

Дослідження взаємозв'язку групової приналежності людини з переважаним типом її харчування

П.Д. Плахтій
Т.М. Мосендз

Україна. Кам'янець-Подільський, КПДУ

*Исследовано взаємозв'язок групової приналежності людини з переважаючим типом її харчування. Серед осіб першої групи крові більшість **оказалось** «м'ясоїдами», досліджувані з групою крові А і В (54 і 61%) надають перевагу змішаному харчуванню, 45% осіб з групою крові АВ харчуються змішано, а 55% надають перевагу білковій їжі.*

Харчування людей з врахуванням їх груп крові – один з найновіших напрямків в дієтології. Відкрита в 90-х роках минулого століття П.Д'Адамо і К.Уїтні, ця система харчування швидко стала популярною у всьому світі. Сьогодні цією теорією харчування цікавляться все більше і більше людей, вона стала актуальною і завоювала багато прибічників [2,7,8,11]. Причиною цього, як вважають її засновники [2,3,4,5,6] є достатня наукова база, що покладена в основу харчування з врахуванням групової приналежності, а також висока оздоровча ефективність такого харчування щодо осіб, які її дотримуються. Позитивним результатом такого харчування є оптимізація маси тіла, зменшення негативних наслідків від перенесених стресів, посилення імунної і фізіологічної реактивності, вилікування від хронічних захворювань тощо [6,8].

Моделі харчування розроблені і запропоновані для людей відповідної групи крові не потребують від них істотного збільшення коштів на харчові продукти [2,3,8]. Вимагається лише радикально переглянути склад свого раціону, оцінити кожний харчовий продукт щодо його корисності, нейтральності та шкідливості для вашого здоров'я. Щоб бути здоровим, основних принципів цієї моделі харчування необхідно дотримуватись усе життя.

Метою дослідження було виявлення взаємозв'язків між груповою приналежністю крові людини і типом її харчування (вегетаріанство, «м'ясоїдство», змішаний тип харчування).

Дослідження проводили на студентах КПДУ (м.Кам'янець-Подільський і м.Шепетівка) упродовж 2005-2006 років. В експерименті брали участь 297 осіб. Усі вони були розділені на групи в залежності від групової приналежності. В першу групу увійшли досліджувані, що мали 0 (I) групу крові, в другу, третю і четверту – відповідно студенти з групою крові А, В і АВ.

Групову приналежність визначали шляхом змішування зразка крові з відповідною анти-сироваткою – пластиночний метод [7].

Результати дослідження. Аналізуючи результати дослідження П.Д'Адамо і К.Уїтні [2,6], багато дієтологів світу прийшли до висновку, що харчування людини з врахуванням її групової приналежності є природнім і високоефективним способом оздоровлення і лікування організму [8,10,11]. Для перевірки достовірності вказаної гіпотези нами проведені відповідні дослідження вказаної залежності (табл..1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок групової приналежності населення Хмельницької області з переважаючим типом харчування

№ п/п	Досліджувані (за груповою приналежністю)	Переважаючий тип харчування					
		вуглеводний («вегетаріанський»)		білковий («м'ясоїдний»)		змішаний	
		кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
1	0 (I) n = 93	9	10	45	48	39	42
2	A (II) n = 110	37	34	13	12	60	54
3	B (III) n = 72	9	13	19	26	44	61
4	AB (IV) n = 22	-	-	12	55	10	45
	Разом n = 297 (100%)	55	18,5	89	30,0	153	51,5

Усіх досліджуваних (297 осіб) було розподілено за груповою приналежністю на чотири групи. В межах кожної серологічної системи були виділені респонденти, які при організації свого харчування віддають перевагу вуглеводній («вегетаріанці»), білковій («м'ясоїди») їжі, або ж харчуються не віддаючи переваги будь-якому з зазначених типів харчування.

Аналіз даних таблиці 1 показав, що з 297 осіб 51,5% харчувалися змішано, 89 осіб (30%) віддавали перевагу м'ясній їжі і всього 18,5% – вуглеводній.

Серед обстежуваних з першою групою крові майже половина досліджуваних (48%) віддають перевагу м'ясній їжі, 42% респондентів харчуються змішано і всього 10% віддають перевагу вегетаріанській їжі.

Серед 110-ти осіб, що мали другу групу крові, більше половини (54%) харчувалися не віддаючи переваги будь-якому з типів харчування; 34% респондентів віддавали перевагу вуглеводній їжі і всього 13% – білковій.

Ще більш виразним був перерозподіл досліджуваних, щодо орієнтації на той чи інший тип їжі серед осіб з групою крові B (III). Тут 61% досліджуваних харчувалися змішано, 19% – віддавали перевагу м'ясній їжі і 13% – вуглеводній.

Серед досліджуваних IV групи крові не було жодного, який би віддавав перевагу вуглеводній їжі; 45% респондентів харчувалися змішано і 55% віддавали перевагу м'ясній їжі.

Таким чином, наші дослідження узгоджується вченням П.Д'Адамо і К.Уїтні [2] про те, що для осіб з першою групою крові найбільш адекватним є харчування з акцентом на м'ясні продукти, для осіб групи крові А (II) – вуглеводні, для людей з групою крові В – змішані, і для осіб АВ (IV) група крові – білкові і змішані.

Висновки. Для Подільського регіону України характерним є такий розподіл людей за групою приналежності: група крові 0 – 31,3%, А – 37,04%, В – 24,24%, АВ – 7,41% респондентів.

Встановлено залежність між групою приналежності досліджуваних і типом їх харчування. Серед осіб першої групи крові більшість виявилася «м'ясоїдами», досліджувані з групою крові А і В віддають перевагу (54 і 61%) змішаному харчуванню, 34% осіб групи крові А (II) були вегетаріанцями, 45% осіб з групою крові АВ харчуються змішано, а 55% віддають перевагу білковій їжі.

Перелік посилань

1. Гелер Р., Прокон О. Группы крови человека. - М: Медицина., 1991. - 405 с.
2. Д'Адамо П., Уїтні К. 4 группы крови – 4 пути к здоровью. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. - 416 с.
3. Д'Адамо П., Уїтні К. Группа крови I (0): продукты, напитки, ключевые добавки. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 128 с.
4. Д'Адамо П., Уїтні К. Группа крови II (A): продукты, напитки, ключевые добавки. – Мн., 2002. – 128 с.
5. Д'Адамо П., Уїтні К. Группа крови III (B): продукты, напитки, ключевые добавки. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 112 с.
6. Д'Адамо П., Уїтні К. Группа крови IV (AB): продукты, напитки, ключевые добавки. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 112 с.
7. Завгородний Т.Н., Чурсин Р.К. Об ошибках при первичности определения групп крови системы АВО // Гемат. и трансфузиол. - 1997. - т.42, №6. - С.32 - 34.
8. Ледерер Х.. 4 группы крови – 4 пути к похудению / Пер. с нем. С.Э.Борич. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 160 с.
9. Медико-біологічні основи валеології. /За ред.П.Д.Плахтія. – КПДУ, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 408 с.
10. Питание по группам крови /Сост. О.В.Завязкин. – Донецк. ООО ПКФ «БАО», 2003. – 288 с.
11. Плахтій П.Д., А.В.Михальський, Т.М.Супрович. Мікроорганізми, харчування і здоров'я людини: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2006. – 192 с.