

酸鹼平衡

護膚品的酸鹼值 (pH) 大家都聽得多，但原來食物亦有分酸鹼，進食太多酸性食物，更會導致酸性體質，結果令身體出現疲倦、腰痠背痛、情緒不穩等毛病。但其實血液過酸或過鹼對健康都不好，平衡才是健康之道。今次就教大家如何吃得健康，令身體酸鹼平衡。

撰文 ◆ Yoki Poon 攝影 ◆ mano wong 設計 ◆ ks model ◆ Sabina@Elite Makeup & Hair ◆ janicemakeup@yahoo.com

體內酸鹼要平衡

人體是由細胞組成，需要透過攝取食物維持細胞所需養分，為了要維持細胞正常運作，身體的緩衝系統就會自動發揮酸鹼平衡作用，緩衝太酸或太鹼食物對身體造成的影響，令血液及體液保持恒定的酸鹼值。只要營養均衡，酸鹼緩衝系統就會發揮功效，讓身體血液維持在 pH7.35-7.45 之間，對健康不會有太大的影響。但一旦體內酸性物質過多時，酸鹼平衡系統在排泄掉酸性物質時，也會排掉鹼性礦物質，造成酸性環境，而這個酸性環境，就被視為萬病之源。而站在營養學角度看，酸鹼食物的比例應維持在 1:3 或 1:4，這樣血液酸鹼才會平衡。

飲食習慣造成體內酸性環境

血液酸化其實與每個人的飲食形態及生活作息有關。如果從小養成吃酸性營養素含量多的食物，如肉、魚、蛋、麵包、可樂、油炸物，但少吃或從不吃鹼性礦物質含量多的食物如蔬菜、水果等，血液就會酸化，而生活作息不正常，熬夜、抽煙、喝酒、喝刺激性飲料，都會造成酸性環境。

血液酸化後，輸送氧氣及營養素功能會減弱，導致血液黏稠度提高，結果令血液速度減緩，運行不暢通，結果容易引起微血管阻塞，造成體內發炎、動脈血管硬化、腦中風、高血壓、荷爾蒙分泌不足或癌症等。

易產生酸性環境的人士

- 1 超重，而 BMI 值超過 24。
- 2 男性腰圍超過 36 吋；女性腰圍超過 32 吋。
- 3 高血壓患者。
- 4 糖尿病患者。
- 5 痛風患者。
- 6 高脂血症患者。
- 7 代謝症候群患者。

如何界定食物的酸鹼

要界定食物酸鹼是以食物進入身體後，經過消化、吸收代謝的結果，一般以食物燃燒後的灰分酸鹼性來決定。如果灰分物質多為磷酸根、硫酸根、氯離子等離子，尿液的 pH 值會偏酸，就屬於酸性物質；如果灰分物質多為鈉離子、鉀離子、鎂離子、鈣離子，尿液的 pH 值會偏鹼，就屬於鹼性食物。若灰分物質既非酸又非鹼，就屬於中性食物。

甚麼是 pH 值

所謂 pH 值是指「氫離子濃度 (potential hydrogen)」，即液體的相對酸性及鹼性，所以 pH 值亦稱為酸鹼值。水的 pH 值是 7，屬中性，高於 7 以上愈鹼，低於 7 以下愈酸。成人正常的血液 pH 值為 7.4，屬微鹼性。酸鹼值的差距很小，差 0.001 就會出現問題，如痛風患者，血液 pH 值為 7.399，就已經會造成關節痠痛無比。

性質	酸性			中性			鹼性		
	完全	強度	中度	輕度	輕度	中度	強度	完全	
程度	完全	強度	中度	輕度	輕度	中度	強度	完全	
數值	0	1-2	3-4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14

體質更健康

體內酸化對身體的影響

體內環境酸性化與營養不均衡、飲食結構形態及食用過多精緻的食物相關，長期以來，容易出現以下問題。

1. 食物敏感：敏感與過敏不同，雖然也會起疹子或出現腹瀉情況，但不及過敏需要立刻醫治般嚴重，但食物敏感亦會有一種不舒服的感覺，吃了就出現，不吃就沒事，這種情況常與營養不均衡有關。

2. 過敏體質：吃得太多含酸性礦物質的食物時，易造成酸性環境，降低腸道的穿透功能，容易造成腸道發炎，引致免疫系統細胞誤以為有害物質入侵，立即給予回應而發生鼻炎、氣喘、眼睛癢等過敏現象。

3. 骨質疏鬆：體內酸化環境後，身體為了維持血液酸鹼度平衡，會從骨骼中提取鈣質中和酸性，骨骼中的鈣質長期被作為中和酸性之用時，就易引起骨質疏鬆問題。

5. 糖尿病：糖尿病與吃得太多酸性食物有關，由於吃得太多，分解糖分的胰島素需求量就更多，但當胰島素分泌不足，糖尿病會更嚴重。

酸鹼平衡食物配搭法

由於工作壓力、激烈運動、睡眠不足及吃過量酸性食物都會造成酸性體質，所以一定要注意飲食，着重酸鹼的配搭，調和血液的酸鹼值，才能令身體更健康。進食時，一定要謹守1:3或1:4的分量，即1分酸性食物配3或4分鹼性食物，食用動物性蛋白時，尤其是畜肉時，要減少澱粉質、糖分的攝取，例如可配醋生菜、乳酪、蘑菇湯吃，又或者配一碟番茄沙律、烩菜、橙或一杯無糖飲料。

另外，兩餐之間要補充食物時，可多吃堅果種子類食物、花茶類、蜂蜜飲品，少吃麵包、餅乾、蛋糕等。🏠

4. 動脈硬化：血液酸化會提高血液黏稠度，血液流速會減慢，血中膽固醇的含量會提高，容易堆積在動脈血管壁內層，使管壁增厚，造成血管收窄，引起動脈硬化。

酸 · 鹼 · 分 · 類 · 圖

酸性

一般肉類、五穀類、海鮮類，尤其是富含動物性蛋白的食物，都會偏向於酸性，多吃容易造成體內酸性環境。



鹼性

多吃鹼性食物，可以中和血液中的酸性含量，而一般加工類食物、蔬菜、水果、豆類、堅果種子類都屬鹼性食物，不妨多吃。

