

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《52》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：陳楷模

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：洪美鈴 徐嘉徽

第五十二期《中華民國九十四年十一月十五日出刊》

酸性食物VS鹼性食物

食物的酸鹼對身體影響非常小。人體的血液與體液的酸鹼值只要有一點點改變，就會造成新陳代謝的失調與混亂。所以人體有良好的酸鹼緩衝系統，使體液保持恆定的酸鹼值，緩衝食物酸鹼帶來的影響。

食物的酸鹼，不是憑口感，而和食物中的礦物質含量有關。與食物的酸鹼性有密切關係者有八種礦物質：鉀、鈉、鈣、鎂、鐵、磷、氯、硫。前五者，到了人體之後，就呈現鹼性；後三者呈現酸性。食物的酸鹼程度可以經由將食物乾燥燒成灰後，用酸鹼滴定中和而得知，這是模擬食物在體內燃燒代謝的過程。

當某一類食物被判定酸性或鹼性時，完全依據酸性元素及鹼性元素的含量比率而定。所謂的酸性食物是指食物經過消化吸收等代謝之後，所產生的陰離子【如磷酸根（ Po43- ）、硫酸根（ So42- ）、氯離子（ Cl- ）】多於陽離

子【如鈉離子 (Na⁺)、鉀離子 (K⁺)、鎂離子 (Mg²⁺)、鈣離子 (Ca²⁺)】，因為過多的陰離子在體內容易形成酸而產生酸性反應；反之，如果產生的陽離子較多，因為陽離子可使身體保留較多的重碳酸根離子，就容易在體內產生較多的鹼，形成鹼性反應。一般來說，含有硫、磷等礦物質較多的食物，是酸性食物；而含鉀、鈣、鎂等礦物質較多的食物，為鹼性食物。

怎麼判斷酸、鹼性食物？

以六大類食物來看，**五穀雜糧、蛋豆魚肉類**等都屬於酸性的食物，肉類含硫酸根多、五穀類含磷酸根多。至於汽水等嗜好性飲料，因為在製造過程中會加入磷，所以是酸性食物。**奶類、蔬菜類、水果類**大都是鹼性食物，牛奶含有豐富的磷，但是鈣質更多，因此是鹼性食物。食鹽的成份是氯化鈉，在體內解離的氯離子及鈉離子一樣多，剛好酸鹼平衡，所以是中性食物。糖、油、醋、茶等食物所含的礦物質含量甚微，因此也視為中性食物。

簡單的歸納，動物性食品中，除牛奶外，多半是酸性食品；植物性食品中，除五穀雜糧、**豆類**外，多半為鹼性食品；而鹽、油、糖、咖啡、茶等，都是中性食品。

酸鹼食物知多少

	食物舉例
中性食物	蜂蜜、咖啡、 茶 、白糖、 植物油 、 豬油 白糖、精糖、精鹽所製成之果醬、果凍、糖漿、糖果、冰淇淋、飲料、巧克力、罐頭水果
鹼性食物	牛奶、蔬菜、檸檬、蘋果、草莓、梨、柿子、香蕉、橘子類、杏仁、葡萄乾、棗、椰子、綠色蔬菜、豆芽菜、豆腐、四季豆、菠菜、萵苣、胡蘿蔔、海帶、西瓜、南瓜、洋蔥、黃瓜、土豆、大豆
酸性食物	蛋、瘦肉類、魚類、蝦、乾魷魚、五穀類、梅、李子、核桃、花生、牡蠣等貝類、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）、啤酒、 調味料 、 泡菜 、 蔥 、 蒜 、 菇 、 蕈類 、 豌豆 、 扁豆 、 油脂類 及 奶油 ， 油膩 及 油炸 、 油煎食物

怎麼吃才健康呢？

站在食品健康營養保健的角度來看，食物的攝取能做到酸鹼平衡最好。雖然食物的酸鹼本身對身體所造成的影響非常微小，但無論是吃得過酸還是過鹼，代表的都是一種營養不均衡，久了對健康就會造成傷害的。把食物以「酸鹼」二分為「好壞」是一種錯誤的認知。少吃些肉，多吃些菜是好的，但如果酸性食物吃得太多，吃些鹼性食物均衡一下也是可接受的，注意不要矯枉過正唷！只要遵循著均衡飲食的原則，注意天然新鮮食物的充份攝取，吃得健康不再遙不可及！

Q&A

為何要用燃燒法定食物的酸鹼性？

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，故營養學上，採用這種方法來分類食物的酸鹼度，來作分析。

所有的水果都是鹼性食物嗎？

並非所有的水果都是鹼性食物。

大部分的水果為最佳的鹼性食物，也是最好的體內清潔劑，因為其所含的有機酸在體內代謝後產生水與二氧化碳，其成份含有較多之陽離子，故為鹼性。但梅、李子所含的有機酸為人體不能代謝之一種芳香酸（aromatic acid），留在體內呈酸性反應，所以為酸性食品。

吃素的人是不是都是鹼性體質呢？

其實不然。有些精製的澱粉類（如白米、白麵包、白麵、白饅頭、餅乾、三合一沖泡式精磨咖啡、餐包……等）、調味料、泡菜、蔥、蒜、菇、葷類、豌豆、扁豆；油類及奶油，油膩及油炸、油煎食物。白糖、精糖、精鹽所製成

者，果醬、果凍、糖漿、糖果、冰淇淋、飲料、巧克力、罐頭水果等，都是屬於酸性食物，若是攝取過多，也會成酸性。