

medical / May 18, 2010 10:12AM

[多喝酸的飲料能讓身體變鹼性？ / KingNet 義守大學義大醫院中藥科 吳宗修藥師](#)

看到影片中那位女士說「檸檬汁是酸性」，就起了疑問，因為也有很多人說檸檬應該是鹼性，檢索了一下，發現眾說紛紜，不過倒是在「KingNet」找到了一篇不錯的養生資訊，在此與大家分享：

出處：<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=22426&category=%B9D%C5%A5%A4%A3%B6%EE%BB%A1>

[hr]

多喝酸的飲料能讓身體變鹼性？

有此一說：

請問聽親友說，多喝酸的飲料如檸檬汁、水果醋、或是醋酸做的東西，能讓身體變鹼性？對治療痛風很好？是真的嗎？

謝謝

[hr]

KingNet藥物諮詢特別門診藥師回答
義守大學義大醫院中藥科 吳宗修藥師

在自然健康的狀態，人的身體應當呈現弱鹼性，即是血液酸鹼度(pH)為7.4。當身體處此弱鹼狀態時，體內極為複雜的各種生化作用均可發揮極致，所有廢物的排除也能快速且徹底，不會累積體內。相反地，如果攝取太多酸性食物，導致身體及血液由弱鹼性而轉成偏酸性，此時體內參與血液淨化的器官如肝臟、心臟血管、腎臟、脾臟、胰臟，他們就會逐漸加重工作負擔，久而久之，終於導致衰竭而衍生各種嚴重疾病。

身體內在所生成具有毒性的廢物，倘不能獲得適度排除時，人體會自然本能地先去尋找累積廢物的地點，通常「關節」是最常見的堆積場，接受過多酸物廢物，因此在臨床診病時，常見到各種非典型性風濕病及痛風。病患常有全身酸痛，或腰背痛，關節四肢麻木，到底是什麼原因？其實少吃肉，多吃蔬果，改變身體的酸血症就可痊癒。許多病患在改善飲食觀念後，不藥而癒，但也有不能相信，不斷服用止痛藥，導致各種併發症。除了關節，另一處常見的地點為皮膚粘膜，其表現症狀，就是濕疹、青春痘、口腔潰瘍、痔瘡等。關節、粘膜、皮膚僅是生物體本能地，試圖尋求減輕廢物負擔，增加排泄的管道。倘若呈現這些警示信號，或依舊攝取不當食物，此時偏向酸性的體質，就成為提供各種疾病的溫床。可由輕微至嚴重，由可痊癒發展成絕症，譬如呼吸系統的鼻炎、過敏性氣喘、肺氣腫乃至呼吸衰竭；慢性活動性肝炎、肝硬化而轉成肝癌；輕微蛋白尿、慢性腎炎而釀成尿毒症；高血脂、肥胖、糖尿病、高血壓、心肌梗塞併發腦中風；貧血、白血球功能失調、不明熱、感染而演成淋巴瘤、血癌等。

藉著盡量減少酸性食物的攝取，增加鹼性食物的質與量，令生命體回歸到弱鹼性狀態，一切問題自然迎刃而解。

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CO₂，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，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。

自我檢視，如果平日有消化不良或健康狀況不佳之情況，應避免以下的酸性食物：

肉類、魚類、蛋類傷害人體最為嚴重。

所有澱粉類和穀類，尤其是經過精製的澱粉類(如白米、白麵包、白麵條、白饅頭、餅乾、三合一沖泡式精磨餐包等)。

調味料、泡菜。

蔥、蒜、菇、蕈類。

部份豆類及堅果類，尤其花生、碗豆、扁豆。

所有油類及奶油，油膩及油炸、油煎食物。

所有甜食，尤其是白糖、精糖、精鹽所製成者，果醬、果凍、糖漿、糖果、冰淇淋、飲料(飲料極度酸性，且很快侵蝕牙齒)、巧克力、罐頭水果等。

穀類可藉適當烹調及處理，減少其酸性程度。譬如麵包倘使經過烤箱，稍微烘烤，其中澱粉會轉變成果糖(fructose)或水果糖(fruit sugar)，他們轉成這種型態時，就猶如水果中的糖份，成為極易消化的碳水化合物。其次，烘烤的麵包，具有鹼性食物的特性，較未處理的白麵包，營養價值增加許多。又譬如國人喜食白米，如果在飲用前，能浸泡水中三十秒鐘，許多含酸性的澱粉可以洗滌掉，如此對身體傷害亦可稍微減少。相對地，許多全穀類(糙米、糙米粉、黑麵包、小麥胚芽等)，與加工、精製的穀類比較，其酸度明顯減低，因此大家應儘可能改用全穀類，取代白米、白麵。

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(優酪乳)。

大多數堅果類如南瓜子、葵花子、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。

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、鮪魚、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。

本文由【KingNet國家網路醫院編輯部】提供
