

## الفيتامينات المفيدة لفصيلة الدم O

مصدره	الفيتامين
يمكن الحصول عليه من اللحوم، والكبد والكليتين، والخضار الورقية المفيدة، والمحايدة غير الضارة، والسلمك، والفواكه، كذا يمكن أخذها من المكسرات، والبيض ولكن باعتدال.	<u>فيتامين (B)</u>
الكبد، صفار البيض، الخضار الورقية الخضراء، الكرنب، السابنخ، الرواند.	<u>فيتامين (K)</u> تنخفض لدى أصحاب الفئة O العوامل التي تعمل على تخثير الدم، الأمر الذي يسبب لهم مشكلة عندما ينزفون. عليكم إذاً أن تحرصوا على أخذ الكثير من الفيتامين K عن طريق المأكولات الواردة في نظامكم الغذائي، وأن تختاروا الأطعمة الغنية جداً بهذا العنصر الغذائي الضروري حقاً للفئة O.
السردين (غير منزوع الحسك)، السلمون المملح (غير منزوع الحسك) البروكولي، أوراق الملفوف غير المتكثّر (أشبه بأوراق الخس).	<u>الكالسيوم</u> : يتعرض أصحاب الفئة O للإصابة بالتهابات في المفاصل وذلك يوضح حاجتهم إلى الكالسيوم كجزء أساسي في نظامهم الغذائي.
المأكولات الغنية باليود ومفيدة: منتجات البحر خاصة أسماك المياه المالحة وعشب البحر البني، والملح المدعم باليود، ولكن تناول الملح باعتدال.	<u>اليود</u> ، قد تتعرض لاضطرابات في الغدة الدرقية بسبب نقص اليود، ينتج عنها زيادة الوزن واحتباس الماء في الجسم والتعب، وعلاجها باليود.
الخضار الصفراء اللون، والبرتقالية، والخضار الورقية الخضراء الداكنة المسموح بها.	<u>فيتامين (A)</u> يساعد على تسهيل الدم.
يوجد في الكبد، والخضار الورقية الخضراء المسموح بها، والزيت النباتية المسموح بها.	<u>فيتامين (E)</u>
متوفرة بكثرة في غالب النظام الغذائي الموصوف لكم.	فيتامين (C) و (D)

## O خلاصة المأكولات النافعة لفصيلة O

النوع	مصدره
اللحوم والدواجن	البقر، الخروف، العجل، الجاموس الإبل الغزال خاصة: الكبد، القلب، ولحم البقر المفروم
الأسماك	القنبر، القزحية، القادوس، القد الترويت النهري الحفش النازلي النهاش الأحمر، سمك أبو سيف، الهلبوت، السلمون، التلغيش، الرنكة، السردين، الدلفين الأبيض، الأستقمري (سكنبري) الصابوغة، الفرخ الاصفر، الكراكي النهري، سمك موسى، الأسماك الصفراء الذيل.
الحليب والأجبان	لا يوجد من الألبان والحليب والأجبان ما هو مفيد إذا كان طبيعياً، ولكن حليب الصويا وهو عصارة من فول الصويا وجبة التوفو مفيدة جداً، ومصدر للبروتين ولكن طعمها مر، ويوجد منه بنكهات تزيل مرارته . ويوجد في المحلات الكبيرة في السعودية.
الزيوت.	زيت الزيتون، زيت بذور الكتان
المكسرات .	الجوز، بذور اليقطين (والمعروف بحب القرع) <sup>(1)</sup>
الفواكه .	التين المجفف، التين الطازج، الخوخ، سواء كان أخضر أم أسود أم احمر، مجففاً أم طازجاً <sup>(2)</sup> .
العصائر.	عصير الخوخ، الكرز الأسود، الأناناس، وهو يساعد على تفادي مشكلة احتباس الماء وتورم الأطراف، حيث إنها من أسباب زيادة الوزن، وعصير الأناناس يقضي على هذه المشكلة، فينصح بالإكثار من شربه
الخضار .	الأرضي شوكي البلدية، أوراق الملفوف الذي لا يتكور، الكرنب ساقى، القلقاس الرومي، الطرخشقون (الهندباء البرية)، الكراث، أوراق الشمندر، الأنديف، الخس

(1) ولكن انتبه فحب القرع قريب الشبه بحب الشمام تأكد من البائع إذا ما تعرف الفرق.

(2) بالمناسبة فإن الخوخ هو المسمى في المملكة وفي بعض دول الخليج (البخارى) وعند المصريين (البرقوق) أما ما اصطلح على تسميته بالخوخ في المملكة وفي مصر فإنه الدراق، ومعلوم بأن الدراق لا يجفف. أما البخارى فهي تجفف البخارى وتوجد هذه المجففات في المحلات الكبيرة.

النوع	مصدره
	، الفوم، البروكلي، البامية ، الهندباء ، فجل الخيل، البصل الأحمر، البصل الأصفر، الكرنب، البقدونس ، الفليفلة الحمراء (الحلوة الحريفة)، الأعشاب البحرية الجزر الإفنجي (الرومي) البطاطا الحلوة السبانخ ، الراوند ، اللفت ، اليقطين (القرع)
الفاصوليا والبقول .	فاصوليا الأوركي، فاصوليا الأزوكي ،الفاصوليا الإسبانية الزهرية الممشحة بالأحمر ،الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء
الحبوب .	لا يوجد شيء مفيد من الحبوب.
الخبز والكيك الناشف .	الخبز المصنوع من القمح المبرعم والزبيب أو من الحبوب المنبثة.
الحبوب والمعجنات.	لا يوجد شيء مفيد لكم
السكريات والمحليات والعسل والمالح	الملح المدعوم باليود مفيد جداً ويزيد إفراز الهرمونات الدرقية مما يساعد على تقليل الوزن.
البهارات والتوابل والخل والمطيبات	الخروب ، الفلفل الأحمر الحريق، الكاري ، الكركم (عقدة صفراء)، الدلس، البقدونس <sup>(1)</sup> .
المشروبات .	مياه معدنية فوارة (سلتزر)
الزهورات.	أوراق الفلفل، حشيشة الدينار (جنجل) تمر الورد البري، عشب الطير (عين العصفور) الزيزفون، الأرابية (ساسالي) الطرخشفون (هندباء جبلية) التوت، الدردار، الحلبة، البقدونس، الزنجبيل، النعناع الفلفلي (روح النعناع).

(1) وهو نوع من الأعشاب والبهارات يباع لدى محلات العطارات ويختلف عن البقدونس المعروف من الخضروات ويساعد على تخفيف الوزن، ويمنع البكتيريا المسببة للتقرحات.

## خلاصة المأكولات الضارة لفصيلة O

النوع	مصدره
اللحوم والدواجن	البيكون (لحم مقعد)، وهو يوجد في المطاعم وخاصة البوفيهات المفتوحة على شكل شرائح رقيقة، لحم الإوز، الجامبون
الأسماك	البراكودة (سفرنة) الرنكة المحفوظة بالخل، السلور، السلمون المدخن، الكافيار، الأخطبوط محار الأذن. مع التنبيه على أن الأخطبوط يسمى بالسبيط في بعض البلاد كمصر مثلاً
الحليب والأجبان	الجبنة الأميركية، الإيدام، البارميزان، الجبنة الزرقاء، الإيمانتال، البروفولوني، البري، حليب الماعز، النوشاتيل، المخيض (اللبن الذي يبقى بعد نزع الزبدة منه) الفودا، الحليب الخالي من الدسم أو القليل الدسم الكاممير، الغرويير، الجبنة المشللة بروتين الحليب (كازين) الغرويير، السوسيس، الشدر، المشلجات بالحليب، مصل اللبن، الكولبي، الحلوم، الجارلسبرغ، الحليب الكامل الدسم، جبنة بالقشدة، الكفير (لبن مخمر) مونتييري، جاك المونستر، كل أنواع اللبن (الزيادي)
الزيوت.	زيت الذرة، وهو ضار جداً خاصة لمرضى السكري أو الذين هم على خطر الوقوع به، زيت بذور القطن، زيت العصفور، زيت الفول السوداني (الفسق) ، زيت جوز الهند، فهذه الزيوت عليك اجتنابها، بل وعند شرائك منتجات اقرأ الملصقات التجارية بعناية للتأكد من أن ما تشتريه لا يحتوي على هذه الزيوت لظهور ضررها
المكسرات .	الجوز البرازيلي، زبدة الفستق، الكاجو، الفستق الحلبي اللبتيشي، بذور الخشخاش، الفول السوداني (الفسق)
الفواكه .	توت العليق البري (cranberry) البرتقال على أنواعه، جوز الهند، لسان الحمل (آذان الجدي) شمام الكانتلوب (الشمام البرتقالي اللون من الداخل والرمادي من الخارج) الراوند، الشمام الأخضر من الداخل الأصفر من الخارج (honeydew) الفريز، يوسف أفندي (مندرين) وعليهم أن يتخلصوا نهائياً من البرتقال ويوسف أفندي لارتفاع نسبة الحموضة فيهما
العصائر.	عصير التفاح، عصير الليمون، عصير الملفوف، وأضرها عصير التفاح لأنه غني

النوع	مصدره
	بالسكر وهذا من أسباب ضرره
الخضار .	الملفوف، وملفوف بروكسل. (ملفوف صغير جدا)، القنبسط، أوراق الخردل الخضراء (فهذه الخضار ضارة لأنها تكبح عمل الغدة الدرقية)، والباذنجان، والبطاطس (وهما: يسببان التهاب المفاصل)، والذرة وهي: تعيق إفراز الأنسولين مما يسبب الإصابة بمرض السكري وزيادة الوزن المفرط) كذلك عليهم اجتناب الأفوكادو والملفوف الأحمر والملفوف الأبيض والزيتون اليوناني (كلاماتا أسود كبير) والزيتون الآسياني المخمر: الأخضر والأسود، والزيتون المختمر والشيتاكي تسبب ردات فعل تحسسية، كذلك اجتناب جميع أنواع المخدرات فهي ضارة جدا، وحبوب الألفالفا (برسيم فصة، باقية) المنبته فهذه تهيج الجهاز الهضمي، وتجعل مشاكل الحساسية تتفاقم، والفطر العادي.
الفاصوليا والبقول .	الفاصوليا الحمراء (الكلوية الشكل)، الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة، العدس الأخضر، العدس الأحمر
الحبوب .	الكورنفلريكس، سميد القمح، نخالة القمح، دقيق الذرة، الكورنفلريكس المؤلف من: خليط القمح والشعير، حنين، القمح (نواته)، كريما القمح، الحبوب السبعة، البرغل.
الخبز والكيك الناشف .	الباغل المصنوع من القمح (كعك مستدير طري) الكيك المصنوع من الذرة، كعك وخبز الفطير المصنوع دون خميرة القمح القاسي - الخبز المصنوع من الجودار + قمح + دبس السكر «عسل أسود» الكيلة الإنجليزي، الخبز التجاري المصنوع من الحبوب المنبته، الخبز المدعم بالبروتينات، خبز القمح الكامل، الكيك المصنوع من نخالة القمح.
الحبوب والمعجنات .	البرغل - طحين الغلوتين، الكسكسي، طحين القمح الكامل الخشن قليلاً (سميد) الطحين الأبيض، طحين القمح القاسي، النودلز الأسمر الياباني (المصنوعة من الحنطة السوداء ودقيق القمح)، طحين القمح الكامل، المعكرونة بالسبانخ، المعكرونة المصنوعة من دقيق القمح.
السكريات والمحليات والعسل والملح	المحليات الصناعية، وخاصة: سكر الذرة (شراب الذرة) فهو ضار فاجتنبوه تماماً وهو يباع بالأسواق في أكياس صغيرة وعليه رسمة الذرة - الملح الطبيعي الموجود فيه الصوديوم، يمكن أن يساعد على ارتفاع ضغط الدم واحتباس الماء داخل

النوع	مصدره
	الجسم مما يؤدي إلى السمنة.
البهارات والتوابل والخل والمطيبات	البهار الأسود والأبيض والخل بجميع أصنافه مميتة للمعدة فتجنب فوراً، القرفة، الفانيليا، نشاء الذرة، شراب الذرة، جوزة الطيب، الكبر. وتؤكد اجتنبت الخل بكافة أصنافه كحل التفاح والأحمر، والأبيض، والكشباب والمخللات «الكبيس» الشبش المخلل، المخللات الحلوة والحامضة فهي تهيج بطانة المعدة بشدة، والخردل، والصلصة الجاهزة ينصح باجتنابها أو تستخدم باعتدال بكميات قليلة مع توشي الحذر، المايونيز.
المشروبات .	القهوة ترفع معدل الحموضة -أقلع عنها فوراً- حتى الخالية من الكافيين ، والكولا، والبيسي الدايت ، وجميع المشروبات الغازية، الشاي الأسود العادي وكذلك الخالي من الكافيين.
الزهورات.	الألفالفا (برسيم، فصّة، باقية) الأخيناسيا، عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون) الألوة (الصبرة) الجنطيانا، السنّا (سناكي) الأرقطيون، الخاتم الذهبي، Golden seal، كيس الراعي، شوشة الذرة، حشيشة السعال (فرفرة) النفل الأحمر، أوراق الغريز، الرواند، الحمّاض الأصفر.

### خلاصة فئة الدم O

نقاط القوة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
جهاز هضم شديد القدرة على الاحتمال	لا يتحمل التغيير في نظاه الغذائي، أو الظروف البيئية المحيطة به	اضطراب ناتجة عن سيلان الدم	يرتكز على البروتين: آكلوا لحوم.	<u>تجنبوا:</u> القمح، الذرة، الفاصوليا الحمراء، العدس، الملفوف، الملفوف	الفيتامين B الفيتامين K الكالسيوم اليوم عرق السوس عشب البحر البنّي (Kelp)	تمارين رياضية مكثفة مثل: الأيروبيك، الفنون القتالية، رياضات الاحتكاك

نقاط القوة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
				الصغير (بروكسل)، القنبيط،		(ملاكمة، مصارعة ..)، الركض.
جهاز مناعة قوي	جهاز المناعة لديه قد يكون مفرد النشاط	أمراض التهابية . التهاب مفاصل	لحم ، سمك، خضار، فواكه.	أوراق الخردل، الفاصوليا البيضاء		
مناعة طبيعية ضد الأمراض المعدية	ويهاجم نفسه	نقص في إفرازات الغدة الدرقية	مقادير ضئيلة من: الحبوب؛ الفاصوليا، البقول	(حبة صغيرة). أطعمة مساعدة علي تخفيف الوزن: عشب البحر البني (Kelp)		
جهاز مصمم لأبيض غذائي فعال وللاحتفاظ بالعناصر الغذائية		قرحة في المعدة أو الأمعاء		المأكولات البحرية، الملح، الكبد، اللحم الأحمر، لفت، سبانخ، بروكلي.		
		إصابات بأنواع من الحساسية				