

รู้ไว้ใช่ว่า

กินตามกรุ๊ปเลือด (๒)

อดิศา เบญจรัตน์านนท์¹

รู้ไว้ใช่ว่าฉบับนี้ยังคงเป็นเรื่องราวตามกระแสสุขภาพนิยม อีกเช่นเดิมหลังจากฉบับที่แล้วเจ้าของเลือดกรุ๊ปโอคงได้นำข้อมูล ดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคให้เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือดของตัวเอง ไปใช้ในการเลือกซื้อและรับประทานกันไปแล้ว ฉบับนี้จะมาส่งท้าย ด้วยเมนูอาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่มีเลือดกรุ๊ปเอ บี และเอบีกันต่อค่ะ

มาที่เจ้าของเลือดกรุ๊ป A ก่อนเลยนะคะ ผู้ที่มีเลือดกรุ๊ป A คงต้องระมัดระวังเรื่องการรับประทานมากกว่ากลุ่มอื่นเนื่องจาก ระบบภูมิคุ้มกันไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ ทำให้มีโรคภัยเสี่ยงต่อการ เกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจมากกว่าหมู่อื่นๆ นอกจากนี้ ปัญหาหนึ่งที่สังเกตได้ด้วยตัวเองคือเวลาตื่นนอนเข้าไปบางครั้ง อาจมีอาการแน่น ท้องอืดท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยวขึ้นได้ เพราะกรดใน กระเพาะอาหารที่น้อยของคนกรุ๊ปเลือด A ทำให้ระบบย่อยอาหาร ไม่ดี เนื่องจากท้องไส้ของคนกรุ๊ปนี้ไม่ค่อยดีนัก จึงไม่ควร มองข้ามอาหารย่อยง่ายเช่น ปลาเนื้อแดงต่างๆ และควรจะเน้น รับประทานไข่ขาวมากกว่าไข่แดง ส่วนผลิตภัณฑ์จากนมนั้น ควรกินสลัหมุนเวียนกันไป และควรเลือกชนิดพว่องมันเนย หรือไม่มีไขมันเพื่อให้อาหารไม่ต้องทำงานหนักเกินไป นอกจากนี้อาหารแนะนำสำหรับผู้ที่มีเลือดกรุ๊ป A ก็คือ ถั่วและ ธัญพืชต่างๆ รวมทั้งผักและผลไม้ที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงาน ดีขึ้น เช่น งาดำ แครอท ฟักทอง ผักโขม กระเทียม แต่ควรเลี่ยง ผลไม้ที่ย่อยยากเช่น มะม่วง แคนตาลูป กัลย ส้ม และแดงโม เพียงเท่านั้นเจ้าของเลือดกรุ๊ป A ก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรงไม่แพ้ กรุ๊ปเลือดอื่นๆ แล้วละค่ะ

ส่วนผู้ที่อยู่ในกลุ่มเลือดกรุ๊ป B คงต้องระมัดระวังเรื่อง รูปร่างเป็นพิเศษนะ เพราะคนเลือดกรุ๊ป B ส่วนมากมักจะมี น้ำมีนวลหรือเจ้าเนื้อนั่นเอง เพราะฉะนั้นต้องไดเอทค่ะ ด้วย เมนูอาหารที่อุดมด้วยโปรตีนไขมันต่ำ คอลเลสเตอรอลน้อย เช่น เนื้อไก่ไร้หนังและปลาทะเล ส่วนปู กุ้ง หอย และอาหารทะเล

ประเภทอื่นควรรับประทานไม่เกินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยง คอลเลสเตอรอลนั่นเอง ส่วนถั่ว งา แป้งสาลี และเมล็ดธัญพืช ต่างๆ ไม่ดีต่อคนกรุ๊ปเลือดนี้เป็นอย่างยิ่งเพราะจะสร้างไขมัน และส่งผลเสียต่อระบบเลือด ดังนั้นผู้ที่มีเลือดกรุ๊ป B จึงควร หันมารับประทานคาร์โบไฮเดรตประเภทข้าวเจ้าหรือน้ำตาล ฟรุคโตสจากผลไม้ และควรรับประทานผักใบเขียวเข้ม และอาหาร ที่จัดอยู่ในประเภทสมุนไพรต่างๆ เช่น แงงเลียง และยาผักกระเจด เป็นต้น ถือว่าเป็นเลือดกำเนิดขึ้นมาเป็นอันดับสามของมนุษย์ ว่ากันว่าหมู่อื่นๆเลือดกรุ๊ป B เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อคนเรารู้จักเลี้ยงสัตว์ ดังนั้นคนกลุ่มนี้จึงมีความสุขอย่างมากกับการตื่นนอนและ รับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม โดยที่ไม่ต้องกลัวว่าท้องไส้ จะปั่นป่วนหรือท้องเฟ้อเรอเหม็นเปรี้ยว อย่างคนกรุ๊ปเลือด A นอกจากนี้ อาหารพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น กวาง แกะ หรือ กระต่ายก็ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้น แต่สิ่งที่ควร หลีกเลี่ยง คือ เนื้อไก่

และกรุ๊ปสุดท้ายคือกรุ๊ป AB เนื่องจากผู้ที่มีเลือดกรุ๊ป AB เป็นการผสมผสานระหว่าง คนเลือดกรุ๊ป A และกรุ๊ป B ดังนั้น การรับประทานอาหารจึงไม่แตกต่างจากคนกรุ๊ปเลือดทั้งสองเท่าไร คือ เน้นผักผลไม้ให้มาก และทานแป้งที่มีไฟเบอร์ เช่น จมูกข้าว สาลี ข้าวกล้อง ข้าวโพด มันเทศ เผือก งาดำ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อช่วยในการขับถ่าย รวมทั้ง เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น ปลา ไก่ โดยอาจเสริม โปรตีนจากพืช เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วดำ ร่วมด้วย นอกจากนี้ยังไม่ควรมองข้ามผักที่มีไฟเบอร์สูงอย่าง ผักโขม ผักบุง ผักกาดหอม ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า ผักกาดขาว และผลไม้รสเปรี้ยวเล็กน้อย เช่น สับปะรด ส้มรสอ่อนๆ มะม่วงดิบ ที่ไม่เปรี้ยวนัก องุ่น ส้มโอ เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของ กระเพาะอาหารให้ดียิ่งขึ้น

¹อาจารย์ ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

