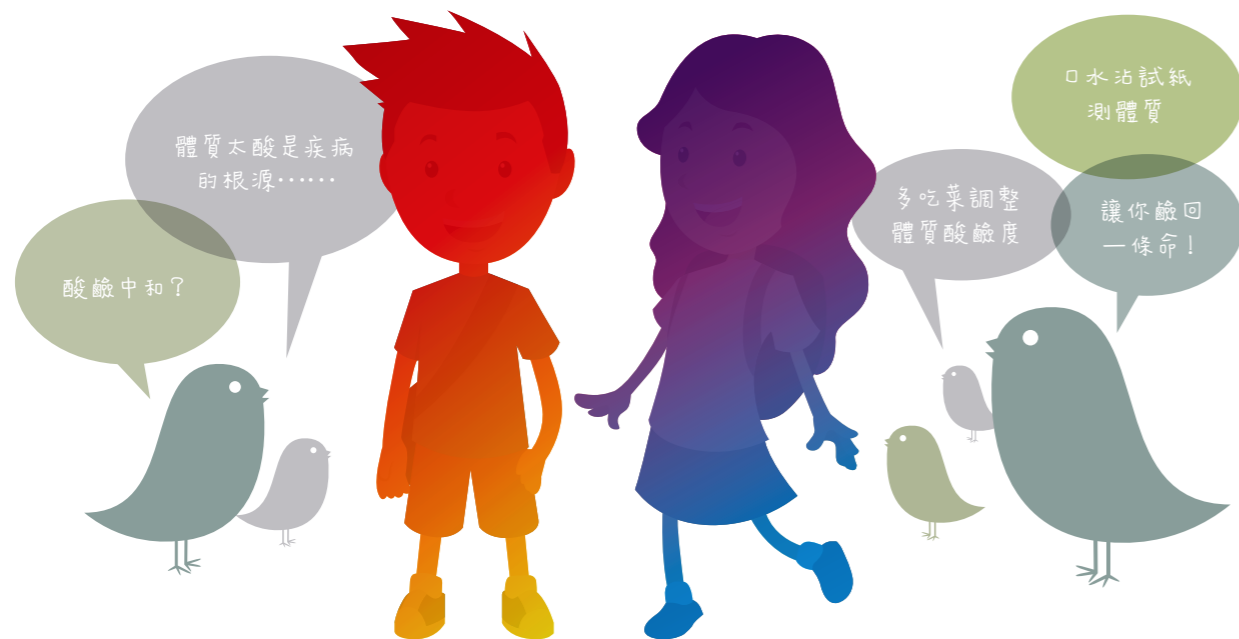


# 體質有分酸鹼性嗎？

吃了酸酸的東西，體質就會變酸嗎？這樣就是對身體不好嗎？——你認為的「酸性」食物其實在燃燒之後測出來的 pH 值不是酸性，而且吃了也不會改變體質！

撰文 / Sammi



**記**得以前的玉女歌星周慧敏有一首經典歌曲〈流言〉是這麼唱的：「流言傳來傳去，說不停，不知道何時能平息。」是的，三不五時都可看到網路上傳來「肉吃多了體質會變酸」、「多吃鹼性食物能让你鹼回一條命，所以要多吃蔬果，不要吃肉」……這種網路流言多如牛毛，讓人眼花撩亂。所以為了讓流言平息，就請大家一起來當謠言止於智者的那個智者吧！

## 生物體內的恆定性

由於生命神奇的演化，我們人體內必須維持在一個平衡、穩定的狀態才能正常的生存，不管是體溫、血糖、血壓……等等都有一定的範圍，不然身體就會大亂而喪失功能，這種特性就是生物恆定性。

以血糖濃度來說，長期的高血糖就是糖尿病，患者可能會有皮膚發癢、傷口難癒合、視力減退等症狀；而低血糖會造成無力、冒

圖片來源：Freepik



汗、手腳顫抖等症狀。健康的人不會因為喝了一杯全糖的珍珠奶茶就血糖飆高，也不會因為八個小時都不吃東西就低血糖。當血糖升高，身體會分泌胰島素來降血糖——把血中的葡萄糖轉化成肝糖、脂肪儲存，或者送到各個細胞中利用消耗掉；當血糖太低時，身體就會把肝糖轉化為血中的葡萄糖，或是進一步讓蛋白質、脂質轉換成葡萄糖，穩定血糖值。

體溫也是一樣，人類是恆溫動物，會以流汗、呼吸、代謝快慢等來調控體溫，不會因為外界溫度變化，體溫就隨之升高或降低，不然就很容易發生失溫或熱衰竭，這樣我們也完全沒辦法去北極或非洲旅遊囉！

同樣道理，血液的酸鹼度也不會輕易的受到影響而改變，但為何常聽到「酸性體質不健康、要多吃鹼性食物」這種說法？以下讓我們一步步來破解流言。

## 流言／真理需辨明

有分「酸性／鹼性食物」？

食物營養素分成二大類，一類

是會產生熱量的，如蛋白質、脂肪及醣類；另一類是不會產生熱量的，如礦物質及維生素。食物被攝取、經過體內代謝過後的酸鹼性，和化學上直接測定本身的酸鹼性並不同。比較接近的判定方式是模擬代謝作用，將食物燒成灰後，溶於水測酸鹼性。因為食物中的醣類、蛋白質和脂肪會被燒掉，所以剩下的灰就是礦物質，會影響食物的酸鹼性。若灰中有較多的陰離子：磷、硫、氯等，就會被判定為「酸性食物」，像大多數的蛋豆魚肉類、全穀雜糧類。而灰中有較多的陽離子：鈣、鉀、鎂、鈉、鐵等，就會被判定為「鹼性食物」，像大部分的蔬果。所以嚐起來酸酸的檸檬、鳳梨等，就被歸類為「鹼性食物」。

## 食物酸鹼性未必分得清

另有看法認為，灰分不完全代表食物消化後的結果。因為食物會分解成一個個的元素，經過代謝作用，同一種元素可能合成出鹼性、酸性或中性的物質，而且有些成分不會被人體吸收，所以涇渭分明的去劃分食物酸鹼性質的意義並不大。