

Równowaga kwasowo-zasadowa

Równowaga kwasowo-zasadowa - to stan, w którym zachowany jest swoisty stosunek kationów i anionów w płynach ustrojowych, warunkujący odpowiednie pH i prawidłowy przebieg procesów życiowych. Zaburzenia gospodarki kwasowo-zasadowej to kwasica i zasadowica. W obu przypadkach jest to stan zagrażający życiu, w którym dochodzi do zaburzeń odczynu pH krwi.

Optymalny zakres pH krwi dla większości procesów przemiany materii wynosi 7,35-7,45. Spadki poniżej 6,8 i wzrosty powyżej 7,8 są dla organizmu zabójcze, ponieważ: białka ulegają denaturacji, przestają działać enzymy komórkowe, ustaje wymiana gazów oddechowych.

Do głównych przyczyn kwasicy ($\text{pH} < 7,35$) należą: lęk, złość, gorączka, stres, otyłość, cukrzyca, niewłaściwa dieta, przewlekłe schorzenia wątroby, nerek, kory nadnerczy. Objawy kwasicy: bezsenność, retencja wody, migreny, trudności z połykaniem, zniżki nastroju, zapalenia śluzówek jamy ustnej.

Do głównych przyczyn zasadowicy ($\text{pH} > 7,45$) należą: biegunki, nasilone wymioty, niedożywienie, dyslipidemie, zaburzenia hormonalne, nadmiar alkalizujących medykamentów. Objawy zasadowicy: hiperwentylacja, napady senności, astma, hipotermia, bolesność mięśni.

Zwiększenie kwasowości organizmu (a więc również spożywanie żywności kwasotwórczej) zwiększa jego podatność na przewlekłe i nieuleczalne choroby, takie jak: choroby onkologiczne, zaburzenia odporności, skleroza, choroby serca, cukrzyca, artretyzm.

Produkty spożywcze różnią się zawartością pierwiastków kwasotwórczych (najważniejsze: chlor, fosfor i siarka) i zasadotwórczych (najważniejsze: wapń, sód, potas, magnez), dlatego skład racji pokarmowej nie pozostaje bez wpływu na gospodarkę kwasowo-zasadową ustroju. W większości produktów spożywczych

stanowiących podstawę naszej diety przeważają pierwiastki kwasotwórcze.

Dla zachowania równowagi kwasowo-zasadowej organizmu zaleca się aby, 80% jadłospisu stanowiły produkty zasadowotwórcze, a 20% produkty kwasotwórcze. W rozróżnieniu co jest kwasotwórcze, a co zasadowotwórcze, jest wiele nieporozumień. Produkty kwaśne, np. cytryny są w naszym organizmie zasadowotwórcze i można się nimi leczyć z nadkwasoty.

Produkty zasadowotwórcze

wysoko zasadowotwórcze

(pH 9.0 do 8.1)

cytryny
arbuzy
pieprz cayenne
suszone daktyle
suszone figi
limonki
mango
morele suszone
melony
papaja
pietruszka
winogrona bezpestkowe
rzeżucha
boćwina
wodorosty morskie
szparagi
endywia
kiwi
winogrona pestkowe
słodkie
marakuja
gruszki słodkie
ananas

Produkty kwasotwórcze

wysoko kwasotwórcze

(pH 5.9 do 5.0)

sztuczne słodziki
wołowina
sery żółte
gazowane słodkie napoje
biała mąka
jagnięcina
wątróbka
ciastka z białej mąki
wieprzowina
cukier
piwo
cukier brązowy
drób (kurczęta)
sarnina
czekolada
kawa
budyń
dzemy
herbata czarna
galaretki
likier alkoholowy
makaron mączny
sól

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| rodzynki | makaron z semoliny |
| soki warzywne świeże | drób (indyki) |
| niesłodzone | chleb pszenny |
| średnio zasadowe | ryż biały |
| (pH 8.0 do 7.1) | średnio kwasowe |
| jabłka słodkie | (pH 6.9 do 6.0) |
| morele | ryby |
| kiełki lucerny | soki owocowe z cukrem |
| awokado | kiełbasy i wędliny |
| banany (dojrzałe) | chleb żytni |
| jagody | płatki zbożowe |
| pomidory słodkie | płatki kukurydziane |
| marchew | owoce morza |
| seler | wino |
| porzeczki | jogurt słodzony |
| daktyle świeże | banany zielone |
| figi świeże | gryka |
| czosnek | sery pleśniowe |
| agrest | jajka gotowane na twardo |
| winogrona mało słodkie | ketchup |
| grejfruty | majonez |
| zioła (świeże, zielone) | szynka |
| sałata | makaron pełnoziarnisty |
| nektarynki | orzeszki ziemne |
| brzoskwinie słodkie | ziemniaki gotowane |
| gruszki mało słodkie | popcorn solony |
| groszek zielony słodki | ryż basmati |
| świeży | ryż brązowy |
| dynia | sos sojowy |
| szpinak | |
| jabłka kwaśne | |
| pędy bambusa | |
| fasola szparagowa zielona | |
| świeża | |
| buraki | |
| brokuły | |

kapusta
winogrona kwaśne
jarmuż
kalarepa
sałata lodowa
pomarańcze
pasternak
brzoskwinie mniej
słodkie
maliny
truskawki
kabaczki
kukurydza słodka świeża
rzepa
ziemniaki w mundurkach

ocet winny

słabo zasadowe
(do pH 7.0)

migdały
karczochy
brukselka
zielona herbata
wiśnie
orzech kokosowy świeży
ogórki
bakłażany
miód świeży
por
grzyby
oliwki świeże
cebula
chleb esseński
chrzan
sól morska
przyprawy
zółtko gotowane na
miętko

słabo kwasowe
(do pH 7.0)

otręby
orzechy nerkowca
chleb Graham
żurawiny
fruktoza
miód pasteryzowany
soczewica
mleko krowie
homogenizowane
musztarda
orzyszki pistacjowe
krakersy
kakao
nasiona słonecznika
nasiona dyni
orzechy włoskie
borówki
masło słone
fasola ziarno suche

mleko kozie surowe
oliwa
kalafior
rabarbar
soja ziarno suche
sezam nasiona
mleczko sojowe
kielecki zboż
mleczko sojowe
tofu
pomidory mało słodkie
Produkty neutralne (pH 7.0)
masło świeże niesolone
śmietana
margaryna
mleko krowie świeże
oleje roślinne (oprócz oliwy)
serwatka
jogurt naturalny

TABELA WŁAŚCIWYCH POŁĄCZEŃ POKARMOWYCH

| | | kwas | | | | | | | skrobia | | cukier | tuszcz | | białko | | | | | | |
|-----------|-----------------------------|-----------|-------|---------|------------------|-----------------|----------|------|--------------|-----------------------------|-----------|-------------|---------------------|-------------|----------------|---------------------|--------------------|-----------------|-------------|-----------------|
| | | pieczarki | mleko | warzywa | kiszzone warzywa | jogurt-maślanka | tomidory | ocet | owoce-jagody | zawierające skrobię warzywa | ziemniaki | zboża-chleb | wysokocukrowe owoce | cukier-miód | awokado-oliwki | masło-bita śmietana | olej-tuszcz-zółtka | orzechy-nasiona | twaróg-sery | mięso-ryby-drob |
| białko | mięso-ryby-drob | + | - | + | - | - | + | - | - | x | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | twaróg-sery | + | - | + | - | x | + | - | + | x | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | orzechy-nasiona | ● | - | + | + | x | + | - | + | x | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| tuszcz | olej-tuszcz-zółtka | + | x | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | x | - | - | - | - | - | - |
| | masło-bita śmietana | + | x | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | x | - | - | - | - | - | - |
| | awokado-oliwki | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| cukier | cukier-miód | - | - | - | - | + | ● | ● | + | x | - | - | x | - | - | - | - | - | - | - |
| | wysokocukrowe owoce | - | - | - | - | + | - | x | + | x | - | - | - | x | - | x | x | - | - | - |
| skrobia | zboża-chleb | + | - | + | - | - | - | - | + | + | - | - | - | - | + | + | + | - | - | - |
| | ziemniaki | + | - | + | - | - | - | - | + | - | + | - | - | - | + | + | + | - | - | - |
| | zawierające skrobię warzywa | + | - | + | + | + | x | x | x | - | + | + | x | x | + | + | + | x | x | x |
| kwas | owoce-jagody | - | x | x | x | + | x | + | - | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - |
| | ocet | + | x | + | x | - | + | - | + | x | - | - | x | ● | + | + | + | + | - | - |
| | tomidory | + | x | + | + | + | - | + | x | x | - | - | - | ● | + | + | + | + | + | + |
| | jogurt-maślanka | ● | + | + | + | - | + | - | + | + | - | - | + | + | + | + | + | + | x | x |
| | kiszzone warzywa | + | x | + | - | + | + | x | x | + | - | - | - | - | - | + | + | + | + | - |
| | warzywa | + | x | - | + | + | + | + | x | + | + | + | + | - | - | + | + | + | + | + |
| | mleko | ● | - | x | x | + | x | x | x | - | - | - | - | - | - | - | x | x | - | - |
| pieczarki | - | ● | + | + | ● | + | + | - | + | + | + | + | - | - | + | + | + | ● | + | |

© Arinus - Belgien

„+” - dobre połączenie

„-” - złe połączenie

„X” - trudne połączenie