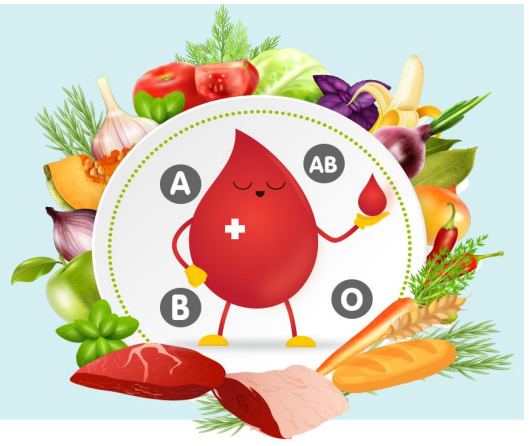




กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# อาหารตามหมู่เลือด

Blood type Diet



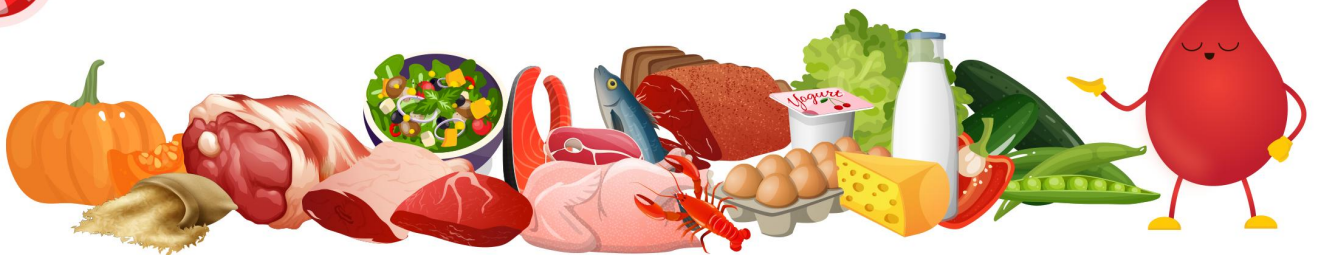
เป็นหมู่เลือดดั้งเดิมที่พบในมนุษย์กลุ่มแรกของโลก  
กระเพาะอาหารจึงมีความเป็นกรดสูง เหมาะกับการย่อยอาหารโปรตีน  
เช่น เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ควรกินผักร่วมกับธัญพืชด้วย  
เพื่อสมดุลความเป็นกรด-ด่างในกระเพาะอาหาร



เป็นหมู่เลือดที่มนุษย์เริ่มมีวิวัฒนาการด้านการเกษตรเกิดขึ้น  
อาหารที่เหมาะสมกับหมู่เลือด A คือ ผัก ผลไม้ หรือมังสะวิรัต  
ความเป็นกรดในกระเพาะอาหารมีน้อย  
ไม่เหมาะกับการย่อยโปรตีนจากเนื้อสัตว์  
จึงควรกิน ผัก ผลไม้ในปริมาณที่มากกว่า



เป็นหมู่เลือดที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี  
ระบบย่อยอาหารมีความยืดหยุ่น หมู่เลือด B จึงสามารถกินอาหารได้ทุกหมู่  
ในปริมาณที่เท่าๆกัน เนื่องจากน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมีความเป็นกรด-ด่าง  
ค่อนข้างสมดุล



เป็นหมู่เลือดที่เกิดจากการผสมผสานระหว่าง หมู่เลือด A และ B  
จึงสามารถรับประทานผักได้มากเหมือนคนหมู่เลือด A  
และรับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้เหมือนคนหมู่เลือด B  
กระเพาะอาหารจึงมีความเป็นกรด-ด่างสมดุลมากกว่าหมู่เลือดอื่น

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2020-006