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

GRUPA KRWI „A”

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 grup spożywanych produktów.

Czynniki sprzyjające powstawaniu nadwagi u kulturystów z grupą krwi „A”:

- nadmierne spożywanie mięsa zwierząt rzeźnych i jego przetworów
- nadmierne spożycie produktów ze świeżego mleka
- nadużywanie w diecie produktów zbożowych, a szczególnie pszenicznych
- zbyt mała podaż pokarmów świeżych, zawierających w swoim składzie witaminę „A”
- siedzący tryb życia i sytuacje wywołujące stres
- częste stosowanie w przeszłości diet niskokalorycznych zazwyczaj mało skutecznych

Należy:

- nie opuszczać posiłków

- sypiać regularnie 8 godzin na dobę, udając się na spoczynek najpóźniej o godz. 23.00
- spożywać więcej pokarmów białkowych rano i przed południem, a mniej pod koniec dnia
- w ciągu dnia pracy robić dwie 20 minutowe przerwy traktując je jak „urlop”
- jeść minimum sześć posiłków w ciągu dnia zamiast trzech
- uprawiać ćwiczenia o charakterze odprężającym minimum trzy razy w tygodniu po 30 – 45 minut
- zdecydowanie ograniczyć spożycie cukru, kofeiny i alkoholu
- spożywać śniadania z przewagą produktów białkowych.

Sport, jako „życiowy wentyl bezpieczeństwa”

Znacznie wyższy niż w innych grupach krwi poziom kortyzolu (hormonu „rozpadu”) utrudnia kulturystom z grupą krwi **„A”** przezwyciężanie stresu. Można jednak znacząco obniżyć poziom kortyzolu uprawiając ćwiczenia fizyczne o charakterze uspokajającym. Jednak, jak dowodzą badania, ćwiczenia te, aby odnieść pożądany skutek, powinny stać się trwałym elementem codziennej aktywności. Obniżenie poziomu kortyzolu ma dla sportowców z grupą krwi **„A”** znaczenie szczególne, albowiem właśnie ten hormon powoduje w tej grupie osób nadwagę i otyłość.

Intensywność ćwiczeń kulturystycznych powinna zawierać się w przedziale małych i średnich obciążeń. (Tętno nie powinno przekraczać 60 – 70% tętna maksymalnego = 220 – wiek razy 0,6 – 0,7). Okresowo – nie dłużej niż 3 tygodnie - stosować intensywność wysoką (75-85% = 220-wiek razy 0,75-0,85).

Poniżej lista innych rodzajów ćwiczeń najkorzystniejszych dla kulturystów z grupą krwi **„A”**:

- ćwiczenia HATHA JOGA - to jedna z bardziej popularnych i skutecznych metod walki ze stresem (w tym miejscu należy przestrzec przed nadmiernym „mistycyzmem”, który bardzo często przesłania ćwiczącym „fizyczność” tej formy aktywności ruchowej)
- ćwiczenia wschodnich sztuk walki i TAI CHI (uwagi: jak wyżej)
- gimnastyka – 2 – 3 razy w tygodniu po 25 – 30 minut
- ćwiczenia rozciągające – 3 - 4 razy w tygodniu po 25 – 30 minut

Z doświadczeń moich i moich kolegów sportowców wynika, że osoby z grupą krwi „A” nie powinny ćwiczyć zbyt intensywnie, gdyż w ich przypadku taki trening może spowodować zwiększenie poziomu kortyzolu we krwi, co prowadzi do pogłębienia stresu i wystąpienia objawów przetrenowania. W przypadku tych sportowców, intensywność innych ćwiczeń niż kulturystyczne powinna zawierać się w przedziale małych i średnich obciążeń. (Tętno nie powinno przekraczać 60 – 70% tętna maksymalnego = 220 – wiek razy 0,6 – 0,7)

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 te produkty znacznie ograniczyć. Podobnie należy postąpić z produktami nie wymienionymi w tabeli. Produkty nieoznaczone gwiazdką należy wyeliminować z codziennej diety.

UNIKAĆ SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNYCH POKARMÓW:
fasola nerkowata, fasola limeńska, ziemniaki, kapusta, bakłażan (oberżyna), banany, pomarańcze, pomidory (koncentrat, sosy).

Źródła pełnowartościowych białek dla grupy krwi „A”(naturalne pochodzenie: „rolnicy”)

Grupa produktów	Szczególnie zalecane	Neutralne	Zabronione
Mięso, drób i ich przetwory	**Nie ma!**	cietrzew, gołąb, indyk, kura, kurczak, perlica, mięso strusia.	baranina*, bażant*, bekon, cielęcina*, dziczyzna*, gęś, jagnię*, kaczka, konina, koźlina*, królik*, kuropatwa*, mięso bawołu, przepiórka*, serce, szynka*, wątroba (cielęca)*, wieprzowina*, wołowina, żółw morski*.
Jaja	Nie ma!	gęsie, kacze, kurze, przepiórcze, strusie.	Nie ma!
Ryby i owoce morza	czarniak, dorsz, karp, łosoś, makrela, okoń, pikerel, pstrąg tęczowy, red snapper (lucjanowate), sardynka, sieja, ślimak, troć, witlinek, żabnica.	bass, bass morski , brosma (dorszowate), dorada, jesiotr, karmazyn, kleń, koryfena (mahimahi), kulbinie, maskelung, miecznik, miętus, okoń, orłoryb, pstrąg źródlany, rekin, sargus seriola, stynka, sum, szczupak, tilapia,	aloza (złotośledź)*, barakuda, bieługa*, flądra*, graniki*, halibut*, homar, kałamarnica, kawior*, kraby, krewetki, łosoś wędzony, morszczuk*, małże, mięczaki, omułki jadalne*, ostrygi, ośmiornica*, sardela*, skalnik, sola, szara sola*, śledź

		tuńczyk, uchowiec (abalone), żaglica.	marynowany, śledź świeży*, węgorz, zębacz, żaby*.
Produkty mleczne	**Nie ma!**	ghee (klarowane masło), jogurt, kefir, mleko kozie, **sery:** mozarella, feta, kozi, risotta, śmietana odtłuszczona, twaróg.	lody śmietankowe*, maślanka, mleko, serwatka*, śmietana (kwaśna)*, **sery**: amerykański, biały (twardy), brie, camembert, cheddar, Colby, ementaler, edamer, gouda, gruyere, jarsberg, parmezan, provolone, string śmietankowy, wiejski*, **sery pleśniowe**.

Przydatność innych produktów dla Grupy krwi „A”

Grupa produktów	Szczególnie zalecane	Neutralne	Zabronione
Warzywa	aloes (roślina, sok), brokuły-boćwina, cebula, chrzan, cykoria, dynia, eskarola, grzyby „maitake”, imbir, kalarepa, karczochy, kard (burak liściowy), kiełki lucerny (alfalfa), koper włoski, marchew/sok, mniszek, okra, pasternak, pieczarki, pietruszka, por, rappini, rzepa, sałata rzymska, seler naciowy/sok z selera, szpinak.	awokado, brukiew, brukselka, bulwy kolokazji (taro), buraki/sok, cukinia, endywia, fasola szparagowa, grzyby, kabaczek, kalafior, kapusta pekińska, kelp (morszczyn), kiełki fasoli mung, kukurydza, marynaty, ogórek/sok, orlica pospolita (paproć), pędy bambusa, rukiew wodna, rzodkiewka, sałata, seler korzeniowy, słodka papryka (duża, sercowata), szalotka, szparagi, wodorosty jadalne.	agar*, akacja, bakłażan (oberżyna)*, grzyby shitake*, ignam (jam), jałowiec, jukka, kapary, kapusta (chińska, czerwona, biała, kiszona), oliwki czarne, greckie i hiszpańskie, oliwki zielone*, papryka* (oprócz słodkiej, czerwonej), pikle w occie, pikle w zalewie*, pomidor, rabarbar, senes* ziemniaki (wszystkie gatunki).
Ziarna zbóż i produkty skrobiowe	amarant, chleb esseński, chleb Ezekiela, chleb owsiany,	bułki kukurydziane, chleb pszenno-żytni, chleb ryżowy, chleb żytni, jęczmień, kasza Quinna,	pszenica (kiełki i otręby), pszenica (wyroby z pełnego ziarna)*, mąka

	gryka/kasza gryczana, kluski soba (100% mąka gryczana), makaron z karczochów, mąka owsiana, mąka ryżowa, mąka żytnia, wafle ryżowe.	kaszka instant z ryżu, kaszka kukurydziana, kukurydza/prażona, kuskus, mleczko ryżowe, otręby owsiane/owsianka, otręby ryżowe, płatki żytnie, proso, ryż, sorgo, tapioka, żytnie pieczywo chrupkie.	glutenowa*, płatki kukurydziane*.
Orzechy i pestki oraz ich przetwory	masło orzechowe, orzechy włoskie, orzeszki ziemne (arachidowe), pestki dyni, siemię lniane.	czekolada gorzka (minimum 60%), orzechy buka, kasztany, mak, masło migdałowe, masło słonecznikowe i sezamowe, migdały i mleko migdałowe, **nasiona:** hikory, krokoszu, liczi, makadamie, pinii sezamu, słonecznika, **orzechy:** laskowe, szare, pekanowe.	orzech brazylijski, orzechy i masło nerkowca (cashew), orzeszki pistacjowe.
Fasole i inne rośliny strączkowe	**fasole:** adzuki, czarna, fava, pinto, zielona, groszek „czarne oczko”, miso, nasiona soi, soczewica, sojowe mleko, sojowy ser, tofu.	bób, **fasole:** biała, cannellini, jicama, mung, northern, szparagowa, zielony groszek.	ciecierzyca (garbanzo), **fasole:** copper*, czerwona, lima, nerkowata (kidney)*, perłowa (navy)*, tamaryndowca.
Owoce	ananas, borówka (amerykańska, czarna), cytryna, figi, grejpfrut, jeżyna, limeta, morela, śliwki/suszone, wiśnie.	agrest, arbuz, bez czarny, brzoskwinia, daktyle, gruszka, jabłko, jagoda hebanowca, jeżyna, karambola, kiwi, kumkwat, malino-jeżyna, malina, nektaryna, owoc drzewa chlebowego, owoc granatu, owoc opuncji, pigwa, porzeczki, rodzynki, sago, truskawka, winogrona, żurawina.	banan*, kokos, mandarynka, mleczko kokosowe*, **melony:** (casaba* miodunka*, kantalupa*), papaja plantan*, pomarańcza, tangerynka.
Soki i napoje	czerwone wino, kawa, sok z aloesu, sok z marchwi, sok z selera, woda mineralna	białe wino, soki z dozwolonych warzyw, sok jabłkowy, sok żurawinowy.	alkohol (ponad 30%), herbata czarna*, napoje gazowane, piwo*, sok pomarańczowy, sok pomidorowy, sok

	niegazowana co najmniej 300 ml. na każde 10 kg masy ciała., woda z cytryną, zielona herbata.		z kapusty, sok mango* woda mineralna gazowana*, woda sodowa*.
Przyprawy, zioła i herbatki ziołowe	aloes, chrzan, czarna melasa, czosnek, dziurawiec, goryczka, głóg, imbir, jeżówka (echinacea), kelp, kozieradka, kurkuma, lucerna (alfalfa), łopian, melasa, miso, miłorząb, mniszek, musztarda bez octu, ostropest plamisty, owoce dzikiej róży, pietruszka, rumianek, słód jęczmienny, sos sojowy, tamari, waleriana, wiąz gładki, żeń-szeń syberyjski.	agar, angielskie ziele, anyż, bazylia, bergamota, brązowy syrop ryżowy, bez czarny, brzoza biała, dąb biały, dziewanna, chmiel, curry, cynamon, cząber, dekstroza, drożdże, dżemy z zalecanych owoców, esencja migdałowa, estragon, fruktoza, galaretki z zalecanych owoców, gałka i kwiat muszkatołowy, gorzknik kanadyjski, goździk, guarana, gwiazdnica, jałowiec, kardamon, kmin rzymski, kminek, kolendra, koperek, korzeń lukrecji, krwawnik, lipa, liść laurowy, liść maliny, liść truskawki, majeranek, maranta, mięta pieprzowa i zielona, miód, morwa, musztarda (bez octu), oregano, owoc świętojański, owoc tamaryndowca, papryka mielona, pektyna jabłkowa, podbiał, rodymenia, rozmaryn, sarsaparyla, senes, sól morska, stewia, syrop klonowy, syrop ryżowy, szafran, szałwia, szanta, szczypiorek, tapioka, trybula, tymianek, wanilia, werbena ,ziarna gorczycy.	As partam i inne słodziki, chili w proszku*, cukier (biały, brązowy)*, glutaminian sodowy, guma z guaru, karagena, keczup, majonez*, maltodekstryna (cukier słodowy), marynaty, ocet (wszystkie odmiany), pieprz (czarny, biały), skrobia kukurydziana*, sos Worcestershire, syrop kukurydziany*, syrop ryżowy* wintegreen*, żelatyna.
Oleje i inne tłuszcze	**oleje:** lniany, z nasion porzeczki, z orzechów włoskich, oliwa z oliwek.	**oleje:** canola (rzepakowy), migdałowy, sezamowy, słonecznikowy, sojowy, z ogórecznika, z wątroby dorsza, z wiesiołka, z	**oleje:** arachidowy, kokosowy, kukurydziany*, rycynowy, z nasion bawełny,

		zarodków pszennych.	krokoszowy*, **margaryna**.

ZAMIAST	SPOŻYWAJ
Wędlin i mięsa	Soję i jej przetwory
Ziemniaków	Ryż i kasze
Słodyczy	Owoce i warzywa

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 „A" jest:

- wzmocnienie układu odpornościowego,
- zaopatrzenie organizmu w przeciwutleniacze (antyoksydanty),
- zapobieganie infekcjom,
- wspomaganie czynności układu krążenia.

ZALECANE WITAMINY

- **WITAMINA B12(KOBALAMINA)**

Jej brak może wystąpić u kulturystów spożywających niewielkie ilości czerwonego mięsa. Można podawać ją w formie zastrzyków, ale tylko po stwierdzeniu przez lekarza znacznych niedoborów.

Naturalne źródła witaminy „B12":

- sos sojowy
- miso
- tempeh
- ryby
- jaja
- dozwolone sery żółte.

- **KWAS FOLIOWY (FOLACYNA)**

Bierze udział w metabolizmie białek, węglowodanów i tłuszczu, niezbędny szczególnie dla sportowców z grupą krwi „A”

Naturalne źródła kwasu foliowego:

- pełne ziarna zbóż
- warzywa zielonolistne
- marchew
- drożdże
- żółtko jaja
- morele.

NIACYNA (KWAS NIKOTYNOWY NIKOTYNAMID)

Konieczna do syntezy hormonów płciowych. Obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów.

Naturalne źródła nikotynamidu:

- ryby
- jaja
- drożdże
- orzeszki ziemne.

WITAMINA „C” (KWAS ASKORBINOWY)

Jeden z najskuteczniejszych antyutleniaczy, przeciwdziałających szkodliwym wpływom azotynów i azotanów w przewodzie pokarmowym. Stosować raczej w niewielkich dawkach, kilka razy w ciągu dnia (250 mg – 2 do 4 razy na dobę).

Naturalne źródła witaminy „C”:

- jagody (dzika róża, grejpfrut, głóg)
- ananas
- wiśnie
- cytryna
- brokuły.

WITAMINA „E” (TOKOFEROL)

Skutecznie współdziała z witaminą „C” oczyszczając organizm z wolnych rodników. Stosować dawki nie przekraczające 400 jednostek na dobę.

Naturalne źródła witaminy „E”:

- oleje roślinne
- pełne ziarna zbóż
- orzeszki ziemne
- ciemnozielone warzywa liściaste.

ZDECYDOWANIE UNIKAJ:

SYNTETYCZNYCH PREPARATÓW WITAMINY ”A”

Najlepsze naturalne źródła witaminy „A”:

- jaja
- marchew
- szpinak
- brokuły.

ZALECANE MINERAŁY

WAPŃ

W postaci glukonianu, cytrynianu, a najlepiej mleczanu w niewielkich dawkach (300 – 600 mg).

Naturalne źródła wapnia:

- jogurt i inne dozwolone, bioaktywne produkty mleczne
- mleko sojowe
- mleko kozie
- jaja
- łosoś z puszki (z ośćmi)
- sardynki i inne ryby z puszki (z ośćmi)
- brokuły
- szpinak**.**

ŻELAZO

W związku ze zbyt małym spożyciem czerwonego mięsa w diecie zgodnej z grupą krwi „A”, mogą wystąpić niewielkie niedobory żelaza. W suplementacji tego pierwiastka stosować należy niewielkie dawki w postaci łatwo przyswajalnych preparatów (cytrynian, czarna melasa), **a najlepiej z produktów naturalnych:**

- pełne ziarna zbóż
- fasola
- figi
- czarna melasa
- żółtko jaja
- orzechy
- suszona brzoskwinia**.**

CYNK

Niezbędny w syntezie białka, pomaga w kurczliwości mięśni, bierze udział w tworzeniu insuliny. W małych dawkach działa stymulująco na układ odpornościowy, ale w większych ilościach może wywołać skutki odwrotne.

Naturalne źródła cynku:

- jaja
- rośliny strączkowe
- drożdże piwne
- pestki dyni.

SELEN

Szczególnie ważny dla mężczyzn. Prawie połowa zasobów tego składnika mineralnego gromadzi się w jądrach i częściach przewodów nasiennych przyległych do prostaty. Utrata selenu następuje wraz z wydzielaniem nasienia. Mimo jego niewątpliwych zalet suplementację należy stosować ostrożnie, **najlepiej przyswajalny jest selen pochodzący z naturalnych źródeł:**

- owoce morza
- tuńczyk
- cebula
- brokuły**.**

POLECANE ZIOŁA/SUBSTANCJE FITOCHEMICZNE:

- **Głóg** – tonizuje działanie układu sercowo – naczyniowego. Zwiększa elastyczność tętnic, zmniejsza ciśnienie krwi i przeciwdziała miażdżycy.
- **Jeżówka (Echinacea)** i **Traganek chiński (Astragalus membranaceous)**– stymulują układ odpornościowy i zapobiegają infekcjom oraz przeziębieniom.
- **Rumianek i kozłek lekarski (waleriana)** – działają łagodnie uspokajająco i odprężająco.
- **Kwercetyna –** bioflawonoid o wiele silniejszy od witaminy „E”. duże ilości kwercetyny zawarte są w warzywach, a zwłaszcza w cebuli.
- **Ostropest plamisty** – reguluje zaburzenia układu trawiennego, a zwłaszcza trzustki, wątroby i pęcherzyka żółciowego.
- **Bromelina (enzym ananasa i truskawek)** – szczególnie pomocna w procesie trawienia. Zapobiega nadmiernym wzdęciom i ułatwia przyswajanie protein.

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 białkowe na bazie **soi**
- odżywki białkowe na bazie **albuminy jaja**.

Unikaj:

- odżywek **serwatkowych,**
- odżywek **z białka ziemniaka,**
- białka **pszennego,**
- białka **z mleka krowiego.**

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

Pamiętaj:

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

OPRACOWAŁ: : RYSZARD REĆKO