



Některá jídla vám mohou sedět i díky vaší krevní skupině. Zjistěte, která jsou dobrá pro vás

Určitě už jste to slyšeli také: existují potraviny, které jsou pro vaši krevní skupinu vhodné, méně vhodné, a dokonce i takové, které vám pomohou s hubnutím. Věřit tomu, nebo ne? „Nejprve je dobré vědět, co je vlastně krevní skupina, nebo přesněji krevní typ,“ upozorňuje nutriční terapeutka Iva Veselá z poradny Food Life. „Jedná se o vlastnost červených krvinek, které jsou určeny takzvanými antigeny. Tím je každá látka, kterou imunitní systém rozpoznává jako tělu cizí a nějakým způsobem s ní reaguje,“ uvádí odbornice.

### Neberte ji jako dietu

Podle ní se však nejedná o výživu pomáhající hubnutí, ale o způsob stravování, který může být prospěšnější vašemu tělu zdravotně. „Ale opatrně s tím. V praxi rozlišujeme nejčastěji čtyři krevní skupiny, ale jsou známy další desítky krevních typů. Proto je trochu mylné se striktně upínat ke stravovacím zásadám své skupiny a vylučovat zbytečně i potraviny, které by pro někoho mohly být užitečné,“ vysvětluje Iva Veselá. Spíše by doporučila brát svou krevní skupinu a výběr potravin jako hrubý návrh toho, co by pro nás mohlo být vhodné a co nikoli.

### Umi zdraví podpořit

Podobný názor sdílí i Renata Křivohlavá, výživová poradkyně z Elixír studia. „Lidé se často mylně domnívají, že když se budou vyhýbat potravinám, jež jsou pro jejich skupinu zakázané, budou automaticky hubnout,“ komentuje a doplňuje hlavní zádrhel: „Bohužel už tolik neřeší množství, energetickou hodnotu či glykemický index stravy jim povolené.“



Vyloučením některých potravin můžete skutečně zhubnout

Další nevýhodou této diety je podle ní nevyváženost. Tak například zástupci krevní skupiny A jsou označeni jako přirození vegetariáni a měli by, pokud nějaké maso či masné výrobky konzumují, s požíváním těchto dobrot v rámci svého zdraví přestat. Jestliže se člověk řídí doporučeními a opravdu vyřadí ze svého jídelníčku maso a výrobky z něj, ale dostatečně nenahradí ztracený plnohodnotný zdroj bílkovin jiným, hrozí mu za nějaký čas podvýživa.

### Podtrženo, sečteno

A proč je i tak tahle výživa stále v kurzu? Iva Veselá uvádí tři hlavní důvody:

1. lidé si myslí, že po tom zhubnou
2. ti, co zhubnou po vyloučení nezdravých a zařazení zdravých potravin, tento způsob výživy dále propagují jako „redukční dietu“
3. ti, co hubnout nepotřebují, ale chtějí vylepšit zdraví, v ní mohou najít odpovědi, proč jim některá jídla nesedí a proč se po některých cítí mnohem líp.

## DIETA PODLE KREVŇNÍCH SKUPIN: PROČ JE TAKOVÝM HITEM?

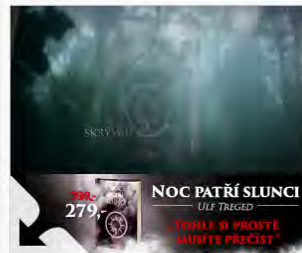
Výživa podle krevních skupin byla hitem už před pár lety. Proč je pořád v kurzu? A co je na ní tak zázračného, že jí mnozí propadají či zkoušejí její účinky? Zjistovali jsme pro vás!

BLANKA KUBÍČKOVÁ 19. 02. 2013

### O ČEM JE REČ?

Zakladatelem této diety z roku 1996 je americký lékař přírodní medicíny Dr. D 'Adamo, který zastával názor, že na samém počátku lidstva existovala pouze jedna krevní skupina (0), ostatní krevní skupiny (A, B a AB) se postupně vyvinuly na základě místa, ve kterém jejich nositelé žili. „V této dietě má každá z krevních skupin přesně definované potraviny, které danému nositeli prospívají, a potraviny, které mu naopak škodí,“ říká Renata Křivohlavá.

REKLAMA



KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Oblíbené podprsenky Gaia až -30%! Vyberte si na Astratex.cz

Akční ceny pneu s dopravou zdarma.

Spořicí účet ING Konto s výhodným úrokem a bez poplatků. Založte si ho zde!

REKLAMA

**Canesten® IntimGel**

**Speciální intimní hygiena při vaginálních obtížích**

12h KOMFORT

**Canesten® IntimGel**

**Speciální intimní hygiena při vaginálních obtížích**

KOMFORT

**Canesten® IntimGel**

**Speciální intimní hygiena při vaginálních obtížích**

KOMFORT

ZJISTI VÍCE ZDE ▶

**NOČ PATŘÍ SLUNCI**  
— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
**279,-**

ZJISTI VÍCE ZDE ▶

**NOČ PATŘÍ SLUNCI**  
— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
**279,-**

ZJISTI VÍCE ZDE ▶

**NOČ PATŘÍ SLUNCI**  
— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
**279,-**

ZJISTI VÍCE ZDE ▶



329,-  
**279,-**

**NOČ PATŘÍ SLUNCI**  
— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
**279,-**

ZJISTI VÍCE ZDE ▶

**NOČ PATŘÍ SLUNCI**  
— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
**279,-**

ZJISTI VÍCE ZDE ▶

**NOČ PATŘÍ SLUNCI**  
— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
**279,-**

ZJISTI VÍCE ZDE ▶

# NOC PATŘÍ SLUNCI

— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
279,-

ZIŠTI VÍCE ZDE ▶

# NOC PATŘÍ SLUNCI

— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
279,-

ZIŠTI VÍCE ZDE ▶

# NOC PATŘÍ SLUNCI

— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
279,-

ZIŠTI VÍCE ZDE ▶

# NOC PATŘÍ SLUNCI

— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



## Krevní skupina A

**Vhodné potraviny** – jelikož je typ vegetariána – zelenina, tofu, ryby, obiloviny, luštěniny a ovoce. Bílé maso, ryby, kefir, jogurty, sójové výrobky, olivový olej, ořechy a semena, káva, víno, zelený čaj.

**Nevhodné potraviny** – tučné maso, tučné mléčné výrobky, pšenice, fazole. Tyto potraviny zapříčiňují přibírání na vaší hmotnosti. Plnotučné mléčné výrobky, ostatní oleje, kešu, para ořechy, pistácie, banán, meloun, pomeranč, mandarinka, olivy, rajčata, houby, zelí, brambory, paprika, rajčatová a pomerančová šťáva, kečup, majonéza, pivo, limonády, minerálky, černý čaj.

**K redukci váhy pomáhají:** rostlinné oleje, sója, zelenina a ananas.

## Krevní skupina B

**Vhodné potraviny** – maso (nikoli kuřecí) – červené, krůta, králik, zvěřina, mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, fazole, zelenina, ovoce. Olivový olej, ovocné a zeleninové šťávy, káva, pivo, víno, čaj.

**Nevhodné potraviny** – kukuřice, čočka, pšenice, pohanka, sezamová semínka – zapříčiňují přibírání na vaší hmotnosti. Bílé a vepřové maso, mořské produkty, zmrzlina, oleje, fazole černé, hrách, granátová jablka, kokos, rajčatová šťáva, kečup, sodovky, minerálky, limonády.

**K redukci váhy pomáhají:** zelenina, zvěřina, játra, vejce, lékořice a čaj.

## Krevní skupina AB

**Vhodné potraviny** – maso, ryby, králik, krůta, jehněčí, skopové, mléčné výrobky, tofu, fazole, luštěniny, obiloviny, těstoviny, zelenina, ovoce, ořechy. Zelený čaj, káva, víno, pivo, minerálky, zeleninové a ovocné šťávy.

**Nevhodné potraviny** – červené maso, semínka, pohanka, kukuřice – zapříčiňují přibírání na vaší hmotnosti. Dále zmrzlina, plisňové sýry, mořské produkty, másto, oleje, paprika, olivy, ředkvičky, banány, pomeranče, kečup, černý čaj, limonády.

**K redukci váhy pomáhají:** tofu, ryby, mléčné výrobky, zelenina, mořské řasy, ananas.

## Krevní skupina 0

**Vhodné potraviny** – jídla s vysokým obsahem bílkovin (hlavně z masa), maso, ryby, zelenina, ovoce, zeleninové šťávy, pivo, víno, zelený čaj.

**Nevhodné potraviny** – pšenice, obiloviny, fazole, čočka, zelí, květák, růžičková kapusta a hořčice – zapříčiňují přibírání na vaší hmotnosti. Dále kukuřice, olivy, zelí, brambory, houby, mandarinky, melouny, pomeranče, banány, jahody, mléčné výrobky, skořice, ocet, jablečná a pomerančová šťáva, káva, limonády, černý čaj, v lékárně prodávané potravinové doplňky vitamínů A a E.

**K redukci váhy pomáhají:** mořské řasy, ryby, maso, kapusta, špenát, brokolice.

Co si o tom myslíte vy?

To se mi líbí 56

*Blanka Lubichová*

## 223 příspěvků v diskusi »



### Šokující zvýšení energie

Dodržujte jedno pravidlo a získáte novou energii. Nová reportáž zde!  
[medicine-health.net](http://medicine-health.net)



### Komerční nemovitosti

Nabízíme reality jako investici. Nemovitosti s požadovaným výnosem.  
[Naxos.cz](http://Naxos.cz)

Seznam.cz reklama



### BLANKA V AKCI: VYTVARUJTE SI SEXY KŘÍVKY!

Cvičení nemusí být vždycky dřina na krev. Můžete se při něm pobavit, uvolnit, osvěžit a přitom jen tak mimochodem i zpevnit tělo. A kdože tohle umí? Hooping...

**CVIČENÍ**

18. 2. 2013



### EDITORIAL: JSOU NAŠE TESTY POTRAVIN OPRAVDU NEZÁVISLÉ?

Naše testy potravin vás baví. Jsme za to rádi, protože to znamená, že se stále více lidí zajímá o kvalitu toho, co jí. V diskusích se ale často ptáte, jestli...

**ZAUJALO NÁS**

18. 2. 2013

## Intimní hygiena při vaginálních obtížích



Speciální intimní hygiena při vaginálních obtížích



Speciální intimní hygiena při vaginálních obtížích



Speciální intimní hygiena při vaginálních obtížích



## SMOOTHIE SHAKER

námichajte si pohodu a zdravie!

**CHCI TO ▶**

# NOC PATŘÍ SLUNCI

— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
279,-

ZIŠTI VÍCE ZDE ▶

# NOC PATŘÍ SLUNCI

— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
279,-

ZIŠTI VÍCE ZDE ▶

# NOC PATŘÍ SLUNCI

— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“



329,-  
279,-

ZIŠTI VÍCE ZDE ▶

# NOC PATŘÍ SLUNCI

— ULF TREGED —

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“

