วิถีสุขภาพและตัวตน ผ่านกรุ๊ปเลือด A B AB O

ส.ค.ส. ๒๕๕๘

AB

ใจดี มีเมตตา แต่แสนอ่อนไหว

พื้นฐานบุคลิกภาพ
- มีเหตุผล มนุษยสัมพันธ์ดี
- เข้ากับผู้อื่นง่าย ไม่ชอบพึ่งพาใคร
- มีความแปรปรวนสูง เดาใจได้ยาก
- ทำอะไรตามใจตัวเอง แต่ผู้อื่ไม่เดือดร้อน

สุขภาพ
- ระบบเผาผลาญทำงานน้อย
- อ้วน แลดูเจ้าเนื้อ บางครั้งขาดความมั่นใจ
- จุดอ่อนระบบภูมิคุ้มกัน มีโรคได้
- ระมัดระวังด้านความสะอาด

โรคภัยไข้เจ็บ
- โรคภูมิแพ้ เหนื่อยง่าย หอบ
- ลมจุกเสียดในร่างกาย

อาหาร
- เนื้อสัตว์ และผลไม้ (กรุ๊ป A-B)
- ปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ใช่เนื้อและหมู
- ผัก ใบเขียว บรอกโคลี
- เน้นวิตามินซี ส้ม องุ่น สับปะรด (น้ำผลไม้คั้นสด น้ำชาอุ่นๆ หรือน้ำเต้าหู้)

การควบคุมน้ำหนัก และการออกกำลังกาย
- อาหารไฟเบอร์สูง ข้าวโอ๊ต ธัญพืช ถั่ว งา ข้าวกล้อง ลูกเดือย)
- เลี่ยงผลไม้รสหวานจัด
- ออกกำลังกายไม่หัก โหม เช่น จักรยาน การเล่นโยคะ ในที่ปลอดโปร่ง

A

เชื่อมั่น ใจเย็น ไม่ทะเลาะ พึ่งได้

พื้นฐานบุคลิกภาพ
- เยือกเย็น
- นิยมสุข และสงบ
- เชื่อถือได้ มีเหตุผล
- ไม่โวยวาย ไม่ใจร้อน

สุขภาพ
- ระบบย่อยอาหารเป็นกรดเล็กน้อย
- ย่อยผักผลไม้ได้ดีกว่าเนื้อสัตว์
- ปวดหัวง่าย เนื่องจากความคิด

โรคภัยไข้เจ็บ
- ระบบการย่อยอาหาร
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
- ระวัง โรคหัวใจ มะเร็ง และเบาหวาน

อาหาร
- ผัก ผลไม้ มังสวิรัติ
- ปลา ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เต้าหู้ ปลา ธัญพืชต่างๆ
- ผักที่ช่วยให้แข็งแรง ผักโขม

การควบคุมน้ำหนัก และการออกกำลังกาย
- กีฬาที่ช่วยผ่อนคลาย
- การทำโยคะ บริหารร่างกาย การเต้น การเดินเยาะๆ
- การหาเวลาทำสมาธิ เพื่อคลายทุกข์

B

มีเสน่ห์ ใจกว้าง รักศิลปะ กล้าหาญ

พื้นฐานบุคลิกภาพ
- นักสร้างสรรค์ มองโลกแง่ดี
- มีเสน่ห์ บุคลิกที่ใจกว้าง
- ปรับตัวง่าย ฉลาดหลักแหลม
- ไหวพริบดี ทำงานเก่ง รู้รอบตัว

ชอบทำงานคนเดียว (งานเขียน ศิลปะ ผู้สื่อข่าว)

สุขภาพ
- ร่างกายแข็งแรง นักกีฬา
- ความยืดหยุ่นร่างกายสูง ไม่ป่วย
- เด่นในเรื่องขับถ่ายและลำไส้
- เผาผลาญไขมันไม่ดี อ้วนได้ง่าย (เจ้าเนื้อ ลดน้ำหนักได้ยาก)

โรคภัยไข้เจ็บ
- ระวังเรื่องไวรัส ระบบประสาทบกพร่อง (ปลายประสาท ปวดตามร่างกาย) (ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เสียสมดุล)
- เสี่ยงต่อน้ำหนักเกิน ภาวะอ้วนง่าย (โรคหัวใจ เส้นเลือดสมองอุดตัน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิต ระวังเรื่องการวูบง่าย)

ควรเลี่ยงอาหารไขมันสูง

อาหาร
- เน้นผักใบเขียว อาหารพวกปลา (เพิ่มภูมิต้านทาง ป้องกันภูมิแพ้)
- เน้นสับปะรด กล้วย ช่วยการย่อย

การควบคุมน้ำหนัก และการออกกำลังกาย
- น้ำหนักขึ้นได้ง่าย
- งดขนมปังขัดขาว ไอศครีม
- รับประทานอาหารไขมันต่ำ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอเหงื่อออกทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที

O

เป็นผู้นำ นักวางแผน รักครอบครัว บูชาความรัก

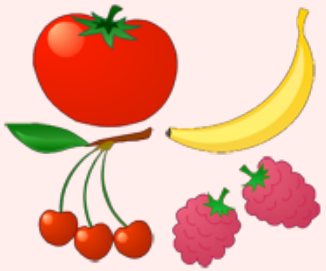
พื้นฐานบุคลิกภาพ
- โดดเด่นเรื่องเป็นผู้นำ
- นักวางแผน รับผิดชอบสูง
- เสียสละ มั่นคง จริงใจ
- เห็นใจผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูล
- มุ่งมั่น มีเป้าหมาย บนฐานเหตุผล (ไม่เพ้อฝัน จิตใจแข็งแกร่งสูง)

สุขภาพ
- เสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ได้ง่าย
- ระบบย่อยเป็นกรดมากกว่าคนอื่น รับประทานเนื้อสัตว์แล้วย่อยได้ดี
- ระวังอาหารที่เป็นกรดสูง เพราะจะทำให้กรดเกินง่าย

โรคภัยไข้เจ็บ
- ควรงดอาหารกรดสูง เช่น น้ำอัดลม ของหมักดอง แอลกอฮอลล์
- จุกเสียดแน่น กรดไหลย้อนได้ง่าย
- ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน มีโอกาสเสี่ยง
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีเชื้อรา ไวรัส และแบคทีเรีย ก่อภูมิแพ้ง่าย
- อาจมีปัญหาระบบของต่อมไทรอยด์ หรือต่อมควบคุมฮอร์โมนผิดปกติ

อาหาร
- อาหารได้ทุกชนิด ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เลี่ยงพวกไขมันสูง
- เน้นพวกปลาทะเล บำรุงร่างกาย บำรุงสมอง ไอโอดีนสูง
- ผักควรเลี่ยงพวกกะหล่ำปลี เสี่ยงต่อไทรอยด์เป็นพิษ
- เลี่ยงการดื่มนมเนื่องจากกระเพาะไม่ย่อย
- เลี่ยงอาหารรสเปรี้ยวจัด

การควบคุมน้ำหนัก และการออกกำลังกาย
- เน้นอาหารไฟเบอร์สูง ธัญพืช ข้าวโอ๊ต และข้างกล้อง
- เลี่ยงการกินแป้งจากข้าวสาลี
- ออกกำลังกายเน้นการเผาผลาญ การเต้น การวิ่ง การเล่นกีฬา



อ้างอิงจาก Well magazine volume 11 : อ่านใจผ่านกรุ๊ปเลือด mapping by ดร.โหน่ง รักทุกคน (www.prachasan.com)