



专业营养师**黄苡菱** 著

吃出弱碱 好体质

80% 以上的现代人呈现不健康的酸性体质

以上属酸性体质

弱碱饮食才是健康之道！
最科学的碱性饮食方案，
帮你远离疾病，“碱”回健康！



吃出弱碱 好体质

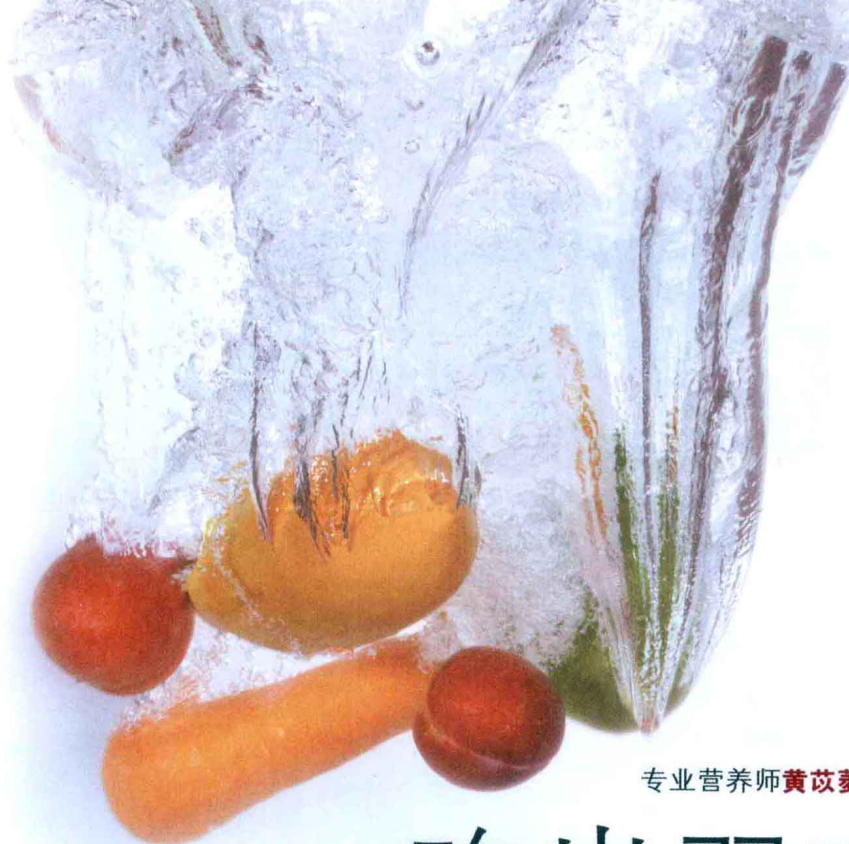
90% 以上中国人都缺乏碱性体质

吃上碱性食物

碱性食物
碱性食物
碱性食物

中国医药出版社

R151.3
6



专业营养师**黄苡菱** 著

吃出弱碱 好体质

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

吃出弱碱好体质/黄苒菱著.

—北京:中国青年出版社,2010.8

ISBN 978-7-5006-9429-8

I. 吃… II. 黄… III. 食品营养—基本知识

IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第133699号

本书经台湾雅书堂文化事业有限公司授权,同意经由中国青年出版社出版发行简体中文字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制转载。

吃出弱碱好体质

作 者:黄苒菱

策划编辑:于明丽

文字编辑:毋 瑕

美术编辑:朱 健

出 版:中国青年出版社

发 行:北京中青文文化传媒有限公司

电 话:010-65516873/65511270

网 址:www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作:中青文制作中心

印 刷:北京凌奇印刷有限责任公司印刷

版 次:2010年8月第1版

印 次:2010年8月第1次印刷

开 本:889×1194 1/20

字 数:83千字

印 张:7

京权图字:01-2010-0649

书 号:ISBN 978-7-5006-942

定 价:28.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65511270

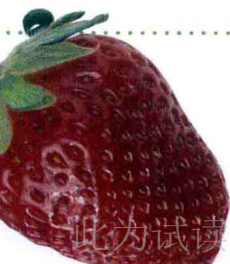
中青版图书,版权所有,盗版必究





目录

..... 【序文】均衡酸碱饮食才是健康之道	5
..... 想远离疾病，就得拥有弱碱体质	9
..... 保持碱性体质的三大原则	11
..... 酸性体质会有哪些危险	14
..... 体质酸化的五大主因	16
..... 25 个问题，为你检测体液酸化的程度	19
..... 10 个饮食的正确观念	22
..... 食物二比三，自然变健康	25
..... 维持弱碱体质的重要食物	31
..... 生机换生机	42
..... 怎么吃最健康	44
..... 弱碱饮食最环保	51
..... 弱碱食谱原则	53
..... 推荐给你的弱碱食谱	61





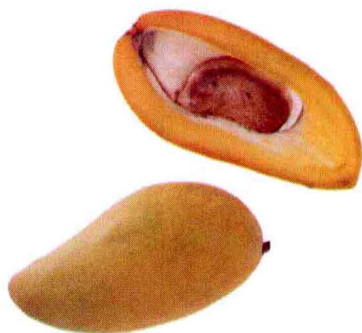
- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 63 | 山药百合粥 | 113 | 番茄蘑菇汤 |
| 65 | 白果丝瓜煮珊瑚 | 115 | 紫菜卷 |
| 67 | 地瓜沙拉 | 117 | 水果燕麦粥 |
| 69 | 田园风味 | 119 | 泡菜饭团 |
| 71 | 菠萝木耳 | 121 | 养生粥 |
| 73 | 翠玉魔芋 | 122 | 苜蓿芽生菜沙拉 |
| 75 | 甜菜根炖汤 | 123 | 精力汤 |
| 77 | 水果酸奶 | 124 | 蔬菜卷 |
| 79 | 百香木瓜 | 125 | 芽菜寿司卷 |
| 81 | 药炖青木瓜 | 126 | 海带粥 |
| 83 | 马铃薯浓汤 | 127 | 净血蔬果汁 |
| 85 | 番茄沙拉 | 128 | 莴苣茎叶汁 |
| 87 | 甜椒焗饭 | 129 | 凉拌芹菜叶 |
| 89 | 三鲜豆腐煲 | 130 | 凉拌苦瓜 |
| 91 | 凉拌莲藕 | 131 | 番茄炒菠菜 |
| 93 | 果香咖喱 | 132 | 清炒空心菜 |
| 95 | 凉拌芽菜 | 133 | 乌龙粥 |
| 97 | 银耳甜汤 | 134 | 新鲜青菜汤 |
| 99 | 酱香茄子 | 135 | 生饮果菜汁 |
| 101 | 芝麻牛蒡丝 | 136 | 紫菜汤 |
| 103 | 菜香松 | 137 | 去油茶 |
| 105 | 小黄瓜拌魔芋 | 138 | 西洋参茶 |
| 107 | 鲜蔬汤 | 139 | 刺五加茶 |
| 109 | 五色荞麦面 | 140 | 灵芝茶 |
| 111 | 冬瓜薏仁汤 | | |



【序文】

均衡酸碱饮食 才是健康之道

黄苡菱



营养均衡是维持身体健康的基础，许多疾病的产生往往就是因为营养不均衡。近几年，世界各国都十分重视代谢症候群的预防（编者注：所谓代谢症候群，是指“三高一胖”——高血脂、高血压、高血糖、肥胖这4项主要判断要件中只要有3项，就是代谢症候群），而饮食的偏差正是造成代谢症候群的原因，如何做到营养均衡，让自己可以吃得饱、吃得好、还要吃得健康不生病，是每个人都应该关心与学习的事情。

要学习如何吃得营养均衡有许多的方法，近年来已有许多人

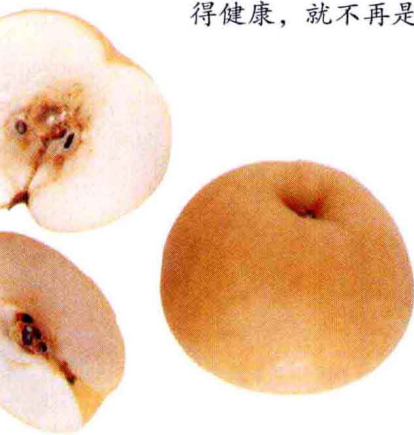
注意到体质与食物的酸碱性的关系。为维持身体的弱碱性，建议多摄取碱性食物，少摄取酸性食物，正好与许多维持健康的饮食方法（如建议多蔬果、少肉食）不谋而合，而这也可以达到饮食均衡的目的。

所谓的酸性体质或碱性体质，仅是一种概念性的说法，是相对的概念，与一般化学所说的酸碱绝对值不同。日本的西崎弘太郎博士做了食物酸碱分析，并提出食物酸碱性的说法，其中所讨论的体质酸性，并非是血液的酸性。人体的血液呈现的是弱碱性，即 pH 值为 7.35 至 7.45 之间，且必须维持在这个范围，若超过这个范围，就是酸中毒或碱中毒，必须即刻就医。

所以，一般提到体质是酸性还是碱性的说法，是说人体的体液，如尿液、汗液或唾液，呈现的是酸性还是碱性。换句话说，酸性体质是指比一般体质偏酸的状态，而碱性体质是指比一般体质偏碱的状态，用这样的角度解读酸碱体质才会比较正确。

食物的酸碱性也并非食物入口所感觉的酸碱性，而是食物经过干烧后，其残留的灰分所呈现的酸碱性。与食物的酸碱性有密切关系者，有八种矿物质：钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫。其中钾、钠、钙、镁、铁经过人体代谢之后，就呈现碱性，而磷、氯、硫经过人体代谢之后则呈现酸性，所以碱性食物中含钾、钠、钙、镁、铁较多，磷、氯、硫含量较少。相反地，酸性食物中含钾、钠、钙、镁、铁较少，磷、氯、硫含量较多。

人体有良好的酸碱缓冲系统，使体液保持恒定的酸碱值，以缓冲食物酸碱带来的影响。所以，食物的酸碱性对身体所造成的影响其实很微小，但无论吃得过酸还是过碱，都是一种营养不均衡的表现，久而久之，对健康就会造成伤害。所以，在饮食上也要注意不要矫枉过正！多摄取天然新鲜的蔬果，每天至少有一餐吃未加工的五谷类，蛋、豆、鱼、肉类则适量摄取，这样，要吃得健康，就不再是遥不可及的事了！



想远离疾病， 就得拥有弱碱体质

“你是酸性体质，还是碱性体质？”“酸性体质有什么不好，碱性体质又有什么好？”“该怎么让自己的体质保持碱性呢？”……相信很多人面对这一连串的问题时，脑子里浮现的是一堆问号吧。

一项针对 600 位癌症病人体液分布的研究显示，其中有 85% 的病患属于酸性体质。

当然，这份研究报告并不代表所有体质属酸性的人，就一定会得癌症，但却说明了一个我们不能忽略的事实，也就是，若体质呈酸性，罹患疾病的可能性就会升高；相反地，若是一个人的血液呈弱碱性（也就是 pH 值在 7.35 至 7.45 之间），也就具备了成为健康人的必要条件了。然而，要让体质成为弱碱性，首先就要找出让我们体质变酸性的主因，而这个主因就是“食物”。

我们每天吃进的食物，经过消化，在细胞内与氧燃烧产生能量，燃烧以后，食物变成了酸性废物被细胞排到血液中，且积存在身体的某一个部位，成为固化的酸性废物，像是胆固醇、脂肪酸、尿酸、肾结石、尿酸盐等，这些无法排除的固态酸性废物的积累，就是引发老年疾病以及人体衰老的重要原因。



就医学上来说，人体只有保持在酸碱质平衡范围内，才能保持正常的生理功能。

就医学上来说，人体只有保持在酸碱质平衡范围内，才能保持正常的生理功能，这是因为体质呈弱碱性的人，血液的流动会比酸性体质的人来得顺畅，血液中的含氧量和养分也比较高，能增强细胞活力和生命力；此外，弱碱性的身体环境，能使血清中拥有充足且活跃的钙离子（每百克血清中约含四毫克），能更有效地清除附着于血管壁上的血脂胆固醇，预防血管硬化，保持血管弹性，清除微血管酸毒，减少血流阻力，减轻心脏负担；弱碱体质免疫系统若能维持在最佳状态，则能及时清除病原体，还能预防细胞突变。

然而，在另一项针对都市人所设计的健康调查中发现，生活在现代都会区里的人，有 80% 以上身体呈现出不健康的酸性体质。这个调查结果其实是很令人担心的，因为如果体液偏酸，细胞的作用以及新陈代谢都会明显变弱，长期下来，女性的皮肤不但会显得暗淡，还会提早出现衰老的现象；少年儿童则会有发育不良、食欲不振等症状；发生在中老年人身上，则会引发骨质疏松症、动脉硬化、肾结石、关节炎、痛风、糖尿病、肾炎及各种癌症。

保持碱性体质的三大原则

既然现在我们都知道了“食物”是造成体质变酸的主因，要改善体质，就得从改变饮食的习惯和观念开始做起，用糙米替代精米、摄入蔬果的比例高过肉类，自然可以渐渐地将我们的体质调整到正常的弱碱性了。

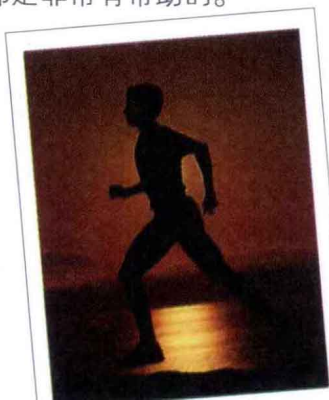
此外，要想让身体始终保持弱碱性，除了注意饮食外，还必须兼顾以下几个方面：

原则一：多运动

多做运动多出汗，可帮助排除体内多余的酸性物质。

这个道理简单易懂，但偏偏大多数的人还是有“能坐着就不要站”、“能躺着就不要坐”、“能骑车就不走路”、“能开车就懒得骑车”等类似的观念，造成运动量和运动的机会都大大减少，长期下来就导致酸性代谢物滞留在体内，加速了体质的酸性化。所以，想要保持碱性体质，就应多到室外活动，跑步、做健身操、快步走或做有氧运动……这些对调整酸碱平衡都是非常有帮助的。

想要保持碱性体质，
就应多到室外活动。





酸性食品和碱性食品的划分，所根据的是食物在人体内最终形成的代谢产物，如果代谢产物内含钙、镁、钾、钠等阳离子高的元素，即为碱性食物。

原则二：多吃碱性食物

什么是酸性食物？什么是碱性食物？是用食物的味道来区分吗？当然不是。大多数人认为酸的东西就是酸性食物，比如葡萄、草莓、柠檬等，其实这些东西正是典型的碱性食物。

酸性食品和碱性食品的划分，所根据的是食物在人体内最终形成的代谢产物，如果代谢产物内含钙、镁、钾、钠等阳离子高的元素，即为碱性食物；反之硫、磷较多的即为酸性食物。换句话说，碱性食物有瓜果蔬菜、海藻类等；鸡、鸭、鱼、米等则属于酸性食物。

原则三：用正确的方式喝水

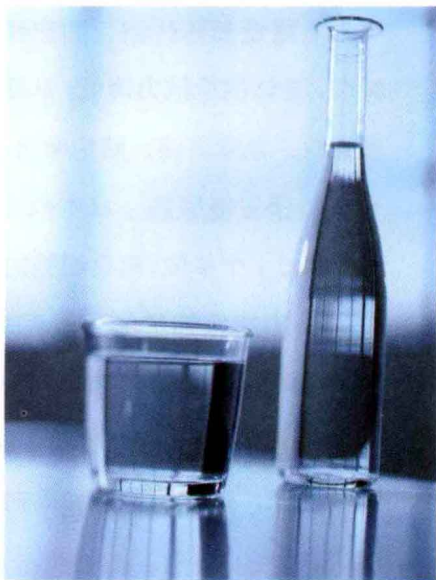
什么是正确的喝水方式？

水煮开后，先不要关火，将盖子打开，让水多煮三分钟。这可以使水中的酸性及有害物质随蒸气蒸发掉。

开水最好当天喝完。这是因为开水放久了，水中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐，同时，难免有微生物的介入会加速含氮有机物的分解。

另外，想改善自己的酸性体质，除了要注意饮食、加强运动之外，还要保持足够的睡眠，特别要避免熬夜，因为睡太晚会对人体的代谢作用造成影响，所以熬夜会使内分泌燃烧，产生毒素。因此，即使是必须熬夜，也建议不要太频繁，以免给身体增添太多负荷。

开水最好当天喝完。这是因为开水放久了，水中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐，同时，难免有微生物的介入会加速含氮有机物的分解。





酸性体质会有哪些危险

我们一再地说酸性体质会对我们的身体产生巨大的危害，让我们罹患各种疾病，那是因为屯积在身体里的酸性物质会在身体里产生菌及毒，降低我们的抵抗力和血液循环、代谢的能力。酸性体质所带给我们的危害主要有以下几点：

◎**血液浓度增高，不易流动**：血液色泽加深，黏度增大，甚至发黑而且混浊。

◎**细胞产生突变**：体液受到酸性物质的污染，细胞就会发生突变和死亡，使组织器官功能下降，引发各种疾病。

◎**降低新陈代谢，加速老化**：酸性体质会使细胞的新陈代谢减弱，身体的抵抗力降低，从而易发各种疾病，皮肤容易变得粗糙、多皱纹、色素沉淀、脸色暗沉。

◎**诱发糖尿病**：日本权威医学文献报导，人体的体液 pH 值每下降 0.1 个单位，胰岛细胞的活性将下降 30%，容易诱发糖尿病。

◎**加速癌细胞的生长和转移**：癌细胞周围 pH 值为 6.85 至 6.95，偏酸性。所以酸性体质利于癌细胞的生存和转移。

◎**易形成心血管疾病**：酸性体质容易使酸性物质在血管和肝脏堆积，形成脂肪肝和高血脂，进而引发其他心脑血管方面的疾病。



屯积在身体里的酸性物质会在身体里产生菌及毒，降低我们的抵抗力和血液循环、代谢的能力。

◎**产生自由基**：酸性体质有利于氧自由基的增加，而不利于钙的吸收。老年性常见疾病，如高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化、心脏病、中风、脑血栓、肿瘤、老年骨骼疏松症等，均与酸性体质有关。

◎**产生循环障碍**：酸性血液，血液混浊，酸毒充斥，会使血管阻塞，循环出现障碍，代谢废物无法排出，有利于各种病原体（病毒、细菌等）大量繁殖，进而形成多种疾病。