



B



กรุ๊ปเลือดแบบนี้

กินอะไรแล้วดีต่อสุขภาพนะ



AB



ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ทั้ง “โรคภัยไข้เจ็บ” และ “ความอ้วน”
อาจจะเป็นเพราะ คุณกินอาหารไม่ตรงกับกรุ๊ปเลือดก็เป็นได้

B HEALTH TEAM



A

B



กรุ๊ปเลือดแบบนี้

กินอะไรแล้วดีต่อสุขภาพนะ



O

AB



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

B HEALTH TEAM.

กรู๊ปเลือดแบบนี้ กินอะไรแล้วดีต่อสุขภาพนะ.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2554.
144 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

641.563

ISBN 978-616-7369-23-5

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วังไพร สีสังข์

จารุณี จันทร์ลอยนภา

สุพรรณษา อินวงศ์ นิชคัพย์ เขียวเจริญ

สมชัย ศรีอ่อน

วิริยา พงศ์สุพัฒน์

วิริยา พงศ์สุพัฒน์

ห้างหุ้นส่วน รุ่งเรืองสานัสการพิมพ์

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-7369-23-5



9 786167 369235

ราคา 115 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ
ล่อนกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบ
เปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

กรุ๊ปเลือด

มีความสำคัญต่อร่างกายมาก
เพราะกรุ๊ปเลือดที่แตกต่างกัน
จะมีการปฏิบัติตัวที่แตกต่างกัน
ในด้านของการดำเนินชีวิต
โดยเฉพาะในเรื่องของ
“อาหารการกิน”





ค่าน้ำสํานักพิมพ์

“เลือด” เป็นส่วนประกอบสําคัญมากในรํางกาย
ของคณเรา เพราะเลือดถือื้เป็นของเหลว และรํางกายของคณเรา
ก็มิ้ของเหลวเป็นส่วนประกอบถึง 91%

เลือดของคณเราสามารถแบ่งได้เป็นกลุ่ม หรือที่เรียก
ว่า “กรุ๊ปเลือด” โดยการแบ่งกรุ๊ปเลือดที่เรารู้จักกันคือการแบ่ง
ตามระบบ ABO System ซึ่งจะแบ่งออกได้เป็นสี่หมู่ คือ A, B,
AB และ O

กรุ๊ปเลือดมีความสําคัญต่อรํางกายมาก เพราะกรุ๊ป
เลือดที่แตกต่างกัน จะมีการปฏิบัติตัวที่แตกต่างกันในด้านของ
การดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องของ “อาหารการกิน”

“กรู๊ปเลือดแบบนี้ กินอะไรแล้วดีต่อสุขภาพนะ”

เป็นหนังสือที่รวบรวมเรื่องราวเกี่ยวกับการกินอาหารให้ตรงกับกรู๊ปเลือด รวมถึงอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะกินเข้าไปแล้วจะส่งผลเสียต่อร่างกาย อันเป็นสาเหตุให้ร่างกายผิดปกติ และนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

คุณเองรู้อยู่แล้วว่า ตัวเองกรู๊ปเลือดอะไร เพราะฉะนั้นก็ควรเลือกรับประทานให้เหมาะสมกับกรู๊ปเลือด เพื่อสุขภาพที่ดี แข็งแรง และห่างไกลจากโรคร้ายค่ะ

ปารรณชาติ





สารบัญ

ส่วนประกอบ “เลือด” ของคนเรา	14
เม็ดเลือดแดง (Red Blood Cell)	14
เม็ดเลือดขาว (White Blood Cell)	17
เกล็ดเลือด (Platelets)	18
“เลือด” สำคัญอย่างไรต่อร่างกายของเรา	21
การหมุนเวียนของเลือด	24
เลือด (Blood)	25
เส้นเลือด (Blood Vessels)	28
หัวใจ (Heart)	30
กรุ๊ปเลือดมีกี่ประเภท	32
ABO System	33
Rh System	37



เลือดกรุ๊ปไหน “รับ-ให้” กันได้บ้าง 43

กรุ๊ปเลือดกับการเลือกกินอาหาร 47
สัมพันธ์กันอย่างไร

เหตุผลที่คนต้องกินอาหารให้สอดคล้อง 50
กับกรุ๊ปเลือด

กรุ๊ปเลือดแบบนี้...กินอะไรดีนะ 53

เลือดกรุ๊ป O : จัดเป็นพวกโปรตีน 54

(High Protein Diet)

เลือดกรุ๊ป A : จัดเป็นพวกมังสวิรัต 59

(Vegetarian Diet)

เลือดกรุ๊ป B : จัดเป็นพวกผสมผสาน 64

(B-Balance)



คนกรุ๊ปเลือด AB : เป็นพวกลูกผสม ของกรุ๊ป A และ B	68
อาหารที่เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือด	73
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงของแต่ ละกรุ๊ปเลือด	77
อาหารที่รับประทานได้โดยไม่มี ปฏิกิริยากับหมู่เลือด	81
เมนูอาหารประจำวันแต่ละกรุ๊ปเลือด	84
ดื่มตามกรุ๊ปเลือด	89

วิธีทำน้ำผลไม้สำหรับรับประทาน 97

ให้เหมาะกับกรุ๊ปเลือด

น้ำบีทรูท (Beetroot Juice)	97
น้ำมะนาว (Lemon Juice)	99
น้ำสับปะรด (Pineapple Juice)	100
น้ำองุ่น (Grape Juice)	102
น้ำมะละกอ (Papaya Juice)	104
น้ำส้ม (Orange Juice)	105

การปฏิบัติตัวตามกรุ๊ปเลือด 108

เลือดกรุ๊ป A	108
เลือดกรุ๊ป B	112
เลือดกรุ๊ป AB	115
เลือดกรุ๊ป O	118





ตารางการออกกำลังกายให้ตรง 122

ตามกรุ๊ปเลือด

เลือดกรุ๊ป A 122

เลือดกรุ๊ป B 123

เลือดกรุ๊ป AB 124

เลือดกรุ๊ป O 125

ภาคพิเศษ 126

การบริจาคเลือด

บริจาคโลหิตรวม (Whole Blood) 128

บริจาคพลาสมา (Plasma) 136

บริจาคเกล็ดเลือด (Single Donor Platelets) 138

บริจาคเม็ดเลือดแดง (Single Donor Red Cell) 142

กรู๊ปเลือดแบบฉัน
กินอะไรดีนะ???





คนเลือดกรุ๊ป A ควรรับประทานผลิตภัณฑ์
จากถั่วเหลืองและถั่วลิสงจะดีมาก เพราะมี
สารเลคตินที่ช่วยต่อต้านสารมะเร็งได้ดี

คนกรุ๊ปเลือด B ควรรับประทานผักมากๆ
เพื่อป้องกันโรคที่มาจากเชื้อไวรัส
และภูมิคุ้มกัน ที่เกิดขึ้นง่ายในคน
กรุ๊ปเลือด B





คนเลือดกรุ๊ป O ควรรับประทาน
อาหารทะเลเป็นประจำ
จะช่วยป้องกันโรคเลือดไม่แข็งตัว
และไตรอยด์ที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ง่าย
ในคนกรุ๊ปเลือด O

คนกรุ๊ปเลือด AB ควรรับประทานผักสด
เพราะมีประโยชน์ เป็นอาหารสำคัญที่
สามารถป้องกันโรคมะเร็งและ
โรคหัวใจ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ง่าย
ในคนกรุ๊ปเลือด AB

