

# Eet wat vir jou goed is

**Alda Jansen**

**S**ue Visser, gesondheidsnavorsers en skrywer van die boek *Healthy happy eating* wat onlangs verskyn het, is van mening dat jou bloedgroep 'n bepaalde faktor is om kostoieransie te bepaal.

Visser sê omdat mense van mekaar verskil in terme van grootte, vorm, metabolisme en genetiese struktuur, maak dit sin dat verskillende kossoort- verskillende mense verskillend sal beïnvloed.

Terwyl sojaprodukte en lensies alreeds as gesond beskou word, kan dit lei tot probleme as dit nie deur 'n spesifieke bloedgroep verdra word nie.

Die eet van verkeerde soorte kos kan veroorsaak dat die metabolisme afneem en die immuunstelsel aangewas word.

"Selfs gesonde kossoorte kan 'n mens siek maak as dit met die bloedgroep bots. Dus kan verskillende kossoorte, neutraal of voordelig wees vir verskillende bloedgroepe, ongeag die vitamien, vesel- of proteïen-inhoud – byvoorbeeld grondboontjies kan meer geskik wees vir mense met bloedgroep A as vir dié met die O-bloedgroep."

Volgens Visser is hoender skadelik vir bloedgroep B terwyl lemoene voordelig is.

'n Bloedgroepdriet verseker nie 'n verkeerde eetpatroon nie en is nie 'n kos-allergie-program nie, maar slegs 'n aanduiding van die belangrikste ewaarsones in jou dieet, sê sy.

Dis belangrik om waar moontlik altyd vars, organies-gekwakte vrugte en groente eet en altyd skoon water te



**Goue bela-karoteensop vir die winter.**

## RESEPTE

Hier is 'n paar resepte om jou te help op die pad na gesond eet:

### GOUE BETA-KAROTEENSOP

- 1 eetlepel olyfolie
- 1 knoffelhuisie, fyngekap
- 1 teelepel gekapte gemmer
- 1 middelslag patat, geskil en in blokkies gesny (of appel vir bloedgroep A)
- 2 wortels, geskroop en in blokkies gesny
- 1 gekapte ui
- 1 koppie gekapte botterskorsie (nie vir bloedgroep B nie)
- 1 teelepel kerrie-poer
- 1 koppie kookwater
- 1 blokkie groente-aftreksel

sout na smaak

Braai knoffel en gemmer in olyfolie teen medium temperatuur in swaarboonpan.

Voeg patat, wortels, uie en botterskorsie by. Roer kerrie-poer by, asook sout.

Giet water en die aftreksel-blokkie by. Sit deksel op en laat prut vir 15 minute.

Maak groente fyn en bedien warm.

**NEUT-EN-SAAD-BOTTER**  
(vir bloedgroep A en AB)

- 100 ml okkerneute (of sonneblom-saad vir bloedgroep A en AB)
- 50 ml olyf- of kanola-olie
- 2 ml sout
- 50 ml gekapte ui