

什麼是「酸性」及「鹼性」食物

各位小朋友，雖然我們每個人都知道「病從口入」這句話，但你知道我們每天攝取的食物，除了六大類的食物分類外，還有分為「酸性」及「鹼性」食物嗎？造成現代疾病的原因之一是身體的「酸質化」。身體的酸質化是不能分解的蛋白質，以及高酸性的物質攝取太多而導致的，如果我們的細胞、組織或淋巴已整個浸泡在酸性環境裡，長久下去一定會生病的。

一、酸性食物，鹼性食物的影響：

曾經有一個病人在四年的求學期間，每天早餐漢堡一份、可樂一杯，中晚餐均需一隻炸雞腿，就這樣過了四年，原來活潑健康的小孩，突然就得了癌症；原來他平常攝取過量的酸性食物，身體長期處於酸化狀態，導致淋巴造血循環系統負荷過度而造成癌化。

二、酸鹼性食物有哪些呢？

食物的酸鹼性決定於食物中所含礦物質及其含量多寡而決定，所以不一定有酸味的食物就是酸性食物。分析食物的酸鹼性可以得到以下特點：

- (1) 大部分動物性食物屬於酸性食物。
- (2) 大多數穀類，部分堅果類屬於酸性食物，而且是人類能量的主要來源。
- (3) 鹼性食物包括了多數蔬菜、水果、海藻類等。
- (4) 經過加工的澱粉類或甜食，在加工過程常流失礦物質，所以大多是酸性食物。

要保持身體健康，最重要的是心情，食物會影響心情，心情會影響選擇，所以多吃鹼性食物，讓我們的身體常處於弱鹼性狀態，才能在生活中產生喜悅，維持健康。

知識小學堂

- () 1.我們要常吃炸雞、漢堡，因為他們屬於鹼性食物，有易健康。
- () 2.有酸味的食物就是屬於酸性食物。
- () 3.蔬菜、水果類大多屬於鹼性食物。
- () 4.加工過的冰淇淋是酸性食物，所以不要多吃。
- () 5.身體的酸鹼性和健康有關，所以要多吃偏鹼性的食物。

屏東縣勝利國小營養午餐教育