



## 何謂酸性食物？鹼性食物？

酸鹼性食物的區分，大家可能都犯了錯誤觀念，以為靠舌頭品嚐，以味覺來判定，是酸味或澀味；或有取石蕊試紙，按理化特性，看其顏色之改變或變藍為鹼性，變紅為酸性；或以平日飲食之經驗來區分，如檸檬、醋、橘子……屬酸性，但某些書本卻說檸檬、橘子、蘋果為鹼性食物。或以訛傳訛，或自相矛盾，眾說紛紜。其實食物的酸鹼性，決定於食物中所含礦物質的種類及含量多寡比率而定。

人類食物基本上分為五大類要素：蛋白質、脂肪、碳水化合物(俗稱糖類)、維生素、礦物質。大家都知道蛋白質、維生素非常重要，礦物質雖然只是微量，但是卻也是維繫身體健康不可或缺之要素，因此等同蛋白質。對人類而言，必要礦物質中，與食物的酸鹼性有密切關係者有八種：鉀、鈉、鈣、鎂、鐵、磷、氯、硫。前五種，到了人體之後，就呈現鹼性，（鹼性元素）。當某一類食物被判定酸鹼性時，完全依據酸性元素、鹼性元素的含量比率而定，實驗室裡化學家們將食物經過燃燒，燒成灰質（一百公克食物放在坩鍋加熱），再取出以水溶解，滴定其酸鹼度。因為食物燃燒後，剩下灰質，就會殘留上述八種礦物質，溶解後離子化，就可訂出其酸鹼度。何以要用燃燒法？此乃模擬人們所吃的食品，經由胃的消化，腸的分解、吸收，乃是一連串體內燃燒之過程。體內燃燒與空氣中燃燒，幾乎是相似狀態，故營養醫學上，採用這種方法來分類食物的酸鹼度，分析後，可以得到以下幾項特點：

大部份動物性食物，屬酸性食物。如魚、肉、貝類，含有豐富蛋白質，蛋白質中磷、硫濃度高故。

大多數穀類、部份堅果類、屬於酸性食物，其為人類能量來源。

鹼性食物包括多數蔬菜類、水果類、海藻類。換言之，低熱量的植物性食物，幾乎都是鹼性食品。

何以醋及酸味果汁，舌頭嚐之，感到酸味，試紙測定也呈酸性，何以到了體內反不會呈現酸性呢？食用醋及酸味的水果，含有機酸如醋酸、蘋果酸、檸檬酸等，入了體內吸收後，胰液、膽汁、腸液就以碳酸鈉中和，再被吸收入肝中，很快燃燒成 CO<sub>2</sub>，對人體幾無影響。故味道雖酸，卻不列入酸性食物。有些有機酸被分解後，留下許多礦物質如鉀、鈉、鈣、鎂等，反而顯出鹼性反應，如檸檬、橘子、醋等。

蔬菜和水果中的有機酸，除了令人感到酸性外，亦有鹼性味。所謂鹼性味就是一種粘滑且帶澀味。其理由乃是因鹼性故，舌頭的粘膜蛋白質，受了點傷害，一時喪失感覺故。

一般人所謂蔬果吃多了，口中澀澀，不禁有種體寒之感，故常誤解道：多吃水果，身體會太虛寒，其實不然。

有些食品為了防腐，或為了保存，或為了增加滑潤性，會添加碳酸鈉（蘇打）或鹼粉（台語「基」粉），往往令人感到苦味或獨特的澀味，此乃由於鹼性物質存留食物中。

酸鹼性與酸鹼味不同，若論味，食物中酸味較鹼味為上風，為人所好。但若比較酸性、鹼性食物之味道如何？則不能一概而論。有些人喜歡吃酸性食物的美味感，但如鹼性食物的豆腐，卻也有其獨特的清淡味。因此美味不一定是酸性，大豆中提煉的麩胺酸，卵磷質，都是味道鮮美的鹼性食物。

除了認識何者為酸性？孰為鹼性外，其酸鹼性之程度（或稱其強弱度）亦應有所認識。如牛乳鹼度 0.2（附註：急救醫學中，不明毒藥中毒時，經常採用牛乳及蛋清，乃取其有中和酸鹼之特質），豆腐 0.1，碗豆莢 1.1，換言之，吃了這類幾乎中和的食物，身體恆常保持弱鹼性。相反地，吃了許多高酸度的食物，身體就會偏酸，應以其他高鹼性食物調和之，故蔬果乃極佳的調節劑，健康的保護者。

## 飲食中應當增加的鹼性食物：

蔬菜類：幾乎所有蔬菜，尤其是綠葉蔬菜，亦可煮成菜湯。芽菜是最好的體內清潔劑，且含有豐富的維他命及礦物質。所有豆類中，大豆是鹼性最高的，也是治療過度酸性體質時，極佳的選擇。

牛奶必須是提去奶油的酸奶。

糖蜜(molasses，是當糖份從甘蔗或甜菜中提煉時，所產生之副產品。所有甘蔗的礦物質營養份均含於其中。國外超市均有販售，台灣台糖公司出產的糖蜜幾乎都交由飼料公司，聰明的人類卻食用營養價值最低且有害的精製方糖—真是「荒唐」，盼有心人士能有所變革)，甘蔗汁、純釀蜂蜜(因為台灣養蜂多半餵以砂糖或白糖，純由花蜜所成，已不多見)。

大多數堅果類如南瓜子、葵瓜子、杏仁、腰果、芝麻、核桃。

水果及鮮果汁：水果乃是食物中最容易消化的，因為水果本身組成就非常單純，人們不須再耗費很多能量去消化。因此營養學上，常稱「水果」為「最佳的鹼性食物」，也是「最好的體內清潔劑」，誠為「最天然的藥品」。英國的衛生健康部門就提出：果汁對解除過度緊張、分解毒素，淨化身體，心臟血管疾病、肥胖、風濕、高血壓等，具有功效。如果每日能喝到 1000—1500cc，就能得到很好的療效。

## 85% 癌症病患屬於酸性體質

健康人的血液是成弱鹼性的，約是 PH7.35~7.45 左右

嬰兒也是屬於弱鹼性的體質

成長期的成人有體質酸化的現象

根據一項六百位癌症病人體液分佈的研究，顯示 85% 癌症病患屬於酸性體質。因此，如何使體質維持在弱鹼性就是遠離疾病的第一步。

附錄：常見食物的 酸鹼性

強酸性食品：蛋黃、乳酪、白糖做的西點或柿子、烏魚子、柴魚等。

中酸性食品：火腿、培根、雞肉、鮭魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油、馬肉等。

弱酸性食品：白米、落花生、啤酒、酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章魚、泥鰍。

弱鹼性食品：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐等。

中鹼性食品：蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓 蛋白、梅乾、檸檬、菠菜等。

強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶等。尤其是天然綠藻富含葉綠素，是不錯的鹼性健康食品，而茶類不宜過量，最佳飲用時間為早上。