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

Jak wykorzystać wiedzę naukowców by zbudować piękne, muskularne ciało i zyskać 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 „B”:

- spożywanie dużej ilości węglowodanów w pojedynczym posiłku
- nieregularne spożywanie posiłków, doprowadzające do stanów odczuwania głodu
- nieprzestrzeganie dobowego „rytmu dnia”(należy spać 8 godzin na dobę zasypiając przed godziną 23.00)
- nieprzestrzeganie zasad higieny w przygotowywaniu posiłków (podatność na infekcje bakteryjne)
- stosowanie diet niskokalorycznych, wegetariańskich i wegańskich w przeszłości
- spożywanie nawet niewielkich ilości kukurydzy i pszenicy

Należy:

- stanowczo należy wyeliminować z diety kukurydzę i jej pochodne

- zrezygnować ze spożywania kurczaków
- wybierać produkty mleczne niskotłuszczowe i sery miękkie, zamiast twardych
- spożywać ryby co najmniej 4 – 5 razy w tygodniu
- znacznie ograniczyć stres
- ograniczyć spożycie piwa, które można zastąpić lampką białego, bądź czerwonego wina
- zdecydowanie nie spożywać surowych i półsurowych mięs mielonych (hamburgery, tatar).

Sport jako forma ćwiczeń fizycznych angażujących w równym stopniu umysł i ciało

Intensywność treningu siłowego (kulturystycznego) powinna zawierać się w wartościach średnich i średnio – wysokich (tętno w granicach 70 – 80% tętna maksymalnego =220 – wiek razy 0,7 – 0,8).

Sportowcy z grupą krwi **„B"** powinni starać się znaleźć równowagę pomiędzy praktyką medytacyjną, a intensywnym treningiem sportowym. Forsowne ćwiczenia nie są dla nich odpowiednie, natomiast wskazane jest zastosowanie ćwiczeń angażujące umysł i ciało, takich jak tenis, ping – pong, sztuki walki, golf, turystyka rowerowa i piesza.

Poniżej lista innych rodzajów ćwiczeń niż kulturystyczne najkorzystniejszych dla kulturystów z grupą krwi „B":

- ćwiczenia ruchowe (wymienione powyżej) – 3 - 4 razy w tygodniu po 25 – 30 minut
- ćwiczenia rozciągające – 2 – 3 razy w tygodniu po 25 – 30 minut

Intensywny trening aerobowy nie jest polecany.

Intensywność innych rodzajów ćwiczeń (tenis, ping – pong, sztuki walki, golf, turystyka rowerowa i piesza) **powinna zawierać się w wartościach średnich (tętno w granicach ok. 70 % tętna maksymalnego =220 – wiek razy 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. Dotyczy to także produktów nie wymienionych w tabeli. Produkty nieoznaczone

gwiazdką należy wyeliminować z codziennej diety.

UNIKAĆ SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNYCH POKARMÓW:
kurczaki, kukurydza, pszenica, gryka, soczewica, orzeszki ziemne, nasiona sezamu, **pomidory (koncentraty, sosy)**

Źródła białek pełnowartościowych dla Grupy krwi „B" (naturalne pochodzenie: „koczownicy")

Grupa produktów	Szczególnie zalecane	Neutralne	Zabronione
Mięso, drób i ich przetwory	baranina, dziczyzna, jagnięcina, mięso kozy, mięso królika.	bażant, cielęcina, indyk, mięso bawole, struś, wątroba, wołowina.	bekon, gęś, gołąb*, jarząbek, kaczka, kurczak, kura kornwalijska (cornish), kuropatwa, konina*, pardwa, perliczka, przepiórka, serce* wieprzowina*, żółw morski.
Jaja	**Nie ma!**	jaja kurze, strusie.	gęsie, kacze, przepiórcze
Ryby i owoce morza	aloza, błyszczak, dorada, dorsz, flądra, granik, halibut, jesiotr, kawior, koryfena, łosoś, łupacz (plamiak), makrela, morszczuk, okoń morski, orłoryb, pikerel, sardynka, sargus szczupak, żabnica.	brosma (dorszowate), cefale, kalmary, karp, kleń, kulbiniec szary, miecznik, miętus, młody dorsz, okoń, papugoryba, płytecznik, przegrzebki, red snapper , rekin, sieja, sierpiki, śledź, sola, stynka, sum, tasergal, tilapia, uchowiec (abalone), witlinek, żaglica.	barakuda*, bass morski, bass błękitno-płetwy, bieługa, czarniak, homar, kraby, krewetki, małże, mięczaki, omułki, ośmiornica, ostrygi, skalnik (rokus), sardela, skrzydelnik, węgorz, seriola*, ślimaki* żaby.
Produkty mleczne	jogurt, kefir, mleko (kozie, krowie), mozzarella, **ser**y: feta, paneer, risotta, kozi, serek wiejski, twaróg.	brie, camembert, ghee (klarowane masło), kazeina, masło, maślanka, **sery:** cheddar, colby, edamski, ementaler, monterey, munsterski, Neufchatel, parmezan, serwatka, śmietana.	lody śmietankowe*, **sery:** amerykański, jarlsberg, Monterey Jack, provolone, string, szwajcarski*, **sery pleśniowe**.

Przydatność innych produktów dla Grupy krwi „B”

Grupa produktów	Szczególnie zalecane	Neutralne	Zabronione
Warzywa	bakłażan (oberżyna), bataty, brokuły, brukselka, burak ćwikłowy, grzyby shitake, imbir, jam, kalafior, kale, kapusta (wszystkie gatunki), liście buraka ćwikłowego, liście gorczycy, marchew, papryka (wszelkie gatunki), pasternak, pietruszka.	boczniaki, brukiew, cebula, chrzan, cukinia, cykoria, czosnek, endywia, eskarola, jadalne glony, jukka, kalarepa, kapusta kiszona, kelp, ketmia, kiełki bambusa, kiełki lucerny (alfalfa), kminek, koper włoski, koperek, liście kolendry, marchew, marynaty/kwaszonki, mniszek, ogórek, orzech wodny, pieczarki, poi (liście kolokazji), por, rappini, rokieta siewna, rzepa, rzodkiew japońska, sałata, seler (naciowy i korzeniowy), szalotka, szparagi, szpinak, taro, trybula, ziemniaki.	agar*, akacja (guma arabska), aloes, dynia*, jałowiec, karczoch*, kiełki rzodkiewki, oliwki (czarne, zielone, greckie, hiszpańskie), pomidor, rabarbar, rzodkiewka.
Ziarna zbóż i produkty skrobiowe	chleb esseński, mleko ryżowe, otręby owsiane, otręby ryżowe, owsianka, orkisz, proso, ryż preparowany, wafle ryżowe.	chleb bezglutenowy, chleb Ezekiela, chleb ryżowy, kasza Quinna, kasza ryżowa, makaron szpinakowy, mąka ryżowa, muesli, ryż (biały, brązowy, basmati).	amarant*, dziki ryż*, gryka, kasza gryczana, kamut, kukurydza (wszystkie odmiany + prażona), kuskus, makaron soba, mąka glutenowa, pszenica (w każdej postaci), sorgo (proso afrykańskie)*, tapioka*, żyto.
Orzechy i pestki oraz ich przetwory	orzechy włoskie.	bukwia (nasiona buka), czekolada gorzka (minimum 60%), nasiona hikory, kasztany, makdamia, masło migdałowe, migdały, nasiona liczi, orzechy brazylijskie, orzechy pekanowe, siemię lniane.	mak, masło sezamowe, słonecznikowe, z orzeszków ziemnych, nasiona krokosza, orzechy i masło nerkowca, orzeszki (pinii - piniole, pistacjowe, ziemne), pestki dyni*, pestki słonecznika, siemię sezamu.
Fasole i	fasola	bób,	ciecierzyca (garbanzo),

inne rośliny strączkowe	limeńska (lima), fasola navy, fasola nerkowata (kidney)	**fasole:** biała, cannellini, cooper, czerwona, jicama, northern, fasolka szparagowa, groszek, strąki tamaryndowca.	**fasole:** adzuki, czarna, mung, pinto, groch „czarne oczko”, soczewica (wszystkie gatunki), soja i jej przetwory.
Owoce	ananas, arbuz, banan, papaja, śliwka (wszelkie odmiany), winogrona (wszelkie odmiany), żurawina.	agrest, bez czarny, borówka, borówka amerykańska (aronia), brzoskwinia, cytryna, daktyle, figi, grejpfrut, gruszki, guawa, jabłka, jeżyna, kiwi, kumkwat, limeta, malina, mango, **melony:** crenshaw, hiszpański, kanang, miodowy, perski), morela, morwa, nektaryna, owoc drzewa chlebowego, pigwa, plantan, pomarańcza, porzeczki, rodzynki, sago, śliwka suszona, tangerynka, truskawka, wiśnia.	awokado, granat, karambola, kokos, melon kantalupa*, melon miodunka*, mleczko kokosowe, opuncja, persymona.
Soki i napoje	większość soków owocowych i warzywnych jest zalecana dla grupy krwi „B”. Wybieraj je z owoców i warzyw nie tylko zalecanych, ale też z tych, które stanowią „uzupełnienie” diety. Poza tym zalecane napoje: zielona herbata, woda mineralna niegazowana w ilości co najmniej 300 ml na każde	soki ze świeżych owoców i warzyw dozwolonych w diecie oraz herbata, kawa, piwo, wino.	alkohol wysokoprocentowy*, napoje gazowane, woda mineralna gazowana*, woda sodowa*, sok pomidorowy.

	10 kg masy ciała.		
Przyprawy, zioła i herbatki ziołowe	chrzan, curry, imbir, melasa, pieprz Cayenne, pietruszka, lukrecja, liść maliny, mięta pieprzowa, owoc dzikiej róży, szałwia, zielona herbata, żeń-szeń.	agar, anyż, bazylia, bergamota, bez czarny, brzoza biała, chilli, cukier, cząber, czarna czekolada (60%), czosnek, drożdże, dzięgiel chiński, dziurawiec, dżemy i galaretki z zalecanych owoców, gałka muszkatołowa, głóg, gorczyca, gorzknik kanadyjski, goździk, gwiazdnica, jeżówka (echinacea), kapar, kardamon, kelp, kmin rzymski, kminek, kocimiętka, kora dębu białego, korzeń lukrecji, kozłek lekarski (waleriana), kolendra, koperek, krwawnik, kurkuma, liść laurowy, liść truskawki, lucerna (alfalfa), łopian, majeranek, majonez, maranta, melasa, mięta, miód, mniszek, morwa, musztarda (nawet z octem), ocet, oregano, papryka (wszystkie odmiany), pieprz zielony, pikle, rozmaryn, rumianek, sarsaparyla (kolcorośl), sosy i dressingi do sałatek, sól morska, syrop klonowy, syrop ryżowy, szafran, szałwia, szanta, szczaw, szczypiorek, tamaryndowiec, trybula, tymianek, wanilia, wintergreen, wiąz gładki, werbena.	aspartam i inne słodziki, ciernioplą̨t (guarana), cukier (brązowy, biały)*, cynamon, dekstroza (cukier gronowy), esencja migdałowa, fruktoza (cukier owocowy)* glutaminian sodowy, guma z guaru, karagena, keczup, maltodekstryna, pieprz (czarny, biały), skrobia kukurydziana, słód i cukier słodowy, słód jęczmienny, stewia*, sukanat, syrop kukurydziany, ziele angielskie, żelatyna.
Oleje i inne tłuszcze	oliwa z oliwek	**oleje:** z orzechów włoskich, lniany, migdałowy, z nasion czarnej porzeczki, z wątroby dorsza, z wiesiołka, z pestek	margaryna, **oleje:** arachidowy, kokosowy, krokoszowy, kukurydziany, rycynowy, sezamowy, słonecznikowy, sojowy,

		winogron.	z nasion bawełny, z nasion ogórecznika, rzepakowy.

ZAMIAST	SPOŻYWAJ
Słodyczy	Warzywa i owoce
Kurczaków	Indyki, chudą jagnięcinę i baraninę
Pomidorów	Grejpfruty, suszone morele
Wieprzowiny	Ryby i owoce morza

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 grupy krwi „B" jest:

- wyregulowanie dobrze wyważonej i zbilansowanej diety,
- poprawienie wydzielania insuliny (najpotężniejszego hormonu anabolicznego),
- wzmocnienie odporności przeciw wirusom,
- poprawa zdolności koncentracji i jasności umysłu.

Ponieważ dieta dla sportowców z grupą krwi **„B"** zawiera znaczne ilości witamin C, B, A, E, wapnia i żelaza, potrzeba suplementacji jest niewielka, a jeżeli już zachodzi, najlepiej jest używać suplementów wielowitaminowo – wielomineralnych.

ZDECYDOWANIE UNIKAJ:

DUŻYCH DAWEK SYNTETYCZNYCH WITAMIN „C", „A", „B" i „E", wapnia i żelaza.

ZALECANE MINERAŁY

MAGNEZ

Konieczny do metabolizmu wapnia, fosforu, sodu, potasu i witaminy „C". jest niezbędny do prawidłowej czynności nerwów i mięśni, wspomaga procesy

energetyczne zachodzące w czasie utleniania cukrów. Zapobiega chorobom serca i odkładaniu się wapnia w postaci złogów w układzie moczowym i pęcherzyku żółciowym.

Naturalne źródła magnezu:

- zielone warzywa
- figi
- orzechy
- banany.

POLECANE ZIOŁA/SUBSTANCJE FITOCHEMICZNE

- **Lukrecja (Glycyrrhiza gabra)** - leczy zespół chronicznego zmęczenia oraz skutki hipoglikemii (niski poziom glukozy we krwi). Stosowana w nadmiarze może powodować zatrzymanie sodu i podwyższone ciśnienie krwi.
- **Enzymy trawienne (bromelina)** – przyjmowane po posiłku powodują szybszą adaptację organizmu poprzez polepszenie procesu trawienia i wchłaniania białek.
- **Żeń-szeń syberyjski i miłorząb japoński (zioła adaptogenne)** – zwiększają koncentrację i pracę mózgu.
- **Lecytyna (z żółtek jaj - nie w postaci sojowej lub z rzepaku)** zwiększa działanie układu odpornościowego, jest składnikiem błon komórkowych, działa ochronnie na wątrobę, obniża poziom cholesterolu.

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 pochodzące **z mleka,**
- odżywki białkowe pochodzące z **serwatki,**
- odżywki białkowe pochodzące z **albuminy jaja**
- odżywki białkowe pochodzące z **wołowiny**
- odżywki białkowe pochodzące z **ziemniaków**

Unikaj:

- **odżywek sojowych**

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

Pamiętaj:

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

OPRACOWAŁ: : RYSZARD REĆKO