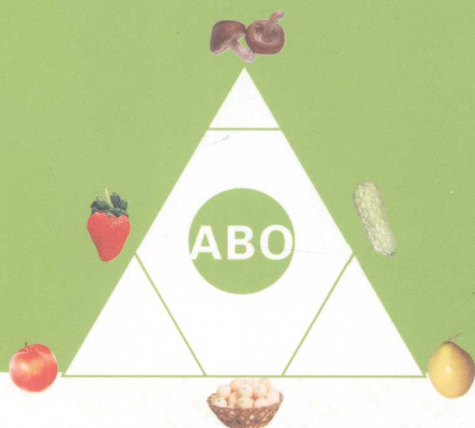


潜意识中食物的选择，血型里的奥秘



从饮食说健康

血型与饮食密码

陶涛 陈龙◎编著

人的血型决定了身体如何利用不同的食物

- ◆O型血：对高蛋白质食物非常适应，对谷物胃口极差，对瘦肉和蔬菜消化得非常好。
- ◆A型血：因其祖先是最先从事农耕活动的，故其食谱应该以素食为主。
- ◆B型血：对肉类和蔬菜都极适应，奶类食品也很有用。
- ◆AB型血：既适应动物蛋白，也适应植物蛋白，其消化系统较为敏感，每次宜少吃，但可多餐。

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

潜意识中食物的选择，血型里的奥秘

从饮食说健康

血型与饮食密码

陶涛 陈龙◎编著

 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

从饮食说健康：血型与饮食密码 / 陶涛，陈龙编著.

北京：中国画报出版社，2009.1

ISBN 978-7-80220-391-4

I. 从… II. ①陶…②陈… III. 血型—关系—饮食卫生

IV. R151

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第200547号

- 书 名 从饮食说健康——血型与饮食密码
出 版 人 田 辉
作 者 陶 涛 陈 龙
责任编辑 张 桐
出版发行 中国画报出版社
地 址 北京市车公庄西路33号 邮政编码 100048
电 话 (010) 88417359 (总编室兼传真) (010) 68469781 (发行部)
(010) 88417417 (发行部传真)
网 址 <http://www.zghbcbs.com>
印 刷 中青印刷厂
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 140千字
印 张 15
版 次 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80220-391-4
定 价 28.00元



中国保健协会食物营养与安全 专业委员会会长孙树侠教授作序

孙树侠 中国农业科学研究院农产品加工研究所研究员，曾任中国农业科学研究院学术委员会委员，现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，联合国工业组织绿色产业专业委员会委员，中国蔬菜流通协会副会长，中国农业工程学会信息分会副理事长，中国粮油学会常务理事，江苏、浙江、山东科技厅项目、成果专家评审委员，国家人事部人才交流中心、劳动社会保障、中国保健协会的营养师、健康管理师培训首席专家，中国老教授协会农业委员会理事，中央电视台农业频道专家委员会副主任兼秘书长。曾主持多项国家部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，著有20部专著。

当我读完这本《从饮食说健康——血型与饮食密码》时，感到十分欣喜，作为营养界的老兵，又想到“苍龙日暮还行雨，老树春深更着花。”我也愿以老科研工作者的真诚，向各位推介这本书。

——中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长 孙树侠

《从饮食说健康——血型与饮食密码》以图文并茂的形式一层一层地把饮食和血型的关系展开在读者面前，我这个做过多年营养工作的人也有了想把它全部读完的冲动。

——《健康新生活》杂志养生专栏记者，高级健康管理师 曹金方

食物和营养知识的普及很重要，我们决定把《从饮食说健康——血型与饮食密码》作为常用书！也会通过金方子养生大课堂让更多的人知道，让更多的人成为自己的营养师。

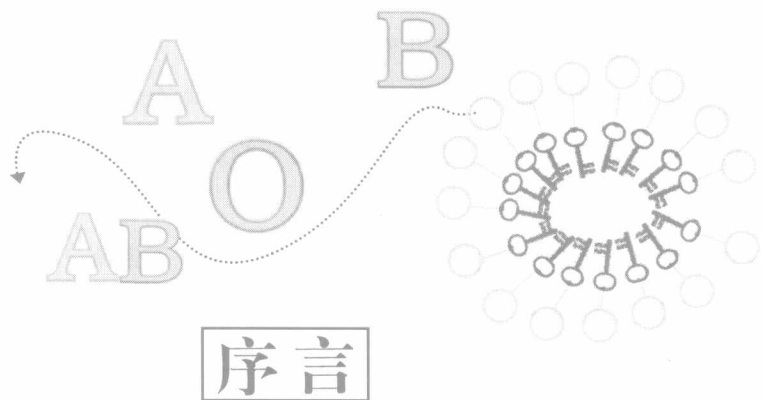
——北京金方子养生大课堂

目前，很多人被不健康的生活方式所困扰，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症等与营养相关的疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。作者的这本书像及时雨，又给人们带来清新的空气，人们手中又多了一种健康的护身符。

——内科主治医师 王欣

我很想向各位读者推荐《从饮食说健康——血型与饮食密码》这本书，潜意识中食物的选择，血型里的奥秘，一套全新的营养平衡新理念。

——知名出版人 田辉



中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长 孙树侠

《从饮食说健康——血型与饮食密码》是一部难得的科普读物，可以毫不客气地说是饮食健康研究的一个尤物，在科学论文内往往被丢失与删去，但作者能够把这颗秀美的科研珍珠记录下来，缀串起来，展现出来，仅此一点就已建树了不起的功勋。

作者抱着宣传科学之道，弘扬科学之美的初衷，把科学研究和创造过程，让珠遗之光，又重新迸发出异彩。记得20世纪80年代我也曾被“植物也有血型吗”这个问题吸引过并研究过，我曾对上百种蔬菜上千个样品测过血型（用给人测定血型的方法），其结果发现所有蔬菜都是“O”型，并有几种蔬菜虽是O型，但极不典型……我根据结果写了“植物也有血型吗”的一篇科普文章发表在《自然与奥秘》杂志里，其观点是蔬菜多为“O”型，适宜所有人，当然对“O”型人更好的结论。

事隔年近20多年，作者把血型与饮食的关系，综合世界各个领域的研究写成这本书，能不使我激动吗？这本书正应了科学家彭加勒的话：“科学理论的主要宗旨是发现自然中的和谐……一个理论之所以被认可，一个科学方法被证明，是在于它的价值。”他还说：“科学在艺术上的不足的程度，就是它作为科学的不完善程度”。所以当我看到这本书，顿觉眼前“半亩方塘一鉴开”，也体味“精骛入极，心游万仞”的欣慰快感。

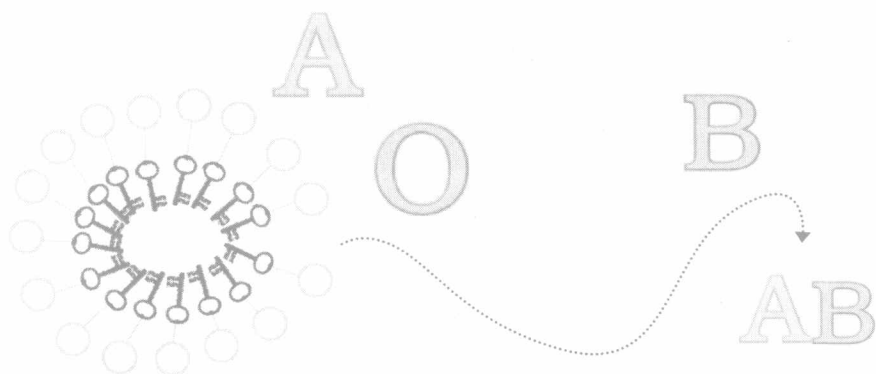
二十世纪彼德·达达姆医生提出：“人的血型决定他们身体所需要的食物类型”，他的“吃适合你血型的食物”的观点，引起了饮食医学的又一阵狂风浪潮。对这一现象我认为还需要我们每个人去尝试、体会、研究，但是这并不是说，每个人都要担心每日所进食的食物，因为所有食物不同程度的都含有血凝素，但是只要你仔细了解，那些含胶凝血球的血凝素，你就会避免对你的危害。

日常生活中，大部分食物中的血凝素都不至于一下致命，但是通过长年累月的积累，即使是较弱的与你血型相克的血凝素，也会造成各种健康疾病。通常情况下，身体的免疫系统，会帮助身体过滤出日常饮食中吸收的血凝素，但是却至少有5%的血凝素会乘隙溜进血液中，影响或破坏其中的红、白血球。通过此书，使热爱科学，关心健康的人能获得新的健康知识和观念，更希望更多人去实践、研究，丰富我们的健康饮食知识，推动健康事业的发展。

当我读完这本《从饮食说健康——血型与饮食密码》时，感到十分欣喜，作为营养学界的老兵，又想到“苍龙日暮还行雨，老树春深更着花。”我也愿以老科研工作者的真诚，向各位推介这本书。

于志樹

2008.12.24



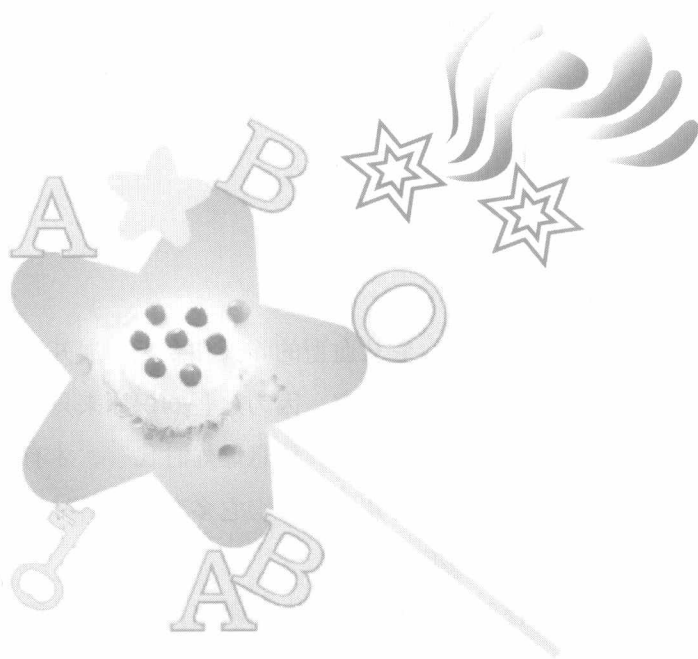
前言

这是一本较有趣味的书，它从血型的昨天和今天，展开了对饮食的关系的探讨，是具有无穷魅力的营养学研究。因为这些知识原来只在“知识密集型”的领域才有可能出现，只有在今天的“信息爆炸时代”，才有可能发展。“血型”与“饮食”的关系研究横跨几个学科，它多变的学科知识和分散的研究领域，给它的研究带来很大的不利。

目前，我们的饮食已从温饱向营养方面研究，向健康方面发展，因而“血型”与“饮食”的营养学研究再度崛起，将成为势不可挡的潮流。我们把它同中国饮食及菜谱结合起来，对人们的健康有着极大的应用价值和生命力。本书力图把“血型”、“血型与饮食”的有关知识介绍给广大读者，给有兴趣探讨“血型”“血型与饮食”的人们以有益的启示和知识了解，这就是我们写这本书的愿望所在。

20世纪初，奥地利科学家兰德斯坦纳发现了血液对健康的重要性，标志着人类对自己的认识有了一个质的飞跃。到20世纪20年代，世界卫生组织根据兰德斯坦纳以及他的学生迪卡斯德罗的研究，正式将人类血液命名为A、B、O、AB四种类型。随后，人们对血液与人体健康的研究越来越细致，并且认为，血型会影响人的行为特征。这种观念最早为日本人推崇。

20世纪90年代，美国康涅狄格州著名医生彼德·达达姆根据长期血液研究发现，爱斯基摩人和某些印第安部落的人以肉食为生，很少吃蔬菜、瓜果，却很少会患心血管疾病和癌症。这个现象启发了达达姆医生，从而促使他提出了“自然疗法”理论，从而揭开了世界上血液与饮食研究的篇章。



“自然疗法”在长期研究的基础上，得出相同血型的人的生理特征基本相同，对食物的反应也基本一样，同一种食物对他们产生的影响基本上也是一样的结论。同时，不同血型的人的生理特征却有很大的差异，对食物的反应也会有很大的不同。同一种食物对不同的血型可能会产生不同的影响，所以，对某一种血型有益的食物对另一种血型未必是有益的，有时甚至可能是有害的。

本书依据达达姆医生所提出的“血型与饮食”理念，针对不同血型，并结合中国饮食的色、香、味搭配特点和煎、炒、烹、炸、炆、溜、焖、炖技法的情况，向大家介绍血型与饮食的关系，并指导大家正确地选择出有利于自己身

体健康的食物。这是一种新的探索，希望可以引领一股新的健康饮食之风。

在这本书里，介绍了从血型的由来，目前所发现的血型与饮食的科学依据，不同血型饮食中应该注意的问题，到不同血型的不同饮食方法，以及一些饮食的做法。

由于作者的知识面所限，读者在最终打算评价每个人的应用效果时，就要对自己的身体状况有全面了解，如果超出了您的现有水平，那就不是这本书所能解决的了。

关于“血型研究”的有关参考资料，以前国外许多作者有一些论文和书籍，但还没有结合我们中国人的饮食，做较系统适合不同文化层次的人的通俗读物，本书在编写过程中，为了把分散的有关资料集中起来，有关单位和个人提供了资料给予了很大的鼓励，北京金方子营养科学研究所有限公司，金方子养生大课堂也给予了肯定和鼓励，在此表示最诚挚的谢意。



B O AB

人体营养结构与四种血型的关系

营养素名称	营养素功能	与血型的关系
蛋白质	人体内的蛋白质由22种氨基酸组成，是生命基础物质，广泛分布于人体的组织中。用来制造血液、肌肉、皮肤、头发、指甲等身体器官，控制人体发育过程，修补和维持人体组织，是人体的工程师。	蛋白质是人体的重要组成部分，对四种血型来说，都是必需的。但是O血型的人却因为祖先的基因，对蛋白质有特别的爱好，尤其是动物性蛋白。
脂 肪	人体内的脂肪包括通常说的油、磷脂和固醇类这些中性脂肪，还包含有单不饱和（含双键）与多不饱和脂肪酸。脂肪组织是人体内的主要储存和供应能量的场所。固醇类是人体多种激素和维生素的原料。皮下脂肪和各个脏器周围的脂肪能防震、保温，有效地保护骨骼、肌肉和内脏不受外界机械损伤，并在维持正常体温中发挥着重要作用。	脂肪是人体力量的源泉，体内过多的脂肪含量，容易引发各类疾病，但是如果体内缺乏脂肪，会对身体产生不良影响。它的力量是平衡的，对四种血型的人都非常重要。
碳水化合物	碳水化合物俗称糖类，是人体的主要能量供应物质。蛋白质可供肌肉和脑部活动所需的能量，并能增强人体的耐力和复原能力，帮助其他食物的消化和同化作用。	碳水化合物是食物中最主要的部分，但对四种血型的人来说，不同的血型却要选择不同的碳水化合物主食。
维生素	维生素是细胞的新陈代谢、身体发育、成长、维持人体健康必不可少的营养物质。可分为脂溶性维生素和水溶性维生素。它有助于蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物质的吸收和利用。帮助形成血液、细胞、激素、神经系统的化学物质。促进营养的生化反映，以维持各系统之正常机能。	维生素是维持身体机能的重要物质，也是四种血型中最需要补充的物质。其中A血型的人、AB血型的人以及“狩猎者”O血型的人需要格外补充。
矿物质	矿物质也是每天身体活动不可缺少的营养物质。矿物质是构成人体各组织的重要材料，如钾、钙、磷、镁是骨骼、牙齿的重要组成部分。钠、钾是细胞内、外液的重要组成部分。人体内的新陈代谢，每天均有一定量的矿物质参与，如果矿物质摄入不足将给人体造成很多疾病。	矿物质元素虽然是每种血型都应该补充的物质元素，但是对于B血型的人和O血型的人来说，它们尤其重要。特别是钙、镁、锌、硒四种元素。
食物纤维	食物纤维能保持人体肠道的清洁，促进肠蠕动，排泄毒素，保持大便的量。在平时的蔬菜中较容易摄取到。可帮助消化，清除体内废物，减低胆固醇吸收率，产生饱足感觉，有助于控制体重。	A血型的人和AB血型人的饮食计划中，食物纤维尤其重要。
水	水是人体血液正常循环的保证，它可以保持各器官的正常新陈代谢，水分不足，会对生命造成危害。水构成体液，输送营养，调节体温，排出废物。	水是生命之源，是每个人都应补充的物质，没有血型的差别。

第一章 潜意识中食物的选择——血型里的奥秘... 01



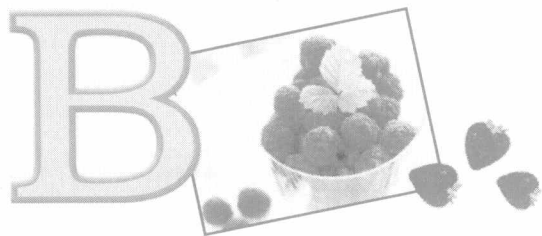
随着科学的发展，人们对血液与人体健康的研究越来越细致，并且认为，血型会影响人的行为特征。相同血型的人的生理特征基本相同，对食物的反应也基本一样，同一种食物对他们产生的影响也基本一致。同时，不同血型的人的生理特征却有很大的差异，对食物的反应也会有很大的不同。同一种食物对不同的血型可能会产生不同的影响，对某一种血型有益的食物对另一种血型未必是有益的，有时甚至可能是有害的。

血型的由来以及血型系统.....	02
血型与人体免疫.....	07
揭开血型与饮食的神秘面纱	13
测试：自我血型检测	17

第二章 羞涩谷物的暧昧——A型血饮食大揭秘..... 19

A型血是耕耘者的演化，他们对植物性食物具有特别的钟爱。当A型血进食素食类食物时，能很好的消化、吸收它们，并且还可以提高自身新陈代谢、改善自身免疫系统。同时，这些素食营养，可以增强A型血的抵抗力，保护他们不受疾病和病毒的侵害，并使他们精力充沛。因此，A型血应该多食用一些自然的、新鲜的和纯净的植物性食物，这些食物中，所含有的物质可以与A型血中的A抗原，很好的结合，对A型血容易发生的心血管、心脏等疾病有积极的预防作用。

耕耘者的演化——A型血的特征	20
A型血的饮食保健全攻略.....	23
A型血所缺物质的补充.....	28
A型血健康检查快车道.....	35
不同年龄A型血的健康.....	39
A型血易患病症的饮食注意	41
A型血的解压密码	50
A型血的瘦身策略	53
吃出一个聪明的A型血.....	56
A型血一周食谱安排指南.....	63
测试：A型血的营养自测.....	72



第三章 平衡营养的幸福——B型血饮食大揭秘..... 77

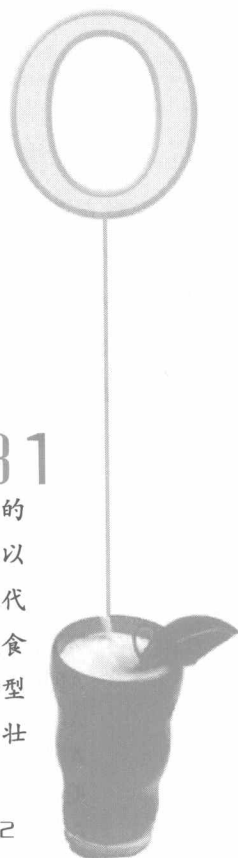
B型血是地球上第三个出现的血型，大约于15000年前出现。由于生活环境的不同，游牧民族大都以肉类为主要食物，因此具有一个强健的消化肉类食物的消化系统。B型血传承了游牧民族的消化特点，同样也具有一套功能强大的消化系统以及高效的新陈代谢作用。B型血所摄取的食物，要远比A血型的人广泛。如果一个B型血能够认真地坚持和遵循B型血的饮食计划，他天生强健的免疫系统和抵抗力，会得到进一步的增强，从而防止各种严重疾病的发生。

完美型的吸收——B型血的特征	78
B型血的饮食保健全攻略.....	82
B型血所缺物质的补充.....	85
B型血健康检查快车道.....	88
不同年龄B型血的健康.....	92
B型血易患病症的饮食注意.....	94
B型血的解压密码	104
B型血的瘦身策略	108
做一个快乐的B型血	111
B型血一周食谱安排指南.....	119
测试：B型血营养自测.....	128

第四章 丰盈蛋白的欢畅——O型血饮食大揭秘..... 131

O型血的体质与原始人比较接近，他们可以适应并消化大量的动物性蛋白质，但对植物性食物吸收则显得有些不大适应。可以说，O型血具有狩猎者的特征，是高蛋白肉食的良好吸收者。现代的O型血的生理，保留了古代祖先们以肉食为主的遗传基因。在饮食上，最需要动物性蛋白质提供的营养物质。并且只有这类物质，O型血才能够有效的消化吸收，补充身体所需的充足的能量，获得强壮的身体和充沛的精力。

狩猎者的追逐——O型血的特征	132
----------------------	-----



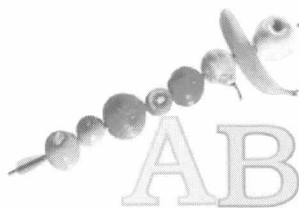
O型血饮食保健全攻略.....	136
O型血缺少营养的补充.....	141
O型血健康检查快车道.....	145
不同年龄O型血的健康.....	147
O型血易患病症的饮食注意.....	149
O型血的解压密码.....	162
O型血的瘦身策略.....	165
做一个蛋白质女孩.....	168
O型血一周食谱安排指南.....	173
测试：O型血营养自测.....	182

第五章 进化复合体的敏感——AB型血饮食大揭秘..... 185

AB血型是地球上出现最晚的血型，可以说是最进步的一种血型，适应力最强。虽然它是一种比较复杂的一种血型，不太能与其他血型兼容，但由于它带有复合抗原，双重抗原的特性使得AB血型的人有时像A血型的人特征，有时又像B型血的特征，或者有时候又是两者的融合。基本上，大部分对A型血或B型血不利的食物，可能都不适合AB型血，然而，任何看似完美的食物，都有其缺憾。AB型血不易缺乏营养物质，但是由于其本身生理特点，维生素C和矿物质硒依然是AB型血应注意补充的食物。

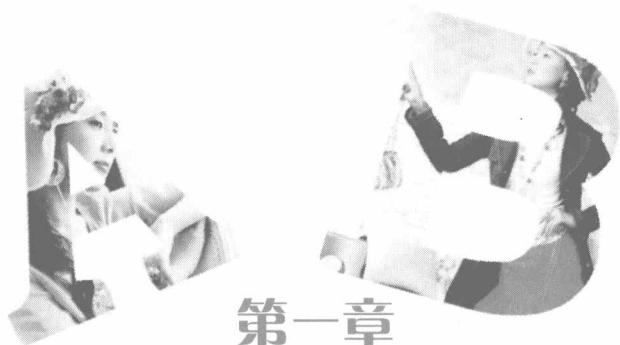
双重的美丽与哀愁——AB型血的特征.....	186
AB型血饮食保健全攻略.....	191
AB型血缺少营养的补充.....	194
AB型血健康检查快车道.....	197
AB型血常见病症的饮食注意.....	200
AB型血的解压密码.....	207
做一个健康的AB型血.....	210
AB型血的瘦身策略.....	215
AB型血一周食谱安排指南.....	216
测试：AB型血营养自测.....	224

Contents
目录



从饮食说健康

血·型·与·饮·食·密·码



第一章

潜意识中食物的选择——血型里的奥秘



人会莫名其妙地喜欢某种食物，也会不知缘由地讨厌某种食品。即使有些人没有特别的食物喜好，但某一天回望自己的食物史，也不难发现，在不知不觉中，某一类食物就成为经常进食的一种。心理学家马斯诺曾经提出，人的潜意识里，会对自身缺乏的物质表现出特别的钟爱，这在食物选择理论上也成立。或是喜欢高蛋白，或是喜欢蔬菜，或是对奶制品情有独钟，你知道吗？血型与你的食物选择有无法言喻的关系，这也正是人体血液中隐藏的大秘密。



所谓血型，是以血液抗原形式表现出来的一种遗传性状。而不同血型是指血液里红细胞、白细胞、血小板、血浆等各种成分的不同，以及所带的不同的凝集原。血型是人类最稳定的遗传性状之一，子代血型是由父亲与母亲的血型遗传基因共同构成的。最早的血型研究源于奥地利维也纳大学的一名主攻医学、化学的学生——兰德斯坦纳。

♥ 血型的由来

上学时，兰德斯坦纳就对血液很感兴趣，他认为输血后减轻病症的原理是因为血液之间的混合造成的。于是，1900年，兰德斯坦纳在维也纳病理所从事输血反应研究时，他联合5个同事，做了一项血液研究史上最著名的实验：他在自己和同事身上各抽取了几毫升的血液，并将这些血液分别分解成了淡黄色的血清和鲜红的红细胞，当他在某个血清里，分别滴上6个人的红细胞时，奇异的事情出现了，同一个人的血清在接受不同人的红细胞时出现了不同的结果。

在某个人的6滴血清中，兰德斯坦纳与5个同事的红细胞与其或产生了红黄鲜明对比的凝集，或良好地融合在一起，形成了均匀一致的淡红色血液。这种结果引起了兰德斯坦纳极大的好奇。紧接着，他又把其他5人的血清和6个人的红细胞逐一地做了实验。结果发现，每个人的血清都不和自己的红细胞产生凝集，有些人的血清和所有人的红细胞都不凝集，而有的人的血清和所有人的红细胞都发生凝集。



 父母的血型	 子女的血型
两个都是A型	A型或者O型
两个都是B型	B型或者O型
两个都是O型	O型
两个都是AB型	A型，或B型，或AB型
一个A型，一个B型	A型，或B型，或AB型，或O型
一个A型，一个O型	A型或者O型
一个B型，一个O型	B型或者O型
一个A型，一个AB型	A型，或B型，或AB型
一个B型，一个AB型	A型，或B型，或AB型
一个O型，一个AB型	A型或B型