

有營知多啲

近日疫情有緩和跡象，經此一「疫」，相信大家會更注重身體健康，更重視飲食的營養比例，希望增強免疫力。常聽說食物有酸鹼性之分，但選擇食材時，酸鹼性不同的食物對我們健康的影響大嗎？「人的身體偏鹼性，進食時就要多鹼少酸」這一說法準確嗎？今次「有營知多啲」找來營養師，逐一拆解食物酸鹼性的奧秘！

其實食物的酸鹼性並非由我們的味覺來判斷的，也不能直接測試食物中的酸鹼值。食物是「酸」還是「鹼」性，是跟其礦物質裏的正負離子有關。

怎樣知道食物是「酸」性或「鹼」性呢？pH值是什麼？

當食物經過高溫燃燒後變成灰分(ash)時含有較多的正離子(cation)，即有較多鈣、鉀、鎂、鈉等礦物質，我們稱這類食物為「鹼性」(pH值 > 7)。相比之下，若食物含有較多負離子(anion)，如磷、硫、氯和氮等礦物質，這些食物會比列為「酸性」(pH值 < 7)。動物來源的食品，如肉、魚、蛋、貝殼類含高蛋白質，因此含有較高「硫」，屬於「酸性」食物。此外，麵包、穀類、加工食品等也是列為「酸性」。一般蔬菜、水果、豆類都屬於「鹼性」。如果食物不含正負離子，或兩者都有而強度互相抵銷，就是「中性」(pH值 = 7)。

按照上面的分類，我們可否只吃鹼性食物，而不吃酸性的食物？

大家見過「健康飲食金字塔」嗎？均衡飲食並不能缺少任何一個食物種類。從營養價值角度來說，「鹼性食物」多為蔬菜和水果，它們本身屬於較健康的食物，能提供豐富的膳食纖維及鉀、鈣、鎂等礦物質，所以建議一般健康成年人一天最少吃到三份菜和兩份水果。

相反，不吃「酸性食物」，飲食也會變得不均衡。我們每天都需要從食物中攝取足夠的能量和蛋白質。所謂的



食物酸鹼

奧秘

營養師小檔案

- 石芷茵在英國倫敦國王學院 (King's College London) 獲得臨床營養學碩士學位，及後在香港大學專業進修學院 (HKUSPACE) 修讀營養治療學深造文憑，成為香港認可營養師。
- 個人網頁：www.tiffanyshek.com
- Instagram/Facebook：tsheknutrition



日日二加三奶昔 (smoothie)：一次過達到一天的蔬果建議分量！（香蕉一條，加鈣豆漿500ml，士多啤梨一碗，BB波茶葉三碗）



▲日日二加三奶昔，一次過達到一天的蔬果建議分量

「酸性食物」，其實包含了全穀類、堅果及豆類。這些健康食物提供豐富膳食纖維及不同維他命B等營養素。雖然動物來源的食物都是「酸性」的，而且減少高脂肪的肉類及加工食品固然對身體有利，但是適當地攝取含高優質蛋白質的瘦肉、魚、海鮮、蛋及黃豆類製品才符合均衡飲食。再者，不吃「酸性食物」亦會忽略一些具有營養價值的食物，例如來自深海魚類的OMEGA-3脂肪：EPA及DHA。

因此最重要的是均衡飲食，而「酸性食物」、「鹼性食物」並不是健康均衡飲食的二分法。多進食不同類「鹼性」的蔬果當然好，但別忽略其他食物種類呢。

肥胖人士多為酸性體質嗎？所以應多食鹼性食物？

我們的身體無分酸鹼性體質。身體不同的部位，體液都有不同的pH值，例如胃酸的酸鹼值為pH1至2，血液為pH7.35至7.45等，因此人體沒有一個劃一酸鹼值。我們身體的血液是一種緩衝溶液 (buffer solution)，將血液的pH值維持在穩定的範圍內，從而維持身體

內的酸鹼平衡，因此無論攝取「酸」或是「鹼」的食物，都不會影響血液的酸鹼度。

不過我依然建議，減肥人士多進食蔬果，因為它們能量較低，蘊含不同的維他命和礦物質，豐富的膳食纖維亦能給予我們飽腹感。**我們每日至少攝取兩份水果**，一份等同於女士拳頭大小的中型水果，如橙、蘋果；比較小型的水果要吃多一點，如兩顆奇異果才等於一份水果。士多啤梨、提子等要吃夠半飯碗分量才等於一份水果呢！

蔬菜方面，**成年人一日食至少三份菜**，一份蔬菜為一飯碗大小 (300ml) 未經煮熟的菜或半碗已煮熟的菜。可以多選沙律菜和綠葉菜，包括菜心、芥蘭、通菜等。各種瓜類，如冬瓜、節瓜、翠肉瓜等，及菇菌類，如冬菇、蘑菇、木耳、金針等都是蔬菜的一種，可以多吃也不會多影響體重（當然是用健康烹調方法，如白灼、蒸、焗或用易潔鑊少油快炒）。

至於根莖類的菜，如薯仔、蘿蔔、粟米等就不能任食，因為它們澱粉質重，吃太多又消耗不到就會儲成脂肪。

酸性食物吃起來偏酸？酸的水果或食物就偏酸性嗎？

食物的酸鹼性跟它們的味道或直接pH值無關，食起來酸的生果如橙、檸檬、芒果等含高鉀、鈣等礦物質，因此歸納「鹼性」食物。而肉、蛋、雞肉，味道亦不是酸的，但歸納為「鹼性」食物，原因是它們含較高硫、氮、磷、氯等礦物質。

小結：

我們的身體血液裏的pH值不會因吃了「酸性」或「鹼性」食物而有所改變。被歸納為「酸性」的食物大多肉類、穀類物和加工食物，而大多蔬果屬於「鹼性食物」，只吃其中一類食物會難達到健康均衡飲食。所以提提大家，平時可參考合適其年齡的「健康飲食金字塔」，注意均衡飲食，少食高鹽、高糖、高脂肪的加工食物，如午餐肉、香腸、臘味等，並多食蔬菜水果，配以運動，方能做到有營飲食！