

你的血型就像一把钥匙，能够揭开健康、疾病、
长寿、活力与情绪耐力的迷思。

血型与健康



血型不同
养生方法也不同

刘 桐/著

大部分的人认为血型并不是很重要，只有在医护救急时才能派上用场；其实，血型的出现与创新，是因为人类必须适应新的气候、环境和食物资源，血型在人类生存奋斗的背后，扮演相当重要的角色。



血型决定一个人的疾病抵抗力、该吃什么食物，
以及如何运动。

血型也会影响精力旺盛与否、燃烧卡路时的效率、对压力的情绪反应，
甚至会左右人格。



中国华侨出版社

R161

63

2007¹

血型与健康



血型不同
养生方法也不同

刘 桐/著

大部分的人认为血型并不是很重要，只有在医护救急时才能派上用场；其实，血型的出现与创新，是因为人类必须适应新的气候、环境和食物资源，血型在人类生存奋斗的背后，扮演相当重要的角色。



血型决定一个人的疾病抵抗力、该吃什么食物，
以及如何运动。

血型也会影响精力旺盛与否、燃烧卡路时的效率、对压力的情绪反应，
甚至会左右人格。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

血型与健康/刘桐著. —北京: 中国华侨出版社,
2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80222 - 234 - 2

I. 血… II. 刘… III. ①血型—普及读物②保健—普及读物 IV. ①R394 - 49②R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 144123 号

●血型与健康

著 者/刘 桐

责任编辑/文 喆

封面设计/纸衣裳书装

版式制作/春蕾工作室

责任校对/王 磊

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 180 千字

印 刷/利森达印刷有限公司

版 次/2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 234 - 2/G · 196

定 价/26.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

自序 血型就像一把健康的钥匙

你的血型就像一把钥匙，能够揭开健康、疾病、长寿、活力与情绪耐力的迷思。血型决定一个人的疾病抵抗力，该吃什么食物以及如何运动。血型也会影响精力旺盛与否、燃烧卡路里的效率、对压力的情绪反应，甚至会左右人格。

把血型与饮食行为放在一起讨论，听起来似乎过于前卫，但其实是颇有道理的。人生之路不外乎两个方向：健康与疾病。但长久以来，我们却不太了解，究竟什么原因会引我们走向健康，或者步向疾病呢？在饮食习惯与疾病的研究中，存在许多相互矛盾的个案。为什么有些人吃特定的食物可以减肥，而其他的人却不行？为什么有些人愈老愈有活力，而其他的人的体力与心境却愈走下坡路？针对血型做了分析后，我们开始能够解释这些矛盾。我们愈是探究血型与饮食的关联性，就得到愈多的印证。

血型的发展和人类的文明一样久远。从人类的最初文明一直到今日，血型都紧紧相随。人类老祖宗以血型作为签名，印记在历史这部大书上。

现在我们开始发现如何把血型当作指纹，揭开许多有关健康的重大迷思。这要归功于人类 DNA（脱氧核糖核酸）的突破性发现。我们对于血型的了解，使得遗传科学又向前迈进一步，证明每一个人都是独一无二的。生活方式与饮食习惯并没有绝对的对错，只是必须针对个人的遗传特性，做出正确的选择罢了。

发现血型与健康的关系

我在血型方面的分析研究，是终生追寻的成果——不只是我的一生，还包括我父亲的一辈子。我父亲是一位提倡自然疗法的医生。1957年，他毕业于自然疗法学院（四年制的研究所），然后前往欧洲的数个矿泉治疗地做研究。他注意到，虽然许多病人实行严格的素菜与低脂饮食（这种饮食在矿泉地蔚为风气），部分病人却不见好转，有的甚至更形恶化。我的父亲非常敏感，而且善于推论与洞察。他推想，一定可以找出某种模式，

自
序



血型健康

养血型
生型不
方法同
也不同

来决定病人的不同饮食需要。既然血液直接供给人体养分，也许其中隐藏着足以解开迷思的线索。于是我父亲开始进行理论测试，依病人的血型加以分组，观察他们摄取不同食物时的个别反应。

历经许多年以及无数病患，一项模式开始浮现。他发现 A 血型人似乎不太能消化大部分肉类中所含的高蛋白，但却很能消化植物性蛋白质，例如豆类和豆腐。

乳制品会在 A 血型人的鼻窦和呼吸道产生大量的粘液。如果要 A 血型人增加体力活动或多做运动，他们往往会觉得疲累或不舒服；但若做温和的运动，例如瑜伽，他们会觉得很有精神且充满活力。

相反的，O 血型病人很能消化高蛋白的食物，而且适合较激烈的运动，例如慢跑和有氧运动。我父亲愈是针对不同血型做试验，就愈坚信每个人所适用的健康法都不相同。

俗话说：一个人的食物，是另一个人的毒药。这句话激发了我父亲的灵感，于是他把自己的观察与饮食建议，写成一本名为《一个人的食物 (One Man's Food)》的书。

1980 年这本书出版时，我正在西雅图的强巴斯提尔学院 (Seattle's John Bastyr College) 进行第三年的自然疗法研究。在这段时间，自然疗法教育有了革命性的成就。

巴斯提尔学院的目标在于培养全方位的内科医生，也就是能力学术与一般内科医生相当，但还得经过特殊的自然疗法训练。人类首次能利用现代科技，来检验自然疗法的技术、方法与内容。我一直在等待机会，能够研究我父亲的血型理论。我想向自己证明，父亲的血型理论在科学上是相当重要的。

1982 年，机会终于来了，当时由于临床上的需要，我开始浏览医学文献，试图找出血型与某些疾病之间的关系，并且看看这些发现能否支持我父亲的理论。我父亲所写的书，是以他对血型的主观印象为基础，而不是以客观的评估方法为基础，因此，我不确定是否能为他的理论，找到任何科学基础。然而，我后来对于自己的发现，感到惊异不已。

我的初次突破在于发现了两种主要胃部疾病与血型间的关系。第一种就是胃溃疡，这种病因胃酸过多而引起。据说这种病在 O 型人身上发生的比率，高于其他血型人。我立刻联想到，我父亲曾发现 O 型病人善于消化

肉类与蛋白质，而这些都是需要更多胃酸来帮助消化的食物。

第二个发现是血型与胃癌之间的关联性。胃癌常因胃酸不足而引起，它和恶性贫血一样，都容易出现在 A 型人身上。恶性贫血与缺乏维生素 B₁₂ 有关，而要吸收维生素 B₁₂，必须要有足够的胃酸。

我研究这些事实之后发现：O 型人容易罹患与胃酸过多有关的疾病，但相反的，A 型人却容易罹患与胃酸不足有关的病症。

这就是我一直在寻找的关联性。确实有某些科学基础，能够支持我父亲的观察。从此之后，我和血型科学及人类学，结下不解之缘。慢慢地，我发现父亲当初针对血型、饮食与健康之间的研究，远比他所想象的来得意义重大。

解开生命谜思的四把钥匙

我的家人大部分都是 A 血型，由于我父亲所从事的研究，我们家大都喜食素食，吃的是豆腐、蒸煮蔬菜以及沙拉。小时候，我常为此感到丢脸，觉得家里很穷，因为我的朋友中，没有人吃豆腐这种怪东西。相反的，他们热衷于另一种“饮食革命”，吃的都是汉堡包、热狗、炸薯条、棒棒糖、冰激凌以及各式各样的苏打水。

一直到现在，我还是保持小时候的饮食习惯，而且衷心热爱这种方式。每天都摄取 A 型人需要的饮食，而这些食物的效果非常令人满意。

在本书，我要告诉你血型与饮食、生活习惯间的基本关系，这会让你活得更健康。以下是血型健康学的一些要点：

◎你的血型——不论是 O，A，B，或 AB 型，都和 DNA 一样，足以当作身份的识别。

◎当你依照血型的个别特性，来规划饮食与生活方式，你将会更健康，自然地达成理想体重，减缓老化过程。

◎血型比种族、文化与地缘关系，更能精准地测定你的身份。它是辨识身份的基因设计，并指引你如何活得更健康。

◎我们可以从人类文明的演化过程中，发现血型的重要性：O 型人最早出现；A 型人和农业社会一起出场；人类往北移居到较严寒的地区时，B 型人脱颖而出；AB 型人则是全然的现代改良版，是不同种族混合后的产

自

序



物。这部演化史，与今日各种血型人的饮食需要，有着直接的关联。

关键的影响是什么？血型吗？

血型健康

养血型方法不同

血型和头发、眼珠颜色一样，都是医学上用来识别身份的工具。而许多识别工具，例如指纹和最近发现的 DNA，都被广泛地应用，不仅受到法学家和犯罪学家的青睐，研究疾病成因与治疗的人士，也会加以采用。

血型和其他的识别工具一样重要，甚至更有效。血型分析是一种相当合乎逻辑的方法，其隐藏的信息容易了解，而且容易施行。我曾经把这套方法教给许多医生。他们后来告诉我，实行这套健康法的病人都有显著的改善。现在我要把这套健康法教给你，了解血型分析的原则后，你可以为自己和家人，设计一套理想的饮食计划，你可以避开那些让你厌烦、变胖、产生慢性病的食物。

我很早就了解可以利用血型分析来解释健康与疾病的个体差异。然而，令人惊讶的是，尽管存在着大量的有效研究资料，血型对于健康的影响却没有受到应有的重视。但现在我已准备将这项信息加以推广，不只是让医学界的同仁们了解，而且要让你知道。

乍看之下，血型健康学似乎很深奥难懂，但我向你保证，它就像生活一样简单。我会告诉你有关血型的演化过程（就像人类的故事一样吸引人），并且揭开血型健康学的神秘面纱，为你提供一个简单易行的健康计划。

我知道这对你而言是个全新的观念。虽然血型是明显的遗传资源，但很少人仔细想过血型所隐藏的涵义。即使血型健康学的科学例证很能令人信服，你可能还是不太愿意碰触这个陌生的观念。

但我只要求你做三件事：在实行之前，先和你的医生谈一谈；如果你还不知道自己的血型，试着找出来；给自己两个星期的时间试一试血型饮食健康法。我大部分的病人在两个星期之内，就感受到某些效果了——活力增加、体重减轻、消化不良的情况减少，慢性疾病如气喘、头痛和胃灼热等，都获得改善。

我已经指导超过 4000 人实行血型健康饮食法，并且看到这些人变得健康。你也应该给它一个机会，让它为你带来好处。血液不仅供给人体最重要的养分，现在更证明了——它能为你带来健康。

前言一

你不可不知的血液密码

从古老得记不得的年代起，血液就维系着我们的生命功能。一滴血，在肉眼看来是那么微渺，但却包含一个人的全套基因密码。DNA 的模式透过血液在我们的体内保存完好，并且不断复制。

血液中也含藏无数个基因记忆组，一组组程序包裹着密码糖衣，等待人类去探求个中奥秘。血型中就有一组这样的密码，如果我们想揭开血液与维生功能之间的奥秘，血型中的这组密码便是最重要的关键。

在肉眼看来，血液是均匀同质的红色液体，但是在显微镜底下，血液是由许多不同成分所组成的。为数众多的红血球含带一种特殊铁质，这种铁质能够携带氧气，并且使血液呈现锈红的颜色。白血球的数量远不如红血球，像永远保持警戒的捍卫小组，在我们的血管里来回巡逻，保护我们免受感染；复杂、不断流动的血液也含有负责运送养分的蛋白质、帮助凝结的血小板，以及能够捍卫免疫系统的血浆。

血型跟免疫系统的关系

大部分的人认为血型并不是很重要，只有在医护急救时才能派上用场；其实血型的出现与创新，是因为人类必须适应新的气候、环境和食物资源（请参考本书“附录”——精彩血型演化故事：血型在人类生存奋斗背后，所扮演的重要角色）。

血型对于整个人体的免疫系统来说异常重要。它不仅控制病毒、细菌、传染病、化学物质、压力等对人体的影响，而且应付各种可能危及免疫系统的入侵者或情况。

免疫系统能够辨别“同种的”细胞，破坏“不同种的”细胞。这是一





个很重要的功能，因为如果没有这种功能，免疫系统就会攻击你自己的细胞组织，或者让危险的有机体靠近重要器官。

尽管免疫系统很复杂，但说穿了也不过是两种基本功能：辨别“自己人”，杀死“敌人”。

入侵者是敌是友？

造物者赋予免疫系统一套很复杂的方法，来判断体内的物质是敌人还是自己人。其中一种方法就是利用所谓的“抗原”（ANTIGENS，一种在人体细胞内发现的化学物质）。

从最简单的病菌到人体本身，每一种生命形式都有特殊的抗原，各自具有不同的化学模式。人体内最重要的抗原之一，就是决定血型的抗原。

各种血型抗原都很敏感，所以能够有效运作，坚强捍卫免疫系统；一旦你的免疫系统侦测出可疑分子（例如来自细菌的外来抗原），它所做的第一件事就是寻找你的血型抗原，以判断入侵者是敌人还是朋友。

每一种血型抗原，都有不同的化学结构。血型是以红血球内所含的血型抗原来命名的。

不同血型，含有不同的抗原	
血型	所含抗原
A	A
B	B
AB	A 与 B
O	不含抗原

我们可以把血型的化学结构，想象成一种触角，从细胞表面向外伸出来，这些触角都是由被称为“海藻糖”的链状糖类所组成。海藻糖本身就构成最简单的血型——O 型。最早发现 O 血型的科学家，之所以把它取名为 O，是为了让我们联想到“零”或“不含抗原”等概念。海藻糖也可以作为其他血型的基础。

◎当 O 型抗原（或者称海藻糖），加上另一种糖类 N - ACETYL - GALACTOSAMINE 就产生 A 血型。

◎B 型也是以海藻糖（O 型抗原）为基础，但是加上另一种不同的糖

类 D……就产生 B 血型。

◎AB 血型是以 O 型抗原（海藻糖），加上两种糖类 N 和 D 产生的。

为何输血时挑血型？

当你的血型抗原侦测到有外来抗原进入体内，首先它会制造出抗体，来对抗这个外来抗原。这些抗体是一些特殊的化学物质，由免疫系统的细胞所制造，它们会附着或尾随外来抗原，伺机加以消灭。

抗体相当于军事用的智能武器。免疫系统的细胞会制造无数种抗体，每一种抗体都只专门对付一种外来抗原。外来者会试图化身为对方免疫系统无法辨认的抗原形式，双方持续战斗。免疫系统为了应付外来抗原的千变万化，只好不断制造新的抗体以备不时之需。

当抗体出去迎战入侵的微生物抗原时，就会产生所谓的胶凝作用。抗体会附着在滤过性病毒抗原上，让它变得黏黏的。最后细胞、病毒、寄生虫、细菌会被凝结成块，这样就比较容易处理掉，因此免疫系统发展出这种胶凝的防卫技巧，可说是相当高明。

这种血型抗原制造抗体的方法，除了用来侦测病菌和其他入侵者以外，还有其他的作用。大约在 100 年前，一位杰出的奥地利医生兼科学家卡尔·兰斯丹纳，发现血型也会针对其他血型，制造出抗体。他的革命性发现，足以解释为什么有些人可以彼此交换血液，而其他的人却不行，因此我们现在可以知道哪些血型会互斥，哪些血型能兼容。

兰斯丹纳医生发现：

◎A 血型带有抗 B 的抗体，B 血型会被 A 血型排斥。

◎B 血型带有抗 A 的抗体，A 血型会被 B 血型排斥。

因此，A 血型和 B 血型的人不能彼此交换血液。

◎AB 血型不带有任何抗体，它能接受任何其他血型。但是因为它同时带着 A 血型与 B 血型的抗原，所以它会被所有其他的血型排斥。

因此，AB 血型能接受任何人的输血，但不能输血给任何人。当然，除了捐给同是 AB 血型的人之外。

◎O 血型同时带着抗 A 与抗 B 的抗体。A 型、B 型、和 AB 型都会被它排斥。





因此，O 血型人不能接受任何人的输血，除非血液取自另一个 O 血型人。但是由于不带有任何抗原，所以 O 血型人可以输血给任何人。

各种血型排斥的抗体	
血型	排斥的抗体
A	B
B	A
AB	不含抗体
O	A 型与 B 型

“排斥其他血型”的抗体是免疫系统中最强势的抗体，而且它们很会胶凝其他血型的血球，我们可以用肉眼，在载玻上立刻观察到这种现象。我们体内大部分的抗体，都需要经过刺激（例如接种疫苗或感染）后才会产生，但血型抗体则不同，它们是自动生成的，往往人类出生时就存在，到了婴儿 4 个月大时就成熟。

有人发现：许多食物会胶凝某种血型的细胞（等于是一种排斥作用），但对其他血型细胞却不会。这意味着对某种血型人有害的食物，对另一种血型人来说，可能是有益处的。

一点儿也不意外的是，这些食物中所含的许多抗原，都是 A 型或 B 型的。这个发现让我们能用科学理论来解释血型与饮食之间的关系。

血凝素——是毒是补看血型

你的血液会和你所吃的食物产生一种化学反应，这种反应是遗传的。令人觉得不可思议的是，直至今日，你的免疫与消化系统，仍然最适合与你同血型的老祖宗所吃的食物。

血凝素是食物中丰富且多样的蛋白质，具有胶凝性，会影响血液。有机体会利用血凝素来粘附在其他有机体上。许多细菌，甚至包括我们的免疫系统，都善于利用这种超强的粘胶。例如，在人体肝脏胆管的表面，就有一层血凝素，以吸粘细菌和寄生虫。

细菌和其他微生物病菌的表面，也有血凝素，然而是被作为吸血的工具，让细菌得以附着在人体的黏膜层。只有在某些特定的血型中，细菌和

病毒才能使用血凝素作为吸血工具，因此对这种血型的人来说，血凝素可能不是个好东西。

含有血凝素的食物也不是好东西。如果你的食物中含有与你血型不兼容的血凝素，这些物质就会锁定人体内某个器官或系统（例如肾、肝、脑、胃等等），开始胶凝那个部位的血球。

很多食物血凝素的性质类似血型抗原，适合某种血型，却不适合另一种。举例来说，牛奶中的血凝素适合 B 血型人，如果 A 型人喝了牛奶，他的体内就会立刻产生胶凝作用，来抵抗牛奶中的血凝素。

一旦原封不动的血凝素进驻体内的某部位，它就像磁铁一样，吸附在那个区域的细胞上。它聚合所有的细胞，如果这些细胞也是外来的异物，它就会发动攻击。这种细胞的聚合，会造成过敏性的肠道并发症或肝硬化，或者阻塞通往肾脏的血流……危害人体健康的症状。

避开会胶凝血球的血凝素

你也许还记得 1978 年发生在伦敦街头的葛约祺·马可夫谋杀案。马可夫在等候公共汽车时被杀害，但验尸的结果找不出他的死因。

经过一番彻底的研究后，调查人员在马可夫的腿部找到一颗金色的小珠子。原来这颗小珠子是和一种名为蓖麻的化学物质一起渗入马可夫体内的（所谓蓖麻，是从蓖麻子中抽取出来的有毒血凝素）。蓖麻是一种强力的胶粘物质，只要一丁点儿剂量，就会让人体红血球在瞬间凝聚，阻塞血管，片刻间使人致死。

所幸大部分食物中的血凝素还不至于如此要人命，但是会造成各种健康疾病，尤其是对那些与它们不兼容的血型。免疫系统最主要的功能，就是保护我们免于受血凝素的侵害。我们从日常饮食中吸收的血凝素，有 90% 会被免疫系统挡掉；但至少 5% 的血凝素会乘隙溜进血流中，影响或破坏其中的红白血球。

血凝素在消化道里的活动甚至更剧烈，常会使敏感的肠道黏膜严重发炎，这种胶凝作用可能就是食物感染。如果食物中的血凝素与食用者的血型不兼容，那么即使是一点点的份量，也足以凝聚大量的血球。

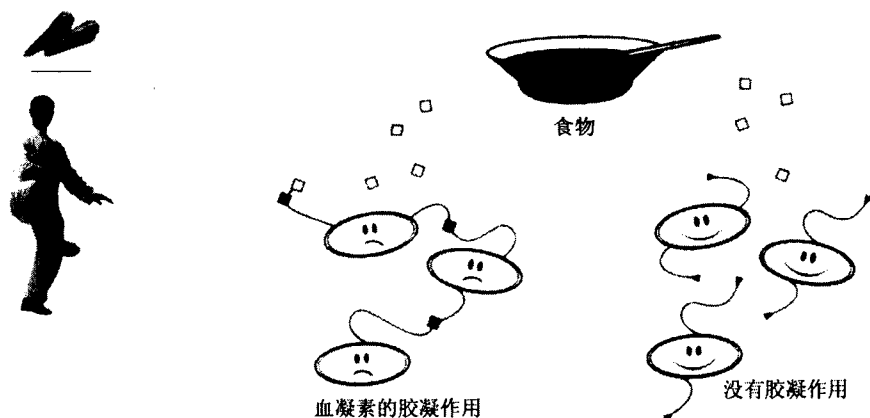
我并不是说，你应该突然担心你的食物，毕竟血凝素遍及在豆类、海

鲜、谷类和蔬菜中，你实在很难避免它们，但诀窍是：避开那些会胶凝你血球的血凝素，这是依血型而定的。例如，麸质是最常在麦子和其他谷类中找到的血凝素，它会附着在小肠内壁，使某些血型人产生严重发炎，尤其是O型人。

血凝素彼此间的差异很大，要视它们的来源而定，例如，麦类中的血凝素，其形状就和豆类中的血凝素不一样，并且附着在不同的糖类化合物上。每一种食物都对某些血型有害，但对其他血型有利。

神经组织通常对于食物血凝素的胶凝作用非常敏感。这也许可以解释：为什么有些研究人员认为，避免过敏的饮食有助于治疗某些神经失调症状，例如多动症。俄国的研究人员注意到：患有神经分裂症的人，对于某些常见食物血凝素的胶凝作用更为敏感。

血型与特殊血凝素



由于每一种血型抗原都具有独特的形态，因此很多血凝素只要能化身成为某种特定血型的抗原形态，就会干扰该血型。在上面的图例中，一盘煮青豆所含的血凝素，会影响并凝胶A型人的细胞（图左方），因为它们符合A型抗原的形态。而B型抗原是由不同糖类分子所构成的不同型态，所以不会受影响。相反的，某种专门附着并胶凝B型血球的食物血凝素（例如荞麦），就不会影响A型人。

在失去知觉的兔子膝盖关节中，注射扁豆血凝素，会导致兔子患类风



湿性关节炎。很多患关节炎的人认为避开茄类蔬菜，例如西红柿、茄子、马铃薯之类，似乎有助于治疗关节炎。这并不意外，因为茄类植物含有大量的血凝素。

食物血凝素也会影响白血球表面的感觉接受器，在瞬间增加白血球的数量。这种血凝素被称为 motigen，因为它们使白血球发生有丝分裂的复制过程。它们不会利用胶凝血球的方法来阻塞血流，只是附着在物体上，就像狗身上的跳蚤。

急诊部的医生，常常会面临外表看来正常，但却奄奄一息的孩童。经初步检查后，这些孩子的白血球量都异常的高。虽然医生想到的第一件事就是小儿白血症（也就是血癌），但有经验的医生会问孩子的父母：“你们的小孩当时是不是在院子里玩耍？”如果父母回答“是”，医生会继续问：“孩子是不是吃了什么杂草，或者把植物放进嘴里？”最后医生常会发现，孩子是吃了棘草的叶子或树根，这些棘草都含有一种刺激白血球复制的血凝素。

揪出有害的血凝素

血凝素对不同血型的影响，不仅只是推测而已，它是有科学基础的。我同时利用临床与实验的方法，测试常见食物在不同血型中的反应。化学实验室里，从花生、扁豆、肉类或麦子中，抽取个别的血凝素，所有的结果都呈现在显微镜下：我看到胶凝作用发生在某些血型中。

另外还有一种更直接的科学测量法，可以用来测量体内的血凝素值。这种测量法是一种简单的尿液检测，名为 Indican Scale，是用来测量肠内的腐化情形。

当肝脏或肠子没办法正常地代谢蛋白质，就会制造一种叫作 Indols 的有毒副产品，这种有毒副产品的多寡，会显示在 Indican Scale 上。如果你避开那些让你难以消化的有毒血凝素或食物，Indican Scale 值就会比较低。

相反的，如果你平常所吃的东西，都含有大量的血凝素或难以消化的食物，那么你的 Indican Scale 值就会很高——表示你的体内含有高量的致癌物质。

如果一种致癌物质进入不兼容血型的人体内，其 Indican Scale 上显示

的值会是兼容血型的人的 90 倍。举例来说，如果 A 血型的人吃了加工处理过的食物，例如熏肠，其中亚硝酸盐的毒性就会扩大 90 倍，所以 A 型人特别容易罹患胃癌，而且招架不住亚硝酸盐的毒性。

通常会到办公室来找我的人，其 Indican Scale 值都是 2.5，显示其体内有毒物很高，足以致病。好消息是，只要严格遵行健康饮食法两个星期后，他的 Indican Scale 指数会降低到 1，甚至是 0。

这可能是你第一次听到 Indican Scale 这个名词，但是过去 40 年来，它已经被广泛地运用在普通医学中，而且所有商业用途的实验室都采用它。

血型与健康

养血
生型
方法
不同
也
不同



前言二

血型健康饮食法

血型健康饮食计划，可让你获得最适合自己的健康与营养信息。有了这些新信息，你现在就可以依照自己体内的生理条件，选择你的饮食、运动与保健计划。如果你小心地遵循自己的健康饮食计划，你将可以：

◎避免许多常见的病毒与感染。

◎减轻体重，因为你的身体会自动排除毒素和脂肪。

◎和威胁生命的疾病奋战，例如癌症、循环系统疾病、糖尿病和肝病。

◎避开许多导致细胞加速衰老的因子，以减缓老化过程。

血型健康计划不是万灵丹，但它可以恢复免疫系统的自我保护功能，重新设定新陈代谢的时钟，并且清除血液中危险的血凝素。如果你想停止细胞的快速衰老，以延缓老化过程，那么血型健康饮食法就是你的最佳选择；如果你已有疾病问题，那么这个计划可以带给你重大的改善。

每个人的健康情形不同，遵照计划的程度也不一样，效果也会因人而异，但是这套计划是相当具有科学基础的。

恢复你的自然遗传周期

血型健康饮食可以恢复你的自然遗传周期，它早在几千年前就已经奠定了基础。就如同我们已经知道的，大部分渔猎采集时代的早期人类都是O血型，他们的维生食物是动物、昆虫、浆果、根茎类和叶类。当人类知道如何畜养动物以及耕作植物后，又多了许多可供选择的食物。

即使如此，有好长一段时间，传统的定居式饮食还是提供了充足的营



血型与健康

养血生型方法也不同



养，并且支持着大量的人口。农业技术与食品处理方法的进步，开始改变食物的形态，甚至使食物失去原来的特质。例如，20 世纪的亚洲人，用新的研磨技术来加工稻米，却引起脚气病、烟碱酸不足等疾病，造成好几百万人死亡。

更新的一个例子是：在发展中的第三世界国家，由喂母乳改成奶瓶授乳。这种新的授乳方式，使各厂商纷纷精化，并加工处理婴儿配方奶粉，导致大量婴儿营养不良、痢疾，而且母乳中所含的自然免疫物质，也没办法传给婴儿。

我认为现在之所以有这么多观念混淆，是因为大家以为“一种饮食法，适用所有人”。虽然我们已经亲眼目睹，有些人适合某种特殊饮食，其他人却不能，但却从来没有考虑到每个人的不同条件与体质。如果能深刻地想到这一点，也许就能解释某一种食物对不同人的效果。

如果想让你的血型健康饮食计划成功，你就必须切实遵守。这套针对你血型的计划非常清楚、合理、具有科学性，已历经无数研究与确认。

每一种血型健康饮食法都包括下列食物：

肉类与家禽	蔬菜、水果	海鲜
乳制品和蛋	果菜汁	油和脂肪
调味料	豆类	药草茶
谷类	核果、坚果	面食类

每一类食物又分成三大项：高效益食物、中性食物、危险食物。这三大项的涵意是：

◎高效能食物：相当于良药

◎中性食物：相当于食物

◎危险食物：相当于毒药

每一种饮食法可供选择的食物都很多，所以不必担心会挨饿。高效能食物的份量，尽量比中性食物多一点儿，但你可以放心吃那些适合你的中性食物，它们所含的血凝素不会伤害你，相反的，它们所含的营养素有助于均衡膳食。