

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pH 7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pH 7.3～7.5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）



施明智

子比磷、硫、氯等陰離子多時，稱為碱性食物，因為這些陽離子溶於水後會呈碱性。反之，當陰離子較多時，則稱為酸性食物。

一般而言，蔬菜、水果、乳製品等屬於碱性食物，而肉類（包括家畜、家禽及魚類）、蛋類、五穀類、核桃、花



蔬菜、水果多屬碱性食物，多吃可調整體液，保持健康。（青果合作社提供）

名稱	PH值	酸碱性	
		酸性	碱性
胃液	1.5~2.0		
檸檬	2.3~2.6		✓
醋	2.4~2.8		✓
李、梅	2.9~3.2	✓	
蘋果	3.0~3.3		✓
柑橘	3.2~3.8		✓
草莓	3.3~3.4		✓
桃子	3.4~3.6		✓
乾酪	4.0~4.5	✓	
啤酒	4.1~4.3	✓	
皮膚	4.5~6.0		
茶	4.5~6.0		✓
咖啡	5.0~6.5		✓
包心菜	5.1~5.3		✓
肉類(牛、猪)	5.5~6.5	✓	
菠菜	5.5~5.6		✓
蘆筍	5.6~5.7	✓	
鮭魚	6.2~6.4	✓	
玉米	6.3~6.5	✓	
家禽類	6.4~6.6	✓	
牛乳	6.5~6.7		✓
蝦	6.8~7.0	✓	
血液	7.3~7.5		
海水	8.0~8.5		
冬瓜茶	7.6~8.7		✓
蛋黃	6.2~6.6	✓	
蛋白	7.5~9.7	✓	

生等，屬於酸性食物。

代謝後的灰分及酸鹼

基於上述理由，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。但是，梅子和李子所含的有機酸，因為在體內不會代謝被吸收，因此可使體液的酸度增加，所以屬於酸性食物，此為特例。

現代人飲食中肉類及五穀類較多，長久下來，容易引起體液酸鹼的不易平衡，因此宜多吃蔬菜水果，以調整體液的酸鹼。同時，要知道，食品的PH值與酸、鹼性並無關聯，否則真正的“鹼性”食物，恐怕只有冬瓜茶為名符其實的了。



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一 花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、蔞苦瓜、蔞瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)