



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาชนสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

กินอาหารตามกรุ๊ปเลือด



กรุ๊ปเลือด A

กรุ๊ป A มักมีปัญหาของระบบย่อยอาหารที่ไม่ดี มีกรดในกระเพาะ ท้องอืด ท้องเฟ้อ และยังเสี่ยงต่อโรคมะเร็งสูงกว่ากรุ๊ปอื่น เนื่องจากภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ควรรับประทาน

- อาหารประเภทเส้นใย ผักผลไม้ ธัญพืช เพราะจะช่วยในระบบขับถ่าย
- วิตามินและเกลือแร่ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต่อต้านโรคหัวใจและมะเร็งได้
- โปรตีนจากพืชเพราะย่อยง่ายกว่าเนื้อสัตว์ เช่น เต้าหู้ ถั่วชนิดต่างๆ
- ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทย่อยและที่ทำจากนม ผลิตภัณฑ์จากนมจะทำให้ท้องไส้ปั่นป่วน หาก

ต้องการทานควรทานเล็กน้อยหรือเปลี่ยนเป็นนมถั่วเหลือง

กรุ๊ปเลือดB

กรุ๊ป B ส่วนใหญ่มีปัญหา มักมีปัญหาารูปร่างไม่ได้สัดส่วน มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ดังนั้นจึงเหมาะกับอาหารไขมันต่ำ และมีปัญหาเรื่องระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย

ควรรับประทาน

- ผักใบเขียว เช่น คื่นช่าย ผักชีฝรั่ง พาสเลย์ ผักโขม ผักบุง เป็นต้น ช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน
- สมุนไพรชนิดต่างๆ ช่วยบรรเทาโรค
- คาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง ควรรับประทานข้าวเจ้ามากที่สุด
- โปรตีน ควรเป็นโปรตีนที่มีไขมันต่ำอย่างเนื้อปลา
- ไม่ควรรับประทาน เนื้อไก่ เนื้อเป็ด และสัตว์ปีกเพราะอาหารประเภทนี้ทำให้คุณปวดตามข้อ

กรุ๊ปเลือดAB

กรุ๊ปAB เป็นคนที่ผสมระหว่าง กรุ๊ป A และ B จึงผสมผสานการกินระหว่างกรุ๊ป A และ B

ควรรับประทาน

- ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะยม มะนาว มะกอก สับประรด ส้ม มะขาม เพราะจะเข้าไปกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์อาหารให้มีประสิทธิภาพ
- ควรทานผักที่มีเส้นใยสูง เช่น คื่นช่าย ผักโขม ผักบุง หน่อไม้ เพื่อช่วยระบบขับถ่ายให้ทำงานดีขึ้น
- คาร์โบไฮเดรตควรทานที่มีเส้นใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด เผือก มันเทศ จมูกข้าวสาลี มัน ผักทอง
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงๆ อาหารจากแป้งสาลี ถั่วที่มีไขมัน นม เพราะจะทำให้ท้องไส้ปั่นป่วน

กรุ๊ปเลือดO

กรุ๊ป O เป็นกรุ๊ปที่สามารถกินได้แทบทุกชนิด เนื่องจากกรุ๊ปOมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ค่อยเป็นโรค แต่มักมีปัญหาเกี่ยวกับการอักเสบและแผลเน่าเปื่อยได้ง่าย

ควรรับประทาน

- แนะนำว่าควรเป็นอาหารที่ไม่มีกรดมากเกินไปอย่างกล้วย เงาะ ฝรั่ง แตงโม ขนุน มังคุด ผลไม้เหล่านี้

จะไปทำให้คุณแสบกระเพาะหรือเกิดกระเพาะอักเสบ

- ผักควรทานผักวิตามินKอยู่สูง เช่น กุยช่าย ผักโขม สาหร่าย ผักบุ้ง และถั่วต่างๆ
 - คาร์โบไฮเดรตควรกินในปริมาณที่น้อยเพื่อไม่ให้น้ำหนักมาก
 - โปรตีนสามารถรับประทานได้ทั้งสัตว์บก สัตว์ปีก สัตว์น้ำ นมและไข่ แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป
- โปรตีนที่ดีที่สุดคือโปรตีนจากพืช
- ไม่ควรรับประทานโปรตีนที่มีไขมันสูงๆอย่างเนื้อหมู ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาบึก ปลาดุก รวมถึงผลไม้รสเปรี้ยวที่ทำให้แสบกระเพาะ เช่น มะนาว มะขาม มะเฟือง มะม่วงเปรี้ยว ส้ม เป็นต้น

ขอขอบคุณแหล่งข้อมูลจาก หนังสือกินเพื่อสุขภาพตามกรุ๊ปเลือด

ขอขอบคุณภาพจาก <http://play.kapook.com/photo/showfull-79415-5>



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
เราบริการสุขภาพง่าย ๆ แค่อายใจ...คิดถึงมา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชปฏิบัติและประจักษ์พยานโรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์