

大部分人認為血型並不是很重要，只有在醫護急救時才能派上用場；其實血型的出現與創新，是因為人類必須適應新的氣候、環境和食物資源，血型在人類生存奮鬥的背後，扮演相當重要的角色。

每種血型對同一個食物都有不同反應，這意味著對某種血型人有害的食物，對另一種血型人來說，可能是有益處的，這就是血型健康飲食法的重要概念。

O 型人最適合食肉和海鮮，因有很強的消化系統。**A** 型人食物以蔬菜為主。**B** 型人適合進食多種肉類和蔬菜，更是唯一一種可以進食奶類食品的血型，可是卻不適合吃雞及家禽類。**AB** 型人最適合進食海產、深綠色的蔬菜。

血型健康飲食法能使您：

1. 避免許多常見的病毒與感染；
2. 減輕體重，因為你的身體會自動排除毒素和脂肪；
3. 減低各種都市病的發市率；
4. 避開許多導致細胞加速衰老的因子，以減緩老化過程。

只要選對食物已可變得更健康、增加對抗壓力的能力、自然減重、思考能力提昇與情緒的穩定，達致身心健康，大大減輕將來醫療支出。

本中心現舉辦血型健康飲食法研習班，主要介紹血型與各類食物之關係，血型與各種都市病之關係，營養補充品之選擇，以及具體實踐的方法。

萬勿錯過！！