TABELA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH I ICH PRZYDATNOŚĆ w codziennym odżywianiu kulturystów W ZALEŻNOŚCI OD POSIADANEJ GRUPY KRWI

GRUPA KRWI „0”

Jak wykorzystać wiedzę naukowców by zbudować sprawne, muskularne ciało i zachować zdrowie

TYTUŁEM WSTĘPU

Sportowcy wyczynowi, którzy stosują sposób odżywiania zgodny z grupą krwi, wzbogacony o właściwe suplementy, uzyskują znacznie lepsze rezultaty sportowe.
Poza tym:

- o wiele rzadziej chorują,
- posiadają większe zasoby energii,
- są sprawniejsi umysłowo,
- mają bardziej pozytywne nastawienie do życia i treningów oraz
- łatwiej pokonują codzienne problemy.

Poniższe opracowanie, w którym zostały zawarte pokarmy jakich należy unikać i jakie należy spożywać w codziennej diecie zależnie od posiadanej grupy krwi, dotyczy wszystkich ludzi zdrowych (nie tylko sportowców), którzy aktualnie nie znajdują się w fazie leczenia. Prozdrowotne działanie tego sposobu odżywiania się, zostało wielokrotnie udowodnione nie tylko w teorii, ale nie znaczy to, że zwolennicy tej diety powinni zaprzestać leczenia, bądź nie podejmować go w przyszłości, jeżeli zajdzie taka potrzeba.

Ważna decyzja
Każdy sam musi odpowiedzieć sobie na pytanie: czy warto? Być może cena jaką trzeba zapłacić (w mniemaniu niektórych) za utratę zbędnej tkanki tłuszczowej, poprawę stanu zdrowia i formy sportowej jest zbyt wysoka, ponieważ należy na stałe zmienić sposób codziennego odżywiania się, a nawet, w niektórych przypadkach zrezygnować ze spożywania dotychczas ulubionych potraw.
A może jednak warto spróbować? Życzę trafnego wyboru i powodzenia!

RYSZARD REĆKO

UWAGA DOTYCZĄCA TEGO OPRACOWANIA:

Aby osiągnąć pełen efekt zdrowotny trzeba zastosować cały program dotyczący wszystkich spożywanych grup produktów.

Czynniki sprzyjające powstawaniu nadwagi u sportowców z grupą krwi „0”:

- dieta wysoko-węglowodanowa
- niedobór podstawowych kwasów tłuszczowych, a szczególnie kwasów „omega 3” występujących w rybach morskich
- stosowanie w przeszłości diet niskokalorycznych
- nieregularne spożywanie posiłków
- nadmierne spożywanie cukru rafinowanego i pokarmów skrobiowych
- zbyt niska zawartość błonnika w diecie
- zbyt niski udział fitochemicznych „antyutleniaczy” zawartych w warzywach i owocach
- spożywanie syntetycznych cukrów (słodzików)
- nadmierne spożycie używek takich jak kawa, alkohol, palenie tytoniu

- siedzący tryb życia (brak ćwiczeń fizycznych).

Należy:

- unikać substancji pobudzających (szczególnie tych ogólnodostępnych)
- zmniejszyć spożycie węglowodanów
- spożywać kilka razy w ciągu dnia umiarkowane porcje chudego, wysokiej jakości mięsa lekko opiekanego, bądź półsurowego
- spożywać tłuste ryby morskie (co najmniej 4 porcje w tygodniu)
- bardzo umiarkowanie spożywać dozwolone produkty mleczarskie
- całkowicie wyeliminować pszenicę i wszelkie jej przetwory (PIECZYWO), w przypadku problemów z trawieniem, należy wyeliminować z diety także owies
- ograniczyć spożycie fasoli
- spożywać duże ilości owoców i warzyw
- zastąpić kawę zieloną herbatą, a najlepiej niegazowaną wodą mineralną
- uwzględnić, najlepiej w charakterze przekąsek, dozwolone orzechy oraz suszone owoce.

Sport, jako czynnik zrównoważenia emocjonalnego

Kulturyści z grupą krwi „0" odnoszą ogromne korzyści z regularnych i intensywnych ćwiczeń fizycznych, obciążających układ mięśniowy i sercowo–naczyniowy. U tych kulturystów intensywne ćwiczenia mają duży wpływ na regulację i stabilizację struktury biochemicznej organizmu, a szczególnie na neuroprzekaźniki, co powoduje lepszą kontrolę stanów emocjonalnych w zrównoważonym środowisku biochemicznym ustroju. Osoby te bardzo szybko osiągają wysoką formę sportową, którą mogą podtrzymywać przez wiele lat.

Intensywność treningu kulturystycznego wysoka i bardzo wysoka (tętno intensywności wysokiej – ponad 75% = 220 – wiek razy 0,75; natomiast bardzo wysoka może przyjmować wartości nawet powyżej 95% = 220 – wiek razy 0,95)

Poniżej lista innych rodzajów ćwiczeń najkorzystniejszych dla kulturystów z grupą krwi **„0":**

- aerobik – 3 – 4 razy w tygodniu po 45 – 60 minut
- biegi – 3 – 4 razy w tygodniu po 40 – 45 minut
- sporty walki – 2 – 3 razy w tygodniu po 45 – 60 minut
- kolarstwo – 2 – 3 razy w tygodniu po 30 – 45 minut
- gimnastyka – 3 razy w tygodniu po 30 – 45 minut

Intensywność ćwiczeń innych niż kulturystyczne wysoka (tętno co najmniej 75% maksymalnego = 220 – wiek, pomnożone przez 0,75).

Wyjaśnienia dotyczące oznaczeń w tabeli:

- **Kolumna - Szczególnie zalecane - (tło zielone) – produkty mające działanie wzmacniające dla zdrowia i formy sportowej**
- **Kolumna – Neutralne - (tło niebieskie) - produkty, które należy**

stosować jako uzupełnienie diety

- **Kolumna – Zabronione - (tło żółte)– niebezpieczne dla zdrowia, mogące powodować obniżenie formy sportowej.**
- **Oznaczone gwiazdką (*) - produkty, których eliminacja z codziennego odżywiania nie zawsze jest konieczna.** Najskuteczniejszym sposobem stwierdzenia, czy dany produkt można zastosować, jest obserwacja reakcji organizmu oraz samopoczucia po jego spożyciu. Sugeruję, aby produkty te znacznie ograniczyć. Produkty nieoznaczone gwiazdką należy wyeliminować z codziennej diety.

UNIKAĆ SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNYCH POKARMÓW:
fasoli białej, fasoli czerwonej, kukurydzy, orzeszków ziemnych, pszenicy i pokarmów ją zawierających, soczewicy, ziemniaków

Źródła pełnowartościowych białek dla Grupy krwi „0” (naturalne pochodzenie: „myśliwi i zbieracze”)

Grupa produktów	Szczególnie zalecane	Neutralne	Zabronione
Mięso, drób i ich przetwory	baranina, cielęcina, dziczyzna, jagnięcina,, mięso bawołu, serca/nerki (podroby), wątroba cielęca, wołowina.	bażant, cietrzew, gęś, gołąb, indyk, kaczka, konina, królik, kura, kurczak, kuropatwa, mięso kozie, mięso wiewiórcze, perliczka, mięso strusia.	bekon, mięso przepiórki*, mięso żółwia morskiego*. szynka*, wieprzowina*.
Jaja	Nie ma!	jaja kacze i kurze.	jaja gęsie*, jaja przepiórcze*.
Ryby i owoce morza	aloza (złotośledź), bass (wszystkie gatunki), dorsz, halibut, jesiotr, lucjanowate (red snapper), miecznik, okoń (wszystkie gatunki), płytecznik	bieługa, błyszczak, brosma (dorszowate), czukcza, flądra, granik, homar, karmazyn, karp, kawior, kleń, koryfena, krewetki, kulbinie, łosoś, łupacz, makrela, małże, miętus, morszczuk, omułek, orłoryb, ostrygi, papugoryba, pargus (sparus), pstrąg źródlany, rekin, sardela, sardynka, sieja, sierpiki,	barakuda, czarniak, kałamarnica, kraby*, ośmiornica, maskelung (rodzaj szczupaka), sardela*, skrzydelnik, uchowiec (abalone), omułki jadalne*, zębacz*, żaby.

	pstrąg tęczowy, seriola, sola (z wyjątkiem szarej), szczupak.	skap, śledź świeży, ślimak (winniczek), stynka, sum, szara sola, tasergal, tilapia, troć, tuńczyk, węgorz, witlinek, żabnica (nawęd), żaglica.	
Produkty mleczne	**Nie ma!**	ghee (klarowane masło), masło, ser kozi, twaróg.	**sery**: brie, camembert, cheddar, colby, edamer, ementaler, gouda, guyene, jarlsberg, jogurt, kefir, kwaśna śmietana (nisko – lub beztłuszczowa), lody śmietankowe*, maślanka, mleko, mleko kozie*, serwatka, **sery**: amerykański, biały (twardy), farmer*, feta*, mozzarella*, monterey Jack, munster, Neufchatel, pleśniowe błękitne, provolone, quark, risotta, string, śmietankowy, szwajcarski, szerbet.

Przydatność innych produktów dla Grupy krwi „0”

Grupa produktów	Szczególnie zalecane	Neutralne	Zabronione
Warzywa	bataty, brokuły, cebula, chrzan, cykoria, dynia, eskarola, kalarepa, kale, karczochy, kard (burak liściowy), kelp (suszony morszczyn), liście buraka ćwikłowego, mniszek,	brukiew, brukselka, burak ćwikłowy, cukinia, czosnek, endywia, fasolka szparagowa, grzyby, jam (ignam), jarmuż, kabaczek (patison), kapusta włoska, kiełki bambusa, koper, marchew, papryka, pomidor/sok, rukiew wodna, rzodkiewka, sałata, seler naciowy, szalotka, szparagi.	akacja (guma arabska), aloes (wszelkie postacie), gorczyca*, grzyby shitake, jukka, kalafior, kapary, kapusta (chińska, czerwona, biała)*, kapusta kiszona*, oberżyna (bakłażan)* kiełki lucerny (alfalfa), kolokazja (taro),

	papryka czerwona, pasternak, pietruszka, rzepa, sałata rzymska, seler korzeniowy, szpinak.		ogórek kiszony*, oliwki (czarne, zielone, greckie, hiszpańskie)*, pikle w occie, por, rabarbar, ziemniaki (wszystkie gatunki).
Ziarna zbóż i produkty skrobiowe	chleb esseński.	amarant (szarłat), chleb bezglutenowy, chleb Ezekiela, chleb sojowy, chleb żytni 100%, gryka/kasza gryczana, kasza ryżowa, kluski soba, makaron z karczochów, mąka żytnia, mleko ryżowe, otręby (owsiane, ryżowe), owsianka, produkty z orkiszu, proso, ryż (wszystkie gatunki), ryż dmuchany, tapioka, wafle ryżowe.	jęczmień, kukurydza (wszystkie gatunki oraz prażona), kuskus, mąka glutenowa, mąka owsiana*, pszenica (wszelkie formy: mąka, pieczywo, makarony), sorgo.
Orzechy i pestki oraz ich przetwory	orzechy włoskie, pestki dyni, siemię lniane.	czekolada gorzka (minimum 60%),masło migdałowe, masło pekanowe, migdały, mleko migdałowe, nasiona krokoszu, nasiona hikory (orzesznika), nasiona makadamii, nasiona pinii, nasiona sezamu, orzechy laskowe, orzechy pekanowe, orzechy szare (odmiana włoskich), serek migdałowy.	buczyna, kasztany, liczi, mak, masło z orzeszków ziemnych masło słonecznikowe, nasiona safloru (krokosz barwieski)*, nasiona słonecznika, orzech brazylijski, orzech nerkowca, orzeszki pistacjowe, orzeszki ziemne.
Fasole i inne rośliny strączkowe	fasola „adzuki”, groszek „czarne oczko.	bób, ciecierzyca, **fasole:** cannellini, czarna, jicama, limeńska, mung, northern, fasolka szparagowa, groch, soja i jej półprodukty, zielony groszek.	fasola biała, copper, fasola nerkowata (kidney), fasola perłowa (navy), fasola pinto*, fasola tamaryndowca, fasola czerwona, fasola fava*, soczewica amerykańska*, soczewica czerwona*,

			soczewica zielona*.
Owoce	banany, borówki amerykańskie (czarna, aronia), figi, gujawa, mango, śliwki (również suszone), wiśnie, czereśnie.	agrest, ananas, arbuz, bez czarny, brzoskwinia, cytryna, daktyl, granat, grejpfrut, gruszka, jabłko, jagoda, jeżyna, karambola, limeta, malina i malino jeżyna, morela, morwa nektaryna, opuncja, papaja pigwa, porzeczki, rodzynki, truskawki, winogrona, żurawina.	awokado*, gruszka azjatycka, kiwi, mandarynka, melon gorzki, melon kantalupa, melon miodunka, mleczko kokosowe, pomarańcza, tangerynka.
Soki i napoje	dla osób z grupą krwi „0” lepsze od soków owocowych są soki warzywne, bardziej zasadowe, należy unikać soków wysokokalorycznych (np:winogronowy), pić znaczne ilości wody mineralnej niegazowanej min. 300 ml/10 kg masy ciała, zieloną herbatę, wodę seltzerską (alka seltzer).	sok z ananasa, sok z czeremchy, sok z wiśni, rozcieńczone soki z dozwolonych owoców, wino czerwone.	alkohol wysokoprocentowy, kawa, napoje gazowane z wyjątkiem wody mineralnej, herbata czarna, piwo*, wino białe, sok z kapusty kiszonej*, sok pomarańczowy.
Przyprawy, zioła i herbatki ziołowe	chrzan, curry, gwiazdnica pospolita, imbir, kelp, kozieradka pospolita, kurkuma, lipa, mięta pieprzowa, mniszek,	agar, anyż, bazylia, bergamota, bez czarny, cukier, cynamon, cząber, czosnek, drożdże, dzięgiel, dziewanna, dżemy z zalecanych owoców, esencja migdałowa, estragon, galaretki z zalecanych owoców, głóg, golteria (wintergreen),	algi, aspartam i inne słodziki, cierniopląt (guarana)*, cynamon*, dekstroza (cukier gronowy)*, fruktoza (cukier owocowy)*, gałka muszkatołowa*, glutaminian sodowy*, guma z

	morwa, owoc dzikiej róży, pieprz Cayenne, pietruszka, rodymenia (jadalny wodorost), sarsaparyla (kolcorośl), wiąz gładki.	gorczyca, goździk, kardamon-kmin, kocimiętka, kolendra, koperek, kora brzozy białej i dębu białego, krwawnik, korzeń lukrecji, liść laurowy, liść maliny, lukrecja, majeranek, melasa, mielona papryka, mięta, mięta zielona, miso, musztarda (bez octu), ocet jabłkowy, oregano, rozmaryn, rumianek, słód jęczmienny, sosy do sałatek nisko-tłuszczowe z zalecanych składników, sos sojowy, sól morska, syrop klonowy i ryżowy, szafran, szanta, szczypiorek, tamaryndowiec, tapioka, trybula, tymianek, waleriana, wanilia, werbena, ziele angielskie, żelatyna, żeń-szeń.	guary, keczup, majonez*, maltodekstryna (cukier słodowy)*, marynaty, miód*, ocet spirytusowy, pieprz (biały, czarny), skrobia i syrop kukurydziany, stewia*, sukanat*, tamari*, szałwia*.
Oleje i inne tłuszcze	olej lniany, oliwa z oliwek.	**oleje:** rzepakowy, sezamowy, migdałowy, z nasion ogórecznika, z orzechów włoskich, z nasion porzeczki, z nasion winogron.	margaryna, **oleje:** arachidowy, krokoszowy, kukurydziany, rycynowy, słonecznikowy, sojowy, z nasion bawełny, z zarodków pszenicy i z wiesiołka dwuletniego, kokosowy*, z wątroby dorsza*,.

ZAMIAST	SPOŻYWAJ
Fasoli	Dynię
Kukurydzy	Warzywa korzeniowe
Pszenicy	Żyto, ryż,
Ziemniaków	Dozwolone kasze

ZALECANA SUPLEMENTACJA

Uwaga

Suplementy, tak jak i żywność, nie na każdego działają tak samo. Każda witamina, składnik mineralny lub inny suplement spełnia w organizmie określoną rolę. **To co może na ciebie działać bardzo dobrze, dla osoby posiadającej inną grupę krwi może być nieskuteczne lub wręcz szkodliwe!**

Pamiętaj: głównym powodem stosowania suplementacji powinno być uzupełnianie odżywiania, a nie jego zastępowanie. Stosowanie suplementów nabiera jednak coraz większego znaczenia wskutek obniżania się jakości żywności, a w przypadku kulturystów w celu uzupełnienia ważnych substancji wspomagających uzyskanie wysokiej formy sportowej.

Celem suplementacji dla kulturystów z grupą krwi „0” jest:

- podniesienie odporności organizmu,
- przyspieszenie metabolizmu,
- zwiększenie krzepliwości krwi,
- zapobieganie stanom zapalnym,
- ustabilizowanie czynności tarczycy.

ZALECANE WITAMINY

WITAMINA „C” (KWAS ASKORBINOWY)

W diecie sportowców tej grupy krwi podaż witamin i minerałów jest w zasadzie wystarczająca, ale **podanie codziennej dawki 500mg witaminy „C” nie zaszkodzi**

WITAMINY Z GRUPY „B”

- Zaleca się suplementację witamin z grupy „B” (najlepiej w formie kompleksowej) unikając tych, w których składzie są zawarte wypełniacze i substancje wiążące, ponieważ niektóre z nich mogą być dla organizmu z grupą krwi „0” nieprzyswajalne.
- **Naturalne źródła witamin z grupy „B” dla kulturystów z grupą krwi „0”:**
- mięso
- podroby (wątroba, nerki)
- jaja
- ryby
- orzechy

- ciemnozielone warzywa liściaste
- owoce

WITAMINA „K" (MENADION)

Ze względu na niższy poziom czynników krzepliwości krwi u kulturystów z grupą krwi „0", czasem jest zalecana suplementacja witaminy „K", ale tylko w wypadku jej niedoboru stwierdzonego przez lekarza i pod jego kontrolą. Objawem jej niedoboru mogą być częste krwawienia z nosa i trudności z tamowaniem krwotoków. Lepszym sposobem jest pozyskiwanie tej witaminy z żywności.

Naturalne źródła witaminy „K":

- wątroba
- tran i inne tłuszcze rybie, najlepiej tłuste ryby morskie
- żółtka jaj
- zielone warzywa liściaste (szczególnie kapusta włoska, jarmuż i sałata rzymska).

ZDECYDOWANIE UNIKAJ:

SYNTETYCZNYCH PREPARATÓW WITAMINY **„A" I „E".**

Naturalne źródła witaminy „A':

- czerwone i żółte warzywa
- ciemnozielone warzywa liściaste.

Naturalne źródła witaminy „E":

- oleje roślinne
- wątroba
- orzechy

ZALECANE MINERAŁY

WAPŃ

U kulturystów tej grupy krwi obserwuje się skłonność do stanów zapalnych stawów. W związku z tym w celach profilaktycznych należy stale uzupełniać (najlepiej w postaci suplementów) związki wapnia (najlepiej mleczanu) w ilości 600 – 1000 mg dziennie.

Naturalne źródła dobrze przyswajalnego wapnia dla kulturystów tej grupy krwi:

- ryby w puszkach spożywane wraz z ośćmi (szczególnie sardynki i łosoś)

- brokuły
- kapusta włoska i jarmuż.

JOD

Kulturyści tej grupy krwi miewają tendencje do wahania poziomu hormonów tarczycy, wynikającego z niedoboru jodu, co skutkuje tyciem, zatrzymywaniem wody w organizmie, częstym zmęczeniem, zwiększoną potliwością i zniechęceniem do treningu. Zazwyczaj nie zaleca się przyjmowania suplementów jodowych, ale jeśli dolegliwości utrzymują się i lekarz stwierdzi niedobór jodu, należy taką suplementację podjąć. Idealnym suplementem w takim przypadku jest preparat „Colvita".

Naturalne źródła jodu:

- ryby i owoce morza
- kelp (suszony morszczyn i inne wodorosty)
- sól jodowana

MANGAN

Ze względu na specyfikę diety dla kulturystów z grupą krwi „0", która zawiera niewielkie ilości pełnych ziaren i roślin motylkowych, może zaistnieć konieczność suplementacji manganu. Podjecie suplementacji tego składnika mineralnego na własną rękę nie jest zalecane. Powinno się odbywać pod kontrolą lekarza.

Naturalne źródła manganu:

- kozieradka
- orzechy
- sałata
- żółtko jaj.

POLECANE ZIOŁA/SUBSTANCJE FITOCHEMICZNE

- **Lukrecja** (Glycyrrhiza glabra) - łagodzi dolegliwości związane ze znacznym stężeniem kwasu solnego w soku żołądkowym (skłonności osób z grupą krwi „0" do wrzodów żołądka). Preparat z lukrecji nie tylko stanowi doskonałą ochronę śluzówki żołądka, ale także przyspiesza proces jej leczenia.
- **Morszczyn** (Fucus vesiculosus) – dzięki zawartym w nim składnikom jest znakomitą odżywką o zdolnościach regulatorowych w stosunku do masy ciała.
- **Enzymy trzustkowe** – jeżeli dieta dotychczas nie była oparta na białkach mięsnych i rybich suplementacja enzymami trzustkowymi może znakomicie ułatwić okres adaptacji organizmu do tej diety.

SUPLEMENTY WSPOMAGAJĄCE PRZYROST MASY MIĘŚNIOWEJ I SIŁY

Preparaty stosowane w celu zwiększenia masy i siły mięśniowej nie mogą w swoim składzie zawierać substancji niedozwolonych w codziennej diecie.

Zalecane:

- odżywki **z albuminy jaja,**
- odżywki **z wołowiny**
- mieszanki **białek jaj i soi,**
- odżywki **sojowe*.**

Unikaj:

- **odżywek serwatkowych**
- **z białek mlecznych**
- także tych, w skład których wchodzą **białka ziemniaka i pszenicy.**

Tak więc popularne odżywki na bazie serwatki są dla kulturystów z grupą krwi „0” **niewskazane.**

Pamiętaj:

ŻADNA, NAWET NAJLEPSZA SUPLEMENTACJA NIE ZASTĄPI WŁAŚCIWEJ DIETY I RACJONALNEGO TRENINGU.

OPRACOWAŁ: RYSZARD REĆKO.