

# 少吃**酸** 健康很**鹼**單

## 酸**鹼**性取決代**謝**後之**成**分

食物的**酸鹼**性，與**口味**無關，乃取決於食物在體內經過消化、吸收、代謝後，最終在體內生成之少量礦物質殘渣或成分，是呈**酸性**或**鹼性**而定。

**鹼性**食品，進入人體後，與  $\text{CO}_2$  反應生成**碳酸鹽**，由尿中排出；而**酸性**食品，則在腎中生成**銨鹽**排出，以

使血液維持在正常的 PH 值 7.35。故食用過多**酸性**食品，易導致血液**粘稠度**及**血壓**升高，甚至產生**酸毒症**；過多的**鹼性**食品，又易造成某些營養素的缺失。為了保持體內酸鹼平衡，故一般建議飲食中**酸鹼**食品的比例以 **1:3** 為宜。(96. 6/29：摘自 94. 9/13 中國時報·E2)

美國《食物與營養百科全書》一書中所列的**酸鹼**食品

屬性	種類	酸鹼屬性的區分原因所在	包含那些食品
酸性食物	穀類	穀類、魚、肉和內臟：含較多 <b>硫</b> 、 <b>磷</b> 、 <b>氮</b> 等元素，故屬 <b>酸性</b> 食品。	烘玉米粉片、穀粉、通心粉、燕麥片、碎麥、米。
	麵包	含適量至大量 <b>蛋白質</b> 之食品：其 <b>酸性</b> 元素遠多於 <b>鹼性</b> 成分，故亦屬 <b>酸性</b> 食品。	白麵包、全麥麵包、裸麥麵包。
	肉類	屬 <b>酸性</b> 食品。	牛、豬，雞蛋，比目魚，乾酪。
	水果	因 <b>草莓</b> 中有不能氧化代謝的 <b>苯甲酸</b> 、 <b>草酸</b> ，故屬於 <b>酸性</b> 食品。	<b>草莓</b> 、 <b>酸蔓果</b> 、 <b>李</b> 、 <b>梅</b> 。
	蔬菜		嫩 <b>玉米</b> 、乾 <b>小扁豆</b> 。
	堅果	<b>花生</b> 、 <b>核桃</b> ：會產生 <b>酸性</b> 成分。	巴西堅果、 <b>英果核桃</b> 、花生醬、 <b>花生</b> 。
鹼性食物	水果	大多數 <b>水果</b> ，在口味上呈 <b>酸性</b> ，但卻屬 <b>鹼性</b> 食品。因其含有 <b>有機酸</b> (蘋果酸、檸檬酸、酒石酸及 <b>鉀鹽</b> )，而 <b>有機酸</b> 在體內能完全代謝，最後只賸下 <b>鉀</b> ，故屬 <b>鹼性</b> 食品。	蘋果、 <b>生杏</b> 、杏乾、香蕉、生黑莓、羅馬甜瓜、櫻桃、葡萄柚、葡萄、 <b>檸檬</b> 、酸橙、芒果、蜜桃、橄欖、 <b>橙</b> 、桃、梨、柿、鳳梨、西瓜、葡萄乾、乾棗、乾無花果。
	蔬菜	<b>豆類</b> 和 <b>蔬菜</b> 、 <b>水果</b> 等：燃燒後留下之成分，其中以元素為主的包括 <b>鉀</b> 、 <b>鈉</b> 、 <b>鈣</b> 、 <b>鎂</b> 等，在體內代謝後可變成 <b>鹼性</b> 物質，故屬 <b>鹼性</b> 。 <b>番茄</b> 、 <b>柑桔類</b> ：因所含有 <b>有機酸</b> ( <b>枸橼酸</b> 、 <b>抗壞血酸</b> 、 <b>草酸</b> 等)，在體內會完全代謝成 <b>二氧化碳</b> 、水和能量等 <b>鹼性</b> 殘渣，故屬 <b>鹼性</b> 。	蘆筍、青豆、甜菜、胡蘿蔔、花椰菜、芹菜、花莖甘藍、黃瓜、茄子、無頭甘藍、蕪菁甘藍、蕪菁、萵苣、蘑菇、洋蔥、豌豆、胡椒、馬鈴薯、南瓜、甘薯、水芹、 <b>番茄</b> 等。
	堅果	<b>杏仁</b> 、 <b>栗</b> 、 <b>椰子</b> ：會產生 <b>鹼性</b> 成分。	<b>杏仁</b> 、 <b>栗</b> 、 <b>鮮椰子</b> 等。
	其他	<b>奶</b> 和某些 <b>乳製品</b> ：因含足量 <b>鈣</b> ，故呈 <b>鹼性</b> 。	<b>奶</b> 、果醬、冰淇淋、美國 <b>乾酪</b> 、糖蜜等。
中性		植物油、豬油、黃油，茶、咖啡、飲料，白糖、糖醬、果糖，木薯澱粉等。	