

你的身體酸溜溜？

你知道人體是恆定的弱鹼性或弱酸性？一個健康人只要飲食均衡，體內的酸鹼緩衝系統就會自動發揮作用，讓身體的血液維持在弱鹼性，即 pH 值在 7.35-7.45 之間，若血液一旦呈酸性或鹼性，腎臟會中和過多的酸性或鹼性物質變成尿液排出體外，以維持血液恆定的弱鹼性。

哪些因素造成體內酸化的環境？

1.攝取過量的酸性食物 2.缺乏運動或壓力過大 3.食物過於精緻，添加過多添加物讓食物好嚼好吞嚥 4.環境污染 5.長期抽菸、酗酒 6.睡眠不足、激烈運動。

食物的酸鹼性的定義及例舉

食物的酸鹼性	定義	例舉食物
酸性食物	經過代謝後的灰分物質，產物為磷酸根、硫酸根、氯離子。	肉類、魚貝類、花生及製品、核桃、麵包、餅乾、五穀雜糧、麵粉製品、蜜棗、李子、桃子、市售飲料、零食、奶油、醬料類、調味粉、烹調用油、動物油。
鹼性食物	經過代謝後的灰分物質，產物為鉀離子、鎂離子、鈣離子。	牛奶、堅果種籽類、根莖類、蔬菜、水果、菇蕈類、藻類、豆類、梅子、蔓越莓乾、天然水果醋、茶。
中性食物	不屬於以上食物歸類	糖果、糖、蜂蜜、鹽、咖啡。

吃素能改善酸性體質嗎？

若以天然蔬果為來源是可以轉化鹼性環境，但攝取加工的素料或油煎、油炸或油膩的素食其含的高油脂，則屬酸性食物。

鹼性食物的如何平衡酸鹼值？

- 1.蔬果含豐富的蛋白及澱粉分解酵素，多吃水果及生的蔬菜，可節省人體自行製造的酵素的能源，且提高體內酵素的含量，來達到幫助消化，亦中和血液酸鹼值。芽菜類在發芽過程會合成維生素 C，並產生大量酵素。
- 2.蔬果富含維生素、礦物質、纖維素、植物化學物質、葉綠素等，特別是礦物質，如鉀、鈣、鎂、鈉；葉綠素是人體造血及排毒的要角，中和人體酸性環境。
- 3.酸性水果含檸檬酸、酒石酸等有機酸分解後，產生鉀、鈉、鈣、鎂等礦物質。

如何搭配飲食，平衡體內酸鹼值？

- 1.利用改變吃的順序，先吃鹼性食物，再用剩下的胃吃入動物性蛋白質的食物。
- 2.每天蔬果攝取至少三~五份，鹼性食物與酸性食物的比例維持 3：1。
- 3.兩餐之間以補充堅果類取代精緻糕餅或飲品。