

# 食物的酸碱性

檸檬、桔子雖然吃來有酸味，但代謝後灰分，以陽離子居多，故屬碱性食物。

**檸** 檬汁入口時，滋味酸溜溜的，但它却被歸為碱性食物？而同樣是酸溜溜的酸梅湯，却又是酸性食物？到底如何分別呢？

一般由味覺及主觀上感覺出的酸度，實際上是依PH值來判斷的，純水在25℃下的氫離子濃度為 $10^{-7}$ 克離子，此時PH值為7，即稱為中性；而若是溶液中易放出氫離子的物質愈多時，則PH值愈小，即降至PH7以下，便稱為酸性；若是溶液中釋出氫氧離子的物質多時，此時PH值升高，便稱碱性。

## 大部分食物是酸性

大部分的食物都是屬於酸性的（附表），除了少數如蛋白，是天然食品中PH值大於7的少數食品之一。而冬瓜茶在製作時，將冬瓜切碎後，加入氧化鈣浸漬後，取浸漬液加糖一起熬煮，因此呈碱性。

然而人的血液之PH值却是保持在

微碱性的情況下，若是大部分食物都是酸性的，如何維持呢？尤其是血液的PH值必須維持在一極小範圍內，即PH7.3~7.5間，否則會導致體內酵素反應發生改變。若PH達到6.8或7.8時，甚至會有生命的危險。

## 人體有緩衝系統

但是人體組織內的新陳代謝，不斷的產生許多酸，尤其是醣類、脂肪酸等代謝後所產生的二氧化碳及水，二者一接合即成為碳酸，因此需要許多的碱性物質來中和。

在體內有許多的緩衝系統存在，如磷酸系統、碳酸系統等，因其具有兩極性，所以能中和酸與碱，使體液的PH值因而能保持穩定。

## 營養上的分類略有不同

一般在營養上，將食物分界為酸性食物及碱性食物，此定義與PH值無絕對的關係（如附表）。它們為食物在代謝後，除了二氧化碳、水、尿素等廢物外，所殘留下的灰分，依灰分中無機鹽的種類加以區分的。

當灰分中的鈉、鎂、鉀、鈣等陽離

## 德國麵包

**西** 德人喜歡吃美味可口的麵包，是世界上主要的麵包消費者之一，平均每人每年吃掉80.3公斤麵包。據調查統計西德境內所烘焙的各式各樣麵包共計有1,250種，其中最受歡迎的是麵粉摻和裸麥焙製的典型德國麵包。

圖中這位西德婦女所展示的麵包，是由一種很久以前即在德國種植，目前幾乎被遺忘的穀類——“Dinkel”做成的麵包，不但所含熱量低，而且纖維質豐富，有助於腸的蠕動。（葉似芝／資料來源：Inter Nationes, West Germany）

