

[美]彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼/著 陈秉宇 谢一唯/译

CARDIOVASCULAR
DISEASE

血型食疗法 战胜心血管疾病

Fight It with the Blood Type Diet



针对个人血型的定向食物,有效预防心血管疾病

根据血型定制的食谱,帮助减缓心血管疾病症状

不同血型的维生素、微量元素的补充方案,增进健康

为期四周的综合计划,提供战胜心血管疾病的饮食、锻炼和生活对策

食 出 健 康 丛 书

[美] 彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼 / 著 陈秉宇 谢一唯 / 译

CARDIOVASCULAR DISEASE

血型食疗法
战胜心血管疾病

Fight It with the Blood Type Diet

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

血型食疗法战胜心血管疾病/(美)彼得 J. 达达姆,(美)凯瑟琳·惠特尼著;陈秉宇等译. —上海:上海世界图书出版公司,2006. 1

(食出健康丛书)

ISBN 7-5062-7751-4

I. 血... II. ①彼... ②凯... ③陈... III. ①血型—影响—心脏血管疾病 ②心脏血管疾病—食物疗法
IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 127829 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with G. P. Putnam's Sons, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Simplified Chinese Edition © 2006 Shanghai World Publishing Co. through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

血型食疗法战胜心血管疾病

[美] 彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼 著
陈秉宇 谢一唯 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京水晶山制版有限公司制版

常熟大宏印刷厂印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:0512-52621873)

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.625 字数:140 000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-8 000

ISBN 7-5062-7751-4/R·120

(图字:09-2005-158 号)

定价:20.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

出版说明

上海世界图书出版公司一直以“介绍国外的最新资讯、倡导科学的健康理念、品味时尚的优质生活”作为生活科技类图书的出版理念。

在这一理念的指导之下，我们从国外引进了大量的生活科技图书，如“血型食疗法战胜疾病”这套书。该书的作者彼得 J. 达达姆博士一直致力于血型、食疗与疾病的研究，他的著作已被翻译成 60 多种语言，我公司这次引进的六本书是他最新的力作。

这套丛书主要叙述了血型与各种疾病之间的相互关系，血型疗法与常规治疗方法的区别之处，并着重用大篇幅介绍了针对各类疾病的饮食方案、补充方案、运动方案，以及饮食怎样与运动相结合的治疗方法，且制订了因人而异、因病而异的详细的四周计划，帮助你能有参考、有计划地进行自我治疗；丛书还回答了很多“血型与疾病”的常见问题，让你和你身边的人们都能够得到更大帮助和利益。

这套书的引进出版，是为了让读者了解更多国外最新的信息，你在阅读完此书后，可以和临床医生、营养专家共同讨论，

探索如何保持机体最佳的健康状态。当然,作为一种新观念的引进,并不能取代医生及传统治疗方法在疾病治疗中的作用;而且对于每个人来说,由于个体的差异,效果也是因人而异的,这一点也是我们一直强调的。

最后,我们真诚地希望我们的书能给你带来益处,并祝你早日康复!

目 录

概 述 用血型食谱来对抗心血管疾病

- 对抗心血管疾病的新方法 / 3
- 为什么血型如此重要? / 5
- 测验 你的血型患心血管疾病的危险性是多少? / 6

第一篇 血型与心血管疾病——基础知识

- 心血管疾病的起源 / 13
- 血型与心血管疾病的关联 / 21
- 用常规疗法和血型疗法对抗心血管疾病 / 30

第二篇 血型治疗方案

- O 型 / 39
- A 型 / 69
- B 型 / 98
- AB 型 / 128

附 录

- 附录 A 术语的简单定义 / 159
- 附录 B 常见问答:血型和心血管疾病 / 165

概 述

用血型食谱来对抗心血管疾病

对抗心血管疾病的新方法

血型食谱对每个人都有益,不是在疾病状态下也能观察到它的疗效。但是许多来我诊所的和上我网站的患者都有严重的慢性疾病或被诊断为令人烦恼的疾病。他们想知道如何应用血型食谱来对付他们的疾病。

心血管疾病:通过血型食谱来对抗心血管疾病,需要根据血型来调整饮食和生活方式,以发挥其最大作用。以血型食谱作为基础,本书还为那些患心血管疾病的患者提供了更多的有针对性的对策。这些食谱和生活方式的结合因血型而异,为你增加对抗疾病的额外活力。特别是,血型食谱能帮助你提高对心血管疾病的适应性,控制你的血糖,使你达到健康的体重,增加你的活力,也可使你感到平静,防止或治疗心脏疾病,减少或完全不需要用药,缓解疾病的进程。

以下你会发现有很多新的东西:

- 根据血型制定的对抗疾病的方案,尤其指出了饮食所起的作用,Super beneficials(非常有益)的食物强调了饮食对心血管疾病有药疗作用。

- 列出的许多需加控制的中性食物，它们的营养价值不高，并且可能会使你的情况恶化。标明 Neutral; allowed infrequently(中性：不可经常食用)的食物应尽量少吃或不吃。
- 详细列出了每种血型在不同阶段的治疗方案，包括强化心血管和增强新陈代谢的方案，改善造血，缓解压力的方案，缓解心绞痛和术后恢复的方案。
- 刚开始的四周计划着重强调了您当前所需要做的事，以改善目前的状态，使你马上感到有所好转。
- 书中还有小测试，列出了食物清单，许多成功的对策，以及对来我诊所的患者经常会提的有关心血管疾病问题的回答。

有关血型的科学研究为我们提供了保持健康、控制疾病的生物学和遗传学机制方面的重要线索。在 25 余年的研究和临床实践中，我已经成功地治疗了数千例高血压、高胆固醇、胰岛素抵抗、肥胖症、冠状动脉疾病和其他心血管疾病的患者。全世界愈来愈多的临床医师和理疗师在他们的实践中使用血型法则，并取得了显著的效果。

我希望你能和你的大夫说说有关将血型特异性食谱、运动和生活方式这几个元素融入你的治疗方案的好处。我确信如果你遵循本书的指导，将逐渐恢复。现在就开始执行吧！

为什么血型如此重要？

你是一个生物个体。

你是否曾经想过为什么有些人的体质较弱，容易受感染，而另一些人却体质较强，不容易感染呢？为什么有些人能通过特殊的饮食来减肥，而另一些人却往往失败了呢？为什么有些人比较容易衰老，而另一些人却在他们的晚年还充满活力呢？

每个人都是不同的个体。你的一滴血包含的生物化学信息与你的指纹一样是惟一的。许多使你成为一个独一无二的个体的生物化学差异可以用你的血型来解释。

血型在细胞水平上影响着你的生理学的每个方面。这与你如何消化食物、解除压力的能力、你的精神状态、新陈代谢的效率、免疫系统的强度有关。

知道你的血型后，在你的健康计划中采取与血型相关的饮食和生活方式，就可以显著地提高你的健康水平、生命力和改善情绪。

你将如愿以偿变成你想成为的样子。

你的血型患心血管疾病的危险性是多少?

看看你的血型患心血管疾病危险因素。可先阅读一般的危险因素,然后再阅读与你的血型相关的特异部分。

一般的危险因素

回答以下问题(所有血型):

以下的因素被认为与个体发生心血管疾病的危险性相关。每个问题回答“是”或“不是”,然后统计回答“是”的项目的分值。

危险因子	是	分值
你已经超过 60 岁了吗?		1
你有心血管疾病的家族史吗?		2
你吸烟吗?		3
你是肥胖者吗(超重 13 千克)?		3
你有高血压吗?		2
你有糖尿病吗(1 型或 2 型)?		2
你有过度饮酒或静脉吸毒史吗?		1
你有牙周(牙龈)疾病吗?		1
你有低热量“饥饿”饮食史吗?		1
计算回答“是”的总分值(最高 16 分)		

血型特异性测试

O 型者的测试

以下的因素被认为与“O 型”个体发生心血管疾病的危险性相关。每个问题回答“是”或“不是”，然后统计回答“是”的项目的分值。

危险因子	是	分值
你是非分泌型吗？（见 28 页）		3
你是低纤维饮食吗？（每天小于 3~4 种含纤维素的菜）		2
你一个星期的有氧运动低于 4 个小时吗？		3
你有甲状腺功能紊乱吗？		1
你有焦虑症和抑郁症吗？		2
你的工作或家庭环境压力大吗？		1
你的甘油三酯水平超过 140 mg/dl 吗？		3
你有高胆固醇血症（高于 225, HDL 小于 45 mg/dl<男>和 55 mg/dl<女>）吗？		2
你是高淀粉饮食者吗？		2
计算回答“是”的总分值（最高 19 分）		

计分：计算表中所列项目回答“是”的分值。

20~35：高 极高危。你很有可能患心血管疾病，或者你已经是心血管疾病患者。立即按照血型饮食采取行动，控制和改善你的危险因素。

9~19：中等 高危。如果你能改变你的饮食和生活方式，多做合适的运动，可防止心血管疾病的发生。参考你的血型来决定你必需采取的措施。

0~8：低 中危。你得心血管疾病的危险性相对来说较低。

根据血型制定饮食和生活方式计划,继续保持你的状态。

A 型者的测试

以下的因素被认为与“A 型”个体发生心血管疾病的危险性相关。每个问题回答“是”或“不是”,然后统计回答“是”的项目的分值。

危险因子	是	分值
你是非分泌型吗?(见 28 页)		2
你吃红色的肉类吗?		3
你不锻炼,甚至连舒展身体或瑜伽都不做吗?		2
你整天都不食用乳类制品吗?		1
你的 LDL 水平超过 110 mg/dl 吗?		2
你的工作或家庭环境压力大吗?		2
你的甘油三酯水平超过 150 mg/dl 吗?		2
你有高胆固醇血症(高于 200, HDL 小于 45 mg/dl(男)和 55 mg/dl(女))吗?		4
你经常失眠并且起床时感到很累吗?		1
计算回答“是”的总分值(最高 19 分)		

计分: 计算每个表中所列项目回答“是”的分值。

20~35: 高 极高危。你很有可能患心血管疾病,或者你已经是心血管疾病患者。立即按照血型饮食采取行动,控制和改善你的危险因素。

9~19: 中等 高危。如果你能改变你的饮食和生活方式,多做合适的运动,可防止心血管疾病的发生。参考你的血型来决定你必需采取的措施。

0~8: 低 中危。你得心血管疾病的危险性相对来说较低。根据血型制定饮食和生活方式计划,继续保持你的状态。

B 型者的测试

以下的因素被认为与“B 型”个体发生心血管疾病的危险性相关。
每个问题回答“是”或“不是”，然后统计回答“是”的项目的分值。

危险因子	是	分值
你是非分泌型吗？（见 28 页）		2
你是高淀粉饮食者吗？		2
你吃鸡肉或玉米制品吗？		2
你的 LDL 水平超过 110 mg/dl 吗？		3
你有焦虑症或抑郁症吗？		1
你一个星期的锻炼时间低于 4 个小时吗？		3
你的甘油三酯水平超过 160 mg/dl 吗？		2
你有高胆固醇血症（高于 210，HDL 小于 55 mg/dl（男）和 60 mg/dl（女））吗？		2
你经常失眠并且起床时感到很累吗？		2
计算回答“是”的总分值（最高 19 分）		

计分：计算表中所列项目回答“是”的分值。

20~35：高 极高危。你很有可能患心血管疾病，或者你已经是心血管疾病患者。立即按照血型饮食采取行动，控制和改善你的危险因素。

9~19：中等 高危。如果你能改变你的饮食和生活方式，多做合适的运动，可防止心血管疾病的发生。参考你的血型来决定你必需采取的措施。

0~8：低 中危。你得心血管疾病的危险性相对来说较低。根据血型制定饮食和生活方式计划，继续保持你的状态。

AB 型者的测试

以下的因素被认为与“AB 型”个体发生心血管疾病的危险性

相关。每个问题回答“是”或“不是”，然后统计回答“是”的项目的分值。

危险因子	是	分值
你是非分泌型吗？(见 28 页)		1
你的工作或家庭环境压力大吗？		2
你吃鸡肉或玉米制品吗？		2
你的 LDL 水平超过 110 mg/dl 吗？		3
你有焦虑症或抑郁症吗？		1
你一个星期的锻炼时间低于 4 个小时吗？		3
你的甘油三酯水平超过 160 mg/dl 吗？		2
你有高胆固醇血症(高于 210, HDL 小于 55 mg/dl(男)和 60 mg/dl(女))吗？		3
你经常失眠并且起床时感到很累吗？		2
计算回答“是”的总分值(最高 19 分)		

计分：计算每个表中所列项目回答“是”的分值。

20~35：高 极高危。你很有可能患上心血管疾病，或者你已经是心血管疾病患者。立即按照血型饮食采取行动，控制和改善你的危险因素。

9~19：中等 高危。如果你能改变你的饮食和生活方式，多做合适的运动，可防止心血管疾病的发生。参考你的血型来决定你必需采取的措施。

0~8：低 中危。你得上心血管疾病的危险性相对来说较低。根据血型制定饮食和生活方式计划，继续保持你的状态。

第一篇

血型与心血管疾病——基础知识