

Blood Type Diets : อาหารตามหมู่เลือด

กัญญา ม่วงแก้ว

คำสำคัญ อาหาร หมู่เลือด ABO

การมีสุขภาพดี ได้มาจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ดี อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์ และการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย ช่วยให้สุขภาพดีได้ด้วยเหมือนกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “You are what you eat” กินอะไรก็ได้ อย่างนั้น

Dr. Peter J. D' Adamo นักกายภาพบำบัด นักวิจัย และอาจารย์ชาวอเมริกันที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ผู้เขียนหนังสือ Eat Right For Your Type กล่าวว่า วิชา หมู่เลือดมีบทบาทสำคัญในการทำปฏิกิริยากับเลคติน (Lectin) ในอาหาร อาหารแต่ละชนิดมีโปรตีนซึ่งเป็นอนุโมลอิสระ และเปลี่ยนแปลงได้ ที่เรียกว่า เลคติน มีคุณสมบัติเหนียวจับเกาะติดและมีผลต่อเลือด หากอาหารมีโปรตีนเลคตินที่ไม่เข้ากับแอนติเจนของหมู่เลือด เลคตินจะเข้าไปที่อวัยวะ หรือระบบของร่างกาย และจับเกาะติดเซลล์เลือดในบริเวณนั้น ผลคือ เลคตินจะรบกวนการทำงานของอวัยวะ ระบบย่อย การสร้างอินซูลิน การเผาผลาญอาหาร และความสมดุลของฮอร์โมน จึงเป็นเหตุให้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเลคตินที่จับเกาะติดเซลล์ของหมู่เลือดเรา แต่เลคตินส่วนใหญ่ที่พบในอาหารไม่ได้เป็นอันตรายต่อชีวิตมากนัก ส่วนใหญ่แล้วระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะช่วยป้องกันเราจากเลคตินที่ไม่ดี 95 % ของเลคตินที่ดูดซึมเข้าไปในร่างกาย จะถูกร่างกายกำจัดออกไป แต่น้อยที่สุด 5 % จะถูกกรองเข้าสู่กระแสเลือด และทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีที่แตกต่างกันในอวัยวะต่าง ๆ

อาหารตามหมู่เลือด O

ลักษณะสำคัญของคนหมู่เลือด O ต้องการโปรตีนและการออกกำลังกายมาก ย่อยเนื้อสัตว์ สัตว์ปีกและปลาได้ดี เนื่องจากในกระเพาะมีกรดสูง ทำให้ย่อยเนื้อสัตว์ได้ง่าย ซึ่งการมีกรดสูงนี้ ทำให้ในคนหมู่ O มีอุบัติการณ์การเป็นโรคกระเพาะมากกว่าปกติ ย่อยข้าวได้ไม่ดี เนื่องจากเลคตินกลูเตน (Gluten) ที่พบในข้าวสาลี ขนมปัง เป็นตัวขัดขวางการทำงานของอินซูลิน ทำให้เผาผลาญอาหารได้น้อยลง ทำให้อ้วน ข้าวโพด มีผลต่อการสร้างอินซูลิน ทำให้อ้วน และเกิดเบาหวาน ควรเลี่ยงถั่วเลนทิล และถั่วแดง ในถั่วจะมีเลคตินที่ไปสะสมในกล้ามเนื้อและยับยั้งประจุไฟฟ้าที่เป็นตัวขับเคลื่อนกล้ามเนื้อ คนหมู่ O มีแนวโน้มระดับไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ หรือหน้าที่ของไทรอยด์ไม่คงที่ ทำให้เกิดปัญหาเมตาบอลิซึม จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ยับยั้งการทำงานของไทรอยด์ เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก แต่เพิ่มอาหารที่ช่วยการสร้างฮอร์โมน เช่น สาหร่ายเคลป์ อาหารทะเล เกล็ดโอโอติน รับประทานผักที่ให้วิตามิน K สูง จะช่วยเพิ่มปัจจัยที่ทำให้เลือดแข็งตัว ซึ่งมีอยู่น้อยในคนหมู่ O เลี่ยงผักที่ปลูกในที่ร่ม อัน

เป็นแหล่งของเลคตินที่สะสมในเนื้อเยื่อรอบข้อต่อ มะเขือเทศ มีเลคตินที่จับเกาะกับหมู่เลือดอื่น ยกเว้น หมู่ O รับประทานได้ ผลไม้ เป็นแหล่งของใยอาหาร เกลือแร่และวิตามิน ผลไม้สีแดงเข้ม น้ำเงินและม่วง เช่น พลัม พรุน มีความเป็นเบสตามธรรมชาติ ช่วยสมดุลกรดที่มีมาก ลดแผลในกระเพาะอาหาร และการระคายเคือง เลียงเมลอน แคนตาลูป มีเชื้อราสูง ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ และจำกัดพวกนมและผลิตภัณฑ์จากนม เพราะระบบย่อยอาหารของคนกลุ่มนี้ไม่ได้ถูกออกแบบมาเพื่อเมตาบอลิซึมที่เหมาะสมกับอาหารเหล่านี้ ถ้าได้รับมากเกินไป จะทำให้ท้องอืด มีแก๊สในกระเพาะอาหารมาก กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มกลั่น ชาดำ ควรเลี่ยง ไม่เหมาะกับหมู่ O แต่ ชา Club Soda และ Seltzer water ให้ประโยชน์สูง

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้การตอบสนองต่ออารมณ์ดีขึ้น การออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การเดินแอโรบิค วิ่ง ปั่นจักรยาน ครั้งละ 30-40 นาที ประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยทำให้เกิดสภาวะสมดุลของอารมณ์

อาหารตามหมู่เลือด A

หมู่เลือด A จัดเป็นพวกมังสวิรัต ควรเลี่ยงเนื้อสัตว์เพื่อลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและมะเร็ง เนื่องจากในกระเพาะอาหารของหมู่ A มีกรดน้อย ไม่ค่อยมีเอนไซม์ย่อยโปรตีน ทำให้ย่อยเนื้อสัตว์ได้ยาก ทานปลา ถั่วเหลือง ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ถั่ว เต้าหู้ แทนเนื้อสัตว์ ยกเว้นถั่วแดงและถั่วลิมา ซึ่งรบกวนระบบย่อย ทำให้การสร้างอินซูลินลดลง อาจจะทำให้อ้วนและเกิดโรคเบาหวาน ย่อยข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าวได้ดี แต่ไม่ทานแป้งสาลีมากเกินไป เพราะจะไปยับยั้งการทำงานของอินซูลินและทำให้การเผาผลาญแคลอรีช้าลง ซึ่งเรียกให้ทานกับนมถั่วเหลืองเท่านั้น ทานนมและผลิตภัณฑ์นมได้ไม่ดี นมจะยับยั้งระบบการเผาผลาญ ทำให้แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ทานนมหมักได้บ้าง เช่น โยเกิร์ต Kefir ผักและผลไม้ดีมาก ให้เกลือแร่ เอนไซม์ และสารต้านอนุมูลอิสระ เลคตินในมันฝรั่ง มันเทศ กะหล่ำ มะเขือเทศ เห็ด มะกอกและพริกไทย มีผลเสียต่อหมู่ A ทำให้เกิดโรคกระเพาะ เลียงมะม่วง มะละกอ และส้ม ซึ่งไม่ดีต่อระบบย่อย กระเทียม หัวหอม แครอท พักทอง ผักโขม บล๊อคโคลี่ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน เน้นผลไม้ที่เป็นเบสค่อนข้างมาก เพื่อสมดุลกรดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อจากการย่อยข้าวและแป้ง เลียงเมลอน แดงโม แคนตาลูป มีเชื้อราสูง ย่อยยาก ส้ม มะขาม ระบายเคืองกระเพาะ รบกวนการดูดซึมเกลือแร่ สับปะรด แอปริคอต เซอร์รี่ มีเอนไซม์ช่วยย่อย ส้มโอ มะนาว เป็นเบสเมื่อถูกย่อย ดีต่อกระเพาะ ชาเขียว ไวน์แดงวันละแก้ว ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยย่อย ป้องกันมะเร็ง ดีต่อเลือดและหัวใจ น้ำขิง กาแฟวันละแก้ว ช่วยให้กระเพาะหลั่งกรดมากขึ้น เบียร์ ไชดา ชาดำ น้ำอัดลม เครื่องดื่มกลั่น ไม่เหมาะกับระบบย่อย ไม่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

สำหรับการออกกำลังกายของหมู่เลือด A ไม่เหมาะกับการออกกำลังกายหนัก ควรเป็นแบบที่
ง่ายและช้า การออกกำลังกายนอกจากช่วยลดน้ำหนักแล้วยังช่วยลดความเครียดด้วย ซึ่งมีรายงานว่า
คนหมู่ A จัดการกับความเครียดได้ไม่ดีนัก โยคะและการทำสมาธิ เป็นการออกกำลังกายที่แนะนำ
สำหรับคนกลุ่มนี้ การฝึกโยคะ การทำสมาธิ กำหนดลมหายใจ และไทชิ ช่วยลดน้ำหนักและผ่อนคลาย
ส่วนการออกกำลังกายอย่างอื่น เช่น ปั่นเขา ว่ายน้ำกอล์ฟ เต้นรำ เป็นต้น

อาหารตามหมู่เลือด B

หมู่ B มีระบบย่อยอาหารและระบบภูมิคุ้มกันที่สมดุล และตอบสนองต่อความเครียดได้ดี ถ้า
ได้รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อายุจะยืนยาว สามารถรับประทานอาหารได้หลากหลาย ทานเนื้อ
ได้ แต่ควรเลี่ยงเนื้อไก่ เป็ด ห่าน นก ซึ่งมีเลคตินที่ทำให้เลือดข้นและเหนียว ซึ่งอาจทำให้เกิดการอุดตัน
ของหลอดเลือดได้ง่าย เนื้อวัว ไก่ขวง เนื้อแกะ กวาง กระต่าย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ทานปลาน้ำลึก เช่น
ปลาหิมะ และปลาเนื้อขาว เช่น ปลาจาระเม็ด ปลาตาเดียว ไม่ทานหอยเชลล์ซึ่งมีเลคตินที่รบกวนการ
ทำงานของร่างกาย ไม่ควรทาน ปู กุ้ง หอยนางรม กบ ปลาหมึก เต้า ซึ่งย่อยยาก ทำลายระบบย่อย
ข้าวโอ๊ต ข้าวกล้อง ดีต่อหมู่ B ส่วนข้าวสาลีมีกลูเตน (Gluten) ซึ่งเป็นเลคตินที่ยับยั้งการทำงานของ
อินซูลินและการเผาผลาญไขมัน ทำให้อ้วน ข้าวไรน์ มีเลคตินที่สะสมในเส้นเลือด ทำให้เลือดผิดปกติ
และอุดตันได้ ข้าวโพด ยับยั้งการเผาผลาญของร่างกาย การควบคุมการทำงานของอินซูลินผิดปกติ ทำ
ให้ของเหลวคั่งในร่างกายและอ่อนเพลีย ถั่ว โดยเฉพาะถั่วลิสง เลนทิล งา และ เมล็ดทานตะวัน ถั่ว
เหลือง ถั่วแดงหลวง ลิมา เนวี มีเลคตินที่รบกวนการสร้างอินซูลิน หมู่ B เป็นหมู่เลือดเดียวที่ทานนม
เนยและผลิตภัณฑ์และไข่ได้เต็มที่ เพราะน้ำตาลหลักที่เป็นองค์ประกอบของแอนติเจนของหมู่เลือด B
คือ D-galactosamine เป็นน้ำตาลชนิดเดียวกับที่พบในนม ผักส่วนใหญ่ดีกับหมู่ B ยกเว้น มะเขือเทศ
ที่ต้องเลี่ยงอย่างเคร่งครัด เพราะมี

เลคตินที่ทำให้เกิดการระคายเคืองผนังกระเพาะ มะกอก มีเชื้อราที่ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ผักใบเขียว
ทั้งหลายทานแล้วดี มีแมกนีเซียม (Mg) ซึ่งเป็นสารต้านไวรัส ต่อสู้กับโรคจากเชื้อไวรัสและโรคแพ้
ภูมิคุ้มกันตัวเอง หมู่ B มีระบบการย่อยที่สมดุลทานผลไม้ได้แทบทุกชนิด มีเพียงลูกพลับ ทับทิม และ
ลูกแพร์ที่ควรเลี่ยง สับปะรด มีเอนไซม์ช่วยย่อยอาหาร ดีสำหรับการลดน้ำหนัก ทำให้อายุยืนไม่เก็บน้ำ
น้ำผลไม้และน้ำผักแทบทุกชนิดดีต่อหมู่ B

และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับหมู่ B เป็นประเภทที่ทำหายร่างกายและจิตใจ ใช้สมอง
ควบคู่กับการใช้แรง เช่น เทนนิส ศิลปะการต่อสู้ บันจี้จายาน เดินทางไกล ติกอล์ฟ เป็นต้น เมื่อเครียด
ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมา ระดับฮอร์โมนที่สูงขึ้น ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง มีโอกาสติด
เชื้อไวรัส เกิดอาการเหนื่อยล้า จิตใจมัวหมอง ต้องลดฮอร์โมนที่หลั่งออกมา ด้วยการทำสมาธิ และการ

ใช้จินตนาการ เช่น โทชิ ซึ่งช่วยลดความเครียด ลดความดันโลหิตทำให้รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี และอาจฟังดนตรีแนวผ่อนคลาย หรือเพลงที่ทำให้เกิดจินตนาการ

อาหารตามหมู่เลือด AB

เป็นหมู่เลือดที่มีลักษณะผสมระหว่างหมู่ A และ B หมู่เลือด AB จะมีกรดในกระเพาะอาหารน้อยเหมือนหมู่ A และทานเนื้อได้เหมือนหมู่ B แต่จะย่อยเนื้อสัตว์ได้ไม่ทันัก ต้องทานในปริมาณที่พอเหมาะ อาหารทะเล ปลาทูน่า แมคเคอเรล ซาร์ดีน ให้ประโยชน์สูง ถ้าในครอบครัวมีประวัติการเป็นมะเร็งเต้านม ให้ทานหอยทาก (*Helix pomatia*) เลคตินในหอยจะหยุดการกระจายของมะเร็งได้ เลียงเนื้อไก่และเป็ด เนื่องจากมีเลคตินที่รบกวนระบบเลือดและระบบย่อยอาหาร โทฟู (Tofu) เป็นแหล่งโปรตีนเสริมที่ดี หมู่ AB ทานนมได้ นมหมักและนมเปรี้ยว ย่อยง่าย แต่ต้องระวังการสร้างเมือก (Mucus) ที่มากเกินไป มีคำแนะนำว่า ควรเริ่มต้นทุกวันด้วยการดื่มน้ำอุ่นผสมมะนาวฝานครึ่งซีก เพื่อล้างการสะสมของเมือกในระหว่างการนอนหลับ ถั่ว เนื้ ถั่วเหลือง ให้ประโยชน์สูง ถั่วเลนทิล เป็นอาหารต้านมะเร็ง โดยทั่วไปหมู่ AB รับประทานข้าวได้ดี แต่ข้าวสาลีจะทำให้เกิดการสร้างกรดในกล้ามเนื้อ หมู่ AB มีระบบภูมิคุ้มกันไม่ค่อยดี ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการทานผัก ผลไม้ที่เป็นเบส เพื่อสร้างสมดุลของกรดที่เกิดขึ้นในเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อจากการย่อยอาหาร เช่น องุ่น พลัม เบอร์รี่ เชอร์รี่ ทานมะเขือเทศได้ดี ไม่ทำให้เจ็บป่วย ผลไม้เมื่อร้อนไม่เหมาะกับหมู่ AB เลียงมะม่วง ฝรั่ง มะพร้าว กล้วย แต่สับปะรดดีมาก ช่วยย่อย ส้ม ทำให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะ ยับยั้ง ชัดขวาง รบกวนการดูดซึมเกลือแร่ แต่ส้มโอ ทำให้มีแนวโน้มความเป็นเบสหลังการย่อย มะนาว ช่วยย่อยและช่วยกำจัดเมือกที่เกิดขึ้น ควรทานผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน C จะช่วยป้องกันมะเร็งในกระเพาะอาหาร เพราะวิตามิน C มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนกระเทียม และหัวไชเท้า ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนหมู่ AB ควรทำกิจกรรมประเภทที่ก่อให้เกิดความสงบนิ่งและใช้แรงมาก เช่น โยคะ โทชิ เพื่อผ่อนคลายและเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ แอโรบิก ปั่นเขา เดินรำ ว่ายน้ำ ติกอล์ฟ และปั่นจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีสำหรับคนหมู่ AB

การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับหมู่เลือด เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการช่วยดูแลสุขภาพ หากเราเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีโทษต่อร่างกาย ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเสริมสร้างความสมดุลที่ดีที่สุดให้แก่ภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบย่อย ช่วยลดน้ำหนัก เพิ่มกำลังกาย ทำให้ไม่แก่เร็ว สุขภาพดีทั้งกายและใจ

เอกสารอ้างอิง

<http://ez-weightloss.com>

<http://www.acu-cell.com/btd.html>

<http://www.dadamo.com>

http://www.drlam.com/blood_type_diet/index.cfm

<http://www.quackwatch.org/04consumerEducation/NegativeBR/d'adamo.html>

โครงการฟิตเนสและวิศวกรรม

โทร. 02 2017144-47 E-mail : kanya@dss.go.th

20 พฤษภาคม 2548