

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

فالنبتة



# فصيلة الدم والغذاء المناسب (بصمة الدم)



د. الفت الشافعي





جامعة أستوتجارد - كلية الطب 2008



جامعة كليفلاند أوهايو - كلية الطب 2008

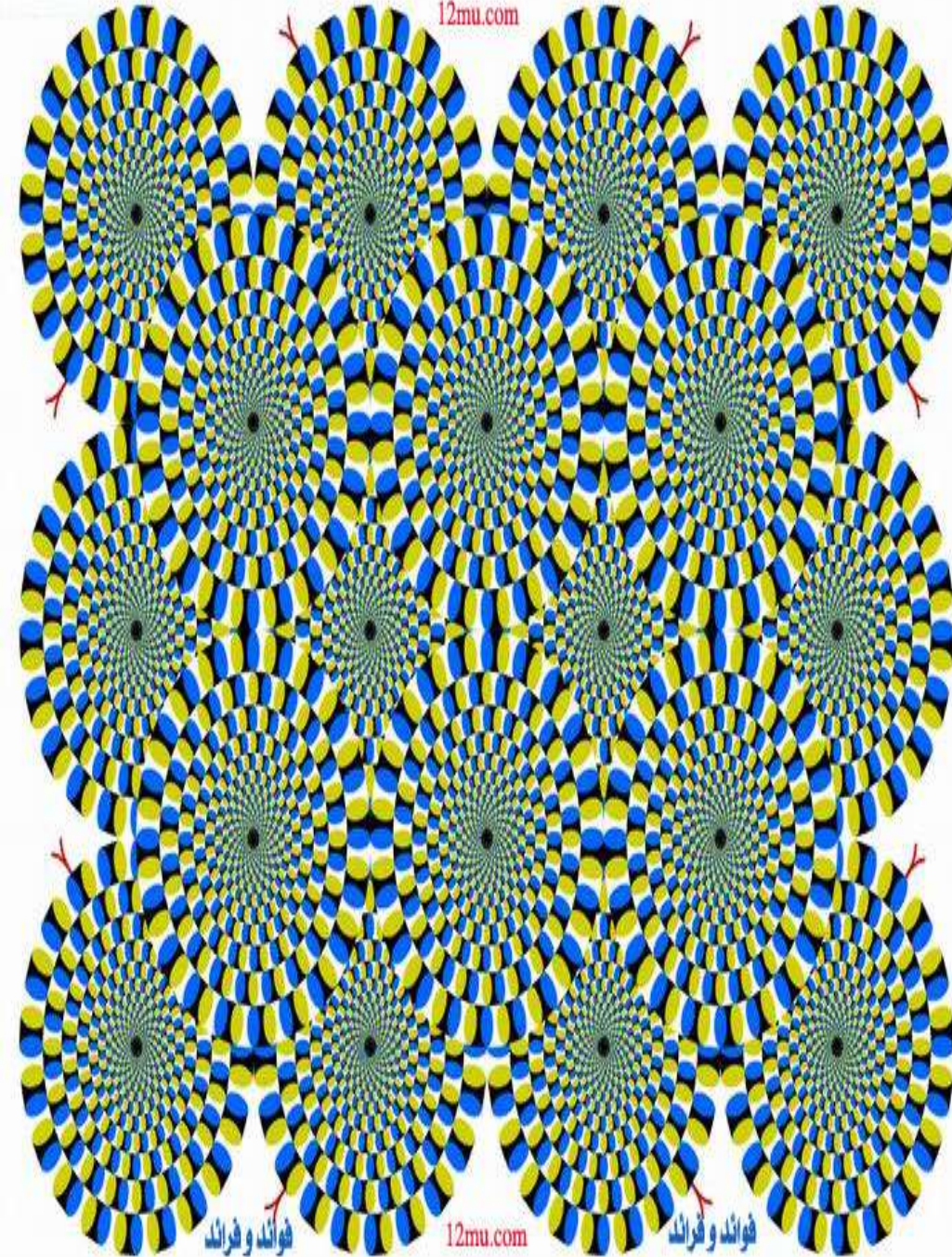
ومرضى السرطان الذين يتناولون العلاج الكيميائي



النظام الغذائي المعتمد على كيمياء الجسم و صفاته من حيث الهضم و استهلاك الطاقة الموجودة في الغذاء بعد هضمه و الذي يدل الشخص على النظام الغذائي المناسب له بحسب فصيلة دمه و بذلك يعرف الطعام المناسب له و الذي يستطيع جسمه هضمه و تمثيله غذائيا و حرقه بكفاءة عالية ، و يعرف كذلك الطعام الذي يعيق و يصعب على الجسم عملية التمثيل الحرق و يؤدي لتخزينه في الجسم على شكل دهون الغذائي دون الاستفادة منه حسب الدراسات الموسعة التي اجريت في كلية الطب جامعة اشتوتجارد بألمانيا وكليفيلاند أوهايو

2008





هذا النظام الغذائي الذي  
يسميه الأطباء ( بصمة  
الدم ) أحببت أن أنقله  
بشكل بسيط و مختصر  
لكم و أظن أن الكثير منا  
بحاجة له ، أسأل الله أن  
ينفعنا به







# فصيلة دم A



## A فصيلة الدم

تخزن اللحوم الموجودة في الطعام كدهون في A فصيلة الدم الجسم , لذلك اللحوم الحيوانية تسبب السمنة لأن الحموضة الضعيفة للمعدة تعجز عن هضم اللحوم بشكل جيد وتام و بذلك تعيق التمثيل الغذائي(ميتابوليزم) الصحيح للغذاء في الجسم ويتم تخزين البروتينات و الدهون في الجسم دون حرقها ، و للتكيف مع هذا النوع يجب الاعتماد على المحاصيل الزراعية

**منتجات الألبان :** تهضم بضعف وبطء شديد لذا مزعجة وسيئة بسبب تفاعلات الأنسولين لأن منتجات الألبان مشبعة بالدهون لذا تسبب أضراراً بالقلب وتسبب مرض السكر والسمنة





الفصيلة A: القمح يعتبر من العناصر المختلطة في  
أكل القمح ولكن ليس بكثرة لأن كثرته تسبب  
حموضة في عضلات وأنسجة الجسم ، فمن الأطعمة  
A التي تساعد على زيادة الوزن لأصحاب فصيلة دم



اللحوم: بطيئة الهضم وتخزن في الجسم كدهون وتزيد سموم الهضم

مشتقات الألبان : تبطيء عملية التمثيل الغذائي

الفاصوليا القلوية : تتداخل مع إنزيمات الهضم وتبطيء عملية التمثيل الغذائي

القمح : يوقف ويثبط الأنسولين

زيت الخضار : يساعد على الهضم الجيد ويمنع حفظ الماء في الجسم

: الأطعمة التي تساعد على إنزال الوزن

: أطعمة الصويا : تساعد على الهضم وتمثيل الغذاء بسرعة

الخضار : تساعد على التمثيل الغذائي الصحيح وتسرع من حركة الأمعاء

الأناناس : يساعد على سرعة حركة الأمعاء





أشخاصها معرضين للإصابة القلب والسكر وسرطان المعدة ،  
لذا يجب الامتناع عن المحظورات و أكل كل ما هو مفيد للجسم



## الأطعمة التي تساعد على زيادة الوزن

اللحوم الحمراء بصفة عامة - الكبد - القلب - الأرنب - البط - الوز - البقر -  
المحار - الأستاكوزا - ( CLAMP ) الماعز - الكافيار - الجمبري - الكلامب  
الجبنة الأمريكية - الجبن الأزرق - الزبدة - زبدة الحليب - جبن الشيدر -  
الكوتينج - جبن الكريم ( الكاسات ) - الآيس كريم - جبن البارميسان  
السويسري - الحليب الكامل الدسم - زيت الذرة - زيت القطن - زيت اللوز -  
زيت دوار الشمس - المكسرات البرازيلية - الكاجو - الفستق - الفاصوليا - خبز



## الأطعمة التي تساعد على زيادة الوزن

القمح الكامل - الدقيق الأبيض - المكرونة المصنوعة من السبانخ والسميد  
والدقيق الكامل - الكرنب الأحمر والأبيض - الباذنجان الأسود - المشروم ( عش  
الغراب - الفطر ) - الزيتون الأسود ( اليوناني - الأسباني ) - الفلفل بأنواعه -  
البطاطس - والجزر اليماني - الطماطم - الموز - النارجين - المانجو -  
الخبز ( الشمام ) - الهندول - البرتقال - البابايا - اليوسف أفندي -  
الجيلاتين - الفلفل الأسود والأبيض - جميع أنواع الخل - الكاتشب - المايونيز -  
. الشاي الأحمر العادي - شاي الليبتون - البيرة - جميع المشروبات الغازية

## الأطعمة التي تساعد على إنقاص الوزن

السّمك - الصويا - زيت الزيتون - البندق - الذرة - الأرز - الأرضي  
الشوكي - أوراق البنجر - البروكلي - الجزر - الخضار الورقية -  
الهدرباء البرية - البصل بأنواعه - السبانخ - الباميا - الخس - اللفت  
- الفجل - الثوم - البقدونس - القرع - الخوخ - التوت الأسود  
والأزرق - الكرز - التين - العنب - الليمون - الأناناس - البرقوق -  
الزبيب - المشمش - الخردل - الزنجبيل - القهوة الشاي الأخضر





# B فصديلة الدم





## B فصيلة الدم

هذه الفصيلة تمثل بشكل أفضل (تحرق) لحوم الحيوانات و الخضار الذي يساعد على زيادة الوزن هو B ، وأهم عامل في فصيلة الذرة و القمح و العدس و اللوز و بذور السمسم و اللحوم البيضاء, حيث أن جميع هذه الأنواع لها كمية مختلفة من الليستين , مما يؤثر على عملية التمثيل , وتؤدي إلى اختزان الماء في الجسم أو الشعور بالتعب والإرهاق و هبوط في مستوى السكر في الدم ، لذلك يجب أكل كميات صغيرة من الطعام لكي يبقى مستوى السكر معتدل في الدم

فالمشكلة في هذه الفصييلة هي ليست متى تأكل و إنما الذي تأكل ,  
فهناك بعض المواد الغذائية تسبب هبوط في مستوى السكر وخاصة  
للأشخاص المنتمون لهذه الفصييلة , وعند حذف هذه المواد و أكل  
الأشياء التي يجب عليك تناولها فهذه المشكلة سوف تختفي تماماً  
و سنوضح الأطعمة التي تعمل على زيادة الوزن وكذلك الأطعمة  
التي تساعد على إنقاص الوزن .  
النشويات أغلبها يؤدي إلى هبوط في مستوى السكر وعدم التمثيل  
الغذائي الصحيح للطعام مما يؤدي إلى زيادة في الوزن



## الأطعمة التي تساعد على زيادة الوزن

البط - الدجاج - الوز - القلب - الجمبري - الاستاكوزا - الجبن  
الأمريكي(الأصفر) - الأيس كريم - زيت الذرة - زيت دوار الشمس  
- الكاجو - اللوز - السمسم ( الطحينة ) - زبدة اللوز السوداني -  
بذور دوار الشمس - بذور القرع- بذور البابايا - العدس - اللوبيا  
- القمح الكامل و دقيقه - الذرة - اللوز- الأفوكادو - الزيتون -  
القرع - الطماطم - الرمان - شيرة الذرة - الفلفل الأبيض والأسود  
- الكاتشب - الجيلاتين - القرفة - النشا - المشروبات الغازية

## الأطعمة التي تساعد على إنقاص الوزن

لحم الغنم – الأرانب – السمك – الحبار – الجبن الأبيض – اللبن  
– الزبدة – زيت الزيتون – البروكلي – الكرنب بأنواعه – الجزر –  
القرنبيط – الباذنجان – الفلفل الرومي – البقدونس – المشروم ( )  
الفطر ، عش الغراب ) البطاطس – الكرفس – الشبت – الفجل –  
الباميا – البصل – الخس – الكوسا – البازلاء – العنب – البابايا



## الأطعمة التي تساعد على إنقاص الوزن

- الأناناس - التفاح - الخوخ - الجزر - الكرفس - الخيار -
- البرتقال - الجريب فروت - البرقوق - الزنجبيل - الكري -
- البقدونس - الكزبرة - كريم الترتار - القرنفل - الشيكولاتة -
- الشبت - الثوم - العسل - النعناع - الزعتر - المسترد (
- الخردل ) - الدبس - الملح - الفلفل الأحمر - السكر الأبيض
- والبني - الفانيلا - الخل - الشاي الأخضر - البيرة - القهوة -
- الشاي العادي





# AB فصيلة الدم



## AB فصيلة الدم

اللحوم الحمراء : تهضم ببطء شديد وتخزن في الجسم كدهون  
البقول القلوية : تثبت الأنسولين مما يسبب في انخفاض نسبة السكر وذلك  
بالتالي يسبب انخفاض نسبة التمثيل الغذائي للطعام  
الذرة : يقلل من نسبة الأنسولين  
القمح : ببطيء عملية التمثيل ويقلل نسبة الأنسولين



: الأظعمة التي تساعد في إنقاص الوزن  
التوفو : يزيد من سرعة التمثيل الغذائي للطعام  
الأظعمة البحرية : تزيد من سرعة التمثيل الغذائي للطعام  
مشتقات الحليب : تساعد على إنتاج الأنسولين  
الخضار الخضراء : تساعد على التمثيل الصحيح  
الأناناس : يساعد على هضم الأظعمة الغير مهضومة  
. ويساعد على حركة الأمعاء  
هو عشب بحري يساعد على إنتاج : ( KELP ) الكلب  
. الأنسولين

■ الأظعمة التي تساعد في إنقاص الوزن

■ يجب الابتعاد عن الأظعمة المدخنة أو اللحوم المعالجة لأن هذه الأظعمة تسبب سرطان المعدة بالنسبة للأشخاص الذين يتميزون بقلّة الإفرازات الحمضية للمعدة , وهذه الصفة مميزة في الأشخاص من فصيلة



## الأطعمة التي تساعد على زيادة الوزن

لحم البقر – الدجاج – البط – الجمبري - الزبدة – الأيس كريم –  
الحليب الكامل الدسم – زبدة الحليب – جبن البارميزان – الجبن  
الأزرق – الجبن الأمريكي - زيت الذرة – زيت القطن – زيت  
السمن – زيت دوار الشمس - بذور البابايا – بذور القرع

## الأطعمة التي تساعد على زيادة الوزن

- زيت السمسم ( الطحينة ) - بذور دوار الشمس - الذرة -
- المكرونة - الأرضي الشوكي - الأفوكادو - الذرة البيضاء - الذرة
- الصفراء - الفلفل الرومي والأحمر والأصفر - الموز - النارجين -
- الجوافة - المانجا - البرتقال - الرمان - شيرة الذرة - الفلفل
- بأنواعه - الخل بأنواعه - النشا - الكاتشب - المشروبات الغازية -
- الشاي



## الأطعمة التي تساعد على إنقاص الوزن

- لحم الضأن - الجمل - الديك الرومي - الأرانب - الكبد - السمك -
- جبين الموزاريللا - اللبن - حليب الغنم - جبين قريش - اللبنة - جبين
- الشيدر - الجبن السويسري - جبين الكريم - زيت الزيتون - زيت
- اللوز - زيت الكتان - زيت كبد الحوت - الجوز - اللوز - الفستق -
- الكاجو - البروكلي - الكرفس - الخيار - الباذنجان الأسود - الثوم
- البقدونس - الكزبرة - البطاطس الحلوة - السبانخ - الكرنب -
- الجزر - البصل بأنواعه - القرع - الطماطم - المشروم - الخس -
- الزنجبيل - البامية - الزيتون بأنواعه - الليمون - الأناناس -
- البرقوق - الكيوي - العنب



رز - التفاح - الخوخ - التوت - التمر - الخربز - الكساب -  
الهندول - اليوسف أفندي - الزبيب - الكمثرى - البابايا - الكري -  
البقدونس - الثوم - الشبت - الملح - الصويا صوص - السكر -  
التمر الهندي - الفانيلا - النعناع - العسل - الدبس - المسترد -  
الأجار - الألبانسية - القرقة - الهمد - الهيل - القرنفل - الكمون -  
شيرة الرز - القهوة بأنواعها - الشاي الأخضر - البيرة









# فصديلة دم 0



## ○ فصيلة الدم

بأن بعض الأشخاص يفقدون أوزانهم " ○ " تتميز هذه الفصيلة بسرعة بمجرد حذف القمح من نظام غذائهم ، وتعود زيادة الوزن للأشخاص الذين ينتمون لهذه الفصيلة إلى قلة تنظيم وإنتاج الغدة الدرقية لهرمونها وهذه الفصيلة تتميز بقلة هرمون الأيودين فيها ، وقلة إنتاج الغدة الدرقية لهذا الهرمون تؤدي إلى احتباس الماء في الجسم و زيادة في الوزن و فقدان في وزن العضلات والشعور بالتعب

القمح : يتداخل مع الأنسولين ويبطيء عملية  
التمثيل الغذائي  
الذرة : يتداخل مع الأنسولين ويبطيء عملية  
التمثيل الغذائي  
البقول القلوي : تفسد وتتلف حرق السعرات  
الحرارية  
البقول أو الفاصوليا الزرقاء : تفسد وتتلف حرق  
السعرات الحرارية  
العدس : يثبط تمثيل المواد الغذائية الصحيحة  
الكرنب و القرنبيط : يثبط هرمونات الغدد الدرقية  
المسترد الأخضر : يثبط إنتاج هرمونات الغدد  
الدرقية





المأكولات البحرية : تحتوي على الأيودين الذي ينشط الغدة الدرقية  
- ملح الأيودين : لاحتوائه على الأيودين  
ويساعد على التمثيل الصحيح B الكبد : مصدر لفيتامين  
- اللحوم الحمراء : تساعد على عملية التمثيل الغذائي الصحيح  
- السبانخ والبروكلي : تساعد على عملية التمثيل الغذائي الصحيح  
معدة الأشخاص المنتمون لهذه الفصيلة تتميز بالقدرة على هضم جميع  
اللحوم الموصوفة دون أي مشاكل بسبب قوة حمض الهيدروكلوريك  
، و لكن يجب اختيار الخضار A الذي تفرزه المعدة بعكس فصيلة الدم  
و الفواكه المناسبة لكي لا تزيد حموضة المعدة والتي قد تسبب قرحة  
للمعدة وبالتالي تؤثر على جدار المعدة

## الأطعمة التي تساعد على زيادة الوزن

السّمك – الجبن – اللبن - زيت الذرة – زيت دوار الشمس – زيت القطن – زيت اللوز - الكاجو- الفستق – زبدة اللوز – اللوز – الفول – العدس – الفاصوليا – الشوفان – الكورن فليكس – المكرونة – الشعير – الدقيق الأبيض – الدقيق الكامل - الأفوكادو – الباذنجان – الكرنب – القرنبيط – المشروم ( الفطر ، عش الغراب ) الزيتون الأسود – البطاطس

التوت الأسود – النارجين – البرتقال – التفاح – الخربز – اليوسف أفندي – الفراولة – الهندول - القرقة – شيرة الذرة - الكاتشب- المخلل - الفلفل الأبيض و الأسود – الخل – الفانيلا – القهوة – الشاي – المشروبات الغازية

## الأطعمة التي تساعد على إنقاص الوزن

لحم البقر - لحم الغنم - الحسيل - الكبد - القلب - الجمبري -  
زيت الزيتون - زيت الكتان - حب القرع - الجوز - الأراضي  
الشوكي - الشمندر - البروكلي - الخضار الخضراء - الثوم -  
الفجل - الخس - البصل بأنواعه - الباميا - البقدونس - الفلفل  
- القرع - البطاطس الحلوة (الجزر اليماني) - السبانخ -  
الطماطم - البازلاء - الكرفس - الزيتون الأخضر - التين الفاتح  
- البرقوق الأحمر والأخضر - العنب - الجوافة - "معظم  
"الفواكه ما عدا الممنوعات"

الكري - البقدونس - الفلفل - القرنفل - الكمون - الشكولاته -  
- الآجار - الشبت - الثوم - النعناع - السكر - التمر الهندي -  
الشاي الأخضر - النعناع - الزنجبيل



















*lovely0smile.com*





الفواكه والخضراوات اغني الاغذية بالالياف





www.sunnah.com













www.suzuki.info

www.suzuki.info















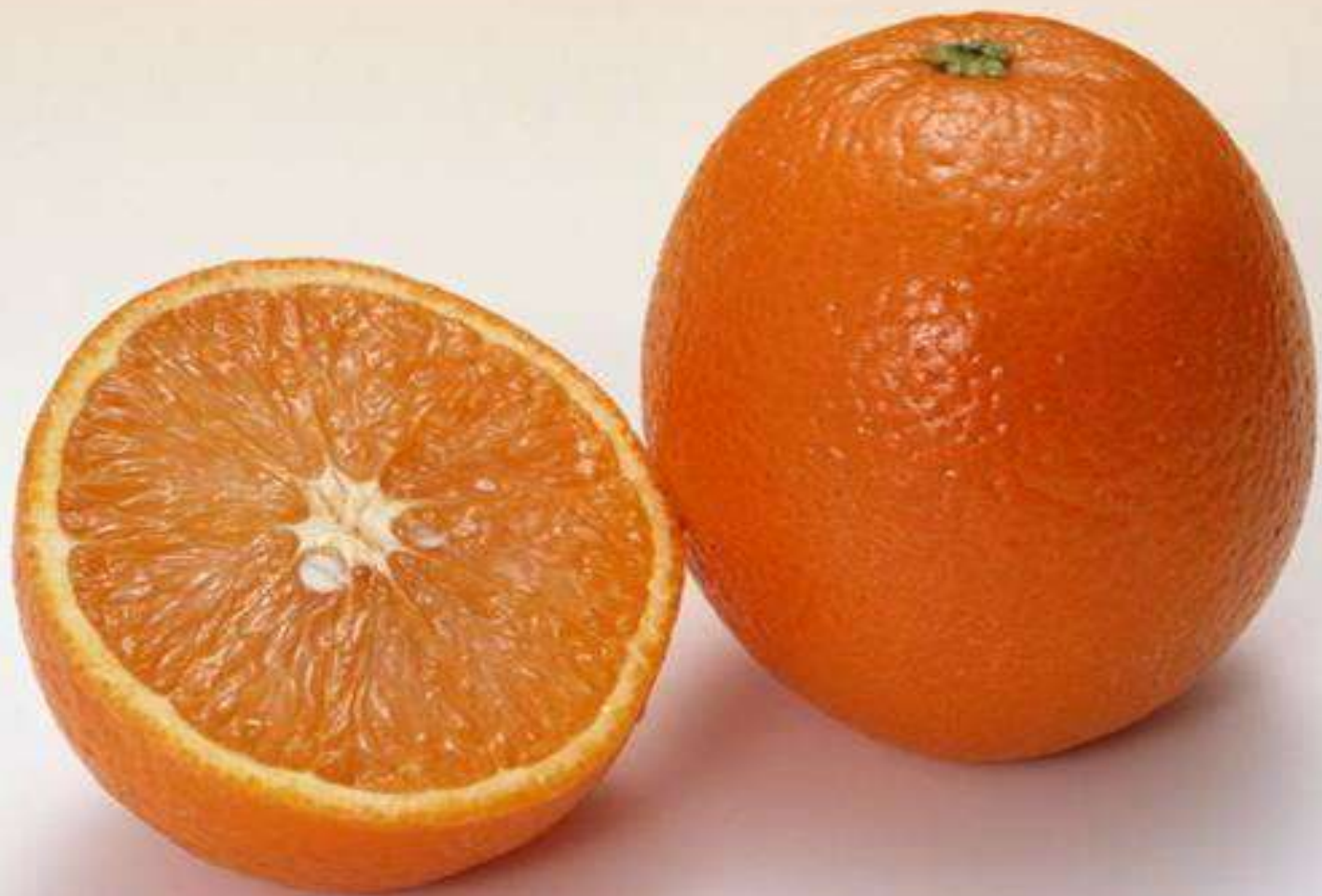


















رب الشوم لي مصري  
ويسر لي امري وانظر لي فنيبي

