

# 減酸

## 人體酸性化---現代人的「百病之源」

健康人的血液是呈弱鹼性的，pH 值大概是 7.35 到 7.45 之間，一般初生嬰兒也都屬弱鹼性體液，但隨著體外環境污染及不正常的生活、飲食習慣，使我們的體質逐漸轉為酸性。

據一項都市人群健康調查發現，在生活水準較高的大都市裡，80%以上的人其體液 pH 值經常處於較低的一端，使身體呈現不健康的酸性體質。

人體的體液偏酸的話，細胞的功能就會變弱，人體的新陳代謝就會減慢，廢物就不易排出，腎臟、肝臟的負擔就會加大。所以「酸性體質」者常會感到身體疲乏、記憶力減退、腰酸腿痛、四肢無力、頭昏、耳鳴、睡眠不實、失眠、腹瀉、便秘等，到醫院檢查卻查不出什麼毛病，如不注意改善，繼續發展就會形成疾病。

日本著名醫學博士柳澤文正曾做過一個實驗：

找 100 位癌症病患抽血檢查，結果 100 位癌症患者的血液，都呈酸性。據統計，85%的痛風、高血壓、癌症、高脂血症患者，也都是酸性體質。

因此，這些醫學專家認為：人體的酸性化是「百病之源」。

### ◆ 由於酸性過多而引起的病症大致分為四類 --

01. 強酸與鈣、鎂等鹼性礦物質結合為鹽類，即固體酸性物，易導致骨質疏鬆症等疾病。
02. 強酸或酸性鹽堆積在關節或器官內引起相應炎症，易導致動脈硬化、腎結石、關節炎、痛風等疾病。
03. 酸性廢棄物堆積，使附近的毛細血管被堵，血液循環不暢，易導致糖尿病、腎炎及各種癌症。
04. 胃腸道酸性過多易引起便秘、慢性腹瀉、尿酸；胃酸過多易導致燒心、反酸、胃潰瘍等。

另外，酸性體質會影響孩子的智力。

### ◆ 六大原因造成現代人身體酸性化 --

#### 01. 飲食結構不合理：

專家指出，科學的飲食習慣是酸鹼食物比例為 1：3，但是現代人飲食中的主食往往是精米、白麵、雞鴨魚肉蛋，而這些都是酸性食物，據分析，這樣的飲食習慣其酸鹼比例正好相反，為 3：1。因此，長期攝入過多的酸性食物是導致人體酸性化的重要原因之一。

#### 02. 運動不足：

在陽光下多做運動、多出汗，可幫助排除體內多餘的酸性物質。但現代人以車代步現象愈來愈多，運動量大大減少，長久下來便會導致酸性代謝物長期滯留體內，因而造成體質的酸性化。

#### 03. 過重的心理負擔：

由於現代生活節奏加快，人們在日常生活、工作和感情上承擔著不同的壓力。當這種壓力得不到釋放的時候，便會對身體造成影響，從而導致體質的酸性化。

04. 不良嗜好：

煙、酒等都是典型的酸性食品，毫無節制的抽煙、飲酒，極易導致人體的酸性化。

05. 生活不規律：

如徹夜唱卡拉 OK、打麻將、夜不歸宿等無規律生活，都會加重體質酸化。

06. 環境的嚴重污染：

由於飲用水、農作物、家禽魚蛋等造成嚴重污染，人們攝入這些含有害元素的飲水、食物和吸入有害空氣，其中的酸性物質也會滯留在體內，逐漸造成體質酸性化。

◆ 自主「減酸」，走向健康 ...

若想擁有一個健康的體質，適度的運動和良好的飲食是不可缺少的，所以平時要多做有氧運動，鍛鍊身體，並保持良好的生活習慣和樂觀、開朗、積極的生活態度。當然，最有效的方法還是從改善自己的飲食習慣入手。簡單地說，就是透過多吃鹼性食物、少吃酸性食物，就能直接調整體內酸性環境。

那些食物最能改善體內的酸性環境呢？

**海帶可以說是鹼性食物之王**，多吃海帶能有效調整酸性體質。所以

平時常感到勞累、疲乏、渾身酸痛的話，不妨多吃海帶。

此外，人們常說喝茶能解乏，除了茶葉中的興奮成分外，茶鹼能「中和」體內的酸性物質，也有緩解疲乏的作用。

酸性體質是人體大量攝入高脂肪、高蛋白、高熱量食物的結果，那麼平時就應儘量少吃這些食物。**實在想吃時可以把它們和鹼性食物一起搭配**，譬如燉肉時放些海帶，燒牛肉時加些蘿蔔...等等。

★ 常見食物的酸鹼性：

- ◎ 強酸性：蛋黃、乳酪、白糖、西點、柿子、烏魚子、柴魚等。
- ◎ 中酸性：火腿、雞肉、鮭魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油、馬肉等。
- ◎ 弱酸性：白米、花生、啤酒、油炸豆腐、海苔、文蛤（蜆）、章魚、泥鰍等。
- ◎ 弱鹼性：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐等。
- ◎ 中鹼性：蘿蔔乾、大豆、胡蘿蔔、番茄、香蕉、橘子、香瓜、草莓、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜等。
- ◎ 強鹼性：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶、天然綠藻類。

◆ 哪些人的身體容易「發酸」：

◎ 熬夜一族 ...

晚上 1：00 以後不睡覺，人體的代謝作用會轉由內分泌燃燒，用內分泌燃燒產生的毒素會很多，會使體質變酸，通常熬夜的人得慢性疾病的機率會比抽煙或喝酒的人都來得高。所以每天儘量在晚上 12：00 以前睡覺，不要常熬夜，若非要熬夜，一星期以一次為限！熬夜時不要吃肉，儘量吃碳水化合物，這樣隔天才不會很累，可把傷害減至最低。

◎ 宵夜一族 ...

凡是晚上 8：00 以後再進食就可稱作宵夜。吃宵夜隔天易疲倦、爬不起床，肝也會受損，因為睡覺時，人體各器官活動力降低，處於休息狀態，這時讓食物留在腸子裡會變酸、發酵，易產生毒素、傷害身體。

◎ 早餐的「逃兵」 ...

一天三餐中，早餐最重要，但許多人不吃早餐，一早空著肚子，體內沒有動力，會自動使用甲狀腺、副甲狀腺、下腦垂體等腺體，如此易造成腺體亢進、體質變酸，長期下來易導致各種慢性病。

◎ 「精食」一族 ...

少運動且整天坐在辦公室的上班族最容易犯這種錯誤，因為吃得少，又刻意選擇很精緻的食物、少吃粗糧，這類人的腸子老化得特別快，肝功能也會變差，排便是黑色的而且常會便秘。因為精緻食物缺乏纖維素，會導致腸子功能變差，甚至萎縮，你所吃的食物變成了毒素，使你體質變酸，慢性病也開始了。

◆ 測測你的體質是否「變酸」了 ---

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 01. 晨起精神不佳；             | 02. 夜裡睡不舒服(失眠)；        |
| 03. 整天都感到很累；            | 04. 工作想速戰速決，沒有持久力；     |
| 05. 情緒不穩定，容易發怒；         | <b>06. 易被蟲咬；</b>       |
| <b>07. 常患皮膚病；</b>       | 08. 常發燒或感冒；            |
| <b>09. 有高血壓、低血壓、肝病；</b> | 10. 有糖尿病、腎臟病、痛風；       |
| 11. 經常頭疼、腿痛、肩酸、腰酸；      | <b>12. 身體肥胖；</b>       |
| 13. 有胃病、胃潰瘍；            | 14. 有過敏症、便秘；           |
| 15. 有哮喘、失眠、神經衰弱；        | 16. 食欲不振；              |
| <b>17. 牙齦易出血；</b>       | 18. 傷口易化膿；             |
| 19. 喜歡喝(碳酸)飲料；          | <b>20. 喜歡吃肉食、油膩食物；</b> |
| 21. 喜歡喝酒；               | <b>22. 喜歡吃甜食；</b>      |
| 23. 喜歡吸煙。               |                        |

研究人員發現，人在 25 歲時，身體血液就開始酸化，如果你過了 30 歲，並出現上述 6~8 種情況，那你的酸性體質已有相當程度，怎麼辦？！儘快採取「減酸」措施吧！