

ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ГРУПИ КРОВІ

**Коробка Ю.В.,
магістрант,
Долиніна М.М.,
ст. викладач
НУХТ, м. Київ**

Тип харчування в залежності від групи крові визначають лактини – антитіла «фітогемаглютини», що знаходять та аглютинують чужорідні білки для конкретної групи крові, утворюючи тромби і викликаючи патологічну реакцію з випадінням в осад і руйнуванням червоних та білих кров'яних тіл. Окрім цього вони аглютинують збудників інфекції в жовчних протоках і на поверхні печінки. Небезпечними стають при вживанні їжі, що несумісна з групою крові.

Вибрати правильний режим харчувань – означає вибрати харчові продукти, що підходять для вашої групи крові. Коли ви харчуєтесь продуктами для вашої групи крові, то насамперед позбавляєтесь від шлаків, а потім настає регуляція маси тіла. Для цього не потрібно суворої дієти – з часом організм сам перелаштується на властиву йому генетичну дієту.

Наприклад, наведемо рекомендовані продукти для усіх груп крові:

I група: серце, печінка, баранина, телятина, тріска, лосось, палтус, скумбрія, осетер, топінамбур, цибуля, часник, хрін, петрушка, слива, інжир, олія оливкова, квасоля.

II група: окунь, тріска, устриці, форель, сардини, морква, часник, хрін, петрушка, ананас, цибуля, слива, грейпфрут, соєвий сир, олія оливкова, гречка, рис, квасоля.

III група: м'ясо ягняти, скумбрія, баранина, сардини, капуста, морква, петрушка, буряк, ананас, виноград, кефір, йогурт, сметана, олія оливкова, вівсяні пластівці, рис, пшоно.

IV група: м'ясо ягняти, баранина, окунь, форель, скумбрія, сардини, огірки, часник, петрушка, буряк, ананас, грейпфрут, виноград, кефір, йогурт, сметана, олія оливкова, вівсяні пластівці, рис, хліб житній, пшоно.

Для харчування за групою крові необхідно притримуватися рекомендацій:

- 1) Точно знати свою групу крові;
- 2) Бути обережним при виборі продуктів;
- 3) Пам'ятати, що продукти можна замінити їх аналогами;
- 4) Спробувати відмовитися від протипоказаних продуктів;

5) Вживати екологічно чисті продукти.

Food Additives. Healthy Man and Human Patient Diet : proceedings of IX International scientific and practical internet conference. Prague, Oktan-Print s.r.o., 2020, 74 p.