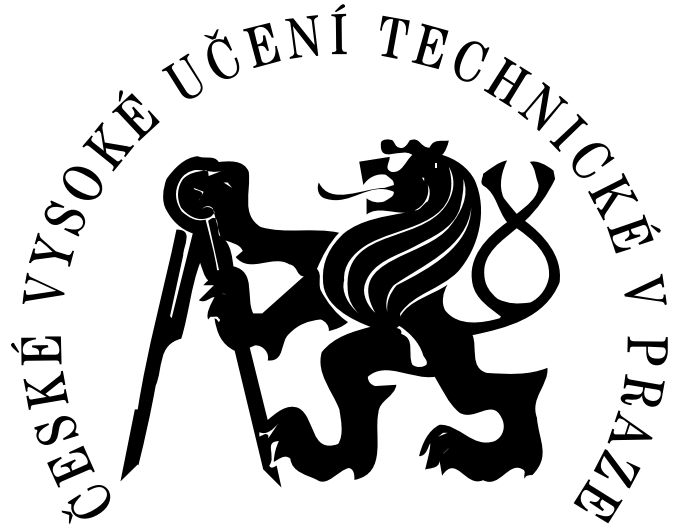
ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

Fakulta strojní



Inženýrská psychologie

Výživa a krevní skupiny

Vypracoval: Karel Muzika

muzikak@centrum.cz

Konzultant: Ing. Mgr. Jakub Jura

Výživa a krevní skupiny

V poslední době v České republice získala na popularitě kniha Dr.Petra J. D´Adama a Catherine Whitneyové - Výživa a krevní skupiny (California Fitness - Bohemia, 1998), s podtitulem - Individuální řešení diety k uchování zdraví, pro dlouhověkost a dosažení vaší ideální hmotnosti. Jedná se skutečně o novou "Cestu ke zdraví"?

O samotném autorovi knihy, Petrovi J. D´Adamovi, N.D. se můžeme dozvědět, že je naturopatickým lékařem druhé generace. Vystudoval John Bastyr College v Seattle. Studium ukončil v roce 1982. Navázal na výzkum, který dělal jeho otec ve studování vztahu mezi krevními skupinami a dispozicí k určitým chorobám. V současnosti má naturopatickou ordinaci ve městě Greenwich v americkém státě Connecticut. V dodatku knihy lze najít adresu jeho ordinace, e-mail, adresu na webovou stránku kde lze získat nejnovější informace o krevních skupinách a také adresu kde si lze objednat 90-minutovou audio kazetu s projevem Dr. D´Adama k American Cancer Society v roce 1996. Druhá spoluautorka knihy, Catherine Whitneyová je představena jako spisovatelka, která "propůjčila knize svůj styl" a "uspořádala ji do podoby slovesného díla."

Hned v úvodu knihy se dozvídáme, že krevní skupina je klíčem, který odemyká dveře tajemství zdraví, nemoci, dlouhověkosti, tělesné vitality a emoční síly. Krevní skupina určuje náchylnost k chorobám, je vodítkem k tomu, jaké potraviny bychom měli jíst a jak bychom měli cvičit. Je určujícím faktorem energetické hladiny, účinnosti s jakou spalujeme kalorie, je emoční odpovědí na stres a dokonce snad i naší osobností. V roce 1957 otec autora Dr.James D´Adamo promoval na naturopatické fakultě a studoval v několika velkých lázních v Evropě. Při svém studiu zjistil, že "ačkoli mnoho pacientů se cítilo dobře při přísné vegetariánské stravě a dietách s nízkým obsahem tuku, které jsou doménou lázeňských kuchyní (rozhodně ne u nás v České republice - poznámka autora), určitý počet pacientů se necítil lépe, některým se dařilo špatně nebo se dokonce zhoršili". Snažil se objevit nějaký program, který by mohl použít při určení rozdílu mezi dietními potřebami svých pacientů. V průběhu let začal objevovat vzorec ve formě krevní skupiny pacienta. V roce 1980 svá pozorování a dietní doporučení sepsal v knize One Man´s Food. Protože tato kniha byla založena více na subjektivních pozorováních než na objektivních metodách zhodnocení, rozhodl se Peter D´Adamo pokračovat v práci svého otce a nalézt "vědecký základ pro svoji teorii".

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

Podle Dr. D´Adama prý každá krevní skupina obsahuje genetickou informaci o stravě a chování našich předků. Ačkoli jsme od dávné historie vzdáleni dlouhou cestu, mnoho jejích rysů se nás dotýká. Protože se lidská rasa stěhovala a byla nucena přizpůsobit svou stravu měnícím se podmínkám, stala se prý nová strava příčinou rozvoje adaptačních mechanismů v trávícím traktu a v imunitním systému, které byly nezbytné v první řadě pro přežití lidí a dále pro získání nového domova. Tyto změny se odrazily v rozvoji krevních skupin, které dosáhly kritického bodu ve vývoji lidstva:

1. Vzestup lidstva na vrchol potravinového řetězce (evoluce skupiny 0 k jejímu plnému vyjádření)

2. Přeměna od lovce-sběrače k životnímu stylu zemědělců (objevení skupiny A)

3. Splynutí a migrace ras původem z Afriky do Evropy, Asie a Ameriky (objevení skupiny B)

4. Moderní promíchání rozdílných skupin (vznik skupiny AB).

Krevní skupina 0 se prý objevila na zemi před přibližně 40 000 lety v Africe, krevní skupina A vznikla někde v Asii nebo Středním východě před 25 000 až 15 000 lety, krevní skupina B vznikla někdy mezi 10 000 až 15 000 lety v oblasti himalájských velehor na území současného Pákistánu a Indie a konečně krevní skupina AB vznikla promísením Kavkazanů s krevní skupinou A a Mongolů s krevní skupinou B před 1500 až 1200 lety.

Protilátky proti krevním skupinám představují systém nejsilnějších protilátek v lidském imunitním systému. Většina ostatních protilátek potřebuje ke své tvorbě určitý druh stimulace (např. očkování nebo infekci). Protilátky proti krevním skupinám jsou odlišné: tvoří se automaticky, objeví se hned při narození. Bylo zjištěno, že mnoho potravin má schopnost aglutinovat (shlukovat) krvinky určitých krevních skupin, zatímco jiných ne. To znamená, že potraviny, které mohou být škodlivé pro krvinky jedné krevní skupiny, mohou být vhodné pro krvinky jiné skupiny.

Podle krevních skupin rozdělil Dr. D´Adamo populaci na čtyři skupiny. U každé skupiny popsal silné a slabé stránky, zdravotní rizika, dietní profil, které potraviny jíst a kterým se přísně vyhýbat ve snaze zhubnout, které výživové doplňky užívat a na který pohybový režim se orientovat (údaje jsou shrnuté v tabulkách).

Krevní skupina 0 - lovec, silný, spoléhá sám na sebe, vůdčí

Silné stránky	*Silný trávicí systém, silný imunitní systém, přirozená ochrana proti infekcím, organismus určený pro účinný metabolismus a chování živin*
Slabé stránky	*Nesnáší změny stravovacích podmínek, imunitní systém může být nadměrně aktivní a napadat vlastní organismus*
Zdravotní rizika	*Poruchy srážlivosti krve, zánětlivá onemocnění - artritida, snížená funkce štítné žlázy, vředová choroba, alergie*
Dietní profil	*konzument masa* *- ryb, zeleniny, ovoce; omezovat obilná zrna, fazole a luštěniny*
Klíč k váhovému úbytku	***Zakázané potraviny**: pšenice, kukuřice, fazole, čočka, zelí, růžičková kapusta, květák* *Doporučené potraviny: řasy, mořské produkty, sůl, játra, červené maso, kapusta, špenát, brokolice*
Výživové doplňky	*Vitamin B, K, vápník, jód*
Pohybový režim	*Intensivní tělesné cvičení jako je aerobic, bojová umění, kontaktní sporty, běh*

Krevní skupina A - pěstitel, usedlý, spolupracující, systematický

Silné stránky	*Dobře se adaptuje na změny ve stravě i v prostředí, imunitní systém uchovává a metabolizuje živiny snadněji*
Slabé stránky	*Citlivý trávicí trakt, sklon k nadměrně shovívavému imunitnímu systému, který umožní invazi mikrobů*
Zdravotní rizika	*Onemocnění srdce, rakovina, anémie*
Dietní profil	*Vegetarián* *- konzument zeleniny, tofu, mořských produktů, obilných zrn, fazole, luštěniny, ovoce*
Klíč k váhovému úbytku	*Zakázané potraviny: maso, mléčné výrobky, fazol obecný a měsíční, pšenice Doporučené potraviny: rostlinné oleje, výrobky ze sóji, zelenina, ananas*
Výživové doplňky	*Vitamin B 12, C, E, kyselina listová*
Pohybový režim	*Uklidňující cvičení se soustředěním se jako jóga, tchaj-ťi*

Krevní skupina B - kočovník, vyrovnaný, pružný, tvůrčí

Silné stránky	*Silný imunitní systém, všestranná adaptace na změny stravy i prostředí, vyrovnaný nervový systém*
Slabé stránky	*Nepřirozená slabost, nerovnováha způsobená sklonem k autoimunitnímu poškození*
Zdravotní rizika	*Diabetes I. typu, chronický únavový syndrom, autoimunitní onemocnění, Lou Gehringova nemoc, lupus erythematodes, roztroušená skleróza*
Dietní profil	*Vyvážený všežravec* *- konzumuje maso (ne kuře), mléčné výrobky, obilná zrna, luštěniny, zeleninu, ovoce*
Klíč k váhovému úbytku	*Zakázané potraviny: kukuřice, čočka, arašídy, sezamová semínka, pohanka, pšenice Doporučené potraviny: listová zelenina, vejce, zvěřina, játra, lékořice, čaj*
Výživové doplňky	*Hořčík, lékořice, lecitin*
Pohybový režim	*Mírné tělesné cvičení s duševní rovnováhou jako je pěší turistika, cyklistika, tenis plavání*

Krevní skupina AB - záhadný, vzácný, charismatický, tajemný

Silné stránky	*Určena pro moderní podmínky, vysoce odolný imunitní systém, kombinace výhod krevní skupiny A a B*
Slabé stránky	*Citlivý trávicí trakt, sklon k nadměrně shovívavému imunitnímu systému, který umožní invazi mikrobů, reaguje negativně na vše, na co krevní skupina A a B*
Zdravotní rizika	*Onemocnění srdce, rakovina, anémie*
Dietní profil	*Smíšená strava* *s mírou - konzumuje maso, mořské produkty, mléčné výrobky, tofu, fazole, luštěniny, obilná zrna, zeleninu, ovoce*
Klíč k váhovému úbytku	*Zakázané potraviny: červené maso, fazol obecný i měsíční, semínka, kukuřice, pohanka Doporučené potraviny: tofu, mořské produkty, mléčné výrobky, listová zelenina, řasy, ananas*
Výživové doplňky	*Vitamin C*
Pohybový režim	*Uklidňující cvičení se soustředěním, jako je jóga, tchaj-ťi kombinované s mírnou tělesnou aktivitou jako je pěší turistika, cyklistika, tenis*

HODNOCENÍ

Je teorie Dr. D´Adama pravdivá?

To bych se bál tvrdit. Bral bych tuto teorii s rezervou. Jako rozšíření možnosti jakým směrem se ubrat při možných zdravotních problémech. Já osobně mám krevní skupinu A. Neměl bych podle Dr. D´Adama běhat, protože běh je intenzivní činnost a tedy neměla by být odpovědí na vzniklý stres. Je pravda, že příliš často a hodně běhu mi nesvědčí, ale jako doplněk je to výborný prostředek, jak se cítit dobře.

Závěrem bych se odvolal na lidové rčení: „Na každém šprochu pravdy trochu“ Dále bych se opřel o další lidové rčení. A to: Jez do polosyta, pij do polopita, dožiješ se dlouhá léta.

Nicméně jsem z teoriie Dr. D´Adama nadšen a doporučuji ji při možných zdravotních problémech se nad ní zamyslet. Ale nebrat ji jako dogma.

Použitá literatura:

- [1] Dr. Peter J. D´Adamo, Catherine Whitney.: *Výživa a krevní skupiny*

  nakladatelství: Pragma, 1997