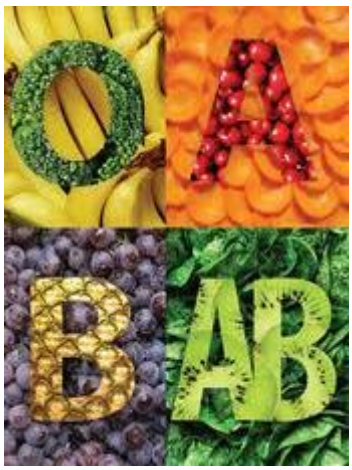
فصيلة دمك تحدد غذائك

أ.د.داود الربيعي
جامعة البصرة، كلية الاداب

المقدمة:

لم يتمكن العلماء في حقول المعرفة المختلفة من التعرف على تاريخ خلق الإنسان وخصائص جسمه الحيوية خلال الازمنة الجيولوجية الماضية.وذلك لأنه بعد موته تهاجمه ملايين من الفطريات والبكتريا التي تحول لحمه وسوائله إلى سائل كثيف بني اللون ينساب إلى التربة المجاورة ومن ثم يتبخر او ينصرف بين مساماتها،ولم يبق منه سوى عظامه ولاسيما مينا مايتبقى من أسنانه. ولا توجد في ذلك الوقت أجهزة حافظة لمكونات الجسم اللينة خلال العصور التي عاشها الإنسان منذ خلقه والى القرن الماضي الذي تمكن خلاله علماء الانثروبولوجيا الطبيعية من تحديد أصناف دم البشر وتحركاتهم وشيء من أنواع أغذيتهم...كما تمكنوا من ملاحظة فترات القوة والضعف او الانتشار والانكماش لحاملين فصائل الدم المختلفة التي تشكلت نتيجة:



1- التطور الجيولوجي لسطح الأرض.حيث حدثت خلال الأزمنة الجيولوجية منذ زمن ما قبل الحياة على سطح الأرض والى الوقت الحاضر حركات أرضية رافعة واخرى هابطة.نتج عنها ظهور الجبال والهضاب العالية والوديان والبحار والبحيرات وشبكات ضخمة من الانهار. فضلا عن الزلازل والبراكين المرافقة لهذه الحركات. وقد رافق ذلك تغيرات مختلفة في التضاريس والمناخ والبيئات التي كانت تقطنها الجماعات البشرية الاولى.

2- التغيرات المختلفة التي حدثت على مناخ الارض.حيث كان يسود المناخ البارد المتجمد في النطاق المعتدل وشماله في حين تتساقط الامطار ويسود الدفيء في الجهات المدارية والاستوائية من العالم. وقد نتج عن ذلك تنوع نباتي وحيواني ضخم في البيئات الاخيرة وافتقار البيئات الاولى منها.

3-اختلاف انواع القوت/الاغذية من النباتات والحيوانات التي تعيش عليها الجماعات البشرية خلال الازمنة الجيولوجية المختلفة.وذلك تبعا لتغيرات المناخ والتضاريس ومساحات ومواقع التضاريس المختلفة اليابسة والمائية.

4-تباين انواع الكائنات الحية ولاسيما من البكتريا والفطريات والطفيليات السائدة في البيئات المتنوعة وبالتي في الاجهزة الهضمية للجماعات البشرية.وذلك تبعا لأنواع الأغذية التي كانوا يتناولونها والبيئات التي عاشوا فيها عبر الأزمنة المختلفة.

5- تنوع الحضارات التي شكلتها الجماعات البشرية منذ القديم والى الوقت الحاضر. فالجماعات البشرية الاولى لاتملك مثلا وسائل صيد متطورة كالتي موجودة في الوقت الحاضر. حيث كانت تتمثل برمي الحجارة على الطريدة او ضربها بالعصا او مسكها باليد مباشرة..كما لم تكن تعرف ايقاد النار او تدجين الحيوانات او ممارسة الزراعة الا في فترات تالية لممارسة الصيد والجمع والالتقاط.كل العوامل اعلاه شكلت نوعية ومدى قوة أجهزة هضم ومناعة جسم الانسان عبر الازمنة الماضية.[1] ويعد

التعرف على تأثيرات الحقائق اعلاه بمثابة المفتاح الذي يحل الغاز تنوع فصائل الدم عند البشر وأنواع الاغذية المناسبة.

المطلب الأول:

نشوء فصائل الدم Creation of Blood Types:

فصيلة الدم(O):Blood Type(O):يعتقد الكثير من العلماء ان الجماعات البشرية في بدايات حياتها كانت في القارة الدافئة/افريقيا. وكانت تعتمد في قوتها على ما تصطاده من حيوانات ضعيفة المقاومة وما تجمعه من فاكهة. فتشكلت فصيلة الدم(O).[2] وتأسيسا على هذه الحقائق اعتقد العلماء ان اجهزة هضم هؤلاء الصيادين لابد ان تكون ذات كفاءة عالية في هضم المواد الغذائية اعلاه.وبكلمة اخرى ان افراز حامض الهيدروكلوريك في معدهم كان عاليا".ولذا يلاحظ ان الافراد من فصيلة الدم (O)يتمتعون بصحة جيدة عند تناولهم البروتين الحيواني كلحوم الابقار والاغنام واسماك المياه المالحة... بينما تضعف صحتهم عند تناولهم الالبان والحبوب.. وهم بصورة عامة يتمتعون بجهاز مناعة وهضمي قويان.ويجب عليهم ممارسة الرياضة الخفيفة التي تمثل ممارسة الركض والمناورة خلف حيوانات الصيد في حياتهم الاولى.. وهذه صفات موروثة من اجدادهم الصيادين القدامى.[3] ضلت الجماعات البشرية على هذا القوت لأزمنة طويلة بحيث اصبحت هذه الصفات متوارثة ومنتشرة في حينه.وبناء على ذلك أعتقد العلماء ان فصيلة الدم التي تكونت عند هؤلاء الصيادين كانت (O) التي تشكل في الوقت الحاضر 40-45٪ من البشر على سطح الارض وهي اكبر نسبة من بين فصائل الدم الاخرى رغم كونها صفة متنحية. وبكلمة ادق اذا تزوج رجل من فصيلة الدم (O) من أمرأة من فصيلة اخرى فسيظهر المولود حاملا فصيلة دم الام. ورغم ذلك تنتشر هذه الفصيلة (O)في الوقت الحاضر في الجهات المعزولة من افريقيا

والشعوب العربية القديمة والجزر النائية في المحيط الهادي.فضلا عن الذين هاجروا الى المناطق الاخرى واحتفظ البعض منهم بفصيلة دمه الاصلية.[4] رغم ما يعتقد ان كل البشر على سطح الارض كانوا يحملون هذه الفصيلة(O) في الفترة قبل 25-50000سنة.[5] حيث كان المناخ قبل ذلك يتصف بالبرد وتساقط الثلوج في اوربا ووسط اسيا.اما في افريقيا والبلاد العربية وجزر المنطقة المدارية فكان يسودها الامطار والدفيء. ولكن بتغير مناخ الارض اتجه نحو ارتفاع الحرارة والجفاف منذ ما قبل 50 الف سنة والى الوقت الحاضر. حيث اصبحت المناطق الباردة تميل الى الدفيء والامطار والثلوج الموسمية.في حين اخذ الجفاف والحرارة العالية يسود افريقيا باستثناء المنطقة الاستوائية الدافئة المطيرة. وقد يسأل البعض لماذا لم تستمر هذه الفصيلة عند كل البشر الى الوقت الحاضر؟ والجواب هو تغير قوتهم بمرور الزمن نتيجة لهجراتهم وتغير بيئاتهم وما رافقه من تغير في انواع البكتريا والفطريات في اجهزة الهضم عندهم. فضلا عن تزاوجهم مع نساء تحملن فصائل الدم الاخرى.

فصيلة الدم(A): Blood Type(A):يعتقد علماء الانثروبولوجيا ان الجماعات البشرية كانت تتقاتل على مراكز توفر القوت ويطرد القوي منهم للضعيف.فأخذت الاخيرة تهاجر من مناطقها الاولى في قارة افريقيا الى قارتي اوربا واسيا بعد سيادة المناخ الدافيء عليهما.وخلال ذلك اهتدت الجماعات البشرية الى استأناس وتدجين الحيوانات وزراعة الحبوب والبقوليات متخلين عن حرفة الصيد.واصبحت تعتمد في قوتها على استهلاك البروتينات النباتية وقليل من الحيوانية ولاسيما لحوم الحيوانت الداجنة والالبان والحبوب. ولكن الكاربوهيدريت كانت تشكل العنصر الغذائي الرئيس لهم.وبمرور الازمنة تكونت فيهم فصيلة الدم (A) بشكل محدود ثم اخذت تنتشر في تلك القارات

وتوارثتها الاجيال المتعاقبة.[6] واتصفت هذه الفصيلة بقلة مستوى حامض الهيدروكلوريك وارتفاع نسبة ازيم الهضم ديساجاريد/السكريات المزدوجة.وهذا يعني ضعف قدرتهم على هضم اللحوم وارتفاعها في هضم الكربوهيدريت.وبكلمة اخرى فان الغذاء المناسب لحاملين هذه الفصيلة هي الاغذية النباتية. وخذت هذه الفصيلة تتناقل عبر العصور الى الاجيال المتعاقبة منها.ويشكل حاملين هذه الفصيلة 35-40٪ من سكان الارض.يتميز اصحاب هذه الفصيلة بقوة جهاز مناعتهم وبقدرتهم على التكيف مع تغيرات اغذيتهم في البيئات المختلفة.[7]

فصيلة الدم(B): Blood Type(B):

هجرات الجماعات البشرية ولاسيما الى شرق قارة اسيا حيث الدفيء والأمطار. وأمتد انتشارها من جبال الاورال الى مجاورات جبال الهملايا والمناطق الأكثر دفأ" في الشرق نحو سواحل اسيا الشرقية وجنوبها. وتجمعت في وديان الانهار الدائمة الجريان..فتغيرت اغذيتهم نسبيا عما كانت عليه في المناطق السابقة ونشأت نتيجة لذلك فصيلة الدم(B) التي كان غذائها الرئيس من الحبوب والالبان ولحوم الحيوانات الداجنة.[8] وتناقلت هذه الفصيلة عبر الازمنة الى الاجيال المتعاقبة منها. يشكل حاملين هذه الفصيلة 4-11٪ من سكان العالم.وغالبيتهم يعيشون في الهند واواسط اسيا والتبت والنيبال و اليابان والصين وكوريتين.[9] اما الذين تحركوا نحو الشمال فكانت اغذيتهم تميل الى اللحوم بينما اللذين اتجهوا نحو الشرق والجنوب فتميل اغذيته الى المنتجات النباتية.ويتميز اصحاب هذه الفصيلة بقوة جهاز مناعتهم وقدرتهم على التكيف مع تغيرات البيئة وقوتها.كما يتميزون بتوازن جهازهم العصبي.

فصيلة الدم(AB):Blood Type(AB):لاتوجد هذه الفصيلة من الدم قبل اثنى عشرة قرن ماضية.ويعتقد انها تكونت كنتيجة مباشرة لأختلاط فصيلتي الدم (AوB) وهي تجمع خصائص كل من هاتين الفصيلتين.ويشكل حاملين هذه الفصيلة حوالي 2٪. يتميز اصحاب هذه الفصيلة بكفاءة اجهزتهم المناعية. وهم عموما يتمتعون بميزات كل من فصيلتي الدم(B،A).[10]

المطلب الثاني: تحديد فصيلة الدم وأهميته.

أولا:تحديد فصيلة الدم: Determination of Blood Types:

لقد تم تحديد فصائل الدم (AB،B،A،O)من خلال وجود المستضدات على اغشية خلايا الدم الحمراء (مادة ينشأ من حقنها في الجسم مواد مضادة لها والتي يمكن ان تثير استجابة مناعية).فالشخص الحامل للفصيلة (A)يوجد مستضد (A)على خلايا دمه الحمراءواجسام مضادة(B)في بلازما دمه.وهكذا بالنسبة لحامل فصيلة الدم(B)يوجد مستضد(B)على خلايا دمه الحمراء واجسام مضادة(A) في البلازما.والفرد الحامل لفصيلة الدم(AB)لديه مستضادات(B،A)على خلايا دمه الحمراءولاتوجد اجسام مضادة في بلازما دمه.اما حامل الفصيلة(O)فلاتوجد في دمه مستضادات(A)و(B) ولامضادات اجسام(A)و(B)في بلازما دمه.

ثانيا: أهمية فصائل الدم الموجبة والسالبة:

Importance of Positive and Negative of Blood

Type:يتوقف صنف فصيلة الدم الموجبة (+)او السالبة(-) على المستضد(Rh) وهو بروتين موروث.فاذا وجد على سطوح كريات الدم الحمراء، فالصنف يكون موجبا واذا لم يوجد فصنف الدم يكون سالبا. وتكمن أهمية معرفة فصيلة الدم و (Rh) بما يلي:

1- عندما الحوامل وحالات الاسقاط والاجهاض. فمثلا عندما تكون الأم حاملة لفصيلة الدم(-O) والبروتين الموروث للجنين موجب.فعدم التوافق هذا يسبب مشكلة تتطلب زرق الام مضاد الاجسام ضد المستضد (Rh)خلال فترة الحمل.

- ان فصيلة الدم(-O) تعد مانح عالمي.ففي حالة وقوع حادث يتطلب نقل الدم بالسرعة القصوى للمصاب فيعطى دم من فصيلة(-O) وهذه الفصيلة لاتستلم دم الا من صنفها فقط.

2- نقل الدم من فرد الى اخر.حيث في حالة اعطاء الفرد دم من فصيلة غير مطابقة لفصيلته فان جهاز مناعته يعتبر هذا الدم جسم غريب ويبدأ بمهاجمته وتكسير كريات الدم.

- معرفة تباين الناس في الاستجابة للعقاقير الطبية او الشفاء عند تناولها.

3- معرفة اسرار الامراض وطول العمر..

فقطرة دم واحدة من الفرد توضح البنية الكيميائيه الحيوية التي تميزه عن الاخرين كما هو الحال في بصمة الابهام.

4- تحدد نوع الاغذية لكل فصيلة دم.وتصنف تلك الاغذية الى مناسبة ويعد تناولها كالدواء ومحايدة وتعتبر كغذاءفي حين يعد الصنف الثالث

ضارا.سنبين ذلك بعد قليل.فخلال حياة الانسان يلاحظ ان بعض معارفه ينقص او يزيد وزنه بسهولة وسرعة في حين لايعاني اخرون من ذلك. كما يلاحظ ان بعض الافراد يشكون من الامراض المختلفة باستمرار بينما يجد ان اخرين يعيشون بصحة تامة خلال

حياتهم وحتى الشيخوخة! ويعزى ذلك الى تناول الاخيرين اغذية مناسبة لفصائل دمائهم سواء كانوا يعلمون بذلك ام بصورة طبيعية او فطرية.بينما الذين يشعرون دائما بالكسل ويعانون من الامراض من وقت الى اخر

فهؤلاءالذين يتناولون الاغذية غير المناسبة لفصائل دمائهم سواء كانوا يعلمون بذلك ام لا. فمثلا الافراد من فصيلة الدم (O)اقل عرضة للاصابة بامراض القلب في حين تكون فرص اصابتهم بامراض قرحة الهضم عالية. في حين نجد ان حاملين الصنف (O) يتشاجرون او يهربون

كـردود فعـل لافـراط افـراز غـدد الادرنـالين في التـوتر والعـصبية الـتي لايهـدئون عنـدها الا ببطـيء ولفـترة طويلـة لارتفـاع مناسـيب هرمـون الادرنـالين في اجسامهم.(11)والافراد من فصيلة الدم (A)يكونوا اكثر عرضة للاصابة بالالتهابات المكروبية كما تكون النساء منهم اكثر قدة على الانجاب مقارنة بنساء الفصائل الاخرى. كما انهم يحملون في اجسامهم مناسيب عالية من هرمون التوتر (الكورتيزول)وتفرز اجسامهم هذا الهرمون بكميات عالية في المواقف العصبية.(12)وتشير الدراسات الحديثة الى ان الافراد من فصائل الدم(B)و(AB) اكثر عرضة للاصابة بسرطان البنكرياس.

المطلب الثالث:

المواد الغذائية و فصائل الدم:Diets and BloodTypes:

تاسيسا" على تشكيل فصائل دم الانسان منذ خلقه وعبر الازمنة القديمة الى الوقت الحاضر الذي ذكرناه سابقا"، فقد لاحظ بيتر دادامو/1996 ان لكل فصيلة دم اغذيتها الخاصة وكما يلي:

اولا- اغذية فصيلة الدم (أو):Diet of Blood Type (O)

تتمثل الاغذية لهذه الفصيلة بشكل عام من المواد التالية:

1. **الاغذية النافعة:Beneficial Deit:**أن الاغذية النافعة لهؤلاء الصيادين- جامعين القوت التي تعد اقدم الفصائل تتمثل باللحوم ولاسيما الحمراء كلحوم الاغنام والابقار.فضلا عن الاسماك البحرية ولاسيما القد والماكريل والسردين والسالمون وابو سيف وجبن موزيريلا وجبن الماعز والمحلي..كما يعد زيت الزيتون الافضل من بين الزيوت الاخرى.فضلا عن زيت الكتان. كما تشمل هذه الاغذية بذور القرع والجوز.وكذلك

الفاصوليا والحمص والماش واللوبيا ومستنبت القمح وطحين الشعير والرز والبروكلي والثوم والبصل والكراث والخس والباميا والمعدنوس والسبانغ والفلفل الاحمر والقرع والبطاطا الحلوة.فضلا عن التين،والاجاص والخوخ وعصير الاناناس. وكذاك الكركم والصودا وشاي الزنجبيل والاخضر والنعناع..وتعتبر هذه اغذية كالدواء بالنسبة لحاملين هذه الفصيلة.(13)

2-الاغذية المحايدة:Neutral Diet: وتشمل البيض و لحوم الدجاج والارانب والديك الرومي. فضلا عن اسماك التونة والكارب والكمبري والقرش.كما تشمل البيض والزبد وزيت السمك والسمسم.كما تشمل هذه الأغذية اللوز والكستناء والسمسم وبذور عباد الشمس والحمص.فضلا عن الشعيروالشوفان والرز والحنطة السوداء والفلفل البارد والخيار والشمندر والزنجبيل والخس والطماطم.والسبركس والجزر والكرفس والفلفل الحار والكزبرة والريحان والشكولاته والعسل والنعناع والخردل والملح والسكر.كما تشمل عدد من الفاكهة كالموز والعنب والبابايا والاناناس والزبيب والتفاح والسندي والجوافة والكيوي والليمون والمنكا والمشمش والكرز والتمر والبطيخ/الرقيوالخوخ والكمثرى والتكي.فضلا عن مربى الفاكهة والشاي الاخضر والجنسنغ وحشيشة الملك.(14)

3- الاغذية الضارة: Harmful Diet: وتتمثل بلحوم البط والخنزير. فضلا عن حليب الماعز والزبادي والجبن المنزلي والشدر والايسكريم وزيوت الذرة والفستق والكانولا وعباد الشمس والقرطم والصويا واللهانة والقرنابيط. كما تشمل هذه الاغذية الكاشو وفستق الحقل.فضلا عن الشوفان والقمح الكامل والدخن الذرة ورقائق الذرة والبطاطاوالافوكادو ونخالة القمح والفطر والزيتون المخلل والشمام والبرتقال واليوسفي والفراولة وجوز

الهند والخل والمخللات والفلفل الاسود والمايونيز والكجب والقهوة والشاي والصودا والصبير والردبكية والبرسيم والباذنجان والبطاطا.. التي تساعد على ظهور عدد من الامراض.(15)يتضح مما سبق ان الموارد الغذائية في البيئات الاولى التي عاشت فيها الجماعات البشرية والتي منها كانت تحصل على قوتها من الصيد والجمع والالتقاط تتمثل بلحوم حيوانات الصيد ولاسيما اللحوم الدسمة والتي جعلت احماض الهضم عندهم كفوءة.فضلا عن عدد محدود من الفاكهة والخضروات والمكسرات التي اخذت تتناولها عبر الازمنة التي تغير فيها المناخ او او البيئات التي هاجروا لها والصالحة لنمو هذه المحاصيل. الا انها لاتدخل ضمن الاغذية النافعة بل معظمها تعد محايدة او ضارة.فمثلا لزيادة وزن الفرد من هذه الفصيلة عليه الاكثار من تناول اللهانة والقرنابيط والذرة الصفراءوالفاصوليا الكبيرة الحجم. اما التي تقلل وزن الفرد حامل هذه الفصيلة فتتمثل بالاسماك البحرية والكبد والملح البحري واللحم الاحمر والسبانغ والبروكلي. ويلاحظ ان بعض هذه الاغذية تعد نافعة كما في اعلاه ولكن اعتبرت مخفضة للوزن وذلك لان الفرد لايمكن ان يطارد حيوان الصيد وان يتجول لجمع والتقاط القوت وهو بدين بل لابد ان يكون رشيقا.وبناء على ذلك يمكن القول بصورة عامة ان فصيلة الدم(O) غير المختلطة بالاصناف الاخرى والتي استمرت على تناول الاغذية النافعة لها والتي اصيبت بامراض معينة في الازمنة القديمة وتحصنت ضدها طبيعيا"،فان اصابتها بالامراض المنتشرة في بيئاتها الحالية لاتؤثر فيها بنفس درجة تاثيرها على فصائل الدم الاخرى الاحدث منها.فمثلا نلاحظ ان الامراض التي اصابة الشعوب الاوربية في القرنين الرابع والخامس عشر قد اثرت على حاملين فصيلة الدم(A) بدرجة اكبر من الذين يحملون فصيلة الدم (O). علما ان هؤلاء منتشرين في العالم كله باعداد متباينة ولكن يتركزون في الشعوب العربية والافريقية القديمة وجزر المحيط الهادي

المنعزلة الاقل اختلاطا بالفصائل الاخرى.(16)ومما تجدر الاشارة اليه انه رغم الصراع بين الصفات الموروثة لكل صنف من الدم مع التغيرات البيئية /بمواردها الغذائية مستمر والى الوقت الحاضر،الا ان الاجيال الحديثة من البشر لابد ان ترث عدد من صفات الاجداد وبدرجات متباينة وفقا لدرجة اختلاطها مع حملة اصناف الدم الاخرى ونوعية اغذيتها.ويعزى سبب ذلك الى انواع البكتريا التي تعيش في اجهزة الهضم عندهم.حيث ان لكل فصيلة انواع معينة من البكتريا في معد حامليها تكيفت مع انواع الاغذية التي كان اجدادهم يتناولونها.

الرديكية

سمك ماكريل

فالبكتريا عند حملة فصيلة الدم(A) متكيفة لهضم الكاربوهيدريت بكفاءة عالية.بينما لا توجد مثل هذه البكتريا في حملة صنف الدم(O) ولذا فتناولهم الكاربوهيدريت يؤدي الى زيادة اوزانهم وامكانية اصابتهم بالتهاب المفاصل والربو والحساسية.. مثلا.(17)اما اغذية الموجب والسالب من هذه الفصيلة فهي كما يلي:

1- فصيلة الدم(+O): يتميز حاملون هذا الصنف بكفاءة عالية في هضم و حرق السعرات الحرارية من خلال الافراز المرتفع لأحماض الهضم والجهد العضلي الذي يمارسونه. وعليه يجب ان يتناولون اللحوم الحمراء والاسماك البحرية ولاسيما الماكريل والقد والرنجة.ويجب ان لايتناولون زيوت عباد الشمس والذرة وفستق الحقل والقرطم ولكن يمكن تناول زيت الزيتون والكتان.وعليهم التقليل او تجنب تناول الالبان والحبوب

سمك السارديين

حيث تسبب لهم الغثيان والامراض اعلاه. اما البقوليات والبطاطا والذرة واللهانة والقرنابيط والباذنجان وفطر شيتاك والصويا والافاكادو وجوز الهند والفاصوليا والكاشو.وكذلك الفاكهة الحلوة كالاجاص والعنب والكرز والكمثرى والمشمش والموز والجزر والخيار لخاصيتها القلوية، فيمكن تناولها بكميات محدودة. ويجب عليهم تجنب القهوة والشاي الاسود ويمكن الاستعاضة عنهما بالشاي الاخضر

ثانيا: الدم (-O): هي من الفصائل النادرة حيث لاتوجد الا في 5٪ من سكان العالم.(18) ويحملونها بعض السكان في قارة اسيا ولاسيما القوقازيين.ويمكن ان تتحول بالتزاوج الى فصيلة اخرى.على افراد هذه الفصيلة تناول اللحوم الحمراء بكميات اقل مما في الفصيلة اعلاه وهي تقلل من اوزانهم.وكذلك الاسماك البحرية ولاسيما القد والرنجة والماكريل. فضلا عن تناول الفاكهة والخضروات وخاصة الكمثرى والمشمش والتين والسبانغ والخس والبروكلي. في حين يجب ان يبتعدوا عن الحبوب والدهون والذرة والباذنجان والقرنابيط واللهانة و البطيخ والشمام والبرتقال واليمون واليوسفي وجوز الهند.

ثالثا: أغذية فصيلة الدم (أ): Diet of Blood Type(A): يمثل هؤلاء اوائل المهاجرين الذين امتهنوا الزراعة.ويتميزون بقدرتهم على العيش في القرى الزراعية الكثيفة ولاسيما في سهول الانهار الدائمة الجريان في الاقليم المداري كسهول انهار اليانكتسي والاصفر وهوانغ هو والكنج...[19] ولذا تتمثل الاغذية المناسبة لهم هي النباتية. ولكن جهازهم الهضمي غير متين لقلة انتاج الاحماض الهضمية في معدهم ولذا لايتحملون البروتينات الحيوانية في حين تهضم معدهم الكربوهيدريت بكفاءة عالية. اما الاغذية المصنعة فغير مناسبة لهم ،ولاسيما تلك التي تحتوي على الاصباغ والمضافات والمعادن الثقيلة والحافظات والسكريات التي تتلف صحتهم. حيث ان اجسامهم تنتج المضادات للقضاء عليها والتي تسبب لهم

الحساسية.وتتصف اجهزتهم المناعية بقدرتها على مقاومة الامراض والتكيف للبيئة والتوتر. و لكن لايتحملون اللاكتوز كما يوجد احتمال لاصابتهم بامراض القلب والسرطانات والسكر. وعليه عليهم ان يمارسوا التمارين الرياضية الخفيفة باستمرار ليهدأوا عند توترهم. (20)

1:الاغذية النافعة:Beneficial Deit (21): تتمثل هذه الاغذية باسماك القد والماكريل والسردين والسالمون والكارب والتراوت. فضلا عن الصويا وزيت الزيتون وفستق الحقل وبذور القرع والفاصولياوالحنطة السوداء ومستنبت القمح والرز والشوفان.وكذلك البروكلي والثوم والباميا والبصل والمعدنوس والقرع والسبانغ والزنجبيل.كما تشمل الفاكهة كالاناناس والاجاص والمشمش والكرز والتين والسندي والليمون والخوخ والجزر والكرفس والشاي والقهوة والجنسنغ والبرسيم والردبكية

سمك التونة

2:الاغذية المحايدة:Neutal Diet :تتمثل هذه الاغذية بالدجاج والديك الرومي واسماك ابوسيف والتونة والقرش. فضلا عن البيض وحليب الماعز والزبادي وجبن موزيريلا والايسكريم وزيت السمك والكانولا والقرطم واللوز والكستناء والسمسم وعباد الشمس والجوز.فضلا عن الشعير والشوفان والرز والذرة والافوكادو القرنابيط والاسبركس والجزر والكرفس والكزبرة والخيار والخس والشمندر. كما تشمل العنب والزبيب والتفاح والتمر والجوافة والكيوي والليمون والبطيخ واليوسفي والكمثرى والخوخ والكاكي و الفراولة وعصير كل من اللهانة والعنب والتفاح والخيار و البابايا. فضلا عن اكليل الجبل والمعدنوس

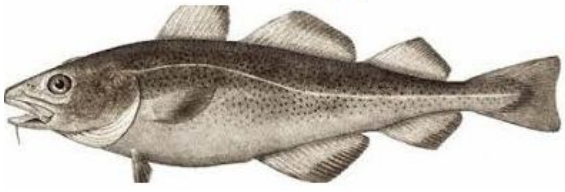
سمك السلمون

والريحان والكاري والشكولاتة والكزبرة والزنجبيل والعسل والنعناع والخردل والملح والسكر والذرة الصفراء والمربى والمايونيز.

3:الأغذية الضارة: Harmful Diet: تتمثل باللحوم الحمراء والارانب والخنزير والبط واسماك الهادوك والكمبري والاخطبوط. فضلا عن الحليب والزبد والجبن المنزلي والشدر والايسكريم.كما تشمل زيت السمسم والذرة والقرطم والشمسي والكانولا.فضلا عن الحمص والكاشو والفاصوليا الكبيرةرقائق والخبز والذرة القمح بردته والفلفل واللهانة والبطاطا والفطر والطماطموالموز والبابايا والمنكا والشمام والبرتقال واليوسفي وجوز الهند والخل والفلفل الاسود والمايونيز ووالخل والمخللات والكجب والقهوة والشاي والصودا.اما الاغذية التي تزيد من اوزان حملة فصيلة الدم(A) فتتمثل باللحوم الحمراء والالبان والفاصوليا الكبيرة والقمح. في حين تتمثل الاغذية التي تقلل من اوزانهم بالزيوت النباتية والصويا والخضروات والاناناس. وعلى افرد هذه الفصيلة تقليل تناول السكريات والشاي والقهوة وعدم ترك وجبة الفطور الصباحي خاصة وتناول وجبات صغيرة خمس مرات يوميا. كما عليهم لصحة افضل تجنب قدر الامكان الازدحام والاصوات العالية والعواطف السلبية والتدخين والعطور الحادة والعمل المرهق وقلة النوم والعيش في اجواء باردة او حارة جدا.

فصيلة الدم(+A): يعمل التعود على اغذية معينة من قبل الاجداد على ايجاد مورث غذائي عند الجيد الأحدث بشكل قاسم مشترك او خيط رابط بينهم. فعلى افراد هذا الصنف تناول الخضروات لتحسن صحتهم ولاسيما الباميا والبرسيم والبقدونس والبروكلي والثوم والسبانغ والقرع حيث تنشط جهاز

سمك الهادوك



المناعة.في حين يجب التقليل من تناول البطاطا والفطر واللهانة والباذنجان والطماطم.كما يمكنهم تناول الدجاج ولكن عليهم تجنب اللحم الاحمر. كما يجب تناول التين والكرز والمشمش والخوخ والموز والعنب والتفاح.تجنب الاناناس والكرزوالاناناس والليمون.في حين يجب تجنب البطيخ والشمام والبابايا والبرتقال. كما يجب استبعاد الالبان باستثناء القليل من الزبادي قليل الدسم وجبن موزيريلا والفلفل والمخللات والمايونيز والثوم والزنجبيل فانها تنشط جهاز المناعة.ويجب تجنب الشاي الاسود والكحول باستثناء الشاي لاخضر.

ثالثا:فصيلة الدم(-A): تتشابه هذه الفصيلة مع سابقتها(+A) باستثناء بعض الفروقات. فالافراد من هذه الفصيلة عليهم الاكثار من الخضروات الورقية والقرع والبروكلي والجزر والبصل والثوم. وعليهم تجنب اللحوم الحمراء ويمكنهم تناول الدجاج والاسماك البحرية. كما يجب تناول الرز والشوفانوالفاصوليا وتجنب القمح والبيض والفلفل.

رابعا: أغذية فصيلةالدم (ب):Diet of Blood Type (B): يتميز جهاز مناعة الافراد من حاملين الدم(B) بقوته ونشاطه.كما ان جهازهم الهضمي يمكنه مقاومة الكثير من الامراض التنكسية المزمنة التي تجعل بقائهم على قيد الحياة بصورة افضل من حاملين الاصناف الاخرى من الدم.وعليهم ممارسة بعض الانشطة الرياضية كالمشي والسباحة وركوب الدرجات الهوائية والتنس.الا انه لديهم ميل للاصابة بامراض السكر.(22)

1:الاغذية النافعة:Beneficial Diet: تتمثل بلحوم الاغنام والماعز والغزال والارانب والديك الرومي.فضلا عن الاسماك ولاسيما القد والماكريل والساردين والهادوك والتراوت.كما تشمل هذه الاغذية على الحليب

والزبادي والجبن المنزلي والموزريلا.أضافة الى البيض وزيت الزيتون والكتان والفاصوليا الكبيرة والشوفان والرز.اما الخضروات والفاكهة فتتمثل بالبروكلي واللهانة والقرنابيط والمعدنوس والفلفل والبطاطا الحلوة والجزر والشمندروالبصل والخرشوف.فضلا عن الموز والتمر والتين والعنب والبابايا والاناناس والاجاص والسندي والجوافة. كما تشمل الكاري واكليل الجبل والريحان وشاي الزنجبيل والاخضر والنعناع والجنسنغ.

2:الاغذية المحايدة: Neutal Diet: تشمل على لحم الابقار والرومي واسماك السالمون وابوسيف والتونة والكاربوالقرش.فضلا عن الحليب والصويا والزبد وزيت السمك.كما تتمثل هذه الاغذية باللوز والكستناء وزيت السمك والرز البسمتي.اما الخضروات والفاكهة فتشمل الثوم والكراث والباميا والبصل والسبانغ والباطا والاسبركس والكرفس والفلفل الحار والكزبرة والخيار والزنجبيل والخس والفطر.فضلا عن التفاح والمشمش والتفاح والكرز والتمر والتين والسندي والجوافة والكيوي والليمون والمنكا والبطيخ والشمام واليوسفي والخوخ والبرتقال والكمثرى والتكي والفراولة. اضافة الى المربى والعسل والشكولاتة والكزبرة والنعناع والخردل والملح والسكر والصودا والمايونيز والخل والسلاطة والشاي والقهوة والرسيم والردبكية وحشيشة الملك.

3:الاغذية الضارة:Harmful Diet : تتمثل هذه الاغذية بالدجاج والبط وسرطان البحر والاخطبوط.فضلا عن والايسكريم و الخبز وزيت السمسم والذرة والقرطم وعباد الشمس والكانولا السمسم والحب الشمسي والكازو وفستق الحقل والحمص. كما تشمل الشعير والقمح بردته والذرة والعدس. اما الفاكهة فتشمل الافوكادو والكاكي وجوز الهند والرمان.اما الخضروات فتتمثل القرع والطماطم.فضلا عن الفلفل الاسود والكجب والصبير والقرفة والسمسم وزيت الذرة والشمسي.ومن الاغذية التي تزيد من اوزان اصحاب هذه الفصيلة هي الذرة والقمح وفستق الحقل والسمسم. اما الاغذية المنحفة فتشمل الخضروات واللحوم الحمراء والكبد والبيض.رغم ان حاملين هذه الفصيلة يتصفون بقوتهم عظامهم وجهاز مناعتهم وقدرتهم على تناول الاغذية من مصادر نباتية وحيوانية ومقاومتهم لكثير من الامراض ولاسيما السرطان والقلب بشرط ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة وتجنب الاغذية الضارة التي تحتوي على اللكتين الذي قد يسبب لهم الاصابة التهاب الجيوب الانفية والمجاري البولية والمعوية والانفلاونزا وهبوط السكر والغثيان والاستسقاءوحرقة المعدة.

خامسا:فصيلة الدم(+B):تتمثل الاغذية المفيدة لهذا الصنف من الدم بالخضروات الورقية والفاكهة والرز والشوفان والالبان.اما التي يجب ان يمتنع عنها حاملين هذا الصنف من الدم فهي الدجاج ولحم الخنزير والبط واسماك الكارب والكمبري والرمان وجوز الهند والقرع والذرة والطماطم والافوكادو والقمح والعدس والكجب والفلفل.

سادسا:فصيلة الدم(-B):يجب على حاملين هذه الفصيلة تناول البروتين من لحوم الغزال والغنم والماعز والاغنام.فضلا عن اسماك كالسالمون والتراوت والقدوالهاليبوت والماكريل. كما يمكن ان يتناولون الحليب والزبادي والجبن المنزلي والموزريلا.اما الفاكهة والخضروات فتتمثل

بالفاصوليا.ويمكن لهم في بعض الاحيان تناول القليل من لحم البقر والديك الرومي واسماك التونة.وعليهم الامتناع عن تناول المكسرات والعدس ولحوم الخنزير والدجاج والعدس والخرشوف والرمان والطماطم والذرة والافوكادو والكجب والفلفل الابيض.وذلك لان هذه الاغذية تحتوي على اللكتين الذي يحتمل ان يسبب لهم السكتات الدماغية واضطراب جهاز المناعة.وينصح بتناول الخضروات الورقية والكاري والزنجبيل والفلفل

Diet of Blood Type:)A، :(Bسابعا:أغذية فصيلة الدم (أ،ب)

يتصف بأن حامليه يجمعون بين صفات وخصائص صنفي الدم (A،B). (23)

1:الاغذية النافعة:Beneficial Diet:لحوم الاغنام والماعز والارانب والديك الرومي واسماك القد والماكريل والسردين والتونة.فضلا عن البيض وحليب الماعز والجبن المنزلي وزيت الزيتون والجوز والكستناء وفستق الحقل.اما الحبوب فتشمل الرز والشوفان. في حين تتمثل الخضروات والفاكهة بالبروكلي والقرنابيط والجزر والثوم والكرفس والمعدنوس والنعناع والبطاطا الحلوة والخيار والشمندر والتوت البري والعنب والاجاص والكرز والتين والبابايا.فضلا عن الكاري واكليل الجبل والشاي الاخضر والقهوة والشاي والجنسنغ والزنجبيل والبرسيم.

2:**الاغذية المحايدة:Neutal Diet** : تتمثل هذه الاغذية باسماك السالمون والكارب وابوسيف والقرش.فضلا عن الصويا والحليب والزبادي والجبن المنزلي.اما الفاكهة والخضروات فتشمل اللهانة والكراث والباميا والبصل والقرع والسبانغ والبطاطا والبطيخ والشمام والاسباركس

والجزر والريحان والكزبرة والزنجبيل والفطر والطماطم والنعناع والبابايا والاناناس والزبيب والتفاح والمشمش والتمر والسندي والليمون والكيوي واليوسفي والخوخ والبرتقال والكمثرى والتوت والفراولة والشكولاتة والعسل والخردل والملح والسكر والسلاطة والصودا وحشيشة الملك.فضلا عن اللوز والكاشو والحمص والشعير والخبز.

3:الاغذية الضارة:Harmful Diet: تشمل هذه الاغذية على لحوم الابقار والخنازير والدجاج والبط واسماك الهادوك والاخطبوط. فضلا عن زيت السمسم و والذرة والقرطم والشمسي والكانولا وبذور القرع والفاصوليا والايسكريم والقمح والذرة وطحين الشعير.اما الفاكهة فتشمل الموز والافوكادو وجوز الهند والجوافة والمنكا والكاكي.فضلا عن الخل والفلفل لاسود والمربى والمايونيز والشاي والكجب والصبير.اما الاغذية المسمنة لحملة هذه الفصيلة فتتمثل باللحوم الحمراء والفاصوليا والذرة والقمح.في حين تشمل الاغذية المنحفة على الخضروات والالبان والاناناس والفاكهة الحلوة.يلاحظ على حاملين هذه الفصيلة جمعهم اخاصية فصيلة الدم(A) المتمثلة بقلة الاحماض المعدية الهاضمة للحوم وخاصية فصيلة الدم (B) وعلى حاملين هذه الفصيلة من الدم مارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة لتخفيف التوتر والعصبية عندهم.

وتأسيسا على اعلاه فان التنسيق بين فصيلة الدم والاغذية المناسبة للجاز الهضمي وجهاز المناعة يعد السلطة الأقوى للسيطرة على الامراض التي تصيب الفرد. فحاملون فصيلة الدم(O) مثلا اكثر عرضة لامراض الربو والحساسية المتنوعة في حالة انعدام التنسيق اعلاه. ومنالاغذية غير المناسبة لهم هي القمح والذرة والزيوت المهدرجة والقهوة وجوز الهند والالبان ولحوم الخنزير والمخللات والبقوليات والافوكادو والحمضيات.اما الاغذية المناسبة لهم فهي الرز والزنجبيل والمشمش والاجاص والتفاح

والكمثرىوالزبادي قليل الدسم والبروكلي واللوز والسمسم واللحوم الحمراء وسمك القد والماكريل.

كما انه عند تناول حاملين فصيلة الدم (B) للاغذية غير المناسبة فيكونون عرضة لامراض الحساسية واضطراب جهاز المناعة كالاصابة بالذئبة الحمراء والتعب المزمن والتصلب المتعدد..وعليهم ممارسة بعض التمارين الرياضية. ومن الاغذية التي يجب تجنبها من قبل حاملين هذه الفصيلة فهي الطماطم والقمح والذرة والعدس وفستق الحقل والدجاج والبقوليات والرمان والقرفة والفلفل وزيت عباد الشمس.وعليهم تناول الخضروات الورقية والالبان قليلةالدسم والبيض والرز والشوفان والدخن والشوفان والبصل وزيت الزيتون والكتان والعنب والتين والتمر ولحوم الاغنام والماعز. بينما قد يعاني اصحاب فصيلة الدم(AB.) من امراض الحساسية بشكل محدود الاانهم يمكن ان يصابوا بامراض القلب والسرطانات وفقر الدم..وتأسيسا على اعلاه فقد خضع 6617 شخص لتجربة تناولهم الاغذية النافعة وفقا لفصائل دمائهم ولمدة شهر. وكانت النتائج ان ظهر على 4963 شخص زيادة في طاقتهم وانخفاض في اوزانهم وتحسن جهازهم لهضمي وبدأ شفائهم من امراض الربو والصداع...(24).

المصادر:

1-Peter D,A adamo,Eat right for your Type,Blood Type Encyclopedia,2007.

2- Wilford JN. Study of Prehumans Teeth Suggests That They Dined on Meat, The NY Times International, January 15, 1999.

3- Leila Cusack, Emmy De Buck, Veerle Compernolle, Philippe Vandekerckhove ,Blood type diets lack supporting evidence, a systematic review.. The American Journal of Clinical Nutrition 98,2013 (1)pp. 99–104.

4-Mitchell JR., An association between ABO blood-group distribution and geographical differences in death-rates. Lancet,8006,pp.295-7

5-Ibid.Ibid.

6-- Mattos, Luiz C. de; Moreira, Haroldo W., Genetic of the ABO blood system and its link with the immune system, Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia 26,2004.
7- Peter D,A adamo,Eat right for your Type,Op.Cit.Ibid.
8-Saitou, Naruya; Yamamoto, Fumi-ichiro, Evolution of Primate ABO Blood Group Genes and Their Homologous Genes,. Molecular Biology and Evolution,1997, 14 (4)pp. 399–411.
9- Peter D,A adamo,Eat right for your Type,Op.Cit.Ibid.
10-- Garratty G., Blood group antigens as tumor markers, parasitic/bacterial,Viral receptors, and their association with immunologically important proteins. Immunol Invest. 1995 ,(1-2)pp.213-32.
11-David C K Roberts,Quick weight loss: sorting fad from fact, The Medical Journal of Australia,2011,175,pp.637-640.
12-Spitsyn VA, Bets LV, Anikeeva AV, Spitsyna NK. Influence of environmental and genetic factors on levels of testosterone, estradiol and somatotropic hormones in mountaineers of the Pamir. Vestn Ross Akad Med Nauk 1997,7pp.46-51.
13- Peter D,A adamo,Eat right for your Type,Op.Cit.Ibid.
14- Doughty BR., The changes in ABO blood group frequency within a mediaeval English population. Med Lab Sci. 1977,4pp.351-4. 15-Wang, Jingzhou; Bibiana García-Bailo; Daiva E. Nielsen; Ahmed El-Sohemy,"ABO Genotype, 'Blood-Type' Diet and Cardiometabolic Risk Factors,2014,84,p.749.
16- Saitou, Naruya; Yamamoto, Fumi-ichiro,Op.Cit.
17- Solovenchuk LL. Genetic structure of the populations of native inhabitants in the northeastern USSR. III. Asiatic Eskimo and the coast and reindeer Chukchi]. Genetika. 1984 ,11pp.1902-9
18- Peter D,A adamo,Eat right for your Type,Op.Cit.Ibid.
19- Harb Z, Llop E, Moreno R, Quiroz D., Coastal Chilean populations: genetic markers in four locations. Rev Med Chil. 1998,126(7)pp.753-60.
20- A. J. Kelso, W. Maggi and K. L. Beals. Body weight and ABO blood types: Are AB females heavier? Amer J. Human Biology (6) 1994,pp. 385-387.
21- Harb Z, Llop E, Moreno R, Quiroz D.,Op.Cit.
22-Michelle Kerns,Blood Type B Food List,Nearst newspaper,2015.
23-JC Jones and Ryan Wallace,Eat Right for Your Type (Blood Type) Diet,2010.
24- Leila Cusack, Emmy De Buck, Veerle Compernolle, Philippe Vandekerckhove ,Blood type diets lack supporting evidence,Op.Cit.