

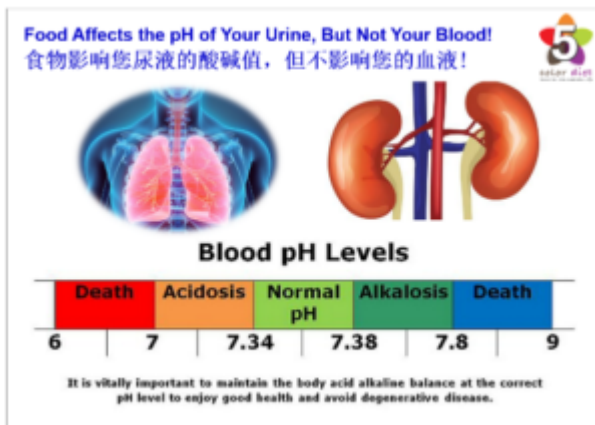
大多数人都听说过人体的酸碱值，但它对于人体健康功能所引起的作用却知之甚少。由于大部分身体是由液体组成，因此酸碱水平对身体化学、健康和疾病具有深远的影响。我们身体的酸碱值负责管理调节呼吸、循环、消化、消除、激素生成和免疫防御。

几乎所有的生物功能都取决于液体环境的酸碱度。酸碱是溶液的相对酸度或碱度之测量，其中7的酸碱为中性；少于7为酸性；大于7为碱性或碱性碱。人体的自然酸碱值以及正常的生物功能在酸碱值7.4，并呈弱碱性。衡量体内酸碱值的一个好方法就是评估能在很大程度上反映整个身体的血液酸碱值。当血液酸碱值显著下降到7.4以下时，会出现一种称为酸中毒的状况。反之，超过酸碱值7.4会导致碱中毒。致使酸或碱中毒的失衡或不规律可能对正常身体和代谢过程有害，亦可能导致中度至严重的健康并发症。

研究表明，除非身体的酸碱值稍微偏碱，否则身体无法自我愈合。如果您身体的酸碱度不平衡，您便无法有效地吸收营养素，并可能导致许多健康问题如：细菌生长、慢性疾病（如：高血压、高胆固醇、糖尿病和骨质疏松症等）、真菌、寄生虫等。根据世界卫生组织，极端的酸碱值对健康影响最为显着。饮用高于酸碱值11的水会引起对皮肤、眼睛和粘膜的刺激。在测量尺度的另一端，低于酸碱值4也会引起刺激，这是因由低酸碱值的腐蚀作用。世界卫生组织警告说，极端的酸碱值可能会恶化现有的皮肤状况。

您的身体会不断努力维持在7.35至7.45之间适当的酸碱平衡。作为参考，纯水的酸碱值为7。当您的酸碱值降至7.35以下时，临床上您会有酸中毒及中枢神经系统会开始压抑。如果您的酸碱值低于7，您会有严重的酸中毒，这可能导致昏迷并最终致命。当您的酸碱值升高到7.45以上时，您会有碱中毒。碱中毒使您的神经系统过敏、导致肌肉痉挛和抽搐。

食物影响您尿液的酸碱值，但不影响您的血液



通过测定血液的酸碱值来测量您血液的酸度。较低的酸碱值意味着您的血液更为酸性，而较高的酸碱值意味着您的血液更为碱性。您血液的酸碱值应该在7.4左右。根据美国临床化学协会（AACC）的报告，酸中毒的特征是酸碱值为7.35或更低。碱中毒的特征是酸碱值为7.45或更高。虽然看起来微差，但这些数字的差异可能是严重的。酸中毒可导致许多健康问题，甚至可能危及生命。

酸碱代表氢的功率，这是体内氢离子浓度的量度。酸碱值的总范围从1至14，其中7被认为是中性的。据说酸碱小于7是酸性的，而酸碱大于7的溶液是碱性碱或碱性的。我们体内理想的酸碱值是略带碱性 – 7.30至7.45。急需注意的是，体内的酸碱值变化很大。有些身体部位是酸性的，而其它部位是碱性的。没有设定的水平。胃部充满盐酸，使其酸碱值介于2及3.5之间（高度酸性），这是用于分解食物所必需的。

另一方面，人体的血液总是呈弱碱性，介于酸碱值7.35至7.45之间。血液的酸碱值超出正常范围是非常严重的，您的细胞会停止工作，如果不治疗可能会致命。然而，这只发生在某些疾病状态，并与您每日食用的食物完全无关。身体有许多有效的机制能密切调节您体内的酸碱度平衡。这就是所谓的酸碱平衡。这些机制能使外部影响几乎无法改变血液的酸碱值，而食物根本不能改变您的血液酸碱值□

然而，食物绝对可以改变尿液的酸碱值，尽管效果有些不可靠。它可能会受除了饮食之外的许多因素影响。食物、饮料和补品会影响尿液的酸度或碱度，但它是唯一受影响的液体。事实上，过量的酸或碱会排泄到尿液中以帮助维持体内适当的酸碱平衡。因此，如果您正在使用测试条，并且尿液酸碱值结果呈碱性，这与您的血液碱度或您的整体健康状况相关性非常小（如果有的话），因为尿液酸碱值实际上是一个非常差的指标。由医生完成的血液酸碱测试是最准确的，因为医生也会测量您血液的碳酸氢盐和氯化物，以找出其它可能的健康问题。

某些食物类别被视为酸性、碱性或中性的有□

酸性：肉类、家禽、鱼类、奶制品、鸡蛋、谷类和酒精。

中性：天然的脂肪、淀粉和糖。

碱性：水果、坚果、豆类和蔬菜。此外，包括冷榨油，但请注意在摄氏121度及以上的高温烹煮冷榨油会变成酸性并产生致癌物质，这可能会损害我们身体的脱氧核糖核酸（DNA）并可能导致癌症。

适当的食物组合基于以下原则：

（1）水果需要碱性的消化环境。不要将水果与蔬菜，谷物或蛋白质混合。如果结合水果，不要将酸性水果与甜水果混合。

(2) 蛋白质需要酸性的消化环境。蛋白质的理想组合是蔬菜。不要将蛋白质与碳水化合物和淀粉混合。

(3) 淀粉需要碱性的消化环境。碳水化合物和淀粉的理想组合是蔬菜。不要将碳水化合物和淀粉与蛋白质混合。

☐4☐用餐时避免喝大量的冷水。水会稀释您的消化液，从而减缓消化。反之，用餐时最好喝少量的室温水，并专注大部分的日常饮水量远离用餐时段。您可在餐前**30分钟**左右喝一杯苹果醋或柠檬水，以帮助您整体的消化过程。

☐5☐我们的胃不能同时处于酸性和碱性，因为酸性和碱性的消化液会相互中和，从而引起胃胀或疲劳。适当的食物组合有助于改善您的消化和营养物质的吸收，甚至可能有助于消化系统受损或患有肠易激综合征☐IBS☐等消化系统疾病。不适当的食物组合也会使身体“混淆”，并要求身体当下释放几种类型的消化酶。这会进一步减缓消化，并通过消耗更多的人体消化能量而导致餐后消化迟缓。当消化功能缓慢时，食物便有机会在您的消化道中腐烂并发酵，从而导致毒素的释放。当食物消化不良时，未消化的食物颗粒也会进入血液，导致食物敏感。未消化的食物也会喂食肠道中“不友善”的细菌如酵母，这可能导致像念珠菌一样的消化状态。建议适用正确的食物组合，因为每种宏量的营养素如蛋白质、碳水化合物和脂肪都以不同的速度消化，这需要释放不同的消化液和酶来分解。了解食物组合的规则也有助于帮助您的胃肠系统健康。

酸成型食品不会导致骨质疏松症



骨质疏松症是以一种骨矿物质含量减少为特征的进行性骨病。骨质疏松症在绝经后的妇女中尤为

常见，并可能大大增加骨折的风险。

许多碱性饮食爱好者认为，为了保持不变的血液酸碱值，人体会从骨骼中吸收碱性矿物质（如钙）以缓冲您所吃的酸性食物中的酸。根据这个理论，成酸饮食如西方标准饮食会导致骨矿物质密度的流失。这个理论被称为“骨质疏松症的酸灰假说”。

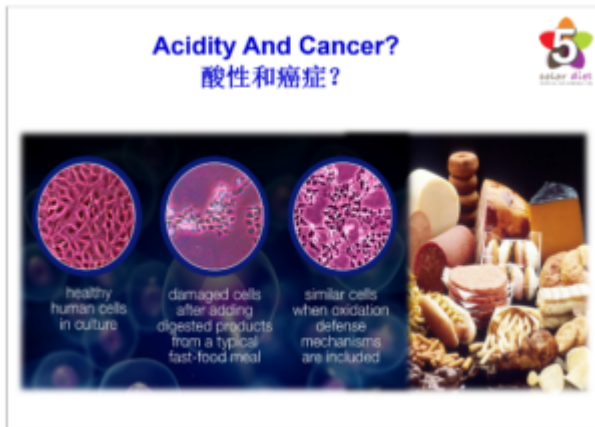
这个理论的明显问题是肾脏的功能完全被忽略了。我们的肾脏主要功能是去酸和调节身体的酸碱度。肾脏产生碳酸氢根离子能中和血液中的酸，这是一种可持续的过程使身体能够调节血液酸碱值。我们的呼吸系统也与控制血液酸碱值有关。当源自肾脏的碳酸氢根离子与血液中的酸结合时，它们形成二氧化碳（我们所呼出的）和水（我们通过尿液排出）。实际上骨头与这个过程根本无关。

酸灰假说的另一个问题是，它忽视了骨质疏松症的一个主要驱动因素之一，就是骨骼中蛋白质胶原蛋白的流失。具有讽刺意味的是，这种胶原蛋白的流失与饮食中低水平的原硅酸和抗坏血酸（维生素C）有很强的关联。

纵观研究，零观察研究发现酸性饮食和骨密度或骨折风险之间有关联。事实上，尿液酸碱值和骨骼健康之间甚至没有关系。与流行的观点相反，高蛋白质饮食（酸形成）实际上与更健康的骨骼相关联。这方面的研究并不是确定无疑的，但它确实表明，动物蛋白质是所有酸性最强的食物，实际上对骨骼健康有益。

在临床试验中，许多大型评论都得出结论，成酸饮食对体内钙水平没有影响。它们通过增加钙滞留和激活胰岛素样生长因子-1 (IGF-1) 激素来帮助改善骨骼健康，该激素刺激肌肉和骨骼的修复。这加强了关于摄取高蛋白质（恰好是酸形成）能拥有更健康骨骼的研究。

酸性和癌症



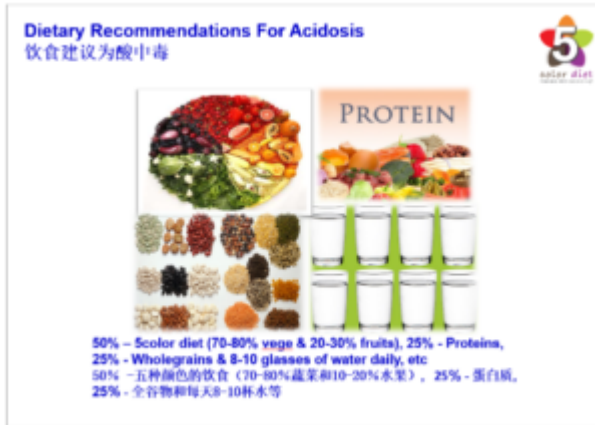
最全面综述结论关于“饮食诱导的”酸中毒与癌症之间是没有直接联系的。尽管有这些证据，但许多健康专家依然认为癌症只能在酸性环境中生长，并可以通过碱性饮食治疗甚至治愈。但这个想法有几个原因存有缺陷。

首先也是最重要的是，食物不能影响血液酸碱值。其次，即使我们假设食物能够显著地改变血液或其它组织的酸碱值，癌细胞也不局限于酸性环境。事实上，癌症在正常人体组织中生长，其轻微碱性酸碱值为7.4。通过许多癌细胞成功生长在碱性环境中的实验证实了这一点。

尽管肿瘤在酸性环境中迅速生长，但肿瘤本身就会产生这种酸性。并非酸性环境造成癌症，而是癌症造成酸性环境。目前的研究表明，成酸饮食和癌症之间绝对没有关联。癌细胞也会在碱性环境中生长。

您所吃的会对您的癌症风险产生深远的影响，但食物的酸度或碱度并不重要。相反的，专注于做出真正影响您风险的饮食选择：摄取多种蔬菜、水果、全谷类和豆类；限制红肉和加工肉类的摄取量；适量饮酒。

饮食建议为酸中毒（酸性酸碱值0至7）



当您的体液含有过多的酸时，它被称为**酸中毒**。当您的肾脏和肺部不能保持身体酸碱度平衡时，就会引起**酸中毒**。身体许多的过程会产生酸。您的肺部及肾脏通常可以弥补轻微的酸碱失衡，但这些器官存有的问题可能会导致体内积累过量的酸。

在持续酸中毒的状态下，您的身体会使用其可运用的矿物质来帮助平衡**酸碱值**。钙是身体用来中和酸性最重要的矿物质。当您的身体反复从您的骨头中吸收钙时，您可能会开始产生诸如骨质疏松症等疾病。酸中毒也会施压您身体和增加皮质醇水平，并影响睡眠模式的主要因素。酸中毒可引起肾结石、降低生长激素、增加体内脂肪和减少肌肉量。

| 特点 | 描述 |
|-------------------|---|
| 酸中毒的因素 | <ul style="list-style-type: none"> 代谢性酸中毒是体内酸碱平衡状态导致血液酸度过高。当身体产生的酸比肾脏排出的更快，或当肾脏或肠道从身体分泌过量的碱性物质时，可能会发生这种情况。 呼吸性酸中毒是由于肺部通气不足导致血液中二氧化碳的积聚（高碳酸血症）所造成的，通常因肺部问题引起如哮喘、支气管炎、肺炎等。 乳酸性酸中毒的发生当存在过量乳酸因由细胞内葡萄糖的无氧分解而导致组织缺氧，血液酸碱值变得过酸时就会发生乳酸性酸中毒。 肾血管性酸中毒是由于肾脏酸化尿液而导致体内积聚酸性物质的疾病。 其它因素包括进食高脂肪的饮食、低碳水化合物的饮食、肾衰竭、脱水、糖尿病、肥胖、阿司匹林或甲醇中毒等。 |
| 酸中毒的症状 | 愤怒、厌食、关节炎、口臭、唇疱疹、便秘、腹泻、健康问题（肾上腺、哮喘、糖尿病、肾脏、肝脏、胃部）、恐惧、发烧、频繁叹息、失眠、低血压、营养不良、流汗（酸性、强烈）、双眼凹陷、压力、粪便（干燥，恶臭难闻）、牙齿对醋和柑橘类水果敏感、毒血症、水肿等。 |
| 推荐食物来源以改善酸中毒 | 嗜酸乳杆菌、杏仁、苜蓿、苹果、苹果酒、杏子、鳄梨、香蕉、大麦草、豆腐、甜菜根、浆果、西兰花、卷心菜、胡萝卜、花椰菜、芹菜、樱桃、栗子、辣椒、肉桂、新鲜椰子、黄瓜、咖喱、蒲公英、枣、茄子、发酵蔬菜、无花果、大蒜、绿豆、青豆、生姜、葡萄、葡萄柚、蜜瓜、海带、青柠、柠檬、小米、矿泉水、味噌、糖蜜、蘑菇、芥菜、油桃、洋葱、橙、桃、梨、胡椒、菠萝、南瓜、萝卜、葡萄干、大黄、海藻、海盐、菠菜、螺旋藻、豆芽、甜味剂 - 甜叶菊、地瓜、橘子、豆豉、热带水果、番茄、日本梅干、西瓜、水芹菜、小麦草、乳清蛋白粉、酸奶等。 50%生食蔬果的饮食，尤其是绿色蔬果。每日饮用8至10杯水以中和酸性及身体排毒。 |
| 避免或最少摄入量的食物以改善酸中毒 | 动物蛋白质 - 肉类/家禽、豆类、蓝莓、谷类、饼干、蔓越莓、鸡蛋、过量的维生素C（使用非酸成型）及维生素B3[谷粮、通心粉、李子、梅干、食物 - 小麦/油性/加工及糖等。 |
| 补品以改善酸中毒 | 草药：苜蓿、大麦草、芹菜、蒲公英、老树皮、生姜、啤酒花、海带、卵磷脂、舞茸、小麦草和柳树皮等。 氨基酸、维生素及矿物质：维生素A[维生素B复合物、钙、镁、多酶、磷、钾和S-腺甘甲硫氨酸[SAME]]等。 其它：嗜酸乳杆菌、苹果醋及蜂花粉等。 |

饮食建议为碱中毒（碱性酸碱值7至14）



碱中毒是体液含有过量碱（碱）的情况。这与过量酸（酸中毒）正好相反。它可能因由血液中二氧化碳水平的降低而产生的，这是一种酸。它也可能是由于血液中碳酸氢盐水平的升高而产生的，这是一种碱。这种情况也可能与其它潜在的健康问题有关如低钾或低钾血症。

肾脏和肺脏保持体内化学物质的适当平衡（适当的酸碱水平）称为酸和碱。二氧化碳（一种酸）水平的降低或碳酸氢根（一种碱）水平的升高会使身体过于碱性，这种状况称为碱中毒。

| 特点 | 描述 |
|-------------------|--|
| 碱中毒的因素 | <ul style="list-style-type: none"> 代谢性碱中毒是一种酸碱失衡的状态，体内积聚了过多的碱性物质如碳酸氢盐，并且有足够的酸来有效地中和碱的影响。 呼吸性碱中毒是由于呼吸过度导致血液中二氧化碳含量变低的症状。任何肺部疾病所导致的呼吸急促也会导致呼吸性碱中毒。 代偿性碱中毒发生在正常的酸碱平衡恢复时，但二氧化碳及碳酸氢盐的水平仍然异常。 低氯性碱中毒发生在体内氯含量明显下降，通常皆由长时间呕吐或出汗。氯化物是维持体液平衡所需的重要化学物质，也是人体消化液的重要组成部分。 低钾血症性碱中毒发生在当您身体缺乏正常数量的钾。我们通常从食物中获取钾，但是摄取不足的钾很少是缺钾的原因。缺钾的其它原因有肾脏疾病、过度出汗及腹泻等。钾对心脏、肾脏、肌肉、神经系统和消化系统的正常功能是至关重要的。 |
| 碱中毒的症状 | <p>过敏、哮喘、血液 - 血稠、血块、骨刺、滑囊炎、慢性消化不良、咳嗽、关节咳嗽作响、腹泻、胃口不佳、嗜睡、水肿、内分泌失调、高胆固醇、高血压、体温过低、月经问题、夜间痉挛、骨关节炎、前列腺、双眼突出、癫痫发作、皮肤（灼热、瘙痒感及增厚）、肌肉酸痛、粪便（干硬）、呕吐等。</p> |
| 推荐食物来源以改善碱中毒 | <p>苜蓿、杏仁奶、苜蓿、动物蛋白质 - 肉类/家禽、芦笋、禽肉、大麦、大麦草、所有豆类（绿豆除外）、蓝莓、面包、麸质 - 燕麦/小麦、黄油、球芽甘蓝、芥菜、罐头水果、鹰嘴豆、椰子干、玉米、玉米糖浆、长角豆、可可、饼干、蔓越莓、葡萄干、果干、鸡蛋、谷类、扁豆、豆类、冰淇凌、淡水鱼、通心粉、牛奶、菠菜、高粱、所有油、橄榄、肉类蔬菜、香菜、李子、梅干、藜麦、海鲜、种子、意大利面、糖、醋、核桃、小麦、小麦胚芽、小麦草、萝卜等。</p> <p>80%的谷类及20%的水果/蔬菜/鱼类/鸡蛋/奶酪饮食。每日饮用8至10杯水以中和酸性及身体排毒。</p> |
| 避免或最少摄取量的食物以改善碱中毒 | <p>盐。适量摄取维生素及矿物质，下面提及除外。</p> |
| 辅助品以改善碱中毒 | <p>草药：大麦草、蔓越莓、玫瑰果、小麦草及小麦胚芽。 氨基酸、维生素及矿物质：维生素B复合物、维生素C与生物类黄酮、维生素D3 维生素E 甜菜碱 盐酸盐 HCl 辅酶A L-半胱氨酸、甲基磺酰甲硫 S-腺苷甲硫氨酸和硒等。</p> |

如何平衡酸碱值



平衡酸碱值是维持健康生活方式的重要部分。当酸碱失衡时，身体和心灵以及关系受到影响。因此，培养健康的饮食习惯和积极的心态是很重要的。

建议每日摄取均衡饮食: 摄取 1/2 盘 5 色蔬果，1/4 盘蛋白质 (鱼，鸡)、1/4 盘五谷杂粮 (谷物、坚果、种子、黑米、糙米、小米、小小米和 8-10 杯水包括果汁和汤。

识别您的体质如热 (阴虚)、寒 (阳虚) 或低能量 (气虚) 可帮助改善您健康问题的症状，并通过选择正确的饮食以增强您的免疫力。了解更多信息:

<http://www.5colordiet.com/?p=6001&lang=zh>

咨询健康专家是了解你的身体类型的最佳方法！预知更多详情：欢迎电邮我

们：enquiry@5colordiet.com, 微信号：[lingai1888](https://www.5colordiet.com) 或致电: +65 97101888