጥንቁቅ ነበሩ፤ እናቱ ያስለመደችውን የአመጋገብ ስልት አጥንታ ማለት የባልዋን ጤንነት እንድትጠብቅ (የአያቶቹን ያመጋገብ ስልት ለንስሐታዊ መስመሩ እንዳይለቅ) ነበር ሃሳቡ በሚል መለምጄን አስቀምጧለሁ። ይህም የሚያሳየው የበሽታ ጠንቅ ከአመጋገብ ጋር የተያያዘ መሆኑን ከጥንት ጀምሮ የቅድመ አያቶቻችን ያውቁ እንደነበር ነው። በዘመናችንም በሰለጠኑ አገሮች ሴቶች የወንድ ጓደኞቻቸው የደስታ ምንጭ ለማወቅና ለማሟላት በሚያደርጉት ጥሩት ውስጥ የአመጋገቡ ዘዴ ለማወቅ እቤቱ ድረስ ሄደው ከእናቶቻቸው ጋር ምግብ ይሠሩ የለም?

“እናት የቤተሰቦቿ ዶክተር ናት”

ሌላም በቤተሰብ አካባቢ የሚሰጠን መመሪያ እናቶቻችን ከማጥባት ጀምሮ ምግብ ስንበላ ምንም ዓይነት ንግግርም ሆነ ሌላ ጉዳይ ጣልቃ እንዳናስገባ የደርጋሉ፣ ይመክሩናልም። በተጨማሪም የጎረሰነው ምግብ በደንብ እኛን ሳንውጥ እጃችን ወደ መሰቡ እንዳንልክ ያግዳናል። ውስጣችንን በማዳመጥ ካገላን በኋላም መጥገባችን ስለሚያመለክት እንደበቃን አውቀን እንድንገሳ ይነግሩናል። ይህ በእውነቱ ከሳይንሱ ያልወጣ ሐቅ ነው። ለጨጓራ በሽታ ዋናው መንስኤውም ከተጠቀሱት ቤተ-ሰባዊ መመሪያዎች ሲወጣ ብቻ ነው።

በአሥራ ዘጠነኛው ክፍለ ዘመን አንድ እንግሊዛዊ የስነ-አመጋገብ ተማራማሪ “የሰው ልጅ መቃብሩን የሚቀፍረው በጥርሱ ነው” ብለው ነበር። አልተሳሳቱም ማንኛውም በሽታ የሚመጣው በአመጋገብ ባህላችን ላይ በሚጨመሩ አዳዲስ ልምዶች ነው።

እንግዲህ አመጋገባችን እንዴት መሆን አለበት የሚል ጥያቄ በሁላችን ዘንድ ያለ ይመስለኛል፤ ከዚህ በታች በሚሰጠው ማስታወሻ መሠረት ማንም ሰው ከተጠቀመ እርግጠኛ ነኝ የጨጓራ በሽታ የሚሉትን ነገር አይጠጋውም።

የአመጋገባችን ሥርዓት በደማችን ዓይነት በማስተካከል፤

1. የምንበላው ሁሉ በአፋችን ውስጥ እስኪሟሟ ድረስ መታኘክ አለበት፤ ወደ ጨጓራችን ሲወርድ ምንም ጠጣር ነገር ባይኖርው ጥሩ ነው።
2. ጨጓራ ደገባውን ለማብላት የሚያስችለው መቀቱን በመጠበቅ ከተወለድንበት ቀን ጀምሮ እስከ እስተሞታችን ድረስ ከልብና ከሳንባ ባልተናነሰ ደረጃ ባለማቋረጥ ይሠራል። ስለዚህ የጨጓራ ሥራ አቋረጠ ወይም ተዛባ ማለት ሁሉም ነገር ተበላሽ ማለት ነው። እዚህ ላይ ማሰብ የሚገባን ጨጓራ ማዋጋጋጃ ማሸን እንጂ የማጠራቀሚያ ዕቃ አለመሆኑን ነው።

ስለዚህ ፡-

- ጨጓራችን አምጣ ሳይለን መመገብ የለብንም።
- የሚበቃንን ያህል ከተመገብን በኋላ ጨጓራችን በመኳማተር ምግቡን በሚያገላብጥበት ጊዜ ያገሳናል በዚህ ወቅት አንድ ጉርሻ እንኳን መጨመር የለብንም።
- ከጠገብን በኋላ ከውጋ በቀር ለእምስት ሰዓታት ምንም ዓይነት ምግብ በአፋችን ማስገባት የለብንም። ምግብ ለመብላት በምንዘጋጅበት ጊዜ ከአሥራ አምስት ደቂቃ በፊት አንድ ብርጭቆ ውጋ ብንጠጣ ጥሩ ነው።

እንግዲህ በተጻፈው መሠረት የአባላችን ባህል ካስተካከልንና የአመጋገብ ሥርዓት መጽሐፉ በሚሠጠን መመሪያ መሠረት ከተከተልን ራስን፣ ቤተሰብንና አገርን ጤናማ ማድረግ እንደሚቻል እምነቱ ነው።
የናስ ተዛረ