

三論酸鹼體質-4

傾向酸性體質的9大族群之二：**肉食族**
蛋白質的每日理想攝取量：**1g 蛋白質/1Kg 體重**
過食蛋白質(富含**磷、硫**等陰離子) 體質偏**酸**
'**酸性物質**需從**腎**以**尿素**排出' **體臭、口臭、骨鬆**''

承繼上週的議題，本週續論傾向**酸性體質**的9大族群之二：「**嗜肉如命族**」。

除了**嗜甜族**的「**糖和精製澱粉**」外，吃「**肉**」最容易讓人體質偏**酸**的。通常**蛋白質**的每日理想攝取量：是每**1Kg 體重**攝取**1g**即可，亦即**50 Kg**的人，每天只要攝取**5g**的**蛋白質**就夠了，約為**雞蛋 6~7 顆**，或**120g 的板豆腐 4 塊**。

但是很多**現代人**，習慣被方便又炸得香脆可口的**速食食品**(如**炸雞、漢堡、薯條**…)所吸引，往往一個人就能吃掉一大桶**炸雞**，攝食過多**肉類**，其中大量的**蛋白質**因飽含**磷和硫**這些**酸性物質**，進到體內便容易導致體質偏**酸**，身體必須很辛苦地從**腎臟**以**尿素**的方式**排掉酸性物質**，**腎功能不全**的人攝食過多的**肉類**，就會造成**腎臟**過大的負荷，使病情**惡化**。(《**荷塘醫話：醫藥保健新知篇 92**》即談到**日本西崎弘太郎**博士所提出的「**食物灰燼學說**」：食物**燒成灰燼**後，若**殘留**較多的**磷、氯、硫**等帶**負電**的非金屬**陰離子**，即屬「**酸化食物**」。))

對於無法順利排出體內過多**酸性物質**的人，當**酸性物質**累積過多時，部份**體液**，如：**唾液、膽汁、腸內消化液**等，就**無法**呈現原本應有的**弱鹼**狀態，該有的**消化**功能就

會受影響，如此又會惡性循環，導致**營養不良**而造成**酸性體質**。

日常生活上，我們會發現**肉**吃太多的人，身體容易有某種**體味**，旁人很容易從他的**嘴巴**或**身體**聞到一種**酸酸**的味道，如果**跑步**或是**活動量大**時就會更明顯。

這類型的人，如果每天每餐持續大量攝取**蔬菜、水果**，一段時間後，**體味**和**口臭**情況就會大幅改善，甚至自己也會察覺到，原來的**臭酸味**可能變成**淡淡的清香**，這種**淡淡的清香**，就是**鹼性體質**的味道，**健康人的體味**原本就該這樣。

不論是健康的**大人**或**小孩**，甚至吃**母乳**的健康**小嬰兒**，常在**口腔**或**身上**有一股**淡淡的、類似養樂多的「乳臭味」**。因為**小嬰兒**體內的**有益菌**還很多，**口腔**的環境若衛生，尚未接觸**肉類、加工食品**，體內**有益菌**很多，就會呈現這樣健康的味道。

另外，**體質過酸**，身體為了**中和**過多的**酸性物質**，必須**釋放**出一些**鹼性礦物質**，最常被使用的就是來自**骨頭**中的**鈣**和**鎂**，這就是嗜吃**肉**者，**骨質**容易**疏鬆**的原因。

(97. 10/31：摘錄、整理自《PH 7.2 解開你的體質密碼》(4)，及《吃錯了，當然會生病！》)