

# 再論「萬病之源」：酸性體質

## 指組織液(非血液)的酸鹼值 < 7.4

### 易致免疫、癌症、過敏、氣喘、高血壓、關節炎...

「酸性體質」容易使身體疲累、腰痠背痛、口臭、有體味、尿酸沈澱、關節炎，鼻子、皮膚過敏、氣喘，頭痛，骨質疏鬆，抽筋，免疫力下降，罹癌，血液粘稠度增加及高血壓……等，可謂是「萬病之源」，已為現代人愈來愈重視。

其實歐美學者早在100年前即已陸續提到，只是不受主流醫學所青睞，直到近20年由於日本西崎弘太郎博士的推廣，才廣為人們所接受。

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 27》：少吃酸，健康很鹼單，已對食物的酸鹼性做過介紹，如附表，並提及食物的酸鹼性，與口味無關，乃取決於食物在體內經過消化、吸收、代謝後，最終在體內生成之少量礦物質殘渣或成分，是呈酸性或鹼性而定。磷、硫、氯等帶負電的陰離子即屬酸性物質，富含於肉類、精製澱粉之中；而鈉、鉀、鈣、鎂、鐵等帶正電的陽離子則屬鹼性物質，富含於大部份的蔬果之中。故吃太多肉或白米飯，會使體質變酸，多吃蔬果可使體質變鹼。各種常見食物的酸鹼表，可參考下表。

另外需要釐清的是酸鹼值的定義。主流西醫

認為，人體的血液酸鹼值應該保持在 PH 7.25~7.45 之間，平時非常穩定，若太酸，極易經由呼吸，將酸性藉由二氧化碳(CO<sub>2</sub>)呼出去，在 20 分鐘內將酸鹼度調好；或可經由腎臟裡的 5 種生理運作，最慢在數小時內將血液中的過多酸鹼度調到正常範圍。若動脈血中，PH < 7.35 就是酸中毒，> 7.45 就是鹼中毒。

而我們俗稱的「酸性體質」則是指組織液的酸鹼度，即在細胞與細胞之間，那些血管外的空間的酸鹼度，而非一般西醫所謂的動脈血的酸鹼度。在這裡，組織液與外界的溝通需透過擴散作用，故調控的速度很慢。若人體不斷吃下酸性物質，囤積在組織裡，快過於身體排放酸性物質的速度，身體就會偏酸性。

再者，我們所謂的酸性體質，指的是組織液的 PH < 7.4，而不是真正的 PH < 7 (人體偏鹼性，PH 平均值為 7.4)。故我們說一個人為酸性體質時，乃指其體內游離的酸性物質比較多，導致組織液 PH < 7.4。

(97.2/15：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》17)

常見食物的酸鹼表

	強 鹼	中 鹼	弱 鹼	弱 酸	中 酸	強 酸
1 甜味劑	甜菊	楓糖	粗蜂蜜	精製蜂蜜、黑糖。	紅糖、白糖。	阿斯巴甜、糖精。
2 水果	檸檬、西瓜、芒果、木瓜。	大棗、無花果、葡萄、奇異果、藍莓、蘋果、水梨、葡萄乾	柳橙、香蕉、草莓、櫻桃、鳳梨、水蜜桃、酪梨。	李子、零售果汁。	大黃的葉子。	黑莓、刺莓、蜜棗。
3 豆類 蔬菜	海帶、茼蒿、洋蔥、蔬菜汁、香菜、生菠菜、花椰菜、大蒜。	香菇、秋葵、黃瓜、扁豆、甜菜、芹菜、生菜、老薑、義大利脆瓜、蕃薯。	紅蘿蔔、蕃茄、蘆筍、竹筍、玉米、芥藍菜、茄子、蓮藕、牛蒡、芋頭、豌豆、馬鈴薯皮、橄欖、黃豆、豆腐、紅豆。	煮熟菠菜、蠶豆、長豆。	去皮馬鈴薯、白豆、青豆。	巧克力。
4 種子類		杏仁。	栗子。	南瓜子、葵花子。	美洲胡桃、腰床。	花生、核桃。
5 油	橄欖油。	亞麻仁油。	菜籽油。	玉米油。		
6 穀類			莧菜籽、小米、野米、藜麥。	發芽小麥、糙米。	白米、玉米、蕎麥、燕麥、黑麥。	小麥、白麵粉、義大利麵
7 肉類				鹿肉、深海魚。	火雞、雞、羊、蝦。	牛、豬、貝類、魷魚。
8 蛋 乳製品		母乳。	羊乳、乳清。	蛋、奶油、優酪乳、生牛乳。	蛋黃、高溫殺菌牛乳。	乳酪、冰淇淋。
9 飲料	花茶。	綠茶。	薑茶、黑咖啡。	紅茶。	啤酒、調味咖啡。	汽水、可樂。

美國《食物與營養百科全書》一書中所列的酸鹼食品 (摘自《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 27》)

屬性	種類	酸鹼屬性的區分原因所在	包含那些食品
酸性食物	穀類	穀類、魚、肉和內臟：含較多硫、磷、氯等元素，故屬酸性食品。含適量至大量蛋白質之食品：其酸性元素遠多於鹼性成分，故亦屬酸性食品。	烘玉米粉片、穀粉、通心粉、燕麥片、碎麥、米。
	麵包		白麵包、全麥麵包、裸麥麵包。
	肉類	牛、豬，雞蛋，比目魚，乾酪。	
	水果	因草莓中有不能氧化代謝的苯甲酸、草酸，故屬於酸性食品。	草莓、酸蔓果、李、梅。
	蔬菜		嫩玉米、乾小扁豆。
	堅果	花生、核桃：會產生酸性成分。	巴西堅果、英果核桃、花生醬、花生。
鹼性食物	水果	大多數水果，在口味上呈酸性，但卻屬鹼性食品。因其含有有機酸(蘋果酸、檸檬酸、酒石酸及鉀鹽)，而有機酸在體內能完全代謝，最後只積下鉀，故屬鹼性食品。	蘋果、生杏、杏乾、香蕉、生黑莓、羅馬甜瓜、櫻桃、葡萄柚、葡萄、檸檬、酸橙、芒果、蜜桃、橄欖、橙、桃、梨、柿、鳳梨、西瓜、葡萄乾、乾棗、乾無花果。
	蔬菜	豆類和蔬菜、水果等：燃燒後留下之成分，其中以元素為主的包括鉀、鈉、鈣、鎂等，在體內代謝後可變成鹼性物質，故屬鹼性。 番茄、柑桔類：因所含有機酸(枸橼酸、抗壞血酸、草酸等)，在體內會完全代謝成二氧化碳、水和能量等鹼性殘渣，故屬鹼性。	蘆筍、青豆、甜菜、胡蘿蔔、花椰菜、芹菜、花莖甘藍、黃瓜、茄子、無頭甘藍、蕪菁甘藍、蕪菁、萵苣、蘑菇、洋蔥、豌豆、胡椒、馬鈴薯、南瓜、甘薯、水芹、番茄等。
	堅果	杏仁、栗、椰子：會產生鹼性成分。	杏仁、栗、鮮椰子等。
	其他	奶和某些乳製品：因含足量鈣，故呈鹼性。	奶、果醬、冰淇淋、美國乾酪、糖蜜等。
中性		植物油、豬油、黃油，茶、咖啡、飲料，白糖、糖醬、果糖，木薯澱粉等。	