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

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 nadwadze u kulturystów z grupą krwi „AB”:

- nadmierne spożywanie mięsa zwierząt rzeźnych
- łączenie w jednym posiłku białek z węglowodanami skrobiowymi
- nie jadanie śniadań i nieregularne spożywanie posiłków w ciągu dnia
- doprowadzanie do odczuwania głodu
- nadużywanie alkoholu i kawy, szczególnie w sytuacjach stresowych
- diety wysoko - tłuszczowe, niski udział warzyw w codziennej diecie
- nadmierne spożycie pszenicy

Należy:

- czerpać białko z innych źródeł niż mięso zwierząt rzeźnych, a mianowicie: z drobiu, ryb i owoców morza
- unikać kofeiny, nikotyny i alkoholu w sytuacjach stresowych (szczególnie łącznie!)
- zdecydowanie unikać niedojadania i opuszczania posiłków
- w przypadku odczucia głodu, spożywać przekąski miedzy posiłkami

- koniecznie spożywać śniadania z większą zawartością pełnowartościowych białek (pochodzenia zwierzęcego)
- spożywać 6 – 8 posiłków dziennie nie łącząc w nich białek z węglowodanami skrobiowymi.

Sport jako czynnik zharmonizowania umysłu i ciała
Kulturyści z grupą krwi **„AB"** potrzebują intensywnego treningu sportowego połączonego jednak z praktykami uspokajającymi i relaksującymi. Wydaje się, że w ramach ćwiczeń relaksacyjnych najlepiej sprawdza się HATHA JOGA oraz ćwiczenia rozciągające, natomiast jeśli chodzi o inny rodzaj aktywności fizycznej, proponuje się intensywny trening ruchowy i/lub siłowy w proporcji dwa dni relaksu i trzy dni treningu w tygodniu.

Intensywność treningu kulturystycznego wysoka i bardzo wysoka, co kilka tygodni przedzielana intensywnością średnią (tętno intensywności wysokiej – ponad 70% = 220 – wiek razy 0,7; natomiast bardzo wysoka może przyjmować wartości nawet powyżej 90% = 220 – wiek razy 0,9 ; intensywność średnia = 220 – wiek razy 0,6.)

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

- ćwiczenia ruchowe (aerobik, kolarstwo, biegi, pływanie itp.) – 2 - 3 razy w tygodniu po 25 – 30 minut
- hatha joga lub ćwiczenia rozciągające – 2 - 3 razy w tygodniu po 25 – 30 minut.

W tych ćwiczeniach intensywność nie powinna przekraczać małych i średnich wartości (tętno minimalnie wyższe od spoczynkowego, nie wyższe niż 50 - 60% = 220 – wiek razy 0,5 – 0,6)

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 spadek 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. Podobnie należy postąpić z produktami nie wymienionymi w tabeli. Produkty nieoznaczone gwiazdką należy wyeliminować z codziennej diety.

UNIKAĆ SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNYCH POKARMÓW:
kurczaki, **kukurydza**, ryby z rodziny siejowatych, fasola limeńska (lima), fasola nerkowata, **gryka.**

Źródła białek pełnowartościowych dla Grupy krwi „AB” (naturalne pochodzenie: „mieszczuchy”)

Grupa produktów	Szczególnie zalecane	Neutralne	Zabronione
Mięso, drób i ich przetwory	baranina, indyk, jagnięcina, królik.	bażant, strusie mięso,	bekon, cielęcina*, cietrzew, szynka*, wieprzowina*, kaczka, konina, kurczak, kuropatwa, jarząbek, pardwa, gołąb, gęś*, perliczka*, serce, wołowina*, przepiórka*, dziczyzna*, mięso bawole, wątroba*, żółw.
Jaja	białko jaj kurzych.	jaja gęsie i przepiórcze, żółtko jaja kurzego.	jaja kacze.
Ryby i owoce morza	aloza (złotośledź), dorsz, graniki, jesiotr, koryfena, łosoś, makrela, pikerel, (gatunek małego szczupaka), red snapper (z rodziny lucjanowatych) , sardynka, szczupak, ślimaki, tuńczyk, żabnica, żaglica.	błyszczak, brosma (dorszowate), cefale, czarniak (dorszowate), czukuczan, kalmary, karmazyn, karp, kawior, kleń, kulbiniec szary, miecznik (włócznik), miętus, młody dorsz, okoń (wszystkie gatunki), omułek, orłoryb, papugoryba, płytecznik, przegrzebki, rekin, sierpiki, skubacz, stynka, sum, sumik karłowaty, szczupak, śledź świeży, tasergal (lufar), tilapia, uchowiec , wszystkie ryby z rodziny lucjanowatych, żuwaki (stromateidae).	barrakuda, bass (wszystkie gatunki), bieługa, flądra, halibut, homar, kraby, krewetki, małże, morszczuk, ośmiornica, ostrygi, plamiak (łupacz), troć*, pstrąg tęczowy, pstrąg źródlany*, sardela, seriola, skrzydelnik (konch), sola, śledź marynowany, węgorz wędzony, witlinek, żaby.
Produkty mleczne	Jogurt naturalny, kefir, kozie mleko, kwaśna śmietana (chuda), **sery:** feta, mozzarella, kozi, ricotta, wiejski, twaróg.	ghee (klarowane masło), kazeina, mleko krowie (odtłuszczone – od 0 do 2%), **sery:** cheddar, colby, edamski, ementaler, gouda, gruyere, jarlsberg, monterey, munster, Neufchatel, szwajcarski, **sery o niskiej zawartości tłuszczu:** Holender i Hit z Ryk, serwatka, twarożki.	**sery**: amerykański, brie, blue , camembert, ementaler*, parmezan, provolone, lody śmietankowe*, maślanka, masło, mleko pełne, sery pleśniowe, substytuty śmietanki do kawy.

Przydatność innych produktów dla Grupy krwi „AB”

Grupa produktów	Szczególnie zalecane	Neutralne	Zabronione
Warzywa	bakłażan (oberżyna), brokuły, burak ćwikłowy, chrzan, czosnek, grzyby maitake, jam (ignam), kalafior, kiełki lucerny (alfalfa), liście gorczycy, mniszek lekarski (mlecz), nać buraczana, ogórek (w tym kiszony), pasternak, pietruszka, seler, słodkie ziemniaki (bataty).	boczniaki, boćwina, brukiew, brukselka, cebula (wszystkie odmiany), cukinia, cykoria, czerwona papryka - duża, w kształcie serca, dymka (gatunek cebuli), endywia, eskarola, fasola szparagowa, groszek (zielony, strączkowy), grzyby enoki, imbir (korzeń), jukka, kabaczek, patison, kalarepa, kapusta (wszelkie odmiany, również kiszona), ketmia (okra), kiełki bambusa, kolokazja (taro - bulwy i liście), koper włoski, kotewka (orzech wodny), liście kolendry, marchew, oliwki: (greckie, hiszpańskie, zielone), pieczarki, pomidory/sok, por, rukiew wodna, rzepa, rzodkiew japońska *daikon,* sałata (wszystkie gatunki), szalotka, szparagi, szpinak/sok, trappiki, wodorosty jadalne, ziemniaki.	agar*, akacja, aloes, chili, grzyby abalone i shitake, kapary, karczochy, kiełki rzodkiewki, oliwki czarne, papryka (oprócz słodkiej, czerwonej), pikle w occie, poi*, rabarbar, rzodkiewka.
Ziarna zbóż i produkty skrobiowe	amarant (szarłat spożywczy), chleb esseński, chleb Ezekiela (z kiełków zbóż), chleb sojowy, chleb żytni (100%), mąka żytnia, orkisz (gatunek pszenicy), otręby owsiane i ryżowe, mąka owsiana,	bułki z otrąb pszennych, chleb i płatki z „siedmiu zbóż”, chleb z pszenicy orkisz, jęczmień, kasza quinoa, kasza z ryżu (instant), kuskus, makaron z semoliny, makaron ze szpinaku, muesli, otręby pszenne.	gryka, kamut, kasza gryczana, kukurydza, (wszelkie gatunki), makaron soba, płatki kukurydziane, pszenica (wyroby z mąki rafinowanej), pszenica (manna, grysik)*, pszenica (wyroby z mąki glutenowej*), sorgo (proso afrykańskie), tapioka.

	owsianka, pieczywo żytnie Waza, płatki sojowe, proso, ryż (biały, brązowy, basmati, dziki), ryż dmuchany, wafle ryżowe, chleb ryżowy.		
Orzechy i pestki oraz ich przetwory	kasztany jadalne, masło z orzeszków ziemnych, orzechy włoskie, orzeszki ziemne (arachidowe).	bukwia (nasiona buka), czekolada gorzka (minimum 60%), liczi, makadamia, masło migdałowe, mleko migdałowe, migdały, nasiona krokoszu, orzechy i masło pekanowe, piniole (nasiona pinii), sery migdałowe, siemię lniane.	mak, masło sezamowe i słonecznikowe, nasiona sezamu, orzechy laskowe, pestki dyni, pestki słonecznika, orzech brazylijski*, orzechy nerkowca (cashew)*, orzeszki pistacjowe*.
Fasole i inne rośliny strączkowe	fasola czerwona, fasolka pinto, miso sojowe, soja, soczewica zielona, tempeh sojowy, tofu sojowe.	**fasole:** (biała, cannellini, copper, jicama, northern), fasolka szparagowa, fasolka pnąca, granulat sojowy, ser sojowy, soczewica czerwona, strąki grochu, strąki tamaryndowca, zielony groszek.	**fasole:** adzuki, czarna, fava, limeńska, kidney (nerkowata), perłowa (navy)*, mleczko sojowe*, serek sojowy*.
Owoce	agrest, ananas, arbuz, cytryna, figi (świeże i suszone), grejpfrut, kiwi, śliwki, winogrona (wszelkie gatunki), wiśnie, żurawina.	bez czarny, borówki (jagody - czarna, amerykańska - aronia), brzoskwinia, daktyle (w każdej postaci), gruszka chińska, gruszki, jabłka, jeżyna, kumkwat, limetki (limonki), maliny, **melony:** bożonarodzeniowy (christmas), hiszpański, kanang, kasaba, miodowy, crenshaw, morela, morwa, nektaryna, owoc drzewa chlebowego, papaja, plantan, porzeczki, rodzynki, śliwki, truskawka, youngberry (odmiana	awokado, banan, granat, guawa, karambola, mandarynka, mango, **melony:** gorzki, kantalupa, miodunka*; kokos, opuncja, persymona, pigwa, sago, tangerynka*, śliwki suszone*, pomarańcze.

		jeżyny).	
Soki i napoje	**soki z**: cytryny, kapusty, marchwi, selera, żurawiny; wino czerwone, zielona herbata.	białe wino, czekolada (do picia), oraz soki z warzyw i owoców wymienionych jako uzupełnienie diety (świeże, własnoręcznie sporządzane), sok z ogórka, woda seltzerska (seltzer wasser, alka seltzer), woda mineralna niegazowana co najmniej 300 ml na każde 10kg masy ciała na dobę.	alkohol wysokoprocentowy, herbata (wszelkie gatunki poza zieloną), słodzone napoje gazowane, piwo*.
Przyprawy, zioła i herbatki ziołowe	curry, chrzan, czosnek, imbir, miso sojowe, pietruszka, głóg, jeżówka (echinacea), korzeń lukrecji, liście truskawki, lucerna (alfalfa), łopian, owoc dzikiej róży, rumianek, żeń-szeń.	agar, bazylia, bergamotka, bez czarny, brzoza biała, chilli, cynamon, cząber, czekolada (60%), drożdże (piekarnicze/piwne), dzięgiel chiński (*dong quai*), dziurawiec, dżemy i galaretki z zalecanych owoców, estragon, gałka muszkatołowa, golteria (wintergreen), gorczyca, gorzknik kanadyjski, goździki, gwiazdnica, jałowiec, kamień winny, kapary, kardamon, kelp, kmin rzymski, kminek zwyczajny, kocimiętka, kolendra, koperek, kora dębu białego, krwawnik, kurkuma, kwiat muszkatołowy, liście laurowe, lukrecja, majeranek, majonez, malina (liście), maranta (mączka z bulw maranty), melasa, mięta pieprzowa, mięta zielona, mniszek, morwa, musztarda bez octu , papryka (tylko odmiany łagodne), pektyna jabłkowa, rodymenia (wodorost), rozmaryn, sarsaparyla, senes, sosy do sałatek i dressingi z zalecanych składników, sos sojowy, sól morska, szafran, szałwia, szczypiorek, tamaryndowiec	anyż, aspartam i inne słodziki, cukier (biały, brązowy)*, dekstroza(cukier gronowy), esencja migdałowa, fruktoza (cukier owocowy)*, glutaminian sodowy, guarana (ciernioplą), guma z guaru, karagena, keczup, maltodekstryna (cukier słodowy)*, marynaty, miód*, ocet (wszystkie gatunki), pieprz (wszelkie rodzaje), skrobia kukurydziana, słód jęczmienny, sos Worcestershire, sukanat, syrop klonowy*, syrop kukurydziany, syrop ryżowy*, ziele angielskie, żelatyna.

		indyjski, tamaryszek, trybula, tymianek, szałwia, szanta, szczaw, tymianek, waleriana, wanilia, werbena, wiąz gładki.	
Oleje i inne tłuszcze	olej z orzechów włoskich, oliwa z oliwek.	**oleje:** migdałowy, canola (rzepakowy), lniany, rycynowy, sojowy, z nasion porzeczki i winogron, z ogórecznika, z orzeszków ziemnych, z wątroby dorsza, z wiesiołka dwuletniego oraz z zarodków pszenicy.	margaryna, masło, **oleje:** kukurydziany, sezamowy, słonecznikowy, kokosowy, krokoszowy, bawełniany.

ZAMIAST	SPOZYWAJ
Czerwonego mięsa	Dozwolony drób, ryby i owoce morza
Świeżego, pełnego mleka	Mleko odtłuszczone albo brokuły
Kawy	Zieloną herbatę

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 „AB” jest:

- wzmocnienie układu odpornościowego,
- zwiększenie udziału przeciwutleniaczy (antyoksydantów) w celu zapobiegania chorobom i szybszej regeneracji powysiłkowej,
- wzmocnienie układu krążenia, a w szczególności mięśnia sercowego.

Ze względu na bardzo różnorodną dietę przyjmowanie suplementów witaminowych i

mineralnych (np. witaminy A, B, D, E i K) nie jest potrzebne. Zalecana jest jedynie suplementacja preparatami wielowitaminowo - wielomineralnymi.

ZALECANE WITAMINY

WITAMINA „C" (KWAS ASKORBINOWY)

Bierze udział w wielu procesach metabolicznych, ale przede wszystkim odgrywa ważną rolę w tworzeniu kolagenu odpowiedzialnego za odnowę i wzrost komórek, tkanek, naczyń krwionośnych, szkliwa stawowego i struktur ścięgnistych, a także chrząstek i kości. Nie zaleca się dużych dawek jednorazowych. Najlepszym rozwiązaniem jest przyjmowanie witaminy **„C"** 4 razy dziennie po 250 mg.

Naturalne źródła witaminy „C":

- ananas
- brokuły
- cytryny
- grejpfruty
- jagody
- wiśnie.

ZALECANE MINERAŁY

CYNK

Działa stymulująco na układ odpornościowy w małych dawkach (ok. 3 mg dziennie). Większe dawki mogą upośledzać wchłanianie innych składników i zaburzać działanie układu odpornościowego.

Naturalne źródła cynku:

- jaja
- ciemne mięso indyka
- rośliny strączkowe

POLECANE ZIOŁA/SUBSTANCJE FITOCHEMICZNE:

- **Głóg (Crataegus oxyacantha) –** zwiększa elastyczność tętnic, zmniejsza ciśnienie krwi, działa rozpuszczająco na blaszki miażdżycowe odkładające się w ścianach tętnic.
- **Jeżówka (Echinacea) –** jest pomocna w zapobieganiu przeziębieniom.
- **Kwercetyna –** przeciwutleniacz o wiele silniejszy niż witamina „E". Zwalcza wolne rodniki, które mogą uszkadzać błony komórkowe.
- **Ostropest plamisty (Silybum marianum) –** zawiera skuteczne przeciwutleniacze zwalczające wolne rodniki zwłaszcza w wątrobie i przewodzie żółciowym.
- **Bromelina –** enzym zwalczający objawy upośledzonego wchłaniania białek z przewodu pokarmowego, poprawia przyswajalność protein w nich zawartych.

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 z albuminy jaja**
- **odżywki pochodzenia mlecznego**
- **odżywki serwatkowe**
- **odżywki sojowe***

Unikaj:

- **odżywek słodzonych aspartamem lub innymi słodzikami**
- **odżywek z wołowiny**

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

Pamiętaj:

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

OPRACOWAŁ: : RYSZARD REĆKO