什么是碱性食物

碱性食物是指通过人体消化吸收后代谢生成的物质为碱性物质的食物，一般是由食物中所含矿物质的种类和含量来决定食物的酸碱性，并不是根据食物口味认为的。

碱性食物中富含多种的微量元素，一般含有钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫 8 种微量元素。因为食物中含有这些金属阳离子，在食物进入人体后，经过分解代谢，最终生成的产物使体液呈碱性，因此是碱性食物。一般碱性食物包括蔬菜、水果、豆类食物等。从营养的角度看，酸性食物和碱性食物的合理搭配是身体健康的保障。

不过有一些碱性食物比较特殊。例如食醋，虽然食醋吃起来是酸性，但在人体代谢过程中会产生二氧化碳和水，不会产生酸性物质，因此食醋也属于碱性食物。

分类标准

对于酸碱性食物的区分，大家可能都存在错误观念，以为靠舌头品尝，以味觉来判定是酸味或涩味；或取石蕊试纸，按理化特性，看其颜色的改变，变蓝为碱性，变红为酸性；或以平日饮食之经验来区分，以为柠檬、橘子、苹果等食物口味偏酸，因此属于酸性食物。总之众说纷纭。

食物基本都含有 5 大类要素--蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质。人人皆知蛋白质、维生素非常重要，矿物质虽然只是微量，但却也是维系身体健康不可或缺的要素，必要的矿物质中，与食物的酸碱性有密切关系者有 8 种：钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫。前 5 种元素溶于水后生成碱性溶液。大多数菜蔬水果、海带、豆类、乳制品等含钙、钾、钠、镁元素较多 。

从营养的角度来讲，食物被摄入人体后，要经过消化、吸收和各种复杂的代谢反应，形成数以千计的产物。这些产物有酸性、碱性，还有很多呈中性。人体体液的酸碱度（即主要是血液的酸

严禁复制

碱度）正是上述各种代谢产物综合平衡作用的结果，而不是仅仅由食物几种矿物质可以决定。想要确定某种食物到底是酸性还是碱性，必须经过科学检测才行。

酸性体质

人体 pH 值指的是血液的酸碱度。在正常生理状态下，人体酸碱失衡不容易发生，并不存在所谓的“酸性体质”。健康人的血液是弱碱性 PH7.4 左右。如果身体酸性或碱性短暂增强，呼吸系统将会在几分钟之内反应，加速或减缓排出二氧化碳（酸性），从而在几分钟之内就把 PH 值调节正常值。肾脏尿液排泄系统和血液系统，也会通过强大的平衡调节 PH 值，所以没有人的血液是酸性的（PH<7.0），不存在“酸性体质致病”这种说法。

还有些人认为“酸性体质”不是指 PH<7，而是指中医里类似“阴阳不调”的身体状态。需说明的是，这类理论并没有大规模人体数据来支持，也没有客观标准来检测。

对于癌症而言，并不是所谓“酸性体质”诱发了肿瘤，而是肿瘤的生长会导致实体瘤周边的微环境变酸。因为肿瘤细胞比正常细胞生长快，而肿瘤组织中血管的供应往往跟不上肿瘤细胞快速扩增的脚步，供氧和养料不足。因此，肿瘤细胞缺氧又缺养料，新陈代谢也发生了改变，生成了更多的乳酸等酸性代谢产物，使得肿瘤组织周边的组织液 PH 值较低。

食物调节

人体的酸碱度和食物的酸碱性是两个完全不同的概念，人体的酸碱度是靠肺、肾、血液来调整而不是食物，食物不可能来改变人体的酸碱度。长期、大量、单一地摄入某种食物，只会加重身体负荷，最终影响酸碱代谢平衡。

“碱性食物能抗癌”的说法存在偷换概念。吃下去的食物，不管原来是酸性还是碱性，结果都是一样的，先变成“酸性”，再变成“碱性”。多吃果蔬类食物并不是因为它们的酸碱性，而是其本身的营养价值，这并不能撼动人体正常的 pH 范围。

讲求食物多样化、保证荤素合理搭配是平衡膳食的重要原则。各类食物均含有不同的营养成分，司职不同的健康作用，扮演不同的保健角色，相互不可替代。只有和谐共处，才能最终获得最大的健康收益。而一味追求所谓“碱性”食物，摒弃“酸性”食物，只能从一个极端走向另一个极端，造成新的不平衡。长此以往，最终损害的还是身体健康。

碱性食物强度食物种类孕妇饮食注意事项强碱性食物葡萄酒、茶叶、海带、葡萄、柑橘、柿子、黄瓜、胡萝卜、天然绿藻、田螺、黑木耳等。孕妇尽可能不喝或者少喝葡萄酒、茶叶等强碱性食物。中碱性食物蛋白、大豆、蕃茄、菠菜、香蕉、草莓、柠檬、梅干、大豆、胡萝卜、西红柿、油菜、苋菜、芹菜、腌雪里蕻、榨菜、萝卜干、南瓜、桔子、紫菜、泡青菜、豆乳粉等。孕妇尽可能不吃或者少吃腌雪里蕻、榨菜、萝卜干等，因为腌制的食品对胎儿发育有影响。弱碱性食物豆腐、马铃薯、甘蓝菜、卷心菜、油菜、红豆、梨、苹果、萝卜、洋葱等。甘蓝菜属于平性蔬菜，所以孕妇是可以吃的，但尽量不要生吃。

碱性食物强度	食物种类	孕妇饮食注意事项
强碱性食物	葡萄酒、茶叶、海带、葡萄、柑橘、柿子、黄瓜、胡萝卜、天然绿藻、田螺、黑木耳等。	孕妇尽可能不喝或者少喝葡萄酒、茶叶等强碱性食物。
中碱性食物	蛋白、大豆、蕃茄、菠菜、香蕉、草莓、柠檬、梅干、大豆、胡萝卜、西红柿、油菜、苋菜、芹菜、腌雪里蕻、榨菜、萝卜干、南瓜、桔子、紫菜、泡青菜、豆乳粉等。	孕妇尽可能不吃或者少吃腌雪里蕻、榨菜、萝卜干等，因为腌制的食品对胎儿发育有影响。
弱碱性食物	豆腐、马铃薯、甘蓝菜、卷心菜、油菜、红豆、梨、苹果、萝卜、洋葱等。	甘蓝菜属于平性蔬菜，所以孕妇是可以吃的，但尽量不要生吃。

碱性食物食谱大全一般来说，蔬菜、水果、豆制品、牛奶都属于碱性食物。弱碱性食品有红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐等。中碱性食品有萝卜干、大豆、红萝卜、蕃茄、香蕉、

橘子、番瓜、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。强碱性食品有大头菜、葡萄、茶叶、海带芽、海带，柠檬等。

女性备孕吃什么好 碱性食物 茶 草莓 苦瓜

优质碱性食物之水果篇蔬菜、水果、豆制品、牛奶等都是碱性食物，从营养的角度看，酸性食物和碱性食物的合理搭配是身体健康的保障。

碱性食物 孕前营养 水果 西瓜 木瓜

优质碱性食物之蔬菜篇蔬菜、水果、豆制品、牛奶等都是碱性食物，从营养的角度看，酸性食物和碱性食物的合理搭配是身体健康的保障。

碱性食物 孕前营养 蔬菜 草菇 山药

- 吃碱性食物就能生男孩吗
- 巧克力是酸性还是碱性食物
- 橘子是碱性食物吗
- 鸡蛋属于碱性食物吗
- 为什么碱性食物容易生男孩
- 杏是碱性食物吗

碱性水果

禁复制

水果大部分是属于碱性食物，因为水果中含有的钾、钠、钙、镁、铁等多种微量元素，在经过人体的消化吸收后，代谢出碱性食物，因此水果一般为碱性食物。碱性水果包括有柠檬、苹果、橘子、葡萄、苹果、小番茄等，碱性水果按照水果的寒凉性，分为寒性水果、凉性水果、平性水果和热性水果，具体的碱性水果有：

碱性水果寒热性	水果种类	孕妇饮食注意事项
寒性碱性水果	猕猴桃、桑葚、无花果、甘蔗、香蕉、荸荠、甜瓜（香瓜）、哈密瓜等。	孕妇尽可能少吃寒性碱性水果，尤其不能过多食用冰凉的食物，怀孕头三个月容易发生流产，因此饮食需要特别注意，尽量不要吃寒性的食物。
凉性碱性水果	梨子、枇杷、橙子、柑子、芒果、罗汉果、苹果等。	孕妇吃凉性的水果多了易坏肚，容易引起腹痛。
平性碱性水果	葡萄、山楂、石榴、木瓜、龙眼、槟榔、橘子、荔枝、柠檬等。	通常来讲，平性食物，其性平和，没有寒热偏倚，一年四季均可食用，不过孕妇饮食要注意均衡，不能只食用一类食物。
热性碱性水果	桃子、樱桃等。	热性食物可以吃，但是要适当，不宜过多。孕妇吃热性的水果多了易活血流产，热性的水果如果要吃，一定要少量，最好和寒性的水果搭配着吃，这样能中和食物的寒热性。

查看详情

- **经期适宜吃的水果：香蕉**经期可以适量地吃香蕉。香蕉也称之为“开心水果”，然而月经期的女性容易心烦气躁，吃点香蕉是有好处的。但同时，香蕉是寒性的，伤阳气。而且香蕉有收经的作用，有可能会使月经量减少，导致月经不调，因此月经期间不能多吃香蕉。

  月经期间吃什么好 备孕饮食 水果 香蕉 紫薯

- **蜜烤香蕉**

  美味可口的香蕉也可以烤着吃，其含钾量丰富，有助于促进肠胃蠕动，缓解便秘症状。

-

  孕前食谱 含锌高的食物有哪些 水果 香蕉 牛奶

- **草莓西米冻布丁**草莓的营养成分容易被人体消化、吸收，多吃也不会受凉或上火，是老少皆宜的健康食品。草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素 A 的重要物质，具有明目养肝作用。草莓对胃肠道和贫血均有一定的滋补调理作用。

严禁复制

孕前食谱 维生素 水果 草莓 西米

- 碱性食物对身体有哪些好处
- 强碱性食物大全
- 柠檬是碱性食物吗
- 多吃碱性食物可以减肥吗
- 蜂蜜是碱性食物吗
- 胡萝卜是碱性食物吗

碱性蔬菜

一般蔬菜类食物属于碱性食物。多吃蔬菜这类碱性食物，能促进新陈代谢，促进血液循环，对皮肤等有很好的作用。碱性蔬菜也有寒性、凉性、平性、温性和热性的分类，例如有菠菜、油菜、萝卜、辣椒、百合、白菜、木耳、山药、南瓜等。根据碱性蔬菜的寒凉性分类，碱性蔬菜有：

碱性蔬菜寒热性	蔬菜种类	孕妇饮食注意事项
寒性碱性蔬菜	莼菜、马齿菜、蕺菜（鱼腥草）、薤菜、番茄、佛手瓜、西葫芦、葫芦瓜、瓠瓜、甜瓜（香瓜）、哈密瓜、菜瓜、竹笋、海带等。	孕妇尽可能少吃寒性碱性蔬菜，怀孕头三个月容易发生流产，因此饮食需要特别注意，尽量不要吃寒性的食物。
凉性碱性蔬菜	莲藕、魔芋、慈菇、粉葛、甜菜（紫菜头）、萝卜、苤蓝、旱芹、苋菜、茄子、莴苣（莴笋）、茭白、苦瓜、油菜、菠菜、蘑菇、生菜、菜花、金针菇、冬瓜、黄瓜、丝瓜等。	孕妇吃凉性的蔬菜多了易坏肚，容易引起腹痛。
平性碱性蔬菜	百合、胡萝卜、大头菜、茼蒿、荆芥、白菜、甘蓝、猴头、黑木耳、荠菜、银耳、番薯（红薯）、马铃	平性食物性平和，没有寒热偏倚，一年四季均可食用，不过孕妇饮食要注意均衡，不能只食

严禁复制

	薯（土豆）、芋头等。	用一类食物。
温性碱性蔬菜	恰玛古、山药、洋葱、薤白（野蒜）、香椿、韭菜、雪里蕻、芫荽、甜椒、南瓜、生姜、葱等。	温性碱性蔬菜可以吃，但是要适当，不宜过多，像甜椒要选择不辣的品种食用，韭菜、生姜、葱等食物食用注意不可过量。
热性碱性蔬菜	大蒜、辣椒、胡椒等。	热性碱性蔬菜可以吃，但是要适当，不宜过多。孕妇吃热性的蔬菜多了易活血流产，热性的蔬菜如果要吃，注意控制数量，最好和寒性的蔬菜搭配着吃，这样能中和食物的寒热性。

查看详情

- **培根土豆饼**土豆含有丰富的维生素 B1、B2、B6 和泛酸等 B 群维生素及大量的优质纤维素，还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。培根有健脾、开胃、祛寒、消食等主要功效。

怀孕前的准备 叶酸 蔬菜 洋葱 土豆

- **教你学会做富含营养的上汤豌豆尖！**

禁复制

豌豆富含丰富的碳水化合物、铜和胡萝卜素等营养素，特别适合出现暗适应能力下降，夜盲及干眼病；生长发育受阻；味觉、嗅觉减弱，食欲下降；头发枯干、皮肤粗糙、记忆力减退、心情烦躁及失眠等人群。

-

孕前食谱 蛋白质 蔬菜 松花蛋 豌豆尖

-

- **紫甘蓝话梅糖渍藕片：甘蓝有助于受孕**甘蓝含有丰富的钾、叶酸，这对受孕阶段的夫妇来说是重要的营养元素。其中叶酸对巨幼细胞贫血和胎儿畸形有很好的预防作用。甘蓝爽口干脆，对促进消化和增强免疫力也大有帮助。

怀孕前的准备 碱性食物 蔬菜 紫甘蓝 卷心菜

-

- 黑木耳是碱性食物吗
- 橙子是酸性还是碱性
- 燕麦片是酸性还是碱性
- 荔枝是酸性还是碱性
- 葡萄干是碱性食物吗
- 生男孩吃哪些碱性水果

碱性食物大全

大部分蔬菜水果都属于碱性食物，碱性食物也分为弱碱性食物、弱碱性食物以及强碱性食物。碱性食物的类别有很多，有水果、蔬菜、豆类、豆制品、坚果类、谷物类、蛋、饮料以及其他的食物。不管是哪种碱性食物，对于身体营养吸收好的食物就是

严禁复制

好的食物，平时要维持营养均衡，这样对备孕妈妈来说才是最好的。对于下面小编罗列出常见的碱性食物大全，可以参考一下：

	弱碱性食物	中碱性食物	强碱性食物
水果	橘子、香蕉、樱桃、芒果、水蜜桃、哈密瓜、龙眼	橙、木瓜、无花果、番石榴、西瓜、蓝莓、草莓、苹果、橄榄、雪梨	葡萄、柠檬、梅子
蔬菜	芦笋、玉米、香菇、金针菇、杏鲍菇、黑木耳、白木耳、茄子、高丽菜、辣椒、南瓜、丝瓜、白萝卜、番薯、莲藕、山药、莲子	番茄、秋葵、芹菜、紫苏、芥蓝菜、生菜、苦瓜、大白菜、甜菜、姜、红萝卜、牛蒡、芋头、百合	黄瓜、海带、紫菜、魔芋、菠菜、花椰菜、大蒜、青椒、空心菜、茼蒿、油菜、小白菜
豆类	四季豆、豌豆、豌豆、黄豆、毛豆、红豆、绿豆	绿豆芽、黄豆芽、苜蓿芽	
豆制品	豆浆、豆腐、豆干、豆花		
坚果类	栗子、杏仁、芝麻、南瓜子、葵瓜子		
谷物类	小米		
蛋	皮蛋		
饮料	含糖姜茶、无糖黑咖啡、无糖豆浆、新鲜蕃茄汁	绿茶、矿泉水、水果醋、陈年醋、现榨水果汁	无糖花茶、无糖姜茶、现榨蔬果汁
菜肴	炒青菜、卤青菜	烫青菜、青菜豆腐汤	生菜沙律、凉拌沙律、泡菜、新鲜蔬果精力汤、新鲜小麦苗汁
油	冷压苦茶油、冷压橄榄油、冷压亚麻籽油、冷压椰子油、冷压芝麻		

严禁复制

	油、冷压花生油		
调味料	醋、盐	老姜、黑胡椒、白胡椒、味噌、迷迭香、小回香、八角、九层塔、百里香、水果醋、四物醋	
甜味剂	蜂蜜、枫糖	木糖醇、赤藻糖醇	
乳制品	牛奶、羊奶		

碱性食物食谱推荐

碱性食物食谱推荐有哪些？备孕妈妈多吃碱性食物对胎儿的发育有很大帮助，新鲜的蔬菜和水果是营养的来源，因此，平时多利用蔬菜、水果等做食谱，对于养颜排毒、养生保健等有良好功效。碱性食物食谱推荐主要有素什锦、全方位排毒汁、山楂荷叶茶等。碱性食物食谱推荐具体如下：

严禁复制

1、绿色健康食品——素什锦

材料：西芹、百合、胡萝卜、菜花、黄瓜、菠菜、花生、黑木耳、香菇，盐、香油、花生油。

做法：

（1）黑木耳、香菇、百合提前用冷水发好、洗净；

（2）花生，先用水提前浸泡，然后放上花椒、大料煮熟捞出备用；

（3）用沸水将切好的西芹、菜花、菠菜、黑木耳、香菇、百合焯熟捞出备用；

（4）将胡萝卜切成菱形块用花生油煸炒后放黑木耳、香菇炒熟，再放上其它蔬菜拌炒一下；

（5）最后放上香油、盐拌好即可使用。

功效：色、香味俱佳，常吃此菜有益健康。

2、**全方位排毒汁**

材料：西瓜、芹菜叶、胡萝卜、黄瓜。

做法：将西瓜去瓤和外层皮切块，胡萝卜和黄瓜切片，再和芹菜叶一起放入榨汁机中工作即可。

功效：西瓜利尿，而胡萝卜和芹菜清肝利水的功效，可帮助有毒物质通过尿液排出体外。黄瓜也有清热解毒的功效。

3、**山楂荷叶茶**

材料：山楂干、干荷叶。

做法：放适量山楂及荷叶用热水冲泡即可。

功效：山楂有消食功效，荷叶可以清理肠胃垃圾。

查看详情

培根土豆饼

严禁复制

蜜红豆

客家酿豆腐

唯有美食–椰香南瓜紫薯糯米滋不可负

能清热润肺止咳的多功效蜂蜜柚子茶！

学学如何制成健康美味的缤纷三色丝

- 绿豆属于碱性食物吗
- 酸性体质如何调理成碱性体质
- 男性多吃碱性食物有好处吗
- 生儿子吃哪些碱性食物好

严禁复制

- 海鲜是碱性食物吗
- 虾是碱性食物吗

碱性食物的作用

碱性食物的作用有哪些？备孕妈妈多吃碱性食物的作用有什么？碱性食物的作用很多，首先多吃碱性食物能维持人体酸碱平衡，因为碱性食物多为蔬菜和水果，有利于帮助身体补水、排毒等。另外，碱性食物的作用还包括预防疾病、缓解痛风症状、抗疲劳、预防结石等。碱性食物的作用有：

1、**维持人体酸碱平衡：**据研究，健康人内环境的 PH 值在 7.35-7.45 之间，换句话来说，就是人体的体液应该保持弱碱性才能维持正常的生理功能和物质代谢。因此，我们需要通过补充碱性食物。

2、**预防心血管疾病：**碱性食物能起到预防心血管疾病的作用。碱性食物能促进血液循环，对于有心血管疾病的患者，多吃碱性食物有利于疏通血管，有效缓解和预防心脑血管疾病发生。

3、**预防糖尿病患者酸中毒：**糖尿病酮症酸中毒是糖尿病最常见的急性并发症之一，糖尿病患者饮食中碳水化合物太少，不易被病人耐受，同时，机体因缺少糖而利用脂肪代谢供给能量，更易发生酸中毒。所以多吃碱性食物有利于预防糖尿病患者酸中毒。

4、**缓解痛风：**痛风是由于尿酸盐结晶沉积引起的病变，是一种嘌呤代谢异常致使尿酸合成增加而导致的代谢性疾病。痛风患者多食用蔬菜、水果、坚果、牛奶等碱性食物，对促进组织内淤积的尿酸盐溶解有一定帮助。但是，高嘌呤的食物痛风患者需少食，如花生属酸性食物且嘌呤含量较高，建议痛风患者最好少吃。

5、**抗疲劳：**因为人在运动后体内的糖分、脂肪和蛋白质被大量分解，并在分解过程中产生乳酸、磷酸等酸性物质，这些酸性

物质刺激人体，使人感到疲劳。合理摄取碱性食物，能抵消体内一部分酸性物质，起到消除疲劳的作用。

6、**预防结石**：吃碱性食物还能降低尿液的酸度，降低酸性物质在膀胱中形成结石的风险。

查看详情

- 水果大杂烩
- 杨枝甘露
- 青瓜玉露

碱性食物能抗癌吗

碱性食物能抗癌吗？碱性食物对抗癌有一定的作用。因为癌细胞在酸性环境中能够主动变异，并繁殖和生长，导致癌变。健康人的血液一般是弱碱性，血液 PH 值为 7.35-7.45，新生儿的体液一般为弱碱性。由于人们平时生活饮食习惯不规律、环境污染等影响，人们体质逐渐转变为酸性体质，容易出现身体乏力倦怠、记忆力减退、四肢酸软无力、头晕头昏、睡眠质量下降、腹泻便秘等亚健康状态，如果不注意改善，就会导致疾病发生，严重时会导致癌变的发生。

禁复制

虽然碱性食物不能完全治疗癌症，不过通过饮食的调理，能够对癌症的治疗有促进的作用。常见的抗癌碱性食物有：

1、**大蒜**

大蒜的主要成分是大蒜素，能起到阻断致癌物质亚硝酸胺合成的作用。另外大蒜中含有大量有机锗成分，在人体内能起到诱导干扰素的作用，从而激活自然杀伤细胞以及巨噬细胞的活性，起到很好的防癌和抗癌作用。

2、**红薯**

2007 年，世界卫生组织(WHO)在评出的六大类最健康食品中，其中有 13 种最佳蔬菜，其中红薯是蔬菜中的冠军。红薯有着很好的抗癌作用，其抗癌成分主要是脱氢表雄酮（DHEA），这种化学成分能抑制过多线粒体和 5-磷酸核糖酯形成，从而抑制和预防肿瘤生长，可以预防结肠癌和乳腺癌。

3、**花椰菜等十字花科蔬菜**

2008 年 12 月 3 日，发表在《科学日报》上的报道称，在花椰菜和卷心菜的试验中，科学家们发现能降低快速生长中的乳腺癌酶活性的一种抗癌成分——吲哚-3-甲醇。这种吲哚-3-甲醇是一种硫代葡萄甙类化合物，有效诱导人体合成具有解毒作用的酶，从而阻断致癌物质的形成。如果经常食用花椰菜等蔬菜，有助于预防肺癌、胃癌、食道癌等癌症的发生。

4、**胡萝卜**

胡萝卜中含有多种维生素，有维生素 A、B、C、E 等，这些维生素成分具有很好的防癌功效，有效预防食道癌、子宫癌和肺癌的癌症发生。同时，胡萝卜中含有的木质素，具有提高人体免疫能力以及间接杀灭癌细胞的功效。

5、**香菇等食用菌**

食用菌都是富含多糖类物质，其中香菇中含有香菇多糖最多，香菇多糖的核糖核酸含有双链结构，进入人体后能产生抗癌作用的干扰素，起到抑制肿瘤生存的作用。

严禁复制