

Silvia Fatima, S.KM.



Diet Sehat
BERDASARKAN
GOLONGAN DARAH

Diet Sehat Berdasarkan GOLONGAN DARAH

Darah A, B, AB & O

Silvia Fatima, S.KM.

New Vita Pustaka

KREATOR :

Silvia Fatima, S.KM.

JUDUL DAN PENANGGUNGJAWAB:

Diet Sehat Berdasarkan Golongan Darah: Darah A, B,
AB & O/Silvia Fatima, S.KM.

PUBLIKASI: Sleman: New Vita Pustaka: 2023

IDENTIFIKASI: ISBN

SUBJEK: Kesehatan

KLASIFIKASI:

PERPUSTAKAAN ID:

**Diet Sehat Berdasarkan
GOLONGAN DARAH
Darah A, B, AB & O**

Penyusun: Silvia Fatima, S.KM.

Layout : Joey

Desain Cover : Josh

Dimensi: 14 X 21 cm, 112 hlm.

ISBN:

Cetakan I: 2023

Penerbit

New Vita Pustaka

Jl. Merpati 09, Wedoartani,

Sleman, DI Yogyakarta

Pengantar

Dewasa ini mulai dikenal luas suatu model diet yang mudah dan praktis tetapi mampu membuat tubuh anda menjadi sehat dan bugar, menjadikan emosi stabil, mudah mengatasi stress, meningkatkan daya tahan tubuh sebab di dalam darah ada anti gen yang berfungsi menyerang penyakit yang masuk ke dalam tubuh, mengembalikan ritme alami tubuh kita. Model diet yang kami maksud adalah diet berdasarkan golongan darah manusia. Karena kemampuan seseorang mencerna makananan berbeda-beda, tergantung pada golongan darah masing-masing. Setiap golongan darah mempunyai kadar asam lambung dan enzim-enzim pencernaan yang berbeda.

Variasi yang berbeda pada setiap manusia yang memiliki golongan darah tertentu menjadikan adanya perbedaan juga bagaimana makanan yang harus dicerna dan diserap serta bagaimana lemak dimetabolismekan oleh tubuh. Bila anda sedikit tahu mengenai hal diatas baru anda tahu kenapa diet anda bisa gagal mencapai tujuannya.

Mudah-mudahan buku ini mampu membawa semakin banyak orang pada hidup yang sehat dan bugar. Selamat mencoba dan sukses. Ingat selalu bahwa lebih baik mencegah dari pada mengobati.

Daftar Isi

Kata Pengantar	3
Daftar Isi	4

BAGIAN I

DIET DAN GOLONGAN DARAH	7
A. Pengertian Diet.....	7
1. Diet untuk menurunkan atau menaikkan berat badan.....	9
2. Diet untuk kelompok Usia.....	9
3. Kelompok untuk penderita sakit tertentu.....	10
4. Diet alergi makanan	11
B. Kepercayaan yang salah seputar diet.	11
1. Tidak makan pagi baik untuk diet	12
2. Menghilangkan makan malam cara tercepat menurunkan berat badan.	13
3. Minum air es dan air putih membuat tubuh gemuk.....	14
4. Air jeruk nipis obat turun berat badan.....	14
5. Semakin ketat diet akan berhasil.	15
6. Aku sulit diet karena faktor gen	15
C. Darah	15
D. Golongan Darah	16
1. Penggolongan sistem ABO	17
2. Penggolongan sistem Rhesus (Rh)	20

BAGIAN II

DIET SEHAT BERDASARKAN GOLONGAN DARAH... 22

A. Diet Golongan Darah O.....	26
1. Kekhasan Golongan darah O.....	26
2. Panduan Diet Bagi Golongan Darah O	28
a. Makanan yang dianjurkan.....	30
b. Makanan yang netral/ diijinkan	31
c. Makanan yang dilarang.....	33
3. Suplemen	45
4. Olahraga yang dianjurkan	48
B. Diet Golongan Darah A.....	50
1. Kekhasan Golongan darah A	51
2. Panduan diet untuk orang Golongan Darah A	51
a. Makanan yang bermanfaat.	52
b. Makanan yang netral.	54
c. Makanan yang dilarang.....	56
3. Suplemen yang penting bagiorang golongan darah A.....	66
4. Olahraga yang direkomendasikan bagi golongan darah A	71
C. Diet Golongan Darah B.....	72
1. Kekhasan golongan darah B.....	73
2. Panduan diet bagi golongan darah B	74
a. Makanan yang bermanfaat.	75
b. Makanan yang netral	76
c. Makanan yang dilarang.	78
3. Suplemen bagi golongan darah B.	88
4. Olahraga yang direkomendasikan bagi golongan darah B.	90

D. Diet Golongan darah AB	92
1. Kekhasan golongan darah AB.....	92
2. Panduan diet golongan darah AB.....	93
a. Makanan yang bermanfaat.	93
b. Makanan yang netral.	95
c. Makanan yang dilarang.	97
3. Suplemen yang dibutuhkan bagi golongan darah AB	106
Penutup	111
Daftar Psutaka	112

BAGIAN I

DIET DAN GOLONGAN DARAH

A. Pengertian Diet

Dari beberapa orang yang saya tanyai tentang apa arti diet, jawaban yang selalu muncul adalah diet diartikan sama dengan puasa yang bertujuan untuk menurunkan berat badan. Jawaban lainnya adalah diet merupakan pengurangan jumlah asupan makanan. Ada juga yang beranggapan diet mengukur jumlah makanan yang masuk kedalam tubuh dengan sangat detail dan teliti hingga membutuhkan seorang ahli gizi. Ada juga yang mengartikan diet berarti tahan lapar.

Kesan yang muncul mengenai pengertian diet seperti itu kurang tepat. Diet tidak hanya ditujukan untuk mengurangi berat badan tetapi juga mengatur pola makan untuk mencapai kesehatan yang lebih baik. Dengan kata lain, diet adalah suatu upaya mengatur pola makan untuk mencapai kesehatan yang lebih baik. Oleh sebab itu, diet bukan hanya untuk orang gemuk atau yang mengalami obesitas saja, tetapi setiap orang perlu melakukan diet untuk menjaga kesehatannya menjadi lebih baik. Jangan beranggapan bahwa diet hanya untuk orang berbadan kurus atau gemuk. Pada intinya diet diartikan sebagai usaha untuk menjaga kesehatan, sebab kesehatan itu penting bagi siapapun, termasuk Anda.

Banyak tokoh kesehatan memberi anjuran bahwa diet yang benar adalah dengan tetap mengonsumsi makanan yang mengandung komposisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah seimbang. Catatan yang diberikan oleh Dr. Luciana B. Sutanto, MS, Sp. GK adalah bahwa kalori yang kita makan haruslah lebih rendah dari yang biasa dikonsumsi, sebab tubuh akan menggunakan simpanan energi tubuh yakni lemak tubuh, baik yang berada di bawah kulit kita atau yang di dalam tubuh. Dengan demikian berat badan akan menurun seperti yang diharapkan.

Mungkin Anda juga pernah menjumpai orang yang begitu sering berganti metode dietnya atau malah Anda sendiri yang biasa melakukannya? Hal ini disebabkan karena begitu banyak metode diet yang ditawarkan pada saat sekarang ini apalagi dengan janji-janji yang manis. Namun banyak orang yang justru setelah melakukan diet dengan metode tertentu kurang mendapatkan hasilnya. Orang kini mencari suatu bentuk diet yang praktis, mudah, dan aman dilakukan bahkan oleh para pemula sekalipun. Ada juga dalam masyarakat orang yang tidak melakukan diet secara utuh dan terus berganti-ganti model diet. Hal ini sangat berbahaya bagi kesehatan sebab alih-alih bukan sehat yang didapat tetapi kesehatan bisa terancam karenanya. Semua kemungkinan buruk dapat terjadi bila orang tidak tahu diet apa yang paling efektif untuk kesehatan mereka. Maka untuk lebih amannya juga dianjurkan untuk sebelum memilih program diet tertentu Anda berkonsultasi dengan dokter atau dengan ahli gizi.

Seperti telah dikatakan diawal bahwa ada bermacam-macam tujuan diet yang dilakukan seseorang, diantaranya adalah berkaitan dengan masalah berat badan, kelompok usia tertentu, menderita penyakit tertentu, dan

diet karena alergi. Berikut ini kami sebutkan beberapa tujuan diet:

1. Diet untuk menurunkan atau menaikkan berat badan.

Tolok ukur yang dipakai dalam penerapan diet untuk menurunkan berat badan atau menaikkan berat badan adalah dengan mengetahui kalori yang dikonsumsi dan yang dibakar oleh tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Bila jumlah konsumsi kalori yang masuk ke dalam tubuh Anda lebih besar dari jumlah kalori yang terbakar selama Anda beraktifitas secara terus menerus maka berat badan akan meningkat. Namun bila kalori yang masuk ke dalam tubuh jumlahnya lebih sedikit dari kalori yang terbakar saat anda beraktifitas selama satu hari maka berat badan Anda akan turun. Hal ini terjadi karena tubuh akan mengambil lemak tubuh yang berfungsi sebagai cadangan energi bila tubuh kekurangan sehingga tubuh Anda akan berkurang berat badannya bila itu diatur dengan baik. Namun bila kalori yang masuk itu lebih banyak maka tubuh akan menyimpan cadangan enegi dalam bentuk lemak di dalam tubuh kita. Akibatnya berat tubuh kita juga akan bertambah bersamaan dengan menumpuknya lemak dalam tubuh kita.

Hal yang harus diperhatikan adalah walaupun tujuannya untuk menurunkan atau menaikkan berat badan, diet jenis ini tetap harus memperhitungkan juga semua unsur makanan yang dibutuhkan. Oleh karena itu konsumsilah makanan sesuai dengan porsinya sehingga berat badan Anda ideal dan kesehatan selalu terjaga.

2. Diet untuk kelompok Usia.

Beda usia juga membutuhkan jumlah nutrisi yang berbeda dalam tubuh kita. Aneka kebutuhan nutrisi tetaplah

sama hanya kadarnya yang harus diperhatikan. Misalnya saja anak-anak atau orang tua, mereka membutuhkan nutrisi yang berbeda namun keduanya memerlukan makanan khusus untuk kebutuhan perkembangan tubuh masing-masing.

Anak-anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, oleh karenanya mereka tidak hanya membutuhkan makanan untuk memperbaiki sel-sel tubuh dan menghasilkan energi untuk aktifitas mereka, tetapi mereka juga perlu makanan untuk pertumbuhan sel-sel baru. Diet seimbang bagi anak-anak haruslah mengandung daging, susu, telur, ikan, ayam, kacang, kacang hijau, biji-bijian, kedelai, buah, sayur-sayuran, serta nasi atau makanan pokok lainnya.

Bagaimana dengan usia tua? Orang yang sudah tua juga perlu makanan seperti halnya anak-anak dan remaja. Kandungan nutrisi dalam makanan tadi akan berfungsi juga untuk memperbaiki fungsi-fungsi organ tubuhnya yang telah mengalami penurunan fungsi. Hal yang harus diperhatikan pada orang tua adalah, walaupun mereka membutuhkan makanan untuk memperbaiki fungsi organ, namun karena aktivitas mereka telah berkurang maka jumlah kalori yang seharusnya masuk dan yang dipakai oleh tubuh perlu seimbang sehingga tidak menimbulkan penyakit.

3. Kelompok untuk penderita sakit tertentu.

Orang yang mengidap suatu penyakit terkadang dilarang oleh dokter untuk mengkosumsi makanan-makanan tertentu karena bisa membahayakan kesehatan atau bahkan memperparah penyakit yang dideritanya. Namun ada juga makanan yang malah disarankan untuk dikonsumsi karena kandungan zat atau nutrisi di dalam makanan tersebut dapat membentuk proses penyembuhan.

Sebagai contoh, gula sangat dibutuhkan tubuh yang sehat. Tetapi bagi penderita penyakit gula atau DM (Diabetes Mellitus) konsumsi makanan yang mengandung gula atau gula secara langsung harus dibatasi. Demikian juga garam sangatlah dibutuhkan bagi penderita gondok khususnya garam yang beryodium namun konsumsi garam harus dibatasi untuk orang yang menderita hipertensi, jantung, dan ginjal. Tujuan dari semuanya itu adalah demi keseimbangan dalam tubuh yakni proporsionalitas kandungan makanan yang masuk dengan yang dibakar oleh tubuh untuk menjadi energi ketika seseorang beraktifitas.

4. Diet alergi makanan

Setiap makanan yang dimakan tentu bereaksi dalam tubuh kita. Karena reaksi itu ada orang yang tahan dengan makanan yang satu dan tidak tahan dengan makanan yang lain. Bahkan ada yang pantang terhadap makanan tertentu. Ada yang gatal-gatal setelah makan makanan tertentu, ada yang pusing dan muntah- muntah, serta masih banyak lagi akibat yang ditimbulkan. Misalnya tidak semua orang tahan mengkonsumsi belalang, ikan air laut, dll. Jenis makanan yang mempunyai akibat buruk pada seseorang setelah dikonsumsi haruslah dihindari. Diet model ini disebut diet karena alergi makanan.

B. Kepercayaan yang salah seputar diet.

Banyak cerita yang beredar tentang bagaimana berdiet yang baik termasuk mengurangi atau menambah porsi makanan dan minuman. Orang yang tahu bahwa dirinya mengalami peningkatan berat badan yang signifikan khususnya para wanita akan segera melakukan diet ketat. Cara yang mereka lakukan adalah dengan meninggalkan makan pagi atau siang atau malam, mengurangi

porsi, dan berbagai macam cara lain seperti cerita-cerita yang beredar dalam masyarakat.

Namun sayang mereka hanya mengikuti suatu mitos yang belum teruji kebenaran ilmiah atau malah bisa membahayakan kesehatan orang tersebut. Maka tindakan yang bijak dalam melakukan diet adalah berkonsultasilah dengan dokter atau ahli gizi. Mari kita lihat beberapa kepercayaan keliru yang sering kali diikuti oleh masyarakat kita mengenai metode diet yang baik.

1. Tidak makan pagi baik untuk diet.

Diet seperti ini beranggapan bahwa pada pagi sampai siang hari manusia bekerja, bila seseorang tidak makan, maka tubuh akan memakai cadangan energi dalam tubuh sehingga lemak akan terbakar banyak dan tubuh bisa cepat menjadi kurus. Ternyata mitos ini salah sebab tanpa sarapan, gula darah bisa turun. Kadar gula yang rendah membuat seseorang susah berkonsentrasi, lemas, mudah marah, dan sebagainya. Dengan demikian seseorang karena menghilangkan makan paginya tidak efektif dalam melakukan pekerjaannya.

Jangan lupa bahwa perut kita sekalipun kosong akan tetap bekerja, meremas-remas makanan. Maka bila perut terlanjur kosong gerakan ini bisa membuat luka di dalam usus karena dinding-dindingnya saling bergesekan. Jelas bahwa diet seperti ini sangat berbahaya dan sebaiknya jangan dilakukan. Akibat lainnya adalah lapar khususnya bagi yang tidak biasa. Biasanya untuk mengganjal perus seseorang mengisinya dengan makan makanan ringan karena dianggap tidak berpengaruh pada berat badan. Padahal tanpa disadari kandungan kalori dalam kebanyakan makanan ringan adalah besar. Maka tujuan diet malah tidak berhasil. Dan kebiasaan makan makanan kecil akan menjadi budaya *ngemil*, yang juga berpotensi besar menambah berat badan. Hal lain yang bisa terjadi adalah karena pagi tidak sarapan maka pada saat

makan siang seseorang akan mengambil porsi ganda dengan kandungan nutrisi yang kadang tidak sehat. Porsi makan yang berlebihan juga tidak efektif sebab metabolisme tubuh yang normal tidak bisa menerima pola makan yang tidak teratur.

2. Menghilangkan makan malam cara tercepat menurunkan berat badan.

Mitos ini adalah yang terbesar ada dalam masyarakat. Hal ini sangat tidak benar, karena berat badan dipengaruhi oleh kalori total yang diasup dikurangi kalori yang dikeluarkan dalam sehari. Maka bila Anda menghilangkan porsi makan malam dan menggantinya dengan makanan ringan yang sebenarnya tinggi kalori sama saja berat badan Anda tidak akan berkurang. Tetapi membiarkan perut kosong juga tidak baik sebab bisa menyebabkan sakit maag atau sulit tidur karena lapar dan paginya tidak segar setelah bangun tidur. Bila hal itu terus berkelanjutan maka dapat membahayakan kesehatan sebab dengan istirahat yang kurang stamina dan daya tahan tubuh seseorang akan sangat berkurang sehingga rentan akan bahaya penyakit.

Namun jika makan malam Anda diganti dengan mengkonsumsi buah, ini diperbolehkan dengan catatan bahwa pada malam hari Anda tidak melakukan aktifitas apapun kecuali tidur. Secara prinsip bahwa makanan yang masuk dalam tubuh akan diolah oleh tubuh untuk menjalankan fungsi organ, mengganti sel-sel yang rusak dan untuk pertumbuhan. Maka jika tidak ada suplai makanan yang masuk dalam tubuh maka secara otomatis tubuh akan membentuk gula dari cadangan tubuh sendiri. Peristiwa ini bisa mengganggu metabolisme dalam tubuh dan menimbulkan keluhan tidak enak badan, bahkan sakit maag bila tidak ada suplai masuk sementara perut tetap beraktifitas sekalipun kita beristirahat.

3. Minum air es dan air putih membuat tubuh gemuk.

Entah dari mana ceritanya, diet seperti ini diikuti oleh banyak kalangan dalam masyarakat. Kepercayaan atau mitos ini jelas sekali salah. Air es sendiri memang akan membuat penyerapan makanan menjadi lebih baik, tapi air putih sendiri tidak menyumbangkan kalori pada tubuh kita. Hal ini berarti seberapa liter Anda minum air putih tidak akan bisa meningkatkan lemak dalam tubuh Anda. Karena pada tubuh yang normal air yang kita minum seberapapun banyaknya akan dikeluarkan lewat keringat dan air seni sehingga kandungan air akan tetap seimbang. Jadi jangan takut untuk mengkonsumsi air putih sebab tidak akan menjadikan Anda gemuk. Justru sebaliknya kurang minum air dapat menimbulkan penyakit.

4. Air jeruk nipis obat turun berat badan.

Air jeruk nipis dipercaya bisa menurunkan berat badan bahkan juga air asam jawa. Diet seperti ini terkadang orang menyamakan antara air jeruk nipis untuk mencuci piring supaya lemak yang melekat dalam piring menjadi hilang dengan lemak yang ada dalam tubuh Anda. Atau bila air asam jawa atau jeruk nipis dikonsumsi dalam jumlah banyak, rasa asam itu bisa membuat nafsu makan berkurang sehingga perut seperti terasa penuh. Namun ternyata hal ini sangat berbahaya bagi lambung kita. Asam yang berlebihan dalam lambung bisa menyebabkan sakit perut yang luar biasa, seperti diare dan penyakit lainnya.

Ada yang kemudian direlatifisir dengan membuat minuman es jeruk atau es air asam yang dicampur gula. Dan untuk mengurangi keasaman itu kita tambahkan gula yang banyak dalam minuman kita. Akibatnya lemak akan menumpuk dalam tubuh kita. Jangankan pingin kurus malah

kegemukan atau diabetes mellitus yang bisa kita dapatkan.

5. Semakin ketat diet akan berhasil.

Orang yang diet ketat biasanya hanya makan satu jenis makanan, misalnya makan salad pada siang hari, sup atau sup saja. Diet ketat juga bisa berarti segalanya serba ada ukuran khususnya. Ini dipercaya bisa berhasil dan dengan teratur maka akan berhasil. Namun diet ini sangat rumit dan berat dan membuat orang cepat menyerah untuk melakukannya. Dampak yang diakibatkan adalah kelelahan dan menambah beban hidup. Pada akhirnya akan menjadikan Anda melakukan suatu yang sebaliknya. Dan ini akan menjadikan berat badan semakin sulit terkontrol.

6. Aku sulit diet karena faktor gen

Memang gen itu diwariskan namun mengenai keberhasilan untuk diet maupun kegagalannya adalah dari dieter itu sendiri. Memang kedisiplinan dalam program diet sangat penting. Ada keluarga yang semua terlahir sebagai "*big ballon*" namun toh bisa diatasi dengan olahraga yang tepat dan teratur serta diet yang tepat.

C. Darah

Tahukah Anda bahwa dalam tubuh kita sebagian besar mengandung cairan? Cairan dalam tubuh ada bermacam-macam, darah, air, dan cairan tubuh yang lain. Darah dalam diri manusia adalah cairan jaringan tubuh. Fungsi darah dalam tubuh manusia adalah:

1. Mengangkut oksigen yang diperlukan sel-sel tubuh. Fungsi ini adalah fungsi utama dari darah.

2. Supplier nutrisi bagi jaringan tubuh.
3. Mengangkut bahan-bahan sisa metabolisme dalam tubuh, obat-obatan dan bahan kimia asing ke hati untuk diurai dan ke ginjal untuk dibuang sebagai air seni.
4. Darah juga mengedarkan hormon-hormon endoktrin dalam tubuh manusia.

Darah mengandung berbagai bahan penyusun sistem imun untuk mempertahankan kesehatan tubuh dari penyakit yang mencoba masuk ke dalam tubuh kita. Darah manusia berwarna merah segar bila darah itu mengedarkan oksigen kepada tubuh dan berwarna merah pucat bila membawa sisa-sisa metabolisme yang terjadi dalam tubuh.

Manusia memiliki sistem peredaran darah tertutup. Artinya adalah darah yang ada dalam diri manusia memiliki salurannya sendiri yaitu pembuluh darah dan disalurkan oleh jantung. Darah itu dipompa oleh jantung ke paru-paru. Proses perjalanan darah dari jantung ke paru-paru ini berfungsi untuk melepaskan sisa metabolisme berupa karbondioksida dan CO₂ dan menyerap O₂ atau oksigen melalui pembuluh arteri pulmonaris. Setelah itu darah akan dibawa kembali ke jantung melalui pembuluh vena pulmonaris. Setelah itu darah akan dikirimkan ke seluruh tubuh oleh pembuluh darah. Darah yang telah mengikat oksigen itu diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh kapiler. Kemudian darah akan kembali ke jantung melalui pembuluh darah vena cava.

D. Golongan Darah

Golongan darah merupakan ciri khusus darah suatu individu yang dipengaruhi oleh adanya perbedaan jenis karbohidrat dan protein pada permukaan membran sel darah

merah. Secara singkat dapat dikatakan bahwa golongan darah amat ditentukan oleh jumlah zat yang sekarang disebut dengan antigen yang terkandung dalam sel darah merah. Di dunia ini dapat kita jumpai sekitar 46 jenis antigen. Namun penggolongan yang lebih populer ada 2 macam yakni ABO dan Rhesus atau Rh.

1. Penggolongan sistem ABO

Penggolongan darah dengan sistem ABO didasarkan pada jenis antigen dan anti bodi yang terkandung dalam darah. Seorang ilmuawan asal Austria yang bernama Karl Landsteiner pada tahun 1900 telah berhasil menemukan tiga dari empat golongan darah yang sekarang umum dipakai dalam penggolongan darah. Ia memeriksa golongan darah beberapa rekan kerjanya dengan cara mereaksikan sel darah merah dengan serum dari para donor. Hasilnya adalah dua reaksi yang nantinya akan menjadi dasar bagi antigen A dan antigen B yang kemudian dikenal dengan golongan darah A dan golongan darah B dan satu macam yang tanpa reaksi (tidak memiliki anti gen) yang kita kenal dengan golongan darah O. Dengan kata lain ada dua macam antigen dalam sel darah merah yang disebut golongan darah A dan B, atau yang tidak ada reaksi yang disebut golongan darah O.

Beberapa tahun kemudia penemuan golongan darah A dan B serta O yang ditemukan oleh Landsteiner, ditemukanlah golongan darah AB yang diketemukan oleh Alferd Von Descatello dan Adriano Sturlli yang merupakan rekan kerja dari Landsteiner. Pada golongan darah AB, kedua antigen ditemukan secara bersamaan pada sel darah merah sedangkan pada serum tidak diketemukan Antibodi.

Setelah ditemukan keempat golongan darah tadi dan dipelajari secara lebih mendalam, golongan darah dapat

diringkas sebagai berikut:

- a. Orang yang memiliki golongan darah A pasti memiliki sel darah merah dengan antigen A dipermukaan membran sel darah merahnya dan menghasilkan anti bodi terhadap antigen B dalam serum darahnya. Maka dalam teknis tranfusi darah golongan darah A negatif hanya dapat menerima darah dari orang dengan golongan darah A negatif atau O negatif.
- b. Orang yang memiliki golongan darah B memiliki antigen B pada membran sel darah merahnya dan menghasilkan Antibodi terhadap antigen A. Oleh karena itu orang yang mempunyai golongan darah negatif dalam hal transfusi hanya dapat menerima darah dari orang bergolongan darah B negatif dan O negatif.
- c. Orang bergolongan darah AB memiliki sel-sel dalam darah merah berupa antigen A dan B serta tidak menghasilkan Antibodi terhadap Antigen A dan Antigen B. Oleh karenanya dalam hal transfusi darah golongan darah AB positif dapat menerima darah dari orang ABO apapun dan disebut sebagai resipien universal. Namun bagi pemilik darah AB positif tidak dapat mendonorkan darahnya kecuali pada orang yang memiliki golongan darah AB positif juga.
- d. Orang yang memiliki golongan darah O memiliki sel darah tanpa antigen, namun memproduksi Antibodi terhadap antigen A dan B sehingga orang-orang dengan golongan darah O negatif dapat mendonorkan darahnya kepada semua golongan darah dan disebut donor universal. Namun orang dengan golongan darah O negatif hanya dapat menerima dari orang-orang yang memiliki golongan darah O negatif juga.

Tabel golongan darah sistem ABO

Golongan darah	Kandungan dalam sel darah merah	Kandungan dalam plasma
A	Antigen A	Antibodi B
B	Antigen B	Anti bodi A
AB	Antigen A dan B	Tidak ada Antibodi
O	Tidak ada antigen	Anti bodi A dan antibodi B

Golongan darah dapat diturunkan dari orang tua kepada anaknya. Maka jika ada orang tua yang memiliki golongan darah O maka anaknya memiliki kemungkinan golongan darah O lebih besar atau golongan darah yang lain kecuali AB. Sebaliknya jika orang tua bergolongan darah AB maka anaknya bisa berkemungkinan bergolongan A, B dan AB tetapi bukan O. Maka dari itu coba identifikasikan golongan darah Anda dan cari tahu golongan darah orang tua Anda untuk memastikan bahwa Anda adalah anak dari kedua orang tua Anda sekarang.

Namun ada juga ahli yang beranggapan bahwa golongan darah itu terbentuk dari pola makan manusia. Seperti yang telah kita pelajari dari sejarah peradaban manusia, diketahui bahwa ribuan tahun lalu nenek moyang kita mencari makanannya dengan berburu dan meramu. Oleh karena itu mereka begitu banyak mengonsumsi daging. Dari pola hidup yang demikian diyakini bahwa mereka semua bergolongan darah O. Kemudian manusia berkembang dari pola hidup populasi berburu dan meramu menjadi bercocok tanam dan menetap. Dalam pola ini mereka sudah mulai mencampurkan daging dengan begitu banyak hasil tanaman. Pola hidup

dengan lebih banyak mengkonsumsi sayuran ini melahirkan golongan darah A. Kemudian dari hasil pecampuran manusia dalam suku ras dan pola makan maka kemudian muncul golongan darah B dan golongan darah AB.

Secara umum golongan darah O adalah golongan darah yang paling banyak dan sering kita jumpai diberbagai dunia. Namun di Negara Norwegia dan Swedia golongan darah A lebih dominan persentasenya. Antigen A lebih sering kita jumpai dari pada antigen B karena golongan darah AB adalah golongan darah yang memiliki dua antigen yakni antigen A dan Antigen B sehingga golongan darah AB adalah golongan darah yang paling sulit ditemukan.

Suatu studi memberikan suatu data yang akurat mengenai penyebaran golongan darah di dunia:

Populasi	O	A	B	AB
Suku pribumi Amerika selatan	100%	-	-	-
Vietnam	45%	21,4%	29,1%	4,5%
Suku Aborigin Australia	44,4%	55,6%	-	-
Orang Jerman	42,8%	41,9%	11%	4,2%
Suku Bengallis	22%	24%	38,2%	15,7%
Suku Saami	18,2%	54,6%	4,8%	12,8%

2. Penggolongan sistem Rhesus (Rh)

Penggolongan sistem Rhesus atau Rh pertama kali ditemukan oleh Landsteiner dan Weiner pada tahun 1940. Sistem penggolongan ini berdasarkan Rh karena dalam penelitiannya, Landsteiner dan Weiner memakai darah kera

rhesus (*macaca mulata*) yang merupakan spesies terbanyak di India dan Cina.

Berbeda dengan penggolongan darah ABO dimana faktor penentunya adalah antigen A dan B, penggolongan ini didasarkan pada Rh atau antigen D. Bila dalam sebuah cek laboratorium media dikatakan bahwa seseorang tidak memiliki Rh maka Rh dari orang tersebut adalah negatif (Rh). Sebaliknya bila dalam cek laboratorium ternyata ditemukan adanya antigen D maka Rh orang tersebut adalah positif

BAGIAN II

DIET SEHAT BERDASARKAN GOLONGAN DARAH

Setiap makanan yang masuk dalam tubuh kita selalu mempengaruhi metabolisme serta komposisi darah sehingga berpengaruh terhadap keseimbangan daya tahan tubuh dimana darah memiliki dua komponen utamanya yakni antigen dan antibodi. Dasar dari metode diet yang diperkenalkan oleh D'Adamo adalah bahwa di dalam sel darah merah ada antigen yang apabila mereka mengangkut suatu benda asing maka benda itu akan diidentifikasi oleh darah sebagai kawan atau lawan. Demikian juga pada kandungan protein dalam setiap makanan yang kita konsumsi oleh darah akan segera ditandai sebagai kawan atau lawan. Konsekuensi dari penandaan itu adalah bila darah mengidentifikasi lektin sebagai kawan maka tidak akan masalah namun ketika darah mengidentifikasinya sebagai lawan maka mereka akan menyerangnya dan mematikan lektin itu dalam tubuh kita.

Sistem kerja kekebalan tubuh kita adalah dengan melindungi tubuh dari lektin yang kita konsumsi. Sekitar 95% dari lektin yang diserap akan dilemahkan oleh tubuh. Namun 5% dari lektin yang kita makan akan disaring ke dalam aliran darah dan akan menimbulkan suatu reaksi kimiawi dengan tubuh kita. Reaksi itu berbeda-beda antara satu orang dengan orang yang lain.

Lektin yang kita konsumsi memiliki fungsi dan perannya yang berbeda bagi sel-sel darah. Dalam lektin terkandung zat perekat yang bernama *agglutinin* yang mampu mempengaruhi

penggumpalan darah yang dikenal dengan istilah *aglutinasi*. Namun perlu dipahami bahwa sejak awal sel-sel darah telah diprogram untuk menerima atau menolak protein-protein lektin tersebut.

Dengan demikian ketika kita makan secara sembarangan dan ternyata makanan yang kita makan mengandung protein lektin yang tidak sesuai dengan antigen darah kita, maka suatu ketika lektin-lektin itu akan menyerang organ dan sistem tubuh kita. Hal ini tentunya akan menjadi awal bagi kehancuran kesehatan dan kehidupan sebab dengan pola makanan yang kandungan protein lektinnya tidak sesuai dengan tubuh Anda yang tidak bisa diproses oleh tubuh secara sempurna akan menimbulkan banyak gangguan kesehatan. Misalnya protein lektin akan mengeluarkan zat perekatnya dan untuk merekatkan sel-sel tubuh. jika gangguan sampai mengenai pembuluh darah, tempat darah mengalir dalam tubuh, bisa terjadi penggumpalan pada pembuluh darah akibat pengikatan protein oleh antibodi dalam darah. Hal ini tentunya akan mengganggu beberapa organ tubuh kita. Akibatnya nutrisi makanan yang dibawa oleh darah tidak dapat terserap dengan baik dan tidak sampai pada sasaran yang tepat. Nutrisi yang dibawa oleh darah tidak bisa terserap oleh tubuh tetapi terjadi penumpukan di beberapa bagian tubuh saja. Bila hal ini terjadi maka akan muncul berbagai gangguan seperti gangguan pencernaan, gangguan sistem kekebalan tubuh, obesitas, dan lain sebagainya.

Diet berdasarkan golongan darah ini dilakukan dengan sangat alami yakni dengan mengamati model kerja dan sifat dari setiap golongan darah. Dengan demikian diet berdasarkan golongan darah ini dapat menstabilkan emosi kita dan juga dapat mengembalikan ritme alami tubuh kita. Dengan melakukan diet berdasarkan golongan darah berarti kita mengikuti diet alami dan ilmiah, jelas serta logis yang

disusun sesuai dengan profil tubuh kita.

Diet berdasarkan golongan darah ini juga bisa lebih menjanjikan untuk kesehatan Anda sebab darah Anda adalah kunci bagi seluruh sistem kekebalan tubuh. Dalam darah terdapat antigen golongan darah yang berfungsi sebagai prajurit penjaga pintu gerbang dan menciptakan Antibodi untuk menangkal berbagai virus yang membahayakan kesehatan tubuh. Ketika antibodi mengenali antigen dari mikroba atau virus maka yang akan terjadi adalah proses aglutinasi atau penggumpalan. Namun ternyata ada banyak hal lain lagi yang bisa menyebabkan proses aglutinasi golongan darah itu, diantaranya adalah beberapa makanan yang kita konsumsi. Maka dari itu daging sapi cocok bagi seseorang namun belum tentu cocok bagi orang lain yang mempunyai golongan darah yang berbeda karena reaksi yang berbeda yang terjadi di dalam tubuh yang didasarkan pada sifat golongan darah seseorang. Berdasarkan kinerja itu diet golongan darah ini disusun.

Dr. D'Adamo berteori bahwa kemampuan seseorang mencerna makanan adalah bervariasi, tergantung pada golongan darah masing-masing. Setiap golongan darah mempunyai kadar asam lambung dan enzim-enzim pencernaan yang berbeda. Variasi yang ada ini berpengaruh pada bagaimana makanan itu dicerna dan diserap serta bagaimana lemak dimetabolismekan oleh tubuh. Sebagai contoh orang yang memiliki golongan darah O bisa mencerna daging secara efisien karena mereka cenderung memiliki kadar asam lambung yang tinggi. Sebaliknya pemilik golongan darah A hanya memiliki kadar asam lambung yang rendah sehingga daging yang tidak bisa dicerna akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh.

Dalam teorinya D'Adamo membagi empat belas kelompok makanan yang dikelompokkan bagi golongan darah yaitu:

1. Daging Unggas
2. Makanan hasil laut
3. Telur dan produk susu
4. Minyak dan lemak
5. Kacang-kacangan dan biji-bijian
6. Polong-polongan
7. Padi-padian, roti, pasta
8. Sayur-sayuran
9. Buah-buahan
10. Jus dan sirop
11. Rempah-rempah dan jenis bumbu
12. Penyedap rasa
13. Tanaman obat dan teh-teh herbal
14. Aneka minuman lainnya

Dari keempat belas kelompok makanan tersebut akan dibagi lagi menjadi tiga kategori, yaitu:

1. Makanan yang sangat bermanfaat dan sangat dianjurkan karena bisa berfungsi sebagai obat.
2. Makanan yang memiliki sifat cenderung netral atau yang diijinkan untuk dikonsumsi karena tidak membahayakan bagi jenis golongan darah tertentu.
3. Makanan yang harus dihindari dan dilarang, karena makanan ini bisa membahayakan kesehatan tubuh sebab sifatnya sebagai racun bagi golongan darah tertentu.

Ketiga penggolongan makanan ini yang akan dibahas dalam diet sukses berdasarkan golongan darah ini. Ditambah dengan berbagai suplemen dan beberapa olahraga yang dianjurkan bagi orang yang memiliki golongan darah tertentu.

A. Diet Golongan Darah O.

Dalam bukunya yang berjudul *“Right Eat For Your Type”*, Dr. Petter J.D’Adamo menjelaskan bahwa golongan darah O adalah golongan darah yang paling tua dalam sejarah perkembangan manusia. Sebab menurut dia sekitar 50.000-25.000 tahun SM, ketika nenek moyang manusia bermata pencaharian dengan berburu dan meramu, nenek moyang kita memiliki golongan darah yang sama yakni golongan darah O.

Hal ini terjadi karena ada kaitan antara pola makan manusia dengan golongan darah manusia. Pada zaman dulu nenek moyang kita sungguh sungguh pemburu dan selalu berpindah-pindah tempat dan selalu mengkonsumsi daging yang lebih banyak maka golongan darah yang ada juga sama. Dan golongan darah ini terbiasa secara alamiah untuk bisa mencerna makanan yang berprotein tinggi seperti berbagai daging dan ikan. Dengan demikian maka Dr. D ‘Adamo menyarankan bagi orang-orang yang memiliki golongan darah O untuk lebih mengkonsumsi makanan yang berprotein tinggi, serta mengikuti diet rendah karbohidrat dengan banyak makan daging dan ikan tetapi menghindari produk susu dan gandum.

1. Kekhasan Golongan darah O

Untuk mengetahui suatu jenis diet yang cocok bagi pemilik golongan darah maka akan disajikan terlebih dulu mengenai sifat khas dari golongan darah O. Arti penting mengetahui ciri khas golongan darah ini adalah untuk bisa menemukan jenis makanan apa yang sesuai dan latihan apa yang sesuai untuk dilakukan oleh orang yang bergolongan darah O sehingga diet yang dilakukan bisa berhasil secara optimal.

Orang yang memiliki golongan darah O terlahir dengan kemampuan berkembang secara baik dengan adanya protein hewani. Hal ini dapat dijelaskan karena seperti halnya nenek moyang kita yang berburu dan meramu sangat baik untuk menyerap protein yang tinggi. Hal seperti ini yang diwarisi oleh golongan darah O dari nenek moyang kita yang bermata pencaharian sebagai orang yang berburu dan meramu. Orang bergolongan darah O mewarisi sistem pencernaan nenek moyang yang berburu dan meramu yang cenderung mengkonsumsi protein tinggi dan mengadaptasikannya dengan tuntutan fisik. Sistem pencernaan semacam itu disebut dengan ketosis, dan hal inilah yang diwarisi oleh Golongan darah O.

Ketosis merupakan suatu keadaan atau kondisi dimana metabolisme mengandung protein dan lemak tinggi dengan sedikit karbohidrat. Dengan situasi metabolisme seperti itu tubuh akan mengubah protein dan lemak menjadi keton, yang nantinya digunakan sebagai pengganti gula untuk mempertahankan kadar gula darah (glukosa).

Orang yang bergolongan darah O memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki golongan darah yang lain. Bahkan karena superioritas sistem kekebalan tubuh orang yang memiliki golongan darah O dibandingkan dengan orang yang memiliki golongan darah lain maka orang yang bergolongan darah O mudah beradaptasi dengan berbagai jenis makanan pada lingkungan tempat tinggal mereka.

Walaupun, orang yang bergolongan darah O memiliki sistem imun yang lebih baik namun bila makanan yang mereka konsumsi tidak sesuai maka orang berdarah O bisa terkena penyakit yang disebabkan oleh peradangan dan kerusakan organ. Beberapa penyakit yang dengan mudah mengancam

orang bergolongan darah O adalah artritis, kencing manis atau diabetes mellitus, gangguan usus dan pencernaan, peredaran darah yang kurang lancar, sakit pinggang dan tulang belakang, kegemukan atau obesitas, kadar kolesterol yang tinggi, kanker, jantung, serta penyumbatan arteri.

Dalam hal management stress, orang bergolongan darah O mempunyai keseimbangan yang cukup dalam mengatasi stress yang mereka alami. Saat stress, mereka akan cenderung menghasilkan katekolamin non adrenalin dan adrenalin dalam kadar yang lebih tinggi, sehingga mereka membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menguraikan keduanya. Katekolamin berperan dalam mengaktifkan amigdala sehingga seseorang yang stress akan memberikan suatu respon emosi. Respon itu kemudian disimpan sebagai ingatan jangka panjang yang bisa dimunculkan ketika seseorang mengalami stress yang sama.

Tahukah Anda faktor yang mempengaruhi penguraian adrenalin dan nonadrenalin salah satunya adalah aktivitas enzim monoamina oksidase (MAO)? Orang yang bergolongan darah O memiliki aktifitas MOA terendah. Oleh karena itu untuk mengatasi stress, orang golongan darah O dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti aerobic, bela diri dan jogging.

2. Panduan Diet Bagi Golongan Darah O

Seperti telah diuraikan sebelumnya bahwa orang yang bergolongan darah O adalah orang yang mewarisi sifat pencernaan pada masa nenek moyang sewaktu mereka masih berburu dan meramu. Oleh karena itu gen untuk golongan darah O memungkinkan bagi pemiliknya untuk bisa mengkonsumsi vegetarian maupun makanan yang mengandung protein yang tinggi. Dan pada zaman sekarang ini sistem pencernaan orang-orang yang bergolongan darah O masih mempertahankan sistem yang kurang lebih

sama dengan periode nenek moyang pada zaman berburu dan meramu.

Orang-orang bergolongan darah O umumnya memiliki kadar asam lambung yang lebih tinggi. Oleh karena itu pemilik golongan darah ini dianjurkan untuk mengkonsumsi dalam jumlah sedikit saja makanan yang mengandung asam. Dengan kekhasan jumlah kadar lambung yang tinggi ini maka para pemilik golongan darah O dianjurkan untuk lebih banyak mengkonsumsi daging, sebab tingginya kadar asam lambung memungkinkan pemilik golongan darah O lebih baik untuk mencerna dan menyerap daging secara efisien. Oleh karena itu tidaklah berlebihan bila pada buku ini saya menuliskan mengenai kesuksesan diet bagi orang yang bergolongan darah O terletak pada konsumsi daging tanpa lemak dan beras zat kimia, serta konsumsi unggas dan ikan.

Jangan takut dengan pembatasan yang rigid dalam diet berdasarkan golongan darah ini. Pemilik golongan darah O tetap bisa menikmati berbagai makanan. Mereka dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang dianjurkan dan dituliskan dalam tabel buku ini. Orang yang bergolongan darah O juga boleh menikmati makanan yang sifatnya netral sebab bisa sebagai penyeimbang akan kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Namun sangat dianjurkan untuk menjauhi makanan yang dilarang dalam tabel terutama beberapa makanan yang dilarang sebab bisa menjadi racun bagi tubuh dan membahayakan kesehatan orang tersebut. Secara mudahnya keberhasilan diet bagi orang yang bergolongan darah O adalah dengan bisa mengikuti pengaturan makanan yang telah diteliti serta disahkan secara ilmiah, logis, dan jelas sesuai profil sel tubuh Anda.

a. Makanan yang dianjurkan

No	Kelompok Makanan	Contoh Makanan Kategori “Sangat Bermanfaat”
1	Daging dan Unggas	Daging sapi, kerbau, rusa, domba dewasa, anak sapi, serta hati
2	Makanan hasil laut	Ikan bass, ikan cod, ikan halibut, ikan perch, ikan pike trout pelangi, ikan snapper merah, ikan shad, ikan sole, sturgeon, ikan todak, ikan tile, dan ikan ekor kuning.
3	Telur dan produk susu	Tidak ada.
4	Minyak dan lemak	Minyak biji rami, dan minyak zaitun.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Biji rami, biji labu, biji kenari.
6	Polong-polongan	Kacang adzuki dan kacang polong mata hitam.
7	Padi-padian, roti, dan pasta	Roti essence atau manna
8	Sayur-sayuran	Bawang Bombay, bayam, bit hijau, bit daun, brokoli, dandelion, daunpeterseli, ganggang laut, ubi, lobak cina, dan waluh.
9	Buah-buahan	Bluberi, buah ara, ceri, jambu biji, mangga, nanas, pisang, plum, dan prune.
10	Jus dan Syrop	Jus sayuran seperti jus bawang Bombay, bayam, brokoli, dandelion, daun peterseli, ganggang laut, ubi, lobak cina, dan waluh. Jus buah buahan seperti jus Bluberi, buah ara, ceri, jambu biji, mangga, nanas, pisang, plum, dan prune.

11	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Alga merah, bumbu kari, cabai, daun peterseli, ganggang laut, kunyit, dan lobak.
12	Penyedap rasa	Tidak ada
13	Tanaman obat dan teh-teh herbal	Dandelion, daun peterseli, jahe, ulberi, dan papermint.
14	Berbagai minuman	Air soda dan teh hijau

b. Makanan yang netral / diijinkan

No	Kelompok makanan	Contoh makanan berkategori "Netral".
1	Daging dan unggas	Daging ayam, bebek, kambing, angsa, belibis, kuda, burung unta, ayam hutan, kleinci, anak burung dara, tupai, dan kalkun.
2	Makanan hasil laut	Ikan mas, ikan mata opal, ikan kak tua, kepiting, ikan hering, ikan salem, ikan sardine, ikan hiu, ikan tuna, remis, lobster, tiram, belut, udang, dan penyau.
3	Telur dan produk susu	Mentega, telur ayam, telur bebek, keju kambing, keju petani, keju mozzarella, keju feta, dan ghee (mentega yang dimurnikan dari india)
4	Minyak dan lemak	Minyak buah badam/almon, minyak biji anggur hitam, minyak borage, minyak kanola, minyak hati ikan cod, minyak wijen, dan minyak biji kenari.

5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Biji buah almon/badam, mentega, susu, dan keju dari buah badam, kacang mentega, kacang hazel, kacang hikori, kacang pignola, mentega wijen dan biji wijen.
6	Polong-polongan	Kacang kapri, kacang merah, kacang kedelai, keju kedelai, susu kedelai, tempe, tahu, dan kacang putih.
7	Padi-padian, roti, dan pasta	Beras beserta produk-produknya, gandum hitam, tapioca, serta tepung dan kulit gandum oat.
8	Sayur-sayuran	Asparagus bawang merah, bawang putih, cabai, jamur, kubis, labu (kecuali waluh), lada, rebung, sawi, selada, selada air, seledri, terung, tomat, dan wortel.
9	Buah-buahan	Anggur, apel, apricot, belimbing, buah sukun, melon, cuka apel, delima jeruk, kismis, kurma, nanas, pepaya, pir, sagu, semangka, dan strawberi.
10	Jus dan sirop	Jus dan sirop yang terbuat dari no 8 dan 9
11	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Agar-agar, garut, asam jawa, bawang putih, cengkih, coklat, cuka apel, gelatin, peppermint, licorice, madu, panili, paprika, daun ketumbar, daun salam, kemangi, jinten, kayu manis, kecap, ketumbar, kucai, kunyit, sirop maple, tapioca.
12	Penyedap rasa	Jeli (dari buah yang diijinkan), mentega apel, saus salad (rendah lemak, dari buah yang diijinkan), dan selai dari buah-buah yang diijinkan.
13	Tanaman bat dan teh-teh herbal	Akar licorice, daun raspberi, gingseng, catnip, valerian, vrvain, dan kulit pohon ek putih.

14	Berbagai minuman	Anggur merah.
----	------------------	---------------

c. Makanan yang dilarang

No	Kelompok makanan	Contoh makanan kategori “yang dilarang”
1	Daging dan unggas	Daging sapi, daging ham, daging babi, daging burung puyuh, daging penyu
2	Makanan hasil laut	Kerang abalone, ikan barakuda, ikan catfish, cumi-cumi, kodok, ikan hering, gurita, cocnch (sejenis keong), dn ikan pollack.
3	Telur dan produk susu	Keju, telur angsa, telur puyuh, eskrim, susu sapi, susu kambing, krim asam, dadih, yogurt, dan minuman sherber.
4	Minyak dan lemak	Minyak kastor, minyak kelapa, minyak jagung, minyak biji kapas, minyak kedelai, minyak bunga matahari, minyak evening primrose, dan minyak biji gandum.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Kacang mete, biji leci, kacang tanah, mentega kacang, kacang pistachio, biji opium, mentega bunga matahari, dan biji bunga matahari.
6	Polong-polongan	Kacang tembaga, kacang ginjal, kacang navi, kacang pinto, kacang tamarind, dan miju-miju.
7	Padi-padian, roti, dan pasta	Jawawut, jagung, sorghum, pasta bayam, gandum wheat, kue muffin, tepung gluten, cereal cornflakes, dan cereal cornmeal

8	Sayur-sayuran	Advokat, bawang perai, jagung, jamur shitake, kecambah afalfa, kembang kol, kentang, lidah buaya, mentimun, mustard hijau, dan zaitun hitam.
9	Buah-buahan	Beri hitam, blewah, jeruk mandarin, kelapa/santan, kiwi melon madu, pare, pir asia, dan pisang raja.
10	Jus dan sirop	Jus dan sirop yang dibuat dari sayuran dan buah-buahan yang ada pada nomor 8 dan 9.
11	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Aspartame, biji dan pala, cuka (kecuali cuka apel), dekstrosa, fruktosa, ganggang laut (biru/hijau), getah Arab, getah guar, karagen, lada, maltodekstrin, MSG, pati jagung, dan syrop jagung.
12	Penyedap rasa	Acar (asinan), saus sald (mayonnaise), dan saus tomat.
13	Tanaman obat dan teh-teh herbal	Alfalfa, burdock, semanggi merah, daun strtawbery, Echinacea, dan lidah buaya.
14	Berbagai minuman	Anggur putih, kopi, soda, dan teh hitam.

1) Daging dan unggas

Protein dalam bentuk daging organik tanpa lemak sangat penting bagi orang yang memiliki golongan darah O, sekaligus merupakan kunci menuju kesehatan, pencernaan serta fungsi kekebalan tubuh. Daging adalah sumber keratin yang bagus yang akan dipakai oleh tubuh untuk pembuatan molekul energi adenosine. Disamping itu bagi orang-orang yang memiliki golongan darah O, diet tinggi protein dapat menghasilkan kebugaran metabolisme tubuh secara maksimal dan mampu meningkatkan masa otot tanpa lemak

dan mampu meningkatkan kecepatan metabolisme tubuh.

Begitu pentingnya daging bagi golongan darah O maka Anda harus berhati-hati dalam memilih daging untuk dikonsumsi. Hanya daging dengan kualitas terbaik, rendah lemak, bebas zat kimia, antibiotik, dan pestisida. Maka dalam diet ini Anda disarankan untuk lebih memilih daging dari hewan-hewan pemakan rumput seperti sapi, kerbau, dll dari pada hewan yang memakan jenis padi-padian. Maka Anda dapat dengan bebas menyantap daging sapi, domba, rusa, atau sapi sesuai selera. Perlu diingat bahwa semakin banyak aktivitas harian yang dilakukan semakin banyak pula porsi daging yang Anda butuhkan.

2) Makanan hasil laut

Seafood atau makanan dari laut adalah makanan berprotein hewani terbaik kedua setelah unggas dan daging bagi orang-orang yang bergolongan darah O. Makanan dari laut adalah sumber yodium yang bermanfaat bagi pengaturan fungsi tiroid untuk mencegah penyakit gondok. Kebanyakan orang bergolongan darah O memiliki fungsi tiroid yang tidak seimbang yang akan menyebabkan metabolisme tubuh dan penambahan berat badan. Namun dengan mengkonsumsi makanan hasil laut secara cukup gangguan akibat ketidakseimbangan atau kekurangan tiroid dapat teratasi. Inilah salah satu fungsi dari diet berdasarkan golongan darah dibuat sesuai sifat profil tubuh kita.

Masalah lain yang sering dihadapi oleh orang bergolongan darah O adalah masalah aglutinasi atau pembekuan darah. Karena itu bagi Anda yang mengalaminya dan Anda adalah orang yang bergolongan darah O, Anda disarankan untuk lebih banyak mengkonsumsi ikan-ikan air dingin, seperti hering, cod, makarel. Mengapa demikian?

Karena ikan-ikan tersebut menghasilkan banyak minyak yang kaya dengan vitamin K bagi tubuh manusia, yang akan membantu dalam proses pembekuan darah. Selain vitamin K ikan-ikan tadi juga mengandung asam Omega-3 seperti asam dokosaheksaenoik DHA, asam ekosapentanoik EPA yang akan membantu meningkatkan fungsi tiroid, mengatasi peradaban, serta mengatur metabolisme dalam tubuh kita.

3) Telur dan produk susu

Seperti dalam tabel telah dituliskan bahwa golongan darah O tidak begitu membutuhkan dan tidak begitu bersahabat dengan produk-produk susu. Maka bagi orang-orang yang memiliki golongan darah O seharusnya menghindari dan sangat membatasi konsumsi-konsumsi produk susu maupun olahannya. Hal ini dikarenakan pada alasan sistem metabolisme tubuh orang yang bergolongan darah O tidak dirancang untuk jenis makanan ini. Makanan jenis ini dicerna dan dimetabolismekan dengan sangat buruk oleh tubuh. dampak yang bisa muncul dari konsumsi yang salah akan hal-hal itu adalah meningkatkan berat badan, peradangan serta kelelahan, sebab sistem metabolisme bekerja lebih keras dari biasanya untuk mencerna unsur susu dan telur walaupun hasilnya tetap tidak optimal. Dari berbagai penelitian dikatakan bahwa untuk golongan darah O tidak ada makanan dari jenis ini kecuali ghee. Ghee adalah mentega asal India yang telah dimurnikan dalam bentuk mentega cair. Ghee mengandung butir-butir yang membantu kesehatan usus.

Telur masih bisa dikonsumsi oleh golongan darah O namun harus dalam tingkat yang rendah karena telur tetap juga merupakan penghasil DHA yang baik dan penting untuk fungsi mental dan penglihatan. Alasannya mereka semua adalah rendah/minim akan protein. Akan menjadi lebih baik

bila orang bergolongan darah O mengkonsumsi suplemen kalsium setiap hari untuk kesehatannya.

4) Minyak dan lemak

Minyak sangat dibutuhkan oleh golongan darah O untuk membantu proses buang air besar. Orang bergolongan darah O dengan sistem metabolisme mereka tidak perlu terlalu khawatir akan konsumsi minyak, sebab tubuh mereka bisa merespon minyak secara lebih baik dari pada orang-orang yang memiliki golongan darah yang lain. Salah satu jenis minyak yang bisa bermanfaat bagi orang bergolongan darah O adalah minyak zaitun, yang merupakan minyak tak jenuh. Kandungan polifenol, squalene, flavonoid, dapat berfungsi sebagai antioksidan yang sangat kuat. Selain minyak zaitun, minyak biji rami juga baik untuk orang bergolongan darah O sebab keduanya akan sangat bermanfaat dan berpengaruh positif pada jantung dan pembuluh darah, serta dapat menurunkan kadar kolesterol darah.

Sementara itu minyak yang harus sangat dihindari oleh orang bergolongan darah O adalah minyak yang tinggi akan asam lemak omega enam sebab akan dengan mudah menstimulus peradangan pada tubuh. Jenis minyak yang mengandung kadar asam lemak omega enam adalah minyak jagung, biji kapas, kacang tanah, safflower.

5) Kacang-kacang dan biji-bijian

Secara natural kacang-kacangan dan biji-bijian adalah sumber protein nabati tambahan yang baik bagi tubuh orang bergolongan darah O. Namun secara keseluruhan orang yang bergolongan darah O harus membatasi asupan kacang-kacangan dan biji-bijian, dan tidak boleh menggantikannya

dengan protein hewani yang berkualitas tinggi, sebab sangat dibutuhkan oleh orang bergolongan darah O.

Jenis makanan kacang-kacangan dan biji-bijian adalah termasuk makanan yang tinggi lemak sehingga akan mempercepat pemelaran tubuh. Dan sering kali pada orang yang bergolongan darah O, mengkonsumsi jenis makanan ini bisa menyebabkan gangguan pencernaan. Maka bila Anda memang harus begitu sering makan jenis makanan ini harus dikunyah dengan baik dan bisa dimakan bersamaan dengan mentega kacang agar tidak menyebabkan gangguan pada usus besar setelah Anda mengkonsumsinya. Karena gangguan pada usus besar lebih sering dialami oleh orang yang bergolongan darah O.

Walaupun secara keseluruhan jenis makanan biji-bijian dan kacang-kacangan adalah kurang baik bagi orang bergolongan darah O namun ada jenis biji-bijian yang bisa sangat bermanfaat bagi orang bergolongan darah O sebab bisa bermanfaat bagi sistem kekebalan tubuh mereka. Biji ramai dan biji kenari adalah penghasil minyak omega tiga terbaik dan sangat dibutuhkan tubuh untuk sistem kekebalan.

6) Polong-polongan

Kategori makanan dalam jenis ini pun kurang dianjurkan atau malah dilarang untuk dikonsumsi oleh orang bergolongan darah O. polong-polongan berpengaruh terhadap penambahan berat badan Anda. Polong-polongan mengandung lektin yang akan terakumulasi di jaringan-jaringan tubuh dan menjadikan area tersebut kurang berfungsi dengan baik. Orang yang bergolongan darah O sebaiknya mengganti protein dari polong-polongan dengan protein hewani.

7) Padi-padian, roti, dan pasta

Telah diuraikan bahwa orang bergolongan darah O rentan akan gangguan pencernaan dan peradangan. Ternyata dari penelitian ditemukan bahwa orang bergolongan darah O kurang cocok dengan makanan dari padi-padian, roti, maupun pasta serta berbagai olahannya. Hal ini disebabkan karena kandungan lektin dalam gandum dapat menyebabkan radang perut dan merupakan penyebab utama penyakit yang disebut celilac. Selain itu gandum juga adalah pemicu yang baik bagi orang bergolongan darah O untuk penyakit tiroid autoimun dan peradangan.

Di samping itu, gluten-lektin yang terdapat pada gandum serta produk-produk murni menjadi pemicu utama peningkatan berat badan bagi orang bergolongan darah O. Gluten yang ada dalam tubuh akan mengganggu kinerja dari insulin dan memperlambat sistem metabolisme tubuh. Dengan demikian terjadilah apa yang dinamakan obesitas akibat penumpukan gula darah dalam tubuh manusia, dan bila terus berlanjut kadar gula dalam tubuh juga bisa terganggu dan menyebabkan penyakit kencing gula atau diabetes mellitus.

8) Sayur-sayuran

Sayuran bagi tubuh manusia menyediakan sumber yang kaya antioksidan dan serat. Sayuran juga bisa membantu keseimbangan fungsi kekebalan tubuh bagi orang yang bergolongan darah O. Bawang Bombay mengandung quercetin yang tinggi, yakni flavonoid dengan property anti peradangan potensial. Jamur maitake dan sayuran berdaun hijau meningkatkan kemampuan darah untuk pembekuan serta melancarkan fungsi metabolisme dalam tubuh. kentang

manis kaya akan kandungan vitamin A dan B6 yang berfungsi dalam menjaga kesetabilan imunitas tubuh.

Dalam diet berdasarkan golongan darah ini bagi orang bergolongan darah O sangat disarankan untuk mengkonsumsi sayuran hijau yang kaya vitamin K sebab orang bergolongan darah O kebanyakan bermasalah dengan pembekuan darah. Sayuran yang kaya vitamin K adalah bayam, sawi, kangkung, dll. Dengan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin K maka masalah pembekuan darah dapat teratasi dengan baik dan secara alami.

Bila orang berolongan darah O mempunyai masalah terhadap berat badan yakni kegemukan maka biasanya hal ini lebih dikarenakan rendahnya kadar hormon tiroid atau tidak stabilnya peran dan fungsi kelenjar tiroid dalam tubuh. Maka tidak aneh bila kemudian disarankan bagi orang bergolongan darah O untuk menjauhi kembang kol dan mustard karena kandungan di dalam makanan itu bisa menghambat fungsi hormon tiroid. Namun sebaliknya bagi pemilik golongan darah O disarankan untuk mengkonsumsi rumput laut karena kandungan fukosa yang sangat bermanfaat bagi penghambatan aktivitas lektin sehingga dapat memproduksi hormon tiroid lebih banyak. Rumput laut juga merupakan sumber makanan bagi bakteri kolon yang bermanfaat sehingga dapat menurunkan berat resiko peradangan pada perut.

Ada beberapa sayuran yang sebaiknya dihindari oleh orang bergolongan darah O, misalnya kecambah alfalfa, jamur shitake, dan jagung. Kecambah alfalfa dapat meningkatkan hipersensitivitas, yakni dengan mengiritasi saluran pencernaan. Sementara jamur shitake cenderung memicu alergi pada tubuh. Adapun jagung dengan kandungan lektinnya akan mempengaruhi kinerja insulin dan berakibat

pada obesitas dan diabetes mellitus. Selain makanan tadi yang bisa merusak kesehatan, sayuran dari terung-terungan dan kentang juga sebaiknya dihindari oleh orang bergolongan darah O karena menyebabkan radang persendian atau arthritis karena kandungan lektinnya akan disimpan dalam persendian.

9) Buah-buahan

Orang yang memiliki golongan darah O telah diuraikan panjang lebar di atas memiliki tingkat asam lambung yang tinggi sehingga bisa mencerna protein hewani secara baik, oleh karena kadar asam lambung yang sudah cukup banyak maka bagi orang yang bergolongan darah O sebaiknya menghindari buah-buahan yang sifat asamnya tinggi. Buah-buahan seperti jeruk dan kiwi kurang baik dikonsumsi oleh orang bergolongan darah O sebab mengandung lektin yang reaktif. Buah kiwi dan jeruk sebaiknya dihindari oleh orang bergolongan darah O yang memiliki gangguan perut karena iritasi. Maka anjuran bagi orang bergolongan darah O adalah mengkonsumsi makanan terkhusus buah yang sifatnya basa atau tidak asam seperti beri dan plum.

Selain buah diatas juga dianjurkan bagi orang bergolongan darah O untuk mengkonsumsi banyak buah-buahan yang kaya kandungan antioksidan, vitamin, serta serat seperti bluberi, ceri, dan elderberi. Nanas juga sangat dianjurkan untuk dikonsumsi mengingat kandungan bromelain, yakni enzim kuat yang memiliki efek pada pencegahan akan munculnya peradangan bagi tubuh kita.

10) Jus dan sirop

Jus yang dianjurkan oleh Dr. D'Adamo bagi orang

bergolongan darah O adalah jus sayuran dari pada jus buah-buahan. Apa yang dikemukakan oleh Dr D'Adamo memiliki alasan yang kuat sebab biasanya jus buah memiliki kadar asam yang lebih tinggi dibanding dengan jus sayur, sementara orang yang bergolongan darah O sudah memproduksi asam lambung sesuai dengan kebutuhan tubuh dan cenderung banyak dibandingkan dengan golongan darah lainnya. Namun bila Anda sungguh ingin menikmati jus, pilihlah buah dan sayur yang telah ada dalam tabel yang diijinkan atau yang sifatnya netral. Yang paling sering disebut oleh Dr. D'Adamo adalah jus buah nanas sebab selain memiliki kandungan yang bisa mencegah peradangan ternyata nanas juga bisa mengurangi retensi air dan kembung yang mana kedua hal ini sangat berpengaruh juga dalam peningkatan berat badan seseorang.

11) Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan

Orang kuno memiliki banyak resep kuno untuk pengobatan yang berasal dari perpaduan rempah-rempah dan bumbu-bumbuan. Sebagai contoh adalah kunyit yang dipakai sejak nenek moyang dan dipercaya bisa membantu kinerja hati manusia. Bawang putih juga dipercaya bisa meningkatkan kekebalan tubuh dan sebagai antioksidan.

Namun ada juga yang efeknya tidak baik bagi tubuh terutama orang-orang yang memiliki golongan darah O, misalnya getah guar dan karagen. Dua macam rempah-rempah itu ternyata bisa memperbesar efek lektin dalam tubuh.

12) Penyedap rasa

Tidak dianjurkan bagi orang bergolongan darah O untuk mengkonsumsi penyedap rasa. Namun tetap bisa

menggunakan penyedap rasa, akan tetapi sifatnya netral dan digunakan seperlunya saja dan haruslah dipilih dari yang rendah lemak serta rendah gula, maka anda bisa memakai bawang putih, minyak zaitun dan jus jeruk sitrun. Pada dasarnya orang bergolongan darah O dianjurkan tidak mengkonsumsi banyak penyedap rasa terutama bahan-bahan yang dibuat acar, karena bahan-bahan tersebut berpotensi besar pada munculnya iritasi pada lambung.

13) Tanaman obat dan teh herbal

Tanaman obat, seperti peterseli, peppermint, dan sarsaparilla dapat memberi efek menenangkan pada sistem pencernaan dan sistem kekebalan tubuh. Seperti halnya dengan lidah buaya, alfalfa, burdock, dan corn silk dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh serta mengurangi kekentalan darah orang bergolongan darah O.

Sedangkan teh herbal bisa menjadi sarana bagi pengobatan tubuh pemilik golongan darah O. Teh herbal selain berfungsi sebagai obat juga bisa menjadi minuman pengganti untuk minuman yang mengandung Kaffeine seperti kopi, kola, dan teh hitam.

Namun di sini sepertinya perlu dijelaskan terlebih dahulu mengenai istilah teh. Istilah teh dalam buku ini bukan hanya menunjuk pada minuman dari daun tanaman teh (*camellia sinensis*). Teh herbal adalah sebutan untuk minuman dengan ramuan bunga, daun, biji, akar atau buah kering. Bahan-bahan yang bisa kita beli atau kita petik langsung dari kebun seperti dandelion, sarsaparilla dan valeriana bisa dipakai untuk ramuan teh setelah dikeringkan. Ketiga jenis teh herbal itu sangat bermanfaat bagi orang yang bergolongan darah O. Dandelion berguna untuk membangun fungsi hati,

sarsaparilla sebagai anti peradangan dan yang mengikat endotoksin. Sedangkan valeriana adalah obat anti stress dan dapat membantu tidur.

14) Berbagai minuman

Dalam hal minuman, orang bergolongan darah O tidak memiliki banyak pilihan. Minuman yang cocok bagi mereka adalah teh hijau dan air soda. Oleh karena Anda telah mengetahuinya maka hendaknya kedua minuman itu menjadi perhatian Anda dalam setiap perencanaan kesehatan golongan darah O. Teh hijau dibuat dari tanaman teh (*Camellia sinensis*) yang cara penggunaannya adalah dengan dipetik lalu dipanaskan untuk mencegah oksidasi. Dalam sebuah buku yang berjudul *Fat loss-not weigh loss*, karya Dr. Phaidon Toruan, ada dua keuntungan bila meminum teh hijau. Yang pertama adalah sebagai pembakar lemak yang optimal dan yang kedua adalah sebagai bahan yang kaya akan antioksidan.

Teh hijau membantu meningkatkan pembakaran lemak, yaitu membantu meningkatkan metabolisme dalam trigliserida untuk diubah menjadi asam lemak. Selain itu kandungan polifenol yang ada dalam teh hijau dapat menghambat produksi racun usus.

Untuk mendapatkan hasil dari pengonsumsiannya secara optimal maka disarankan agar teh hijau diminum sebelum melakukan latihan/olahraga. Kemampuan antioksidan teh hijau sangat baik untuk memberi efek proteksi terhadap dinding sel otot. Selain itu bila diminum sebelum makan maka kandungan dalam teh hijau akan membantu menahan asupan lemak.

Orang yang sering mengonsumsi alkohol tidak baik bagi kesehatan, akan tetapi bagi orang bergolongan darah O

mempunyai resiko lebih tinggi dari pengkonsumsian alkohol. Bahkan lebih parahnya lagi, minuman berkafein juga menjadi salah satu daftar minuman yang dilarang. Minuman berkafein seperti kopi bisa meningkatkan kadar asam lambung. Kopi juga dapat mempengaruhi kekebalan tubuh dan penyerapan kalsium. Oleh karenanya orang golongan darah O harus menghilangkan kebiasaan minum kopi bukan hanya menguranginya. Dan disarankan agar kopi yang biasa Anda minum bisa diganti dengan teh hijau yang kadar kafeinnya lebih rendah dan memiliki efek yang lebih baik.

Berikut diberi contoh bagaimana mengatur menu diet dalam sehari bagi golongan darah O.

Waktu	Menu
Sarapan	Dua potong roti bakar lapis mentega dan satu buah pisang.
Kudapan sebelum makan siang	Teh herbal
Makan siang	Sepotong daging panggang, salad bayam, dan apel.
Kudapan sore	Sepotong kue.
Makan malam	Sepotong daging domba dan asparagus yang direbus, kentang rebus, buah, dan teh herbal.

3. Suplemen

Tujuan dari penggunaan suplemen bagi golongan darah O adalah untuk meningkatkan metabolisme tubuh, menyediakan antioksidan untuk melawan kanker, meningkatkan aktivitas pembekuan darah, mencegah peradangan, dan menstabilkan

tiroid. Untuk semua itu maka buku ini menyajikan beberapa suplemen pokok yang sebaiknya dikonsumsi bagi tubuh untuk golongan darah O.

a. Vitamin B

Bila pola makan yang diterapkan bagi orang bergolongan darah O tepat maka suplemennya adalah vitamin B, seperti B 12, atau asam folat. Namun pada penderita depresi, hiperaktivitas, AAD (attention Deficit Disorder), disarankan untuk menggunakan suplemen B12 dan asam folat dengan dosis yang tinggi yang dipadukan dengan diet berdasarkan golongan darah O dan olahraga yang dianjurkan yang akan dibahas pada bagian selanjutnya. Beberapa makanan yang kaya akan vitamin B adalah: daging, hati, ginjal, daging, otot, telur, ikan, kacang berkulit, sayuran berdaun hijau, buah, dan ragi nutrisi.

b. Vitamin K

Masalah yang dihadapi oleh orang bergolongan darah O adalah masalah pembekuan darah. Oleh karena itu mengkonsumsi vitamin K lebih banyak merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari. Untuk mendapatkan vitamin K dalam jumlah yang cukup maka orang bergolongan darah O harus mengatur menu diet mereka hingga kebutuhan vitamin K yang dibutuhkan tubuh cukup. Vitamin sering kali tidak dianjurkan oleh dokter sebagai suplemen, maka dari itu Anda harus sungguh memperhatikan nutrisi makanan yang Anda konsumsi mencukupi untuk kebutuhan tubuh dengan cara mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar vitamin yang tinggi.

Beberapa makanan yang kaya akan vitamin K dan sangat dibutuhkan oleh orang bergolongan darah O adalah: hati, minyak ikan, kuning telur, dan sayuran hijau, dan masih banyak lain lagi yang mengandung kadar vitamin K tinggi yang bisa Anda tanyakan dengan ahli gizi yang membantu program diet Anda.

c. Kalsium

Orang bergolongan darah O sangat berpotensi tinggi menderita penyakit sendi dan arthritis. Oleh karena itu orang bergolongan darah O sangat membutuhkan kalsium untuk kesehatannya. Kalsium banyak terdapat pada susu dan produk-produk yang terbuat dari susu namun orang bergolongan darah O tidak diperbolehkan mengkonsumsi produk-produk yang mengandung banyak susu.

Orang bergolongan darah O memerlukan kalsium dalam dosis yang sangat tinggi (600-1.100 mg kalsium elemental). Pada anak-anak yang sedang pada masa pertumbuhan kalsium sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan tulang. Demikian juga untuk para wanita menjelang menopause sangat membutuhkan kalsium bagi tubuh mereka. Tak bisa dihindarkan lagi untuk para manula kalsium sangat dibutuhkan untuk mengobati osteoporosis atau pengeroposan tulang. Beberapa makanan yang banyak mengandung kalsium adalah: ikan sardine (dengan tulang), salem kaleng (dengan tulang), brokoli, dan collard.

d. Yodium

Metabolisme tiroid juga menjadi masalah bagi orang bergolongan darah O. Masalah metabolisme tiroid yang dialami oleh orang bergolongan darah O dapat menyebabkan

efek samping yakni penambahan berat badan, retensi cairan, dan mudah lelah. Oleh karena itu sangat dibutuhkan yodium untuk menghasilkan hormon tiroid. Meskipun suplemen yodium tidak disarankan namun kadar yodium dalam setiap makan bagi tubuh haruslah mencukupi. Makanan-makanan kaya yodium yang terbaik bagi orang bergolongan darah O adalah makanan hasil laut khususnya ikan air asin, kelp (ganggang, dan garam beryodium).

e. Licorice (*Glycyrrhiza glaba*)

Licorice atau *glycyrrhiza glaba* atau yang sering disingkat DGL akan sangat bermanfaat bagi orang bergolongan darah O untuk mengurangi rasa sakit atau munculnya iritasi pada lambung karena kadar asam amino yang begitu kuat. Selain mengurangi rasa tidak nyaman akibat iritasi lambung DGL juga mampu mengobati dinding lambung.

f. Enzim pancreas

Enzim ini berfungsi untuk membantu mencerna protein pada makanan yang Anda makan. Ini akan bermanfaat bagi para dieter pemula berdasarkan golongan darah O yang tinggi protein. Anda bisa terus menambahkan suplemen ini hingga sistem pencernaan Anda menyesuaikan diri terhadap protein yang lebih terkonsentrasi.

4. Olahraga yang dianjurkan

Olahraga akan sangat membantu dalam keberhasilan diet Anda. Orang yang bergolongan darah O sangat mendapatkan manfaat yang baik dari olahraga jalan cepat yang membebani kinerja kardiovaskuler, dan musculoskeletal. Olahraga ini bertujuan untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menurunkan

stress yang sering Anda alami, serta menurunkan beban total sistem dalam tubuh.

Anda bisa memulainya dari sekarang, jangan tunda lagi memulai latihan olahraga ini sampai esok untuk mendapatkan hasil maksimal dan lebih cepat. Berikut ini akan disajikan jenis olahraga yang cocok bagi Anda para dieter golongan darah yang memiliki golongan darah O. Anda bisa memulainya berdasarkan kemampuan dan tingkatkan secara perlahan sampai pada tahapan latihan yang optimal. Dengan demikian bagi Anda para pemula dan bagi yang memiliki penyakit kronis, daftar olahraga dalam tabel berikut ini bukan sesuatu yang mutlak karena bisa dilatih perlahan dan tubuh Anda akan menyesuaikan dengan latihan yang dilakukan secara disiplin.

Berikut adalah tabel daftar olahraga yang direkomendasikan bagi orang bergolongan darah O:

Olahraga	Durasi	Frekuensi
Aerobik	40 - 60 menit	3 – 4 x seminggu
Latihan beban	30 - 45 menit	3 – 4 x seminggu
Lari	40 - 45 menit	3 – 4 x seminggu
<i>Calistehcnics</i>	30 - 5 menit	3 x seminggu
<i>Treadmill</i>	30 menit	3x seminggu
Tinju	30 - 45 menit	3 x seminggu
Bersepeda	30 menit	3 x seminggu
Olahraga kontak	60 menit	2 – 3 x seminggu
<i>In-line/roller-skating</i>	90 menit	2 – 3 x seminggu

Berikut ini adalah tiga tips mencapai olahraga yang efektif.

- a. Sebelum memulai latihan aerobik, lakukanlah pemanasan dengan gerakan peregangan dan kelenturan.
- b. Untuk mencapai manfaat kardiovaskuler secara maksimal, berolahragalah dengan kecepatan detak jantung naik, yaitu sekitar 70 persen dari kapasitas Anda. Setelah mencapai kecepatan naik, teruskanlah olahraga dengan kecepatan tersebut selama 20 -30 menit. Untuk mengetahui tingkat performa dan kecepatan jantung maksimum Anda, gunakanlah cara berikut:
 - Kurangilah 220 dengan usia Anda.
 - Kalikan selisihnya dengan 70, atau 60 jika usia Anda lebih dari 60 tahun. Inilah batas atas performa Anda.
 - Kalikan sisanya dengan 50. Inilah batas bawah performa Anda.
- c. Akhiri tiap- tiap sesi aerobik dengan pendinginan, paling sedikit lima menit dengan gerakan peregangan dan relaksasi.

B. Diet Golongan Darah A

Berdasarkan pada suatu teori, golongan darah ini muncul sejak ada peralihan pola makan dan pencaharian nenek moyang. Golongan darah A muncul sejak zaman manusia menjadi agraris atau bercocok tanam. Jadi golongan darah ini muncul dari suatu peralihan dan penyesuaian atas kebiasaan pada apa yang mereka lakukan dan apa yang mereka makan. Oleh karena itu pola makanan yang bercorak nabati akan menjadi semacam kekhasan dari orang bergolongan darah ini.

1. Kekhasan Golongan darah A

Tidak seperti orang yang memiliki golongan darah O dimana sistem metabolisme mereka terancang untuk mencerna makanan berbasis pada daging. Orang yang bergolongan darah A memiliki basis makanan pada sayur-sayuran. Ciri ini merupakan suatu pewarisan sistem metabolisme nenek moyang pada masa bercocok tanam. Golongan darah A kurang cocok untuk mengkonsumsi daging-daging.

Makanan yang disarankan bagi orang bergolongan darah A adalah bahan makanan yang kurang mengandung lektin. Hal ini disebabkan karena lambung orang-orang yang bergolongan darah A memiliki kandungan lektin rendah sehingga asupan makanan yang kaya lektin dapat mengganggu kesehatan lambung. Sistem pencernaan orang bergolongan darah A cukup sensitif, sehingga disarankan untuk menjadi vegetarian atau diet dengan bahan makanan yang mengandung karbohidrat yang tinggi dan makanan yang rendah lemak. Beberapa sayuran yang sangat bermanfaat bagi Anda yang bergolongan darah A adalah selada, brokoli, dan bayam.

Dalam hal medis, kekuatan sistem imunitas tubuh orang bergolongan darah A tidak sekuat orang bergolongan darah O. Orang yang bergolongan darah A terindikasi rentan akan penyakit jantung, kanker, dan diabetes. Maka, bagi Anda yang bergolongan darah A dianjurkan dalam diet sukses berdasarkan golongan darah ini untuk selalu mengkonsumsi makanan yang segar, alami dan organik.

2. Panduan diet untuk orang Golongan Darah A

Orang bergolongan darah A mewarisi sistem mekanisme tubuh untuk memanfaatkan alam, seperti nenek moyang kita

pada masa bercocok tanam dengan kemampuan berkembang secara baik dengan berbasis pada makanan yang berbasis pada sayuran dan tumbuh-tumbuhan. Orang bergolongan darah A memiliki lektin yang rendah. Oleh karena itu tidak disarankan mengonsumsi makanan berprotein tinggi, dan disarankan mengonsumsi makanan yang mengandung lektin yang sedikit. Sebab bila kandungan lektin menjadi banyak bisa mengganggu kesehatan dan fungsi lambung dan menghasilkan lendir dalam jumlah yang berlebihan.

Berikut akan disajikan daftar makanan yang dapat Anda ikuti atau hindari dalam diet berdasarkan golongan darah A yang bisa diikuti.

a. Makanan yang bermanfaat

No	Kelompok Makanan	Contoh makanan Kategori "sangat bermanfaat"
1	Daging dan unggas	Tidak ada
2	Makanan hasil laut	Ikan (mas, cod, makarel, monkfish, perch, pickerel, Pollack, snapper merah, salem, sardine, whitefish) dan siput
3	Telur dan produk susu	Tidak ada
4	Minyak dan lemak	Minyak biji anggur hitam, minyak biji rami, minyak zaitun, dan minyak kenari.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Biji rami, kacang tanah, buji lebu, dan biji kenari.

6	Polong-polongan	Kacang adzuki, kacang hitam, kacang mata hitam, kacang, fava, kacang buncis, miju-miju, kedelai, kacang pinto, kacang kedelai, keju kedelai, susu kedelai, tempe, dan dam tahu.
7	Padi-padian (serealia), roti dan pasta	Amaran, pasta articoak (murni), roti essence, roti gandum oat, tepung gandum oat, kue beras tepung beras, tepung gandum hitam, dan misoba.
8	Sayur-sayuran	Adas pedas, articoak, bawang Bombay, bawang perai, bawang putih, jamur dola perak, jamur maitake, kele, kecambah alfafa, jus bayam, jus lidah buaya, beet hijau, beet daun, brokoli, dandelion, daun peterseli, jahe, lobak cina, seledri, waluh, dan wortel.
9	Buah-buahan	Apricot, beri hitam, bluberi, buah ara, jeruk keprok, jeruk limau, jeruk sitrun, jus ceri hitam, nanas, semua jenis plum dan prune.
10	Jus dan Sirop	Jus dan sirop yang dibuat dari buah dan sayur-sayuran yang terdapat pada nomor 8 dan 9 di atas.
11	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Bawang putih, daun peterseli, gula jawa, jahe, kecap, kunyit, miso, sirop kental (molasse), dan tamari.
12	Penyedap rasa	Moster yang siap saja, tanpa tepung ataupun cuka.
13	Tanaman obat dan teh-teh herbal	Alfafa, dandelion, burdock, Echinacea, ginkgo biloba, ginseng, jahe, kamomil, lidah buaya, dan valerian.
14	Berbagai minuman	Anggur merah, teh hijau, dan kopi.

b. Makanan yang netral.

No	Kelompok Makanan	Contoh makanan dalam kategori "netral"
1	Daging dan unggas	Daging ayam (termasuk ayam betina Cornish dan guinea), belibis, burung unta, anak burung dara, dan kalkun.
2	Makanan hasil laut	Ikan drum, hiu, salem, roa, matahari, todak, tuna, kaktua, pompano, pike, snapper, sturgeon, tilapia, dan ekor kuning. Dan kerang abalone.
3	Telur dan produk susu	Telur bebek, ayam, angsa, dan puyuh. Keju petani, kambing, feta, mozzarella, panner, dan ricotta. Susu kambing, kefir, krim asam, dan yogurt.
4	Minyak dan lemak	Minyak buah badam/almon, minyak biji borage, minyak kanola, minyak hati ikan kod, minyak evening primrose, minyak wijen, minyak kedelai, minyak bunga matahari, dan minyak biji gandum.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Biji buah badam/almon, lici, pium, safflower, wijen dan bunga matahari. Kacang hazel, hikori, beech, butter, chesnut, macadamia, pecan, dan pignola. Mentega buah badam, wijen dan bunga matahari. Susu buah badam.
6	Polong-polongan	Kacang babi, kacang kanelin, kacang erchis/kapri, kacang putih, kacang snap, dan kacang string.

7	Padi-padian, roti, dan pasta.	Jagung, cereal cornflake, sereal cornmeal, kue muffin jagung, berondong jagung. Beras kulit/dedak beras, roti beras, dan susu beras. Gandum (produk tepung gluten, tepung semolina, tepung putih maupun gandum utuh), dan roti gandum. Jawawut, shorgum, tapioca, dan tepung gluten.
8	Sayur-sayuran	Acar (dalam air garam), asparagus, advokad, bawang merah, beet hijau, kubis brussel, semua jenis labu kecuali waluh, mentimun, mustard hijau, rebung, ganggang laut, jagung, jamur (abalne, enoki, tiram, atau straw), kacang string, kembang kol, selada, selada air, talas dan zaitun hijau.
9	Buah-buahan	Anggur, apel, belimbing, blewah, buah sukun, delima, jambu biji, kesemek, kiwi, kismis, kurma, melon, pir, sagu, semangka, dan strowberi.
10	Jus dan sirup	Jus dan sirup yang dibuat dari sayur dan buah-buahan pada no. 8 dan 9 di atas.
11	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Adas, manis, agar-agar, akar licorice, ketumbar, kucai, alga merah, garut, asam jawa, biji pala, bumbu kari, bunga pala, cengkih, coklat, daun ketumbar, daun salam, kemangi, ekstrak buah badam, garam laut gula (putih, coklat), kunyit, madu, panili, paprika, peppermint, ragi, jinten, dan kayu manis.

12	Penyedap rasa	Jeli, dan selai (dari buah yang diperbolehkan), moster (siap saji tanpa cuka), serta saus salad (rendah lemak, dari bahan-bahan yang diperbolehkan)
13	Tanaman obat dan teh-teh herbal	Akar licorice, daun raspberi, daun strowberi, peppermint, melberi. Dan kulit pohok ek putih.
14	Berbagai minuman	Anggur putih

c. Makanan yang dilarang.

No	Kelompok Makanan	Contoh Makanan kategori Dihindari
1	Daging dan Unggas	Daging asap/ham/babi, sapi, kerbau, kambing, kuda, domba dewasa, kelinci, tupai, penyu, anak sapi, dan rusa. Daging angsa, bebek, ayam hutan, dan burung puyuh. Jantung binatang, dan hati anak sapi.
2	Makanan Hasil Laut	Ikan ankovi, barakuda, bass, beluga, blufish, catfish, halibut, hering, harves, mata oval, scup, dan sole. Kaviar (telur ikan), kepah, conch (sejenis keong), gurita, remis, moluska, lobster, crayfish (sejenis lobster kecil), kepiting, belut, kodok, tiram, skalop (sejenis remis), udang, dan cumi-cumi.
3	Telur dan Produk susu	Keju Amerika, keju Swiss, keju biru, cottage, kamember, cheddar, krim, dan parmesan. Kasein, mentega, susu mentega, susu sapi, susu murni, es krim, minuman sherbet, dan dadih.

4	Minyak dan Lemak	Minyak kastor, minyak kelapa, minyak jagung, dan minyak biji kapas.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Kacang brazil, dibuat dari buah dan kacang mete, dan kacang pistachio.
6	Polong-polongan	Kacang tembaga, kacang garbonzo, kacang ginjal, kacang navi, kacang merah, dan kacang tamarind.
7	Padi-padian, roti, dan pasta.	Krim gandum, kue muffin Inggris, kulit gandum, dan benih gandum.
8	Sayur-sayuran	Acar (dalam cuka), buah zaitun, jamur zhitake, kentang, kubis (tidak dibuat jus), terung, tomat, dan ubi.
9	Buah-buahan	Jeruk (termasuk jeruk mandarin), pare, papaya, pisang (termasuk pisang raja), kelapa/santan, mangga, dan melon madu.
10	Jus dan sirop	Jus dan sirop yang dari buah dan sayur yang direkomendasikan untuk dinikmati.
11	Rempah-rempah	Aspartame, bubuk pedas, cuka, ganggang laut (hijau/biru), gelati (polos/guar), lada (hitam/putih), dan MSG.
12	Penyedap rasa	Acar/asinan sayur dan buah-buahan, saus salad, dan saus tomat.
13	Tanaman obat dan teh-teh	Cabai, catnip, chaparral, corn silk, dan semanggi merah.
14	Berbagai minuman	Semua jenis soda, air soda, bir, minuman keras, dan teh hitam.

1) Daging dan Unggas

Mungkin Anda akan mengalami masalah ini, yaitu bahwa

selesai makan daging tubuh Anda merasa lemas dan malas untuk bergerak. Hal ini dikarenakan orang yang bergolongan darah memiliki kekurangan beberapa enzim dan asam lambung untuk mencerna protein hewani secara optimal. Konsumsi daging secara berlebihan dan lektin yang tak termetabolismee secara baik akan menciptakan lingkungan yang beracun. Alergi bisa semakin mudah menghantui Anda sebab kondisi gastrointestinal yang mengikuti semakin besar. Lemak hewani yang tak tercerna secara baik juga bisa mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah dan obesitas.

Namun bagi anda yang sangat menginginkan untuk mengkonsumsi daging, makanlah daging unggas yang berkualitas baik, rendah lemak, bebas pestisida, antibiotic, pestisida, dan zat kimia. Bagi orang yang memiliki golongan darah A disarankan untuk mengganti protein hewani dari daging dengan protein hewani dari ikan.

Usahakanlah untuk menghindari produk daging olahan, kalengan, atau awetan, karena nitrat yang dipakai sebagai bahan pengawet dapat memicu kanker lambung pada orang yang berkadar asam lambung rendah, seperti orang-orang yang bergolongan darah A.

2) Makanan hasil laut

Karena orang bergolongan darah A tidak dapat mencerna daging secara baik, maka sumber protein yang didapat bisa berasal dari makanan hasil laut. Ikan-ikan seperti cod, makarel, salmon, sardine, dan trut, sangat bermanfaat bagi tubuh sebab kaya akan asam lemak omega 3 yang memiliki seperti DHA dan EPA yang bisa membantu menyeimbangkan kekebalan tubuh dan mengurangi peradangan.

Orang bergolongan darah A sangat bersahabat dengan hasil laut. Mereka bisa dan mampu mengkonsumsi hampir semua hasil laut. Namun demikian Anda tidak perlu mengkonsumsi hasil laut setiap hari, cukup dengan dua atau tiga kali dalam satu minggu dalam jumlah yang sedang. Walaupun begitu bersahabat dengan hampir semua produk ikan namun lebih baik Anda menjauhi ikan berdaging putih. Sebab ikan jenis ini mengandung lektin yang dapat mengiritasi saluran pencernaan.

Bagi para wanita yang memiliki riwayat kanker payudara dalam hidup atau dalam upaya penyembuhan maupun bagi Anda dan sebagai tindakan preventif terhadap kanker payudara disarankan bagi untuk mengkonsumsi siput jenis *Helix pomatia*. Jenis siput ini memiliki kandungan lektin yang dapat menggumpalkan darah dan menghancurkan sel-sel yang rusak.

3) Telur dan produk susu

Secara umum orang bergolongan darah A kurang baik jika mengkonsumsi telur secara terus menerus. Oleh karena itu pemilik golongan darah ini harus membatasi konsumsi telur dalam keseharian mereka. Bila ingin mengkonsumsi telur disarankan untuk memilih telur yang organik, yang bebas hormon, atau telur dari ayam kampung. Pemilik golongan darah A juga disarankan menjauhi susu dan produk-produk dari susu murni.

Seperti halnya daging, susu murni merupakan makanan yang agak sulit untuk dicerna oleh golongan darah A dan bisa memperlambat kinerja metabolisme. Walaupun begitu golongan darah A masih bisa mentolerir sejumlah kecil produk susu yang telah difermentasi (bukan susu murni), seperti yoghurt, kefir, krim asam lemak, serta produk susu

yang dikultur.

Bagi Anda yang punya riwayat alergi lebih baik berhati-hati dengan produk susu sebab dapat meningkatkan produksi lendir, sebab secara alami orang bergolongan darah A telah menghasilkan banyak lendir dibandingkan dengan golongan darah yang lain. Bila mereka mengkonsumsi susu atau produk susu yang dapat merangsang peningkatan produksi lendir, maka orang bergolongan darah A akan menjadi semakin rentan dengan alergi, asma, infeksi telinga, serta gangguan pada saluran napas.

4) Minyak dan lemak

Hindarilah makanan yang banyak mengandung banyak lemak dan minyak. Asupan minyak atau lemak sehat sedikit sekali dibutuhkan oleh orang bergolongan darah A. Minyak yang baik dikonsumsi oleh orang bergolongan darah A adalah minyak zaitun, minyak biji anggur, minyak biji rami, dan minyak biji kenari.

Minyak zaitun mengandung lemak tak jenuh yang dapat menormalisasi jantung, menurunkan kolesterol tubuh, dan membantu sistem pencernaan. Bagaimana hal ini dijelaskan? Dalam kandungan minyak zaitun terdapat senyawa-senyawa organik seperti flavonoid, squalene, dan polifenol yang akan berfungsi sebagai antioksidan bagi tubuh Anda. Karena begitu bermanfaatnya kandungan senyawa organik dalam minyak zaitun, maka disarankan untuk mengkonsumsi minyak zaitun satu sendok makan dalam sehari yang dicampur pada makanan Anda.

Minyak jagung, minyak kelapa, minyak biji kapas, dan kastor merupakan makanan yang tinggi asam lemak omega 6. Oleh karena kandungan itu maka makanan ini haruslah

dihindari sebab bisa memicu peradangan pada tubuh anda.

5) Kacang-kacangan dan biji-bijian

Kacang-kacangan dan biji-bijian adalah makanan kaya mineral dan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh orang bergolongan darah A mengingat mereka seharusnya menerapkan pola vegetarian dalam pola makannya. Fungsi kacang-kacangan adalah sebagai penghasil protein sekunder yang bisa menggantikan fungsi daging. Hasil penelitian laboratoriu menyatakan bahwa dalam biji kacang-kacangan terkandung lima paling sedikit lima fito kimia alami yang mengatur sistem kekebalan tubuh.

Kacang-kacangan dan biji-bijian, seperti kacang tanah, mentega kacang, biji rami, biji labu, dan biji kenari merupakan komponen protein yang dibutuhkan oleh orang yang bergolongan darah A. khususnya untuk kacang tanah sebaiknya dikonsumsi beserta kulit arinya sebab dalam kulit ari itu terkandung lektin pembasmi kanker. Sementara bagi mereka yang menderita gangguan kantong empedu sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi satu porsi mentega kacang tiap harinya, bukan kacang utuh.

6) Polong-polongan

Orang yang bergolongan darah A memiliki sifat warisan leluhur dalam sistem pencernaan mereka yakni bahwa mereka berkembang secara optimal dengan protein nabati dari alam. Polong-polongan adalah penghasil protein nabati dari alam sehingga dibutuhkan oleh orang bergolongan darah A. Namun perlu hati-hati sebab tidak semua jenis polong-polongan cocok untuk tubuh Anda karena kandungan lektin yang sangat tinggi. Polong-polongan seperti pada tabel

yang dilarang mengandung kadar lektin yang tinggi dapat mengganggu produksi insulin dalam tubuh dan meci resiko diabetes. Oleh karenanya konsumsi kacang ginjal, lima, navi, dan garbanzo harus sungguh dihindari oleh orang bergolongan darah A.

Menu diet yang paling utama adalah kacang olahan seperti tahu, tempe, susu kacang kedelai, keju kedelai. Bahan-bahan ini sangat dibutuhkan oleh tubuh Anda sebab mengandung isoflavon yang bisa menghambat lektin yang memicu peradangan karena dipakai secara berlebihan dalam pembuluh darah. Isoflavon yang terkandung dalam kedelai juga bisa menghambat enzim aromatase yang membantu membangun massa otot tidak berlemak.

7) Padi-padian, roti, dan pasta

Padi-padian cukup bagus untuk orang bergolongan darah A, biarpun demikian sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah sedang. Setengah cangkir sereal kering atau pasta setiap hari sekiranya telah cukup untuk kebutuhan kebutuhan karbohidrat. Bagi orang yang mengidap penyakit lendir, asma, atau sering terkena infeksi harus membatasi konsumsi sereal gandum dan jagung karena keduanya memproduksi lebih banyak lendir. Sebagai gantinya orang bergolongan darah A dapat mengkonsumsi dua helai kue beras, hunkue, atau kedelai. Makanan jenis ini sangat baik untuk mengganti protein hewani dalam diet.

Kebiasaan mengkonsumsi mie instan sebaiknya dihindari. Jika Anda sungguh ingin mengkonsumsi produk dari gandum, Anda dapat memilih makanan dari tepung terigu wholewheat. Pilihlah patinya, bukan gandum yang berserat tinggi seperti beras merah, jawawut, dan oats. Kentang juga kiranya kurang

baik dikonsumsi orang bergolongan darah A sebab kaya akan lektin yang bisa mengganggu kesehatan lambung Anda.

8) Sayur-sayuran

Sayuran merupakan menu penting bagi orang bergolongan darah A, karena merupakan sumber mineral, enzim, dan antioksidan. Yang menjadi catatan baik bagi orang bergolongan darah A adalah bahwa hampir semua sayuran dapat dikonsumsi oleh mereka. Misalnya saja wortel, kale, waluh, dan bayam. Sayuran tadi sebaiknya dimakan sebagai kudapan mentah atau dikukus untuk menjaga kandungan gizi di dalamnya untuk kebaikan tubuh Anda.

Untuk menjaga sistem kekebalan tubuh sebaiknya Anda mengonsumsi bawang Bombay, jamur maitake, dan brokoli sebagai menu diet Anda. Bawang bombai mengandung zat anti oksidan yang disebut quercetin, yang berfungsi menurunkan tekanan oksidatif serta menurunkan glutathione. Sedangkan jamur maitake lebih berfungsi sebagai anti kanker bagi sistem kekebalan tubuh orang bergolongan darah A. dan alil methyl trisulfida dan dithiolthione banyak terandung dalam brokoli yang akan membantu untuk meningkatkan aktivasi enzim dalam tubuh yang terlibat dalam detoksifikasi karsinogen.

Walaupun hampir semua sayuran baik bagi orang bergolongan darah A, ada beberapa catatan sayuran yang kurang baik untuk tubuh orang bergolongan darah A. diantaranya adalah kentang ubi, kubis, dan tomat. Makanan jenis ini banyak mengandung lektin yang akan mengganggu saluran pencernaan orang bergolongan darah A. Tomat mengandung lektin yang bereaksi dengan ludah dan cairan pencernaan sekretor golongan darah A. Sementara ubi rambat tinggi kandungannya akan asam amino fenilalalin, yang menonaktifkan alkalin pospat usus (padahal kadar zat ini

hanya dimiliki oleh orang bergolongan darah A dalam jumlah sedikit)

9) Buah-buahan

Buah-buahan yang mengandung banyak alkalin sangat dianjurkan untuk menu diet bagi Anda yang bergolongan darah A. Melon dan beri sangat berguna untuk mencegah kanker lambung. Demikian juga nanas mengandung enzim pencernaan yang sangat berguna. Lemon membersihkan pencernaan dan mengurangi lendir secara efektif.

Sebaiknya Anda membatasi atau malah menghindari buah-buahan seperti mangga, pepaya, pisang, dan jeruk sebab buah-buahan ini mengandung lektin reaktif bagi golongan darah A yang dapat menyebabkan iritasi lambung serta menghambat penyerapan beberapa mineral penting dalam tubuh.

10) Jus dan sirop

Untuk bisa mengurangi lendir dalam lambung orang bergolongan darah A wajib banyak makan sayuran segar dan buah-buahan segar. Anda bisa membuat jus dan berbagai buah segar dan sayuran yang diperbolehkan, seperti disajikan dalam tabel sebelumnya. Mulailah membiasakan minuman jus dari perasan jeruk sitrun dengan air hangat. Air jeruk sangat berguna untuk mengurangi penumpukkan lendir dan merangsang pengeluaran lendir secara normal.

11) Bumbu dan penyedap rasa

Bumbu-bumbu memang dapat dikonsumsi oleh orang bergolongan darah A yang berbasis pada sayuran. Walaupun

demikian merica adalah salah satu bumbu yang dilarang untuk dikonsumsi karena dapat melemahkan lambung. Fungsi bumbu-bumbuan bagi orang bergolongan darah A adalah sebagai pengobatan. Misalnya saja kunyit yang dapat meningkatkan fungsi hati, bawang putih berfungsi untuk meningkatkan imunitas kesehatan tubuh dan anti peradangan serta membantu kesehatan pencernaan. Peterseli mengandung quercetin yang juga sebagai anti peradangan.

konsumsi coklat dan gula boleh dilakukan oleh orang bergolongan darah A sebagai pengganti penyedap rasa, namun dalam jumlah yang terbatas. Jenis makanan lain yang harus dihindari adalah getah guar dan karagen yang dapat memperbesar efek lektin yang ditemukan dalam makanan lainnya. Makanan yang mengandung asam yang kuat seperti cuka juga sebaiknya dihindari oleh orang bergolongan darah A karena bisa menjadikan pencernaan Anda terganggu.

12) Tanaman obat dan teh herbal

Kekhasan orang bergolongan darah A adalah mudah stress. Untuk mengurangi kecenderungan ini Anda disarankan untuk mengkonsumsi teh kamomil, valerian, dan pegagan. Selain itu teh hijau juga dapat ditambahkan dalam menu keseharian orang bergolongan darah A karena bermanfaat sebagai antioksidan dan fungsi kardiovaskular yang baik untuk mencegah pengaruh stress.

Tanaman obat dan teh herbal, bagi orang bergolongan darah A meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta kesehatan jantung dan pembuluh darah. Beberapa diantaranya adalah hawthorn, lidah buaya, alfalfa, burdock, dan Echinacea.

13) Berbagai minuman

Anggur merah sangat baik bagi orang bergolongan darah A karena dapat berpengaruh positif terhadap jantung dan pembuluh darah. Anggur merah mengandung asam gallik, tras-resveratrol, dan quercetin yang memberikan efek anti oksidan yang sangat baik bagi tubuh.

Bagi Anda golongan darah A yang tidak sensitif terhadap kafein, Anda dapat menikmati kopi satu cangkir sehari. Karena kopi mengandung banyak enzim yang bisa membantu fungsi sistem kekebalan tubuh dengan lebih efektif.

Contoh menu diet (sehari-hari) yang dianjurkan bagi golongan darah A

Waktu	Menu
Sarapan	Air putih dicampur jeruk nipis dan oatmeal.
Kudapan sebelum makan siang	Jus anggur/kopi.
Makan siang	Salad, sepotong roti gandum, dan teh herbal.
Kudapan sore	Dua potong kue beras dan teh hijau.
Makan malam	Pasta tanpa daging, brokoli, yoghurt, dan teh herbal.

3. Suplemen yang penting bagi orang golongan darah A

Suplemen sangat perlu dikonsumsi untuk membantu tubuh memenuhi zat-zat yang dibutuhkan. Tujuannya

adalah memperkuat sistem kekebalan tubuh, menyediakan antioksidan dan melawan kanker, mencegah infeksi, serta meningkatkan fungsi jantung dan pembuluh darah. Untuk mencapai tujuan tersebut dibawah ini dicantumkan beberapa suplemen yang sebaiknya dianjurkan bagi orang bergolongan darah A.

a. Vitamin B

Orang bergolongan darah A umumnya kurang bisa menyerap vitamin B12. Hal ini mengakibatkan orang bergolongan darah A memiliki kecenderungan kekurangan vitamin B12. Bagi pemilik golongan darah A yang menderita anemia, dapat meminum sejumlah kecil suplemen asam folat. Orang bergolongan darah A yang berpenyakit jantung sebaiknya mengkonsumsi suplemen niasin (Vitamin B komlek) berdosisi rendah karena niasin mampu menurunkan kadar kolesterol, tetapi harus dengan resep dokter. Beberapa makanan kaya vitamin B untuk orang bergolongan dara A antara lain serealiala utuh, kecap, miso, tempe, ikan, dan telur.

b. Vitamin C

Orang bergolongan darah A cenderung mempunyai kadar asam lambung rendah, sehingga sangat rentan terhadap kanker lambung. Oleh karena itu, vitamin C sangat bermanfaat bagi orang bergolongan darah A, yaitu sebagai antioksidan. Namun suplemen ini tidak boleh minum dalam dosis tinggi (di atas 1.000 mg) karena akan mengganggu kerja lambung. Dosis yang dianjurkan adalah 2x250 mg hingga 4x250 mg per hari. Lebih disarankan lagi mengkonsumsi suplemen vitamin C yang dibuat dari rosehip karena tidak akan menimbulkan gangguan pada saluran pencernaan. Beberapa makanan kaya vitamin C yang terpenting untuk orang bergolongan darah A

adalah ber, jeruk keprok, nanas, ceri, lemon dan brokoli.

c. Vitamin E

Vitamin E dapat memberikan perlindungan dari penyakit jantung dan kanker yang menjadi kerentanan bagi orang bergolongan darah A. Orang bergolongan darah A dapat meminum suplemen vitamin E satu kali sehari dan tidak boleh lebih dari 400 IU. Contoh makanan kaya vitamin E untuk orang bergolongan darah A adalah minyak sayur, sereal utuh, benih gandum, kacang tanah, dan sayuran berdaun hijau.

d. Kalsium

Orang bergolongan darah A yang berusia paruh baya hingga lanjut usia dianjurkan mengusap sejumlah kalsium tambahan. Contoh makanan kaya kalsium untuk orang bergolongan darah A antara lain yoghurt dan produk susu yang difermentasikan, susu kacang kedelai, telur, susu kambing, ikan salem kalengan (dengan tulang), ikan sarden (dengan tulang), brokoli, serta bayam.

e. Besi

Makanan golongan darah A umumnya berkadar besi rendah. Apabila Anda memerlukan suplemen besi, minumlah sesuai petunjuk dokter dan lakukan pula pemeriksaan darah untuk memantau kemajuan yang didapat. Contoh makanan kaya besi untuk orang bergolongan darah A antara lain sereal utuh, buncis, fig, sirup kental, dan blackstrap.

f. Seng

Menurut D'Adamo, pemberian seng dengan dosis kecil (3mg/hari) kepada anak-anak dapat memberikan perlindungan dari infeksi, terutama infeksi telinga. Bagaimanapun juga pemberian suplemen seng ini harus dilakukan dengan hati-hati. Pada pemakaian berkala dengan dosis kecil, seng dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Namun, pada pemakaian jangka panjang, seng justru akan menekan sistem kekebalan tubuh, serta dapat mengganggu penyerapan mineral-mineral yang lain. Contoh makanan kaya seng untuk orang bergolongan darah A adalah telur dan polong-polongan.

g. Hawthorn (*crataegus oxyacanta*)

Hawthorn adalah suatu fitokimia yang sangat baik untuk jantung dan pembuluh darah. Orang bergolongan darah A yang berpenyakit jantung atau memiliki riwayat penyakit jantung dalam keluarganya bisa memperoleh manfaat darinya. Hawthorn dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah arteri, menguatkan jantung, menurunkan tekanan darah, serta menghilangkan plak pada pembuluh darah arteri.

h. Coneflower ungu (*Echinachea pupurea*)

Tanaman obat penguat sistem kekebalan ini dapat membantu mencegah flu dan mengoptimalkan sistem kekebalan anti kanker orang bergolongan darah A, karena orang bergolongan darah A cenderung rentan terhadap infeksi dan serangan virus yang merusak sistem kekebalan tubuh. Suplemen ini tersedia dalam bentuk larutan dan tablet

i. Kamomil dan akar valerian

Orang bergolongan darah A dapat menggunakan tanaman obat penenang, seperti kamomil dan akar valerian, untuk mengurangi stress. Tanaman obat ini tersedia dalam bentuk teh.

j. Kuersetin

Kuersetin adalah bioflavonoid yang banyak terdapat pada sayuran, terutama bawang Bombay. Suplemen ini adalah antioksidan yang sangat ampuh dan sangat berperan dalam strategi pencegahan kanker bagi orang bergolongan darah A.

k. Milk Thistle (*Silybum marianum*)

Milk Thistle adalah antioksidan efektif yang memiliki kemampuan khusus untuk mencapai konsentrasi tertinggi di dalam hati dan saluran empedu. Oleh karena orang bergolongan darah A cenderung menderita gangguan pencernaan serta pankreas, terutama hati dan kantong empedu, maka orang bergolongan darah A dapat menambahkan suplemen ini dalam menu dietnya. Penderita kanker yang sedang menjalani kemoterapi harus mengonsumsi suplemen milk thistle untuk mencegah kerusakan hati.

l. Bromelin (Enzim nanas)

Suplemen ini sangat berguna bagi orang bergolongan darah A yang menderita kembung atau gejala lain akibat penyerapan protein yang buruk. Enzim ini mampu memecah protein dan membantu saluran pencernaan orang bergolongan darah A agar bisa mencerna protein dengan baik.

m. Probiotik

Suplemen probiotik bermanfaat untuk mengatasi gejala kembung dan sering kentut. Carilah suplemen probiotik yang kaya faktor bifidus karena bakteri jenis ini sangat baik untuk saluran pencernaan.

4. Olahraga yang direkomendasikan bagi golongan darah A

Bagi orang bergolongan darah A, kebugaran dan kesehatan imunitas tergantung pada keterlibatan pada olahraga teratur, dengan penekanan olahraga yang bersifat menenangkan dan fokus, seperti Hatha Yoga dan T'ai Chi, juga latihan aerobic ringan seperti jalan.

Berikut ini adalah resimen olahraga yang ideal bagi golongan darah A

Olah raga	Durasi	Frekuensi
Hatha Yoga	40-50 menit	3-4x seminggu
T'ai Chi	40-50 menit	3-4x seminggu
Aerobik	40-50 menit	2-3x seminggu
<i>Treadmill</i>	30 menit	2-3x seminggu
Pilates	40-50 menit	3-4x seminggu
Latihan Beban (berat bebas 5-10 lb)	15 menit	2-3x seminggu
Bersepeda (sepeda diam)	30 menit	2-3x seminggu

Berenang	30 menit	2-3x seminggu
Berjalan cepat	45 menit	2-3x seminggu

Berikut adalah tiga tips mencapai olahraga yang efektif, seperti halnya tips pada orang bergolongan darah O:

- a. Sebelum memulai latihan aerobik, lakukanlah pemanasan dengan gerakan peregangan dan kelenturan.
- b. Untuk mencapai manfaat kardiovaskuler secara maksimal, berolahragalah dengan kecepatan detak jantung naik, yaitu sekitar 70 persen dari kapasitas Anda. Setelah mencapai kecepatan naik, teruslah berolahraga untuk mempertahankan kecepatan tersebut selama 20-30 menit. Untuk mengetahui tingkat performa dan kecepatan jantung maksimal Anda, gunakanlah cara berikut:
 - 1) Kurangilah 220 dengan usia Anda.
 - 2) Kalikan selisihnya dengan 70 atau 60 jika usia Anda lebih dari enam puluh tahun. Inilah batas atas performa Anda.
 - 3) Kalikan sisanya dengan 50. Inilah batas bawah performa Anda.
- c. Akhirilah tiap-tiap sesi dengan pendinginan, paling sedikit lima menit dengan gerakan peregangan dan relaksasi.

C. Diet Golongan Darah B

Bila golongan darah O muncul pada masa berburu dan meramu sehingga sistem pencernaan mereka begitu baik dengan makanan yang berbasis pada protein hewani dan golongan darah A yang mewarisi sistem pencernaan yang

begitu baik dengan makanan yang berbasis pada sayur-sayuran, golongan darah B muncul ketika nenek moyang kita masih menjalani berburu dan meramu serta berciri agraris namun corak kehidupan mereka yang masih nomaden. Kebiasaan mereka yang nomaden atau berpindah dari satu tempat ke tempat lain memaksa mereka menjadi orang-orang yang adaptabel dengan berbagai lingkungan dan jenis makanan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Dr. Peter J. D'Adamo. Menurut Dr, Peter D' Adamo, golongan darah B muncul pada periode tahun 10.000 SM. Jadi golongan darah B muncul setelah terjadi percampuran berbagai ras serta terjadinya migrasi dari Afrika ke Eropa, Asia, dan Amerika.

1. Kekhasan golongan darah B.

Secara garis besar, golongan darah B adalah tipe yang paling seimbang, dalam artian bisa lebih bervariasi dalam pola konsumsi makanan. Orang bergolongan darah B memiliki daya tahan tubuh yang kuat, dapat melakukan diet dengan berbagai variasi dari semua golongan darah, namun sebaiknya membatasi asupan daging.

Resiko salah pola makan dengan sifat dari golongan darah B adalah tingginya potensi untuk terinfeksi virus yang dapat menyerang sistem saraf. Gangguan kesehatan yang sering menyerang orang bergolongan darah B adalah kerusakan sistem saraf, sulit tidur, sakit kepala dan migren, penyakit hati dan saluran empedu, masalah haid, sakit tulang belakang, kegemukan dan penyakit jantung.

Tipe golongan darah B sangat kuat dan sangat peka biasanya bisa melawan sebagian besar dari penyakit, seperti penyakit jantung dan kanker. Pemilik golongan darah B bila mengikuti diet golongan darah B bisa terhindar

dari berbagai penyakit kronis dan bisa hidup sehat lebih lama.

2. Panduan diet bagi golongan darah B .

Seperti dikatakan dalam kekhasan golongan darah B, bahwa orang bergolongan darah B memiliki kemampuan adaptasi yang hebat sehingga dapat berkembang secara baik dari apa yang telah disediakan oleh alam baik dari dunia hewan dan tumbuhan. Meskipun demikian, agar pemilik golongan darah B selalu dalam kondisi sehat, disarankan untuk menghindari makanan beku, makanan kaleng, dan berbagai makanan yang diawetkan. Orang yang bergolongan darah B sangat baik mengkonsumsi makanan berbahan dasar susu yang memiliki kadar karbohidrat yang tinggi guna meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Persoalan yang sering muncul bagi orang bergolongan darah B untuk mencapai keseimbangan metabolisme adalah kelemahan akan lektin B tertentu yang ada pada makanan yang dikonsumsi. Faktor kedua adalah makanan yang mengandung antigen lawan (misal antigen A) serta kolonisasi dalam usus oleh bakteri anti B. Faktor ini dapat memperbesar resistensi insulin yang mengakibatkan peningkatan berat badan, penyimpanan cairan, dan hipoglikemia.

Di bawah ini disediakan berbagai daftar makanan yang bermanfaat, yang bersifat netral, dan makanan yang sebaiknya dihindari bagi orang bergolongan darah B untuk kesehatan mereka.

a. Makanan yang bermanfaat.

No	Kelompok makanan	Contoh makanan kategori bermanfaat.
1	Daging dan unggas	Daging kambing, domba dewasa, kelinci, an rusa.
2	Makanan hasil laut	ikan cod, haddock, halibut, harves, makarel, mahi-mahi, salem sardine, sole, sturgeon, serta kaviar (telur ikan sturgeon)
3	Telur dan produk susu	Keju cottage, keju petani, keju feta, keju kambing, keju mozzarella, keju paneer, keju ricotta, kefir, susu sapi, susu kambing dan yogurt.
4	Minyak dan lemak	Minyak zaitun.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Kenari hitam
6	Polong-plongan	Kacang ginjal, kacang lima, kacang navi.
7	Padi-padian, roti, dan pasta.	Roti essence (manna), millet, kulit gandum oat, bubur gandum oat, kulit beras, kue beras, susu beras, dan sereal beras.
8	Sayur-sayuran	Beet, beet hijau, brokoli, daun peterseli, jahe, jamur shitake, kembnag kol, kubis, mustard hijau, terung, ubi, dan wortel.
9	Buah-buahan	Semua jenis anggur dan plum, kranberi, nanas, papaya, pisang, dan semangka.
10	Jus dan sirop	Jus dan sirop yang dibuat dari buah dan sayur-sayuran yang terdapat pada nomor 8 dan 9.

11	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Bumbu kari, bubuk cabai daun peterseli, jahe, dan sirop kental (black strap)
12	Penyedap rasa	Tidak ada
13	Tanaman obat dan teh-teh herbal.	Daun peterseli, daun raspberi, gingseng jahe, licorice, dan peppermint.
14	Berbagai minuman	

b. Makanan yang netral

No	Kelompok makanan	Contoh makanan kategori netral.
1	Daging dan unggas	Daging sapi, kerbau, anak sapi, pegar, kalkun, dan anak buriung unta, serta hati.
2	Makanan hasil laut	Kerang abalone, skalop (sejenisremis), scrod (anak ikancod atau haddock), dan cumi-cumi. Bluefish, bulhead, mas, catfish, drum, sole abu-abu, snapper merah, scup, hiu, hering, mata opal, kaktua, pompano, todak, tilapia, dan tuna.
3	Telur dan produk susu	Keju brie, kamember, cheddar, Colby, krim, edam, gouda, parmesan, provolone, quark, dan swiss. Mentega, susu mentega, kasein, telur ayam ghee (keju yang dimurnikan dari india), minuman sherbet, dan dadih

4	Minyak dan lemak	minyak buah badam/almon, minyak biji anggur hitam, minyak hati ikan cod, minyak evening primerose, minyak biji rami, minyak biji kenari, dan minyak biji gandum.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Buah badam/almon, mentega, kacang beech, kacang brazil, kacang butter, chestnut, kacang hikori, biji rami, biji lici, kacang macademia, kacang pecan, kenari Inggris.
6	Polong-polongan	Kacang babi, kacang kanelin, kacang tembaga, kacang fava, kacang buncis, kacang jikama, kacang merah, kacang snap, kacang string, kacang tamarind, kacang putih.
7	Padi-padian, roti, dan pasta	Roti beras, beras, tepung beras, roti dan tepung kedelai, pasta bayam, gandum, dan roti gandum.
8	Buah-buahan	Apel, apricot, beri hitam, bluberi, buah ara, buah sukun, ceri, jambu biji, mangga, melon, mulberi, jeruk (keprok, limau mandarin, sitrun), kismis, kiwi, kurma, pir, pisang raja, strowberi.
9	Sayur-sayuran	acar (dalam air garam dan cuka), adas pedas, kacang string, kecambah alfalfa, asparagus, bawang merah, bawang perai, bawang putih, bawang bombai, bayam, beet daun cabai, dandelion, daun ketumbar, erchis asparagus, ganggang laut, jamur (abalone, enaki, maitake, tiram), kentang semua jenis labu (kesuali waluh), lobak china, rebung selada, selada air, seledri, tales, kacang kapri, dan jus wortel.

10	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Adas manis, agar-agar, alga merah, garut, asam jawa, bawang putih, biji pala bubuk pedas, bunga pala cengkih, coklat, cuka, daun salam, kunyit, lada (peppercorn/red flake, madu, vanili, paprika, peppermint.
11	Penyedap rasa	Semua jenis acar/asinan, jeli dan selai (dari buah yang diperbolehkan), moster, ssaus salad mayonnaise, dan saus salad rendah lemak dari bahan-bahan yang diperbolehkan.
12	Tanaman obat dan teh-teh herbal	Alfalfa, cabai, kamomil, dandelion, akar licorice, mullberi, daun strawberi, sarsaparilla, dan kulit pohon ek putih.
13	Berbagai minuman	Bir kopi, teh hitam, dan anggur merah/putih.
14	Jus dan sirop	Just dan sirop yang dibuat dari buah dan sayur yang diijinkan pada no 8 dan 9.

c. Makanan yang dilarang.

No	Kelompok makanan	Contoh makanan yang dilarang.
1	Daging dan unggas	Jantung, daging asap, ayam betina cornish, belibis, ayam betina guinea, ayam hutan, anak burung dara, bebek, angsa, ham, kuda, babi pegar, tupai, penyu.
2	Makanan hasil laut	Ikan ankovi, barakuda, beluga, butterfish, polack dan ekor kuning. Kepah keong kepiting, carayfish, belut kodok, lobster, remis, gurita, tiram, udang, siput, dan penyu.

3	Telur dan produk susu	Keju amerika, keju biru, keju string, es krim, dan telur (bebek/angsa/puyuh).
4	Mnyak dan lemak	Minyak borage, minyak kanola, minyak kastor, minyak kelapa, minyak jangung, minyak biji kapas, minyak kacang tanah. Minyak safflower minyak wijen, minyak biji matahari, minyak kedelai.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Kacang mete, kacang filbert, kacang tanah, kacang pignola, pistachio, biji opium, biji labu, biji wijen, mentega kacang, mentega bunga matahari, dan biji bunga matahari.
6	Polong-polongan	Kacang adzuki, kacang hitam, kacang mata hitam, kacang garbanzo, miju-miju, kacang mung, kacang pinto, kacang kedelai,keju kedelai, sereal soyflake, butiran kedelai, susu kedelai, miso kedelai, tempe, dan tahu.
7	Padi-padian, roti dan pasta	Jawawut, jagung, sereal cornflakes, sereal cornmeals, gandum tumbuk, tepung gluten, gandum hitam, tepung,dan roti gandum hitam, shorgum, tapioca, kulit gandum, dan gandum, (produk tepung gluten/gandum utuh).
8	Sayur-sayuran	Advokat, jagung, kecambah kacang mung, tomat, waluh, dan semua jenis zaitun.
9	Buah-buahan	Pare, kelapa/santan, kesemek, pir pripkli, delima, belimbing.
10	Jus dan sirop	Just dan sirop yang dibuat dari sayur dan buah yang ada pada no 8 dan 9.

11	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Aspartame, bumbu dari buah beri, ekstrak buah badam, gelatin, getah (akasia/Arabika), gula jawawut, kayu manis, kecap, lada hitam maupun putih, maltodekstrin, miso, MSG, pati dan sirop jagung, tapioka.
12	Penyedap rasa	Saus tomat.
13	Tanaman obat dan teh-teh herbal	Cornsilk, lidah buaya, kelabat, dan semanggi merah.
14	Berbagai minuman	Minuman beralkohol, air soda dan semua jenis soda.

1) Daging dan Unggas

Makanan makanan hewani. Anjuran ini sebaiknya diingatkan oleh orang bergolongan darah B sebab orang bergolongan darah B berbeda dengan orang bergolongan darah A yang memiliki basis makanan sayuran. Mereka bisa makan makanan hewani sebab orang bergolongan darah B mampu untuk memetabolismekan protein hewani secara baik.

Begitu baiknya sistem metabolisme tubuh orang bergolongan darah B, sehingga mereka diperbolehkan untuk mengkonsumsi daging merah, seperti daging domba, domba dewasa, ataupun daging kelinci. Bagi Anda yang staminanya lagi *ngedrop* atau yang mudah turun, dapat mengkonsumsi jenis daging merah beberapa kali dalam seminggu.

Bagaimanapun juga baiknya suatu barang selalu ada kekurangannya. Demikian juga orang-orang yang bergolongan darah B. Meskipun mereka mampu memetabolismekan protein hewani secara baik, namun ada beberapa jenis makanan yang sebaiknya dihindari demi kesehatan mereka. Salah satunya adalah daging ayam. Hal ini lebih dikarenakan daging ayam

dan ototnya kaya akan lektin yang mudah menggumpalkan darah orang bergolongan darah B. penggumpalan darah dapat menyebabkan orang bergolongan darah B beresiko tinggi terjangkit stroke, penyakit jantung, dan kelainan sistem kekebalan tubuh.

Sebagai ganti dari ayam, Anda dapat mengkonsumsi kalkun, atau daging unggas lain dengan kualitas terbaik, rendah lemak, bebas pestisida, bebas anti biotic, dan zat kimia. Ternak pemakan rumput juga lebih direkomendasikan daripada ternak yang memakan jenis padi-padian.

2) Makanan hasil laut

Jenis ikan yang baik untuk dikonsumsi oleh orang bergolongan darah B adalah ikan dari air dingin seperti ikan pecak, cod, makarel, salmon, sardine, karena merupakan sumber protein yang bagus bagi orang bergolongan darah B. Ikan-ikan tadi merupakan sumber asam lemak omega 3 yang sangat baik. Ikan salmon, pecak, dan sardine adalah sumber fosfor yang bagus yang dibutuhkan tubuh untuk produksi energi ATP (*adenosine tri-phosphat*) dan ADP (*adenosine Diphosphat*). Demikian juga ikan berdaging putih seperti ikan halibut, ikan flounder, dan sole adalah sumber protein yang berkualitas tinggi.

Orang bergolongan darah B sebaiknya menghindari diri dari konsumsi kerang-kerangan, kepiting, lobster, tiram, kodok, dan belut yang dapat memicu alergi bagi tubuh.

3) Telur dan produk susu

Seperti telah dikatakan sebelumnya bahwa orang bergolongan darah B bisa secara leluasa menikmati berbagai produk susu, kecuali keju dan es krim. Hal ini dapat dijelaskan

sebab gula primer dalam antigen golongan darah B sama persis dengan gula pada susu, yakni *D-galaktosamin*. Susu dikenal sebagai makanan pertama kali menurut legendanya dari orang bergolongan darah B, sebab golongan darah B mulai muncul dan berkembang pesat saat orang-orang mulai mengenal berternak.

Produk susu biakan ataupun fermentasi dapat dikonsumsi oleh hampir semua orang bergolongan darah B. Kefir dan yogurt sebagai produk susu biakan sangat baik bagi orang bergolongan darah B, karena keduanya membantu dalam menjaga kesehatan usus. Ghee (mentega cair) juga mengandung lemak yang bermanfaat dan diyakini dapat meningkatkan keseimbangan dan kinerja usus.

Bagi Anda penderita alergi atau infeksi kambuhan haruslah menjauhkan diri dari konsumsi keju. Keju dapat memicu peradangan dan produksi lendir secara berlebihan. Bila keju kurang baik bagi Anda, anda bisa mengkonsumsinya telur. Telur adalah sumber fosfor yang bagus bagi tubuh orang bergolongan darah B yang dibutuhkan bagi produksi ATP (*adenosine triphosphat*) dan ADP (*adenosine diphosphat*). Namun demikian dianjurkan bagi Anda untuk mengonsumsi telur organik, ayam kampung, dan hindarilah telur puyuh dan telur bebek.

4) Minyak dan lemak

Minyak tak jenuh dan asam lemak omega diterima baik oleh orang bergolongan darah B. Oleh Karena itu minyak zaitun sangat direkomendasikan untuk dikonsumsi sebab memenuhi kriteria di atas. Senyawa organik yang terdapat pada minyak zaitun seperti Flavonoid, squalene, dan polifenol berperan sebagai anti oksidan kuat. Maka dari itu Anda bisa mengonsumsi minyak zaitun lebih banyak. Sedikitnya dalam

takaran satu sendok sehari.

Jenis minyak yang harus dihindari adalah minyak wijen, minyak bunga matahari, dan minyak jagung. Minyak jenis ini mengandung protein imunoreaktif (lektin) yang membuat pencernaan menjadi tidak seimbang.

5) Kacang-kacangan dan biji-bijian

Fungsi dari kacang-kacangan dan biji-bijian adalah sebagai sumber protein sekunder yang juga dibutuhkan oleh tubuh. Biji kenari misalnya sangat bermanfaat dalam menghambat racun gastrointestinal.

Ada beberapa jenis kacang-kacangan dan biji-bijian yang sebaiknya dihindari oleh orang bergolongan darah B. Biji wijen, serta biji bunga matahari haruslah dijauhkan dari menu harian Anda sebab jenis biji-bijian ini mengandung lektin yang bisa mengganggu produksi insulin golongan darah B. Kacang mete dan pistachio juga harus dihindari.

6) Polong-polongan

Protein dalam polong-polongan dapat diterima dengan baik oleh orang bergolongan darah B. Meskipun demikian jenis polongan mengandung lektin yang problematic bagi orang bergolongan darah B melebihi jenis kacang-kacangan dan biji-bijian. Polong-polongan seperti miju, pinto, dan kacang mata hitam sebaiknya dijauhkan dari menu diet Anda karena mengandung lektin yang mengganggu produksi insulin dalam tubuh. produk-produk dari kedelai seperti tahu dan tempe, serta susu kedelai juga harus dibatasi sebab jenis ini kaya akan enzim yang bereaksi negatif dengan antigen B. Demikian juga dengan kacang hijau, harus dihindari.

7) Padi-padian, roti, dan pasta

Faktor utama pemicu peradangan dan autoimun adalah padi-padian pada orang bergolongan darah B. Bagi Anda yang bergolongan darah B harus menghindari jagung sebab dengan mudah bisa meningkatkan berat badan. Demikian juga gandum hitam, kacang-kacangan, dan wijen. Selain memicu penambahan berat badan, jenis makanan ini juga memperlambat proses metabolisme tubuh dan mengganggu produksi insulin yang berakibat pada kelelahan, retensi cairan, dan hipoglikemia.

Orang bergolongan darah B mirip dengan golongan darah O yang kurang baik dalam menerima produk gandum. Kandungan agglutinin dalam gandum berbahaya seperti halnya lektin yang ada pada jagung. Gluten gandum mengurangi efisiensi dan mengganggu stimulus pembakaran lemak dan menurunkan kecepatan metabolisme. Kandungan lektin pada gandum hitam dapat tertimbun dalam sistem pembuluh darah, sehingga menimbulkan kelainan darah dan memicu terjadinya stroke.

Roti essence atau mana adalah pengecualian. Padi-padian yang dikecambahkan membuat padi-padian ini kurang reaktif bagi sistem kekebalan tubuh golongan darah B sehingga aman untuk dikonsumsi oleh orang bergolongan darah B.

8) Sayur-sayuran

Buah-buahan dan sayuran hampir semuanya dapat dikonsumsi oleh orang bergolongan darah B. Sayuran dapat berfungsi sebagai barisan terdepan yang akan menjaga pertahanan tubuh Anda dari penyakit kronis. Sayur-sayuran adalah sumber antioksidan dan sangat baik untuk menjadikan usus Anda sehat.

Beberapa sayuran yang bermanfaat adalah jamur shitake, sebab sebagai sumber antioksidan serta modulator kesehatan tubuh. kembang kol dan brusel juga baik bagi tubuh sebab menurunkan produksi poliamin dalam pencernaan. Brokoli dan bawang bombai adalah detoksifier (penghilang racun) karena mengandung enzim yang terlibat dalam detoksifikasi tubuh.

Orang bergolongan darah B sangat rentan dengan serangan virus atau autoimun. Maka dari itu mereka disarankan untuk memperbanyak konsumsi sayuran hijau yang kaya akan magnesium. Magnesium adalah *age antivirus* yang sangat penting bagi tubuh.

Tomat sebagai sayuran sebaiknya di jauhi oleh mereka yang bergolongan darah B. Hal ini dikarenakan oleh kandungan lektin dalam tomat dapat bereaksi dengan ludah dan cairan pencernaan sehingga bisa menyebabkan iritasi pada lambung. Jagung juga harus dihindari sebab dapat menyebabkan pengumpulan darah sehingga darah menjadi lebih pekat dan menurunkan kinerja metabolisme tubuh. Pada orang yang sensitif, mengkonsumsi tomat dan jagung dapat mempercepat munculnya penyakit jantung dan stroke.

9) Buah-buahan

Hindarilah buah-buahan yang kaya lektin terutama kesemek, delima, belimbing, dan pir. Namun Anda dapat menikmati semangka yang kaya akan antioksidan dengan kandungan antioksidan likopen. Hendaklah buah ini dimakan oleh orang bergolongan darah B sebagai pengganti tomat. Plum juga baik untuk Anda jadikan menu diet. Plum mengandung antioksidan fitonutrien klorogenik dan asam klorogenik. Kranberi juga dianjurkan bagi Anda yang memiliki resiko infeksi kandung kemik sebab kandungan dalam buah

ini bisa menjadi obat dan pencegah akan penyakit ini. Bagi Anda yang memiliki kecepatan penambahan berat badan yang sulit dikontrol bagi golongan darah B disarankan untuk mengkonsumsi nanas. Kandungan bromelain pada nanas dapat membantu proses pembakaran energi.

10) Jus dan sirop

Anda dapat menikmati aneka jus dan sirop seperti yang telah direkomendasikan pada tabel pemandu diet bagi golongan darah B dan menjauhi jenis jus dan sirop yang dilarang.

11) Bumbu dan penyedap rasa

Bumbu-bumbuan yang memiliki fungsi pengobatan bisa diterima oleh orang bergolongan darah B seperti kunyit untuk meningkatkan fungsi hati, jahe dan cayenne pepper untuk kesehatan pencernaan, akar licorice sebagai antivirus tubuh.

Namun bumbu-bumbuan yang manis berpotensi besar untuk mengiritasi lambung kecuali gula putih, gula coklat, dan madu, dan sirop kental namun yang punya efek reaksi netral bagi pencernaan orang bergolongan darah B. Getah guar dan karagen harus dihindari sebab memperbesar efek lektin pada makanan lain yang Anda konsumsi atau dengan kata lain sebagai pengganda lektin dari makanan lain. Juga jauhi bumbu siap saji yang mengandung terigu sebab bereaksi negatif bagi tubuh.

12) Tanaman obat dan teh herbal

Kelebihan dari orang bergolongan darah B adalah kemampuan memetabolismekan protein hewani dan nabati

dengan baik. Namun kelemahannya adalah pada sistem saraf. Dengan pertimbangan akan kelemahan pada sistem saraf itu maka ginseng adalah solusi alami untuk mengatasi masalah tadi sebab ginseng dapat memberi efek positif pada sistem saraf. Sebaiknya konsumsi ginseng dilakukan pada pagi hari agar manfaatnya bisa langsung Anda rasakan untuk beraktifitas. Anda juga bisa menikmati jahe dan mint secara aman dan efektif dengan mengkonsumsinya dalam bentuk seduhan.

Bagi orang bergolongan darah B hipoglikemia atau penurunan kadar gula adalah hal yang mudah. Ini dikarenakan oleh karakter orang bergolongan darah B yang kurang stabil dalam sistem metabolismenya sehingga mudah juga terjangkit penyakit, gangguan metabolisme seperti lupus dan diabetes mellitus. Untuk mengatasi masalah tersebut licorice paling disarankan sebagai solusinya. Selain mengandung senyawa antivirus untuk menangkal autoimun, licorice juga mengatur kadar gula darah yang berfungsi untuk mencegah diabetes mellitus. Sebaliknya untuk mencegah hipoglikemia dianjurkan untuk mengkonsumsi pare dan buah belimbing.

Jahe juga berfungsi sebagai pelawan alergi bagi orang bergolongan darah B. Kandungan fenol pada jahe dengan aktivitas antioksidan dan anti radang sangat dibutuhkan oleh tubuh orang bergolongan darah B. Demikian sage yang mengandung zat anti oksidan SOD (dismutase superoksida) dan peroksidase, bersama flavonoid, dan asam fenolik, menjadikan antioksidan ini makin sempurna.

13) Berbagai minuman

konsumsi teh hijau secara teratur dapat menjaga keseimbangan metabolisme dan mempertahankan imunitas. Hal ini dikarenakan teh hijau mengandung polifenol yang

mampu menyehatkan sistem pencernaan Anda. Teh hijau juga sumber antioksidan yang berperan menangkal radikal bebas akibat stress.

Peradangan autoimun dapat diperparah dengan konsumsi minuman beralkohol oleh orang bergolongan darah B. Maka batasi minuman beralkohol misalnya segelas anggur merah, itupun kadang-kadang saja, bila perlu jauhi semua itu. Bila Anda pecandu kopi maka mulai sekarang bila ingin sehat kurangi asupan kopi dan coba ganti dengan teh hijau.

Contoh menu diet yang dianjurkan bagi golongan darah B:

Waktu	Menu
Sarapan	Sereal, satu buah pisang, dan segelas susu tanpa lemak.
Selingan (sebelum makan siang)	Jus anggur
Makan siang	Sepotong dada ayam, dua potong roti, salad, dan teh herbal.
Selingan sore	Jus jeruk, yogurt, dan teh herbal.
Makan malam	Sepotong ikan asap, sayur rebus, buah segar, dan teh herbal.

3. Suplemen bagi golongan darah B.

Tujuan penggunaan berbagai macam suplemen untuk orang bergolongan darah B adalah untuk penyesuaian diri dengan diet seimbang, meningkatkan produksi insulin, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta meningkatkan kejernihan otak dan konsentrasi. Maka berikut ini kami berikan

beberapa suplemen yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh orang bergolongan darah B.

a. Magnesium

Kekurangan kadar magnesium dalam tubuh dapat menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan ketidakseimbangan kadar magnesium dan kalsium dalam darah, sehingga orang bergolongan darah B akan dengan mudah terserang oleh virus, letih, lesu, mudah depresi, dan gangguan saraf.

Bahan makanan yang kaya magnesium adalah polong-polongan, sereal, dan sayuran. Dari semua itu silahkan memilih dari daftar yang diijinkan untuk dikonsumsi oleh orang bergolongan darah B.

b. Licorice

Licorice dapat berfungsi sebagai obat tukak lambung pada orang bergolongan darah B, sebagai anti virus secara khusus herpes, untuk pengobatan pada sindrom kelelahan yang luar biasa, dan untuk menangkal hipoglikemia. Namun konsumsi licorice dalam kadar tinggi dapat menyebabkan retensi natrium dan peningkatan tekanan darah.

c. Bromelain

Sebagai pemula yang menjalani diet golongan darah B yang belum terbiasa mengkonsumsi produk daging atau susu, mungkin mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan diet. Bromelain, yaitu enzim yang terdapat pada buah nanas, dapat

membantu mencerna protein dalam produk daging dan susu itu.

d. Ginseng Siberia dan ginko biloba

Karena orang bergolongan darah B sangat rentan akan serangan virus dan masalah saraf, maka tanaman obat adaptogenik ini dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan ingatan mereka. Jenis yang terbaik adalah ginseng Siberia dan ginko biloba.

e. Lesitin

Lesitin adalah zat penambah darah yang ditemukan dalam kedelai. Zat ini membuat antigen B di permukaan sel darah bergerak lebih mudah dan melindungi sistem kekebalan tubuh secara lebih baik. Namun Anda tidak mendapat lesitin ini dari konsumsi kedelai maupun produk kedelai karena produk kedelai tidak mengandung lesitin dalam kadar yang tinggi. Anda dapat meminumnya dalam bentuk membran fluidizer cocktail.

4. Olahraga yang direkomendasikan bagi golongan darah B.

Pengaturan stress dan kebugaran tubuh bagi orang bergolongan darah B, secara keseluruhan dicapai melalui keseimbangan aktivitas aerobik sedang dan olahraga penurunan stress yang menenangkan mental. Berikut ini adalah program latihan yang direkomendasikan untuk orang bergolongan darah B.

Olahraga	Durasi	Frekuensi
Tenis	45-60 menit	2-3 x seminggu
Seni bela diri	30-60 menit	2-3 x seminggu
Bersepeda	45- 60 menit	2-3 x seminggu
Hiking	30-60 menit	2-3 x seminggu
Golf (tanpa kereta)	60-90 menit	2-3 x seminggu
Lari atau jalan cepat	40-50 menit	2-3 x seminggu
Pilates	40-50 menit	2-3 x seminggu
Berenang	45 menit	2-3 x seminggu
Hatha Yoga	45-50 menit	2-2 x seminggu
Tai Chi	45-50 menit	1-2 x seminggu

Berikut ada tiga tips mencapai olahraga yang efektif seperti halnya pada orang bergolongan darah O dan A.

- a. Sebelum memulai latihan aerobik, lakukanlah pemanasan dengan gerakan peregangan dan kelenturan.
- b. Untuk mencapai mamfaat kardiovaskuler secara maksimal, berolahragalah dengan kecepatan detak jantung naik, yaitu sekitar 70 persen dari kapasitas anda. Setelah mencapai kecepatan naik, teruslah berolahraga untuk mempertahankan kecepatan tersebut selama 20-30 menit. Untuk mengetahui tingkat performa dan kecepatan jantung maksimal Anda, gunakanlah cara berikut:
 - 1) Kurangilah 220 dengan usia Anda.
 - 2) Kalikan selisihnya dengan 70 atau 60 jika usia anda lebih dari enam puluh tahun. Inilah batas atas performa Anda.

- 3) Kalikan sisanya dengan 50. Inilah batas bawah performa Anda.
- c. Akhirilah tiap-tiap sesi dengan pendinginan, paling sedikit lima menit dengan gerakan peregangan dan relaksasi.

D. Diet Golongan darah AB

Berdasarkan teori evolusi, kemunculan golongan darah AB untuk periode sampai sekarang adalah yang paling modern. Jadi setelah manusia berburu meramu, bercocok tanam, berternak, dan bercampur ras maka golongan darah ini muncul. Golongan darah ini berusia kurang lebih 1.000 tahun, dan bersifat kompleks secara biologis.

1. Kekhasan golongan darah AB

Golongan darah ini adalah golongan yang paling jarang ditemui di dunia. Bila dilihat dari persentasenya mungkin hanya dua atau lima persen saja dari seluruh penduduk dunia. Golongan darah ini memiliki daya tahan paling baik diantara golongan darah yang lain, namun tetap ada kemungkinan terserang penyakit kronis.

Salah satu kelemahan dari orang bergolongan darah AB adalah bahwa tubuhnya memproduksi lendir secara melimpah. Ini adalah warisan sifat bawaan yang ada pada golongan darah A. kondisi ini menjadikan orang yang bergolongan darah AB cenderung bermasalah dengan saluran pernapasan, sinusitis, dan infeksi telinga. Selain itu orang bergolongan darah AB memiliki pencernaan yang sensitif dan mudah diserang oleh mikroba. Keadaan ini menjadikan orang bergolongan darah AB mudah terserang kanker.

2. Panduan diet golongan darah AB

Golongan darah AB merupakan campuran antara sifat golongan darah A dan golongan darah B. Sifat itu adalah dari segi positif kedua golongan darah tadi maupun negatifnya. Segi positifnya adalah Anda lebih toleran dengan berbagai jenis makanan.

Karena pemilik golongan darah AB membawa antigen A dan antigen B maka cara diet yang baik adalah dengan menggabungkan pola diet golongan darah A dan B. dengan demikian pemilik golongan darah AB harus mengkonsumsi sayuran dan daging serta produk susu secara seimbang.

Berikut adalah daftar menu yang bisa menjadi acuan bagi diet para pemilik golongan darah AB.

a. Makanan yang bermanfaat.

No	Kelompok makanan	Makanan kategori bermanfaat
1	Daging dan unggas	Daging domba, kelinci, kalkun
2	Makanan hasil laut	ikan cod, makarel, mahi-mahi, pickerel, snapper merah, salem, sardine, siput, sturgeon, dan tuna
3	Telur dan produk susu	Keju cottage, keju petani, keju feta, keju kambing, keju mozzarella, keju ricotta, putih telur ayam, kefir, susu kambing, dan yogurt.
4	Minyak dan lemak	Minyak zaitun dan minyak biji kenari.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Chestnut, kacang tanah, kacang kenari, mentega kacang.

6	Polong-polongan	Miju-miju (hijau), misokacang navi, kacang pinto, kacang merah, kacang kedai, tempe, tahu.
7	Padi-padian, roti, pasta	Amaran, roti essence, kulit atau dedak gandum oat, kulit/dedak beras, kue beras, beras sereal, roti dan tepung gandum hitam, roti dari tepung kedelai, dan roti dari tepung gandum.
8	Sayur-sayuran	Kecambah alfalfa, bawang puth, bheet, beet hijau, brokoli, collard hijau, dandelion, dau peterseli, jamur maitake, jus kubis, yam, ubi, terung, parsnip, mustard hijau, mentimun, kembang kol, kale, jus wortel dan jus seledri.
9	Buah-buahan	Buah ara, anggur, ceri, gooseberi, jeruk keprok, jeruk sirun, kiwi, kranberi, loganberi, nanas, plum, dan semangka.
10	Jus dan sirop	Jus dan sirop yang dibuat dari sayur dan buah-buahan pada nomor 8 dan 9.
11	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Bawang putih, bumbu kari, kaun peterseli, horseradish, dan miso.
12	Penyedap rasa	Tidak ada
13	Tanaman obat dan teh-teh herbal	Akar licorice, alfalfa, burdock, daunstroberi, Echinacea, gingseng, kamomil, dan rose hip.
14	Berbagai minuman	Teh hijau dan anggur merah.

b. Makanan yang netral.

No	Kelompok makanan	Contoh makanan kategori netral.
1	Daging dan unggas	Hati, daging burung unta, dan daging pegar.
2	Makanan hasil laut	Ikan bluefish, bulhead, butterfish, mas, catfish, drum, kaktua, Pollack, pompano, hiu, snapper, harves, hering, todak, tilapia, hiu, dan mata opal.
3	Telur dan produk susu	Kesein, keju cheddar, keju krim, keju paneer, keju string, keju swiss, keju quark, dadih, kuning telur ayam, telur angsa, telur puyuh, ghee, dan susu.
4	Minyak dan lemak	Minyak badam/almon, minyak biji anggur hitam, minyak borage, minyak kanola, minyak kastor, minyak hati ikan cod, dan minyak evening primrose, minyak biji rami, minyak kacang tanah, minyak biji kedelai, gandum.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Buah badam/almon, mentega dan keju buah badam, kacang beech, kacang brazil, kacang mete, kacang hikori, kacang macadamia kacang pecan, kacang pignola, kacang pistachio, biji rami, biji lici, dan biji safflower.
6	Polong-polongan	kacang kenelini, kacang tembaga, kacang buncis, kacang kapri, miju-miju (domestic, merah), kacang snap, kacang kedelai, kacangstring, kacang tamarind, kacang putih, keju kedelai, susu kedelai, dan sereal soyflake.

7	Padi-padian, roti, dan pasta	Jawawut, gandum tumbuk, tepung gluten, matzo (roti tak beragi), biji gandum, gandum (produk gluten, tepung putih, gandum utuh), pasta bayam kulit gandum, dan kue muffin dari kulit gandum.
8	Sayur-sayuran	Adas pedas, asparagus, bawang merah, bawang pearai, bawang bombai, bayam, berangan air, kentang, kubis brussel, lobak cina, labu, lobak horseradish, bauh zaitun (sapanyol, hijau, yunani), cendawan pohon, daun ketumbar, ganggang laut, jahe, jamur tiram, jus mentimun, kacang kapri, kacang string, rebung, selada air akar seledri, talas, tomat (jus), waluh, dan wortel.
9	Buah-buahan	Apricot jus, beri hitam, blewah, bluberi, sukun, jeruk limau, jeruk mandarin, melon madu, mullberi, pepaya, jus jeruk keprok, jus nanas, buah currant, kurma, pir, pisang raja, dan strowberi.
10	Jus dan sirop	Jus dan sirop yang dibuat dari sayur dan buah yang ada pada nomor 8 dan 9.
11	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Adas manis, agar-agar, alga merah, garut, asam jawa, biji pala, bunga pala, cengkih, coklat, daun asam, kurcai, kunyit, madu, mustard (kering), daun salam, panili, paprika, peppermint, sagu, kemangi, garam laut, gula merah dan putih, jinten, kayu manis, kecap, gangging laut, ketumbar, sirop beras, sirop kental molase, dan sirop maple

12	Penyedap rasa	Jeli dari bau yang diijinkan, moster, saus salad mayonnaise, saus sald rendah lemakdaroi bahan yang diperbolehkan, selai dari buah yang diperbolehkan.
13	Tanaman obat dan teh-teh herbal	Cabai, dandelion, daun peterseli, daun raspberi, kulit pohon ek putih, mulberi peppermint, sage, sarsaparilla, dan valerian.
14	Berbagai minuman	Air soda, bir, dan anggur putih.

c. Makanan yang dilarang.

No	Kelompok Makanan	Makanan Kategori Dilarang
1	Daging dan unggas	Jantung, daging asap,daging sapi, kerbau, ham, kuda, babi, anak sapi, bebek, angsa, belibis., ayam betina guinea, ayam hutan burung puyuh, burung dara, dan tupai, penyu.
2	Makanan hasil laut	Ikan ankovi, barakuda, beluga, halibut, hering, salem roe sole, haddock, dan ekor kuning. Kepah, kepiting conch, crayfish, belut, kodok, lobster, gurita, tiram, udang.
3	Telur dan produk susu	Keju amerika, keju biru, keju parmesan, keju provolone, keju kamember, mentega, susu mentega, telur bebek, es krim, susu sapi murni, dan minuman sherbet.

4	Minyak dan lemak	Minyak kelapa, minyak jagung, minyak biji kapas, minyak safflower, minyak wijen, dan minyak bunga matahari.
5	Kacang-kacangan dan biji-bijian	Kacang hazel, biji opium, biji wijen, biji labu, biji bunga matahari, dan mentega wijen.
6	Polong-polongan	Kacang adzuki, kacang hitam, kacang mata hitam, kacang babi, kacang fava, kacang ginjal, kacang lima, kacang garbanzo, dan kacang mung.
7	Padi-padian, roti, dan pasta	Jagung, roti jagung atau kue muffin sereal cornflakes, sereal cornmeal, berondong jagung, misoba, sorghum, tapioca, dan gandum olahan tanpa pemutih.
8	Sayur-sayuran	Acar, advokad, buah zaitun hitam, jagung, jamur abalone, kecambah kacang mung, lada, dan lidah buaya.
9	Buah-buahan	Belimbing, delima, jambu biji, kelapa, kesemek, mangga pir, prikli, pisang, dan sagu.
10	Jus dan sirup	Jus dan sirup ang dibuat dari buah dan sayur pada tabel nomor 8 dan 9.
11	Rempah-rempah dan bumbu-bumbuan	Aspartame, bumbu dari buah beri, cuka, deksrosa, fruktosa, ekstrak buah badam, gelatin, getah (akasia/arabika), gula jawawut, lada, pati jagung, paterseli, sirup kjangung dan tapioca.
12	Penyedap rasa	Acar/asinan, saus tomat, pickle, relish, dan saus Worcestershire.

13	Tanaman obat dan teh-teh herbal	corn silk, kelabat, lidah buaya, dan semanggi merah.
14	Berbagai minuman	Kopi, minuman beralkohol, semua jenis soda, dan teh hitam.

1) Daging dan Unggas

Karena golongan darah AB memiliki perpaduan dua antigen maka kadang orang bergolongan darah ini memiliki sifat golongan darah A yang sedikit menghasilkan asam lambung sehingga basis makanan daging tidak cocok bagi mereka. Namun orang bergolongan darah AB bisa menyerupai orang bergolongan darah B yang tinggi produksi asam lambungnya dan bisa memetabolismekan protein hewani secara efisien. Tetapi secara garis besar golongan darah AB sangat baik untuk bisa beradaptasi dengan makanan dengan protein hewani bila dibandingkan golongan darah A. hal ini karena pengaruh gen golongan darah B dalam produksi enzim yang terlibat dalam pencernaan dan transportasi lemak.

Biarpun demikian orang bergolongan darah AB hendaklah tetap membatasi konsumsi daging mereka. Hal ini disebabkan bahwa asam lambung yang dihasilkan oleh orang bergolongan darah AB juga terbatas dibanding orang bergolongan darah O, sehingga tidak efektif untuk mencerna protein hewani yang banyak bagi orang bergolongan darah AB. Daging yang disarankan adalah daging domba, domba dewasa, daging kelinci dan kalkun. Sebaiknya orang bergolongan darah AB menghindari daging ayam, puyuh, dan bebek, sebab daging itu mengandung lektin imunoreaktif-B. Untuk diet yang baik pilihlah unggas yang mempunyai kualitas terbaik yakni rendah lemak, bebas pestisida, antibiotik, maupun zat kimia.

2) Makanan hasil laut

Hampir semua jenis ikan air laut cocok bagi Anda yang bergolongan darah AB. Bahkan ikan air laut menjadi sarana menu utama bagi diet Anda. Ikan air dingin kaya minyak seperti ikan makarel, salmon, dan sardine, sangat dianjurkan karena merupakan sumber asam lemak omega 3 yang baik. Ketiganya juga sumber fosfor dan adenosine yang baik untuk menghasilkan energi sel. Anda cukup berhati-hati dengan kepiting, udang, lobster, cumi-cumi, ikan ekor kuning, belut, dan kodok. Namun bila tubuh Anda tidak bereaksi negatif terhadap jenis makanan tersebut misalnya gangguan pencernaan, atau produktifitas lendir berlebih, maka Anda bisa mengonsumsi sebanyak yang Anda suka. Reaksi negatif ini bisa tidak muncul karena pola makan yang membudaya. Misalnya warga bahari akan makan hasil laut sebagai hal biasa tentunya tubuh mereka telah terbiasa dengan semua itu dan tidak memunculkan suatu reaksi yang negatif. Sebaiknya Anda juga makan ikan yang sudah dibekukan karena kandungan poliamin pada ikan ini dibutuhkan oleh tubuh.

3) Telur dan produk susu

Karena tubuh orang bergolongan darah AB memproduksi lendir secara alami banyak maka gangguan pernafasan, sinus, infeksi telinga adalah hal yang sering diderita oleh orang-orang golongan darah AB. Oleh karena itu orang bergolongan darah AB haruslah menjauhi susu sapi murni serta olahan-olahannya. Susu hasil biakan atau fermentasi seperti kefir, yogurt, dan krim asam lebih dianjurkan karena tidak memberatkan kinerja pencernaan orang bergolongan darah AB. Atau dengan kata lain lebih mudah dicerna. Ghee juga boleh untuk dikonsumsi Karena mengandung

antioksidan dan asam lemak rantai pendek serta minyak omega 3.

Untuk memenuhi kebutuhan protein lainnya, orang bergolongan darah AB bisa mengkonsumsi telur. Namun telur bebek s dijauhkan dari menu diet Anda. Telur menyediakan *dokosaheksaenik* (DHA) untuk melengkapi profil protein bagi tubuh. Namun demikian pilihlah telur dan susu yang organik dan bebas hormon.

4) Minyak da lemak

Lebih baik memakai minyak zaitun dari pada lemak sayur, lemak hewan, maupun minyak sayur lainnya. Minyak zaitun lebih direkomendasikan karena mengandung lemak tak jenuh sehingga tidak membahayakan tubuh. Kandungan flavonoid, squalene, dan polifenol adalah antioksidan yang baik bagi tubuh. Namun karena minyak ini cepat rusak sebaiknya dipakai untuk minyak salad, bukan untuk masak, sekalipun hanya untuk menumis. Jika Anda hendak menggoreng atau menumis disarankan untuk memakai minyak kanola, minyak kedelai, atau kacang tanah.

Hindari minyak wijen, kelapa, bunga matahari, biji kapas, dan safflower karena mengandung protein yang sifatnya reaktif bagi kekebalan tubuh orang bergolongan darah AB dan membuat pencernaan menjadi tidak seimbang.

5) Kacang-kacangan dan biji-bijian

Kacang-kacangan bisa menjadi sumber protein sekunder bagi tubuh. Namun bagi orang bergolongan darah AB, kacang-kacangan dan biji-bijian bisa beresiko karena umumnya memiliki kandungan lektin berlimpah dan bisa menghambat kerja insulin, kecuali kacang tanah yang justru memperkuat

kekebalan tubuh. Maka bila Anda hendak mengkonsumsi biji-bijian dan kacang-kacangan haruslah dalam batasan yang ketat. Hindarilah wijen dan mentega wijen karena akan menjadikan orang bergolongan darah A menjadi mudah terserang penyakit.

Kacang-kacangan yang bermanfaat bagi orang bergolongan darah AB adalah kacang kenari. Kacang ini kaya akan asam lemak omega 3. Tahu atau produk dari olahan kacang kedelai juga baik untuk sumber protein bagi orang bergolongan darah AB.

6) Polong-polongan

Polong-polongan juga menjadi bahan makanan yang dilematis seperti kacang-kacangan dan biji-bijian bagi orang bergolongan darah AB. Namun golongan darah AB tetap bisa menerima protein dari polong-polongan walaupun harus dibatasi sebab golongan darah AB adalah perpaduan antigen A dan B.

Secara umum kedelai dan semua produk olahannya adalah baik bagi orang bergolongan darah AB karena membantu menjaga sistem kekebalan tubuh. Miju-miju juga sebaiknya dikonsumsi sebab memiliki zat anti kanker bagi tubuh.

Hindarilah kacang merah karena memperlambat laju produksi insulin sehingga menyebabkan high risk of diabetes. Oleh karena itu hendaklah berhati-hati untuk memilih jenis polong-polongan bagi kesehatan.

7) Padi-padian, roti, dan pasta

Orang bergolongan darah AB mengambil manfaat dari padi-padian hanya dalam jumlah sedang. Oleh Karena itu,

orang bergolongan darah AB yang memiliki infeksi atau asma harus membatasi konsumsi gandum, agar tubuh tidak semakin banyak memproduksi lendir dan memperparah penyakit yang diderita. Jika gandum dilarang maka sebagai pengantinya Anda direkomendasikan untuk mengkonsumsi roti essence daripada roti gandum yang lain. Karen roti essence terbuat dari biji gandum yang telah dikupas kulitnya yang banyak mengandung lektin.

Batasilah konsumsi tepung terigu dan makanan olahannya, seperti roti, cake, kue, dan pasta. Gantilah makanan berbahan terigu dengan makanan yang berbahan beras atau tepung beras atau havermut (oats). Orang bergolongan darah AB juga sensitif terhadap lektin yang terdapat pada jagung sehingga harus dihindari sebab dapat memicu produksi lendir dalam sistem pencernaan secara berlebihan.

8) Sayur-sayuran

Sistem kekebalan tubuh orang bergolongan darah AB tergolong lemah. Oleh karenanya akan lebih baik bila mereka mengkonsumsi sayur-sayuran yang mengandung fitokimia dan buah-buahan yang bersifat alkali, sebab dua zat ini bisa menyeimbangkan padi-padian yang membentuk asam di otot-otot.

Makanan yang kaya serat dan mengandung anti oksidan sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk kesehatan usus. Sayuran yang mengandung antioksidan yang baik adalah brokoli, jamur maitake, dan kembang kol. Brokoli adalah sumber antioksidan sedangkan jamur maitake adalah anti kanker dan pelawan infeksi yang akan masuk ke tubuh. Kembang kol dapat berfungsi sebagai detok racun atau penawar racun bagi orang bergolongan tubuh AB.

Bawang Bombay juga makanan yang baik untuk dikonsumsi karena kandungan flavonoid sebagai anti peradangan dan anti oksidan yang berguna menurunkan tekanan oksidasif serta meningkatkan *gluthathione* yang melindungi sel.

Walupun bebas memakan berbagai sayuran namun ada beberapa jenis sayuran yang harus diwaspadai seperti jamur, tauge, radis, yang berpeluang memicu gangguan.

9) Buah-buahan

Semua jenis buah-buahan diperbolehkan untuk dikonsumsi oleh orang-orang bergolongan darah AB, terutama pembentukan basa seperti stroberi, plum, anggur. Namun lebih baik berhati-hati mengkonsumsi pisang sebab lektin di dalamnya bisa memicu produksi lendir, atau jeruk sebab bisa menyebabkan iritasi pada sistem pencernaan Anda.

Buah ceri juga bermanfaat bagi orang bergolongan darah A sebab bisa menjadi detok bagi racun usus, sedangkan cranberry membantu mengatasi infeksi saluran kencing. Nanas juga mempunyai enzim yang berguna untuk menjaga keseimbangan air dan mengurangi peradangan. Anggur dapat menjadi antioksidan yang kuat dan baik bagi tubuh orang bergolongan darah AB.

10) Jus dan sirop

Awalilah hari Anda dengan meminum air hangat yang dicampur dengan perasan setengah dari jeruk. Hal ini bisa membersihkan mucus atau lendir yang terkumpul selama Anda tidur. Air lemon yang Anda minum tadi akan menciutkan selaput lendir sehingga akan mengurangi produksi lendir yang

berlebihan.

Namun jika sudah terlanjur infeksi Anda bisa meredakannya dengan antibiotik alami dari bawang putih dalam campuran masakan. Disamping membersihkan mucus atau lendir air jeruk lemon itu juga membantu proses pengeluaran kotoran dari tubuh.

11) Bumbu dan penyedap rasa

Seperti halnya golongan darah yang lain banyak bumbu juga bisa menjadi obat bagi tubuh kita secara alami. Misalnya kunyit untuk kesehatan hati, jahe sebagai anti peradangan dan membantu kesehatan pencernaan, perut kembung, sebah, dan mual. Bawang putih untuk kekebalan tubuh dan anti peradangan.

Lada dan cuka harus dihindari. Serta getah guar dan karagen sebab dapat melipatgandakan efek lektin yang terdapat pada makanan lain yang kita makan. Maka untuk hal ini sebaiknya berhati-hati. Anda juga bisa memakai daun beluntas ntuk menguatkan pencernaan.

12) Berbagai minuman

Teh hijau akan membantu menguatkan sistem kekebalan tubuh orang bergolongan darah AB karena kandunagn antioksidan dan kardiovaskularnya. Oleh karena itu teh hijau menjadi semacam anjuran yang sebaiknya dimasukkan dalam menu diet Anda.

Selain teh hijau anggur merah juga disarankan bagi Anda yangt bergolongan darah AB karena mengandung asam gallik, trans-resveratrol, quercetin, dan fenol dengan efek antioksidan potensial. Minum anggur merah segelas satu hari

diyakini bisa mengurangi resiko penyakit jantung. Sedangkan kopi wajib dihindari sebab dapat dapat lebih memicu alergi pada tubuh Anda.

Contoh menu diet yang dianjurkan bagi orang bergolongan darah AB

Waktu	Menu
Sarapan	Air putih dicampur jeruk nipis, jus anggur, dua potong roti, dan sepotong keju.
Kudapan sebelum makan	Yoghurt
Makan siang	Empat irisan dada ayam, salad, dua buah plum, dan teh herbal.
Kudapan sore	Chessecake dan teh herbal.
Makan malam	Omelet, salad buah, dan kopi.

3. Suplemen yang dibutuhkan bagi golongan darah AB

Untuk mengisi celah dari kebutuhan nutrisi tubuh, Anda bisa memenuhinya dengan mengkonsumsi suplemen sebab tidak semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh terpenuhi dari menu diet golongan darah AB. Selain mengisi celak kosong yang kurang pengkonsumsian suplemen juga berguna untuk kekuatan tubuh maupun daya tahan tubuh dari gempuran bibit penyakit yang hendak bersarang di tubuh kita. Selain itu juga suplemen berfungsi untuk menyediakan antioksidan, menguatkan jantung dan melawan kanker.

Dibawah ini terdapat daftar suplemen yang diusulkan untuk dikonsumsi oleh orang bergolongan darah AB.

a. Vitamin C

kegunaan suplemen ini adalah memberikan efek antioksidan yang dapat melawan kanker. Namun tidak boleh dalam jumlah yang banyak karena jika dosis yang konsumsi melebihi 1000 mg maka bukan efek baik yang didapat namun malah akan mengganggu kinerja lambung Anda. Minumlah 2-4 kapsul sehari dengan dosis 250 mg. Akan lebih baik bila vitamin C itu berasal dari rosehip karena tidak akan menimbulkan gangguan pada pencernaan Anda.

Contoh makanan yang mengandung vitamin C terbaik untuk golongan darah AB adalah brokoli, beri, ceri, jeruk keprok, jeruk sitrun, dan nanas.

b. Seng

penggunaan suplemen ini harus hati-hati sebab dalam dosis yang pas seng dapat meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit namun jika digunakan dalam dosis tinggi dan dalam jangka waktu yang lama, seng justru akan memperburuk sistem imunitas tubuh, serta mengganggu penyerapan berbagai nutrisi. Contoh makanan yang kaya akan kandungan seng adalah telur, polong-polongan, daging, terutama daging kalkun yang berwarna gelap.

c. Coneflower ungu (*Echinacea purpurea*)

Tanaman ini dapat mencegah flu dan mengoptimalkan kekebalan tubuh terhadap kanker.

d. Kamomil dan akar valerian

Kamomil dan akar valerian memberikan efek menenangkan bagi orang bergolongan darah AB. Tanaman

ini ada dalam bentuk teh dan sebaiknya sering diminum.

e. Kuersetin

Kuersetin adalah antioksidan yang sangat kuat, bahkan ratusan kali lebih kuat daripada vitamin E. Hal ini menjadikannya suplemen yang ampuh untuk menangkal kanker.

f. Milk Thistle (*Silybum Marianum*)

Tumbuhan ini termasuk keluarga *asteraceae* dengan bunga berwarna merah dan ungu. Bunga ini berasal dari Eropa selatan namun kini telah menyebar di semua benua. Milk Thistle merupakan antioksidan efektif yang memiliki kemampuan khusus mencapai konsentrasi tinggi di dalam hati dan saluran empedu.

g. Bromelain

Enzim ini mempunyai kemampuan yang baik untuk memecah protein sehingga akan membantu saluran pencernaan orang yang bergolongan darah AB yang menderita pembengkakan atau gejala lain yang diakibatkan dari buruknya penyerapan protein.

h. Hawthorn

Tanaman ini memiliki bunga berwarna putih dan merah jambu. Hawthorn adalah suatu fitokimia yang memiliki kemampuan hebat dalam mencegah penyakit jantung. Selain itu dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah arteri, menguatkan jantung, menurunkan tekanan darah,

dan menghilangkan plak pada pembuluh darah arteri.

4. Olahraga yang direkomendasikan bagi golongan darah AB

Sama seperti orang bergolongan darah B, kebugaran dan kesehatan orang bergolongan darah AB dicapai dengan keseimbangan aktivitas aerobik sedang dan latihan penurunan stress yang menenangkan mental.

Berikut adalah program latihan/olahraga yang direkomendasikan untuk orang bergolongan darah AB.

Olahraga	Durasi	Frekuensi
Seni bela diri	30-60	2-3 x menit
Bersepeda	45-60	2-3 x menit
Hiking	30-60	2-3 x menit
Golf (tanpa kereta)	60-90	2-3 x menit
Lari atau jalan cepat	40-50	2-3 x menit
Pilates	40-50	2-3 x menit
Berenang	45	2-3 x menit
Hatha Yoga	40-50	1-2 x menit
Tai Chi	40-50	2-2 x menit

- a. Sebelum memulai latihan aerobik, lakukanlah pemanasan dengan gerakan peregangan dan kelenturan.
- b. Untuk mencapai manfaat kardiovaskuler secara maksimal, berolahragalah dengan kecepatan detak jantung naik, yaitu sekitar 70 persen dari kapasitas Anda. Setelah mencapai kecepatan naik, teruskan berolahraga untuk mempertahankan kecepatan tersebut selama 20-30

menit. Untuk mengetahui tingkat performa dan kecepatan jantung maksimal Anda, gunakanlah cara berikut:

- 1) Kurangilah 220 dengan usia Anda.
 - 2) Kalikan selisihnya dengan 70 atau 60 jika usia Anda lebih dari enam puluh tahun. Inilah batas atas performa Anda.
 - 3) Kalikan sisanya dengan 50. Inilah batas bawah performa Anda.
- c. Akhirilah tiap-tiap sesi dengan pendinginan, paling sedikit lima menit dengan gerakan peregangan dan relaksasi.

PENUTUP

Men sanna in corpore sano. Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Dalam tubuh yang sehat rejeki mudah di dapat, karena kesehatan adalah modal awal Anda melakukan suatu aktivitas dengan lancar untuk mencari rejeki atau kegiatan apapun dengan pikiran yang segar.

Diet berdasarkan golongan darah ini telah banyak dipakai oleh orang dari berbagai negara dengan variasi keberhasilan diatas 75 persen. Banyak orang menyukai diet ini karena tanpa harus direpotkan untuk mengukur angka-angka kalori dan berat lemak. Cukup mematuhi daftar menu diet yang netral, yang bermanfaat dan yang dilarang maka tubuh Anda akan menjadi sehat secara alamiah.

Sebagai akhir kata, penulis mengucapkan selamat mencoba diet sukses berdasarkan golongan darah ini dan semoga usaha Anda untuk mencapai tubuh yang bugar dan sehat secara alami dan murah bisa tercapai. Dengan tekad, kemauan dan impian Anda jalankan niat Anda dan akan tercapailah tujuan Anda. Salam bugar dan sehat!

Daftar Pustaka

- D'Adamo, Dr Peter J. dan Cathrine Whitney, 2006, *Diet Sehat Golongan Darah O*, Jakarta, PT. Buana Ilmu Populer.
- _____, 2006, *Diet Sukses Golongan Darah A*, Jakarta, PT Buana Ilmu Populer
- _____, 2006, *Diet Sukses Golongan Darah B*, Jakarta, PT Buana Ilmu Populer.
- Effendi, Dr. Ykati Hartati dan Ambarini, 2008, *Menu Sehari-Hari Untuk Sebulan Golongan Darah O*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- _____, 2008, *Menu Sehari-Hari Untuk Sebulan Golongan Darah A*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- _____, 2008, *Menu Sehari-Hari Untuk Sebulan Golongan Darah B*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- _____, 2008, *Menu Sehari-Hari Untuk Sebulan Golongan Darah AB*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Khomzan, Prof.Dr. Ir. Ali, 2008, *Diet Golongan Darah*, Jakarta Puspa Swara.
- Pranowo, Aldeysa J., 2010, *Diet Sehat Alami Berdasarkan Golongan Darah*, Yogyakarta, Mediahati Pustaka.

Kolesterol merupakan salah satu komponen yang diperlukan tubuh, disamping zat-zat gizi lainnya. Dalam tubuh kita, kolesterol berfungsi untuk membentuk dinding sel-sel tubuh dan merupakan bahan dasar pembentukan hormon steroid. Namun demikian, apabila kolesterol dalam tubuh mengalami kelebihan, maka akan berakibat buruk bagi tubuh, terutama bila terjadi penyumbatan pada pembuluh darah. Jika terjadi penyumbatan pada pembuluh darah, maka penyakit yang akan muncul kemudian adalah serangan jantung dan stroke. Serangan jantung dan stroke tidak memandang usia, siapapun bisa terjangkit. Hal ini tentu tergantung dari pola hidup kita.

Kolesterol bagaikan pedang bermata dua. Di satu sisi, kolesterol merupakan salah satu komponen yang diperlukan tubuh, disamping zat-zat gizi lainnya. Dalam tubuh kita, kolesterol berfungsi untuk membentuk dinding sel-sel tubuh dan merupakan bahan dasar pembentukan hormon steroid. Namun di sisi lain, apabila tubuh mengalami kelebihan kolesterol maka akan terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah yang akan melahirkan berbagai penyakit seperti stroke dan serangan jantung. Dan perlu diingat, dewasa ini serangan jantung dan stroke dapat menyerang semua orang baik mereka yang berbadan gemuk maupun kurus, tua maupun muda.

Melalui buku ini, kita akan dibantu untuk memahami apa itu kolesterol, mengerti dan memahami angka-angka kolesterol, cara cerdas mesikapi kolesterol, usaha menjaga keseimbangan kolesterol dalam tubuh, aneka penyakit yang ditimbulkan oleh kolesterol dan resep pengobatannya baik secara medis maupun secara alamiah.



New Vita Pustaka

Karangmojo, Wedomartani,

Sieman, Yogyakarta

e-mail: newvitapustaka_18@yahoo.com