

在酸碱性体质之说的强势宣传下,越来越多的人虽然也感觉它说不清、有时也会自相矛盾,但抱着试试看的态度,都逐渐接受了它。对人体健康而言,这到底是福是祸呢?

人体酸碱理论的是非真假

- 酸性体质和癌症到底有无因果关系
- 人体的酸碱度自己能不能测定
- 常吃碱性食物就长寿且生儿子吗

人体酸碱度的秘密在哪里

世界上到底有无“酸人”

对于酸碱性体质的说法,江苏省中医药领军人才、江苏省中医院肾内科主任孙伟教授表示,在现代医学中根本没有这些词。

孙伟教授说,正常人体内的酸碱度(pH值)稳定在7.35-7.45之间,是偏碱性的,之所以这么稳定,原因在于人体有三大调节系统,分别为体内缓冲系统调节、肺调节、肾脏调节。在体内缓冲系统调节中,最重要的是碳酸氢盐系统,它的“工作原理”就是,体内酸多了,有碱性物质来中和;碱多了,又有酸性物质来中和。而肺调节,就是当体内酸性物质增多时,人会加快呼吸,将酸性的二氧化碳更多地呼出去,反之则呼吸变缓。肾脏也很重要,它能吸收碱性的碳酸氢盐,并分泌酸性产物。

人体的血液不可能靠吃、睡就“变酸”,只有当以上三大调节系统出了问题,比如尿毒症、糖尿病酮症、慢性阻塞

性肺病等情况下,人体内的酸碱平衡才会被打乱,出现代谢性或呼吸性酸中毒。孙伟教授说,在医学上,如果体液pH值低于7.35,就属于“酸中毒”,而这是严重的疾病,必须治疗。“酸中毒”主要有一过性和长期性两种,一过性酸中毒可以迅速恢复,比如暂时性呼吸道梗阻,机体产生无氧代谢,导致血液偏酸;长期性酸中毒主要有两种原因,一是肾小管酸中毒,多由药物、风湿免疫疾病、干燥综合征等疾病引起,二是肾功能受损,导致体内的酸性物质排不出去。如果血液偏酸,要立刻就医,光通过饮食、休息自我调节是不可能缓解的。

人体出现酸碱不平衡的状态,通常是患病所致,例如在快速减肥或罹患糖尿病时,人体内产生的酸性物质明显增多,甚至出现酸中毒。

正常人根本就不可能成为酸性体质人,因为不管是在医学临床还是在研究中,只要一个人的身体偏酸,也就是我们医学上所说的处于酸中毒状

态,不出几天就必定会死亡。

小便的酸碱度与血液的酸碱度不是一回事

之所以酸性体质在这些年被频繁提起,这可能跟临床上酸中毒疾病较常见有关。孙伟教授说,人体酸碱平衡紊乱有四种:代谢性酸中毒、呼吸性酸中毒、代谢性碱中毒和呼吸性碱中毒,其中前者较多见。就酸中毒的治疗来说,首先要从“治本”着手——由尿毒症引起的,需要透析;由糖尿病引起的,要用胰岛素。根本不能靠吃“碱性食物”来解决。

而且,虽然食物在体内的代谢过程中不断产生酸性物质和碱性物质,但人类在长期适应膳食的条件下,体内已经建立了完整的缓冲系统和调节系统,以保障内环境(主要是血液)的酸碱平衡。健康人血液的pH值恒定保持在7.35-7.45的范围,一般不会受摄入食物的影响而改变,除非消化道、肾脏、肺等器官发生疾病,造成人体代谢失常。

健康的规律相悖啊。

“其实,长期从事体力劳动、有规律的生活是他们长寿的主要原因。新疆的百岁老人大多生活在农村,那里空气质量较好,受社会环境的影响也很小,压力较轻。最关键的是老人都会自我调节,保持一种健康的心态。”相关专家分析,他们的长寿好像和常吃碱性食物的理论沾不上边。

控制酸碱度就能决定生男生女?

如今,关于酸碱体质的话题,已经不仅仅局限于健康的范畴,而且延伸到了生育的领域。结婚两年的王女士,正准备要孩子。朋友告诉她,网上有种说法,多吃碱性的食物容易生儿子,多吃酸性的食物容易生女儿。难道通过饮食可以轻松实现生男生女的愿望?

就此事记者采访了南京地区的几位妇产科专家、生殖领域的专家,几位专家认为,在碱性环境中含Y染色体的精子比较活跃,易优先受精而生男,在酸性环境下含X染色体的精子易优先受精而生女,从理论上讲,这个说法的确有一定的道理,但想通过饮食来改变人体酸碱度以影响胎儿性别,却并没有这么简单。

首先,有人仅凭味道来确定食物是酸性还是碱性,这本身就是一种错误认识。比如醋



网上还有“通过测尿液的pH值来判断体内酸碱度”的说法。孙伟教授说,人的尿液本身就很偏酸,而尿液的酸碱度并不能准确地反映体内的酸碱度。尿液酸碱度是与饮食相关,吃肉蛋奶时,尿液会偏酸一些;多吃蔬菜水果,尿液会相对偏碱一些。尿液的酸碱度是肾脏“调节”的结果,它的pH值不能代表血液的pH值。并且,血液酸碱度不是自己在家能做的。医学上要求抽血,还要完全隔绝空气,家里显然没这个条件。

和苹果虽酸,却是碱性食物。正确的说法是,凡经消化吸收代谢后以产生钾、钠、钙、镁等阳离子为主的属于碱性食物,而产生磷、氯、硫等阴离子为主的食物属于酸性食物。有些味道酸的水果,如柠檬、柑橘、杨桃等,进入人体后经代谢会生成水和二氧化碳,后者经肺呼出体外,剩下的阳离子便占据优势,故仍属碱性食物。而吃起来并无酸味的肉、鱼、蛋、米和面,经人体代谢后产生的阴离子较多,却属于酸性食物。

关键问题是,我们所吃的食物并不会轻易改变人体的酸碱度。在正常情况下,人们体内的酸碱度是相当恒定的,因为体内有一些非常重要的缓冲物质,像碳酸盐、磷酸盐和蛋白质等,它们可以防止体内酸碱度发生急剧变化,使身体不受外来因素的影响。同时机体还能通过肺、肾等脏器进行调节,以保持人体生理需要的pH值。因为这些缓冲机制,不管摄入什么食物,都不会对身体造成任何影响。要知道,任何食物要经过的第一关就是胃,然后才是肠。在这样的缓冲机制下,任何食物在胃里都呈酸性,到了肠里就都变成碱性的了。

因此,试图通过饮食来改变体内的酸碱度是不可能的,利用调节饮食的酸碱度来人为决定生男生女的想法更是不切实际的。

是科普还是商业心理战

食品引起酸性体质的研究报告根本不存在

“酸碱性体质”一说给许多人造成了困惑,在营养学家看来,这到底是怎么回事?

江苏省营养学会副理事长袁宝君教授介绍,从营养学的角度来看,并没有这样的说法。近年来,有关食物酸碱性质的宣传文章很多,但诸如“选择食物要注意酸碱平衡”、“酸性食物对健康有害”的宣传,却在误导居民健康饮食。有关专家在检索了全球近50年来1000多篇有关机体酸碱平衡的论文,也没有发现因为食品酸性引起酸性体质的研究报告。

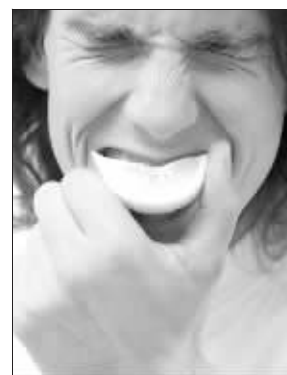
据介绍,早在上世纪40年代,有研究食品化学的学者将食物燃烧后剩下的残渣溶于水,再测酸碱度,以此分析食物中的矿物质成分。在食物的化学研究中,食物可以分为酸性食物和碱性食物(或称为成酸食物和成碱食物)。分类是根据按照食物燃烧后所得灰分的化学性质,灰分中含有磷、硫、氯元素较多的溶于水后生成酸性溶液,而钾、钠、钙、镁含量较多的灰分则生成碱性溶液。这种研究主要用于评价食物的化学性质,特别是在食物矿物质含量的测定中使用很多。

但食品化学研究与食物进入人体后复杂的代谢有着天壤之别。食物分为成酸性食物和成碱性食物,跟食物进入人体以后的代谢变化是截然不同的两回事。

食物进入人体后,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。血液的酸碱度是各种代谢产物综合平衡的结果,不是仅仅由食物燃烧后剩余的几种矿物质元素就可以决定的。

蔬菜水果有益健康并非因为属于碱性食物

中国营养学会特别在《中国居民膳食指南·2007》中作出了澄清:“食物酸碱平衡论”称,谷类、肉类、鱼和蛋摄入过多可以导致酸性体质,引起高血压、高血脂、糖尿病、肿瘤等慢性病;蔬菜、水果属于碱性食物,能够纠正酸性体质,防治慢性疾病。事实上,蔬菜水果之所以能预防上述慢性疾病,是因为它们产生的能量低,且富含维生素、矿物质、膳食纤维



等,而不是碱性的作用。”

“现在所谓的酸性碱性食物说,是脱离了人体自身调节功能来说事的,缺少了基本的现代医学知识,同时也是缺少科学证据。正常人具有很强的电解质调节功能,包括人体的呼吸、肾脏等系统,可以把身体恒定在一定范围,而不是靠碱性食物来中和的。”袁宝君如是说。

人体酸碱浓度是一个动态平衡

南京市中医院的谢英彪教授说,人体酸碱度的正常调节是通过血液自身、呼吸及肾脏的调节来维持体内酸碱平衡的。在人体内,酸和碱是永远处于一个动态平衡的状态,人体在新陈代谢过程中就会不断地摄入和产生酸性及碱性的物质。正常情况下,酸碱物质在体内的浓度是不断变化的,但是人体对其及时的自我调节。人体胃酸的浓度很高,但是血液中的酸碱度仍维持在正常范围,便证实多数正常人具备自身调节水平。

“所以,不必过于关注食物的酸碱度,即使某天或某顿饭吃的酸性或碱性食物多了一些,也不会造成多大的影响,不会对健康有多大妨碍。”谢英彪教授说,现在有些厂家为了宣传、推广碱性水等保健品,极力宣扬酸性食物有害论,这是不正确的。

袁宝君教授也认为,《中国居民膳食指南·2007》强调“食物多样,谷类为主,粗细搭配”,建议“每天吃奶类、大豆或其制品”,还提出“常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉”都是根据近年营养学的研究成果,为改善中国居民营养状况而提出的膳食措施。而按照“食物酸碱平衡论”,将鱼、禽、蛋和瘦肉等食物都归类为“酸性食物”,将使人们在选择食物时处于无所适从的境地。

本版主笔 快报记者 张星

人体酸碱度与健康有何关系

肿瘤患者是酸性体质乃因果倒置

“酸性体质导致肿瘤”是“酸碱性体质论”中很吸引眼球的一点,60多岁的陈女士就非常信奉。

为了防止得上肿瘤,有一天,陈女士专门让女儿到网上查找酸性比较强的食物有哪些。在女儿查到的食物清单中,她惊奇地发现,我们常吃的鸡、鸭、鱼、肉、蛋、米、面、油、糖、酒等都属于酸性食物。这下子陈女士可就犯了难,不吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋她倒是能做到,但米、面、油这些都是日常饮食中最基本的食物,不吃这些,还能吃啥呢?

东南大学附属中大医院肿瘤科主任李苏宜说,这样的担忧没必要。肿瘤有很多种,每种肿瘤的诱发因素都不同,目前公认的致癌因素不少,

“但到目前为止,医学上并没有人体酸碱性和肿瘤诱因有关的这个说法。而肿瘤是各种综合因素所致的,这是全世界公认的,不是一个酸性食物或者碱性食物就能诱发的。”

“酸碱性体质论”中有种说法,癌症患者100%是酸性体质。对于这个问题,有的专家认为,不是酸性体质导致了癌症,而是癌症病人在治疗中服用了某种药物导致了酸中毒,是代谢出了问题。

长寿是吃碱性食物吃出来的?

老许也对“人体酸碱平衡”理论中的一些说法想不明白,如果按照酸碱体质的说法,常吃碱性食物长寿,但在盛产寿星的新疆,那里老人的饮食以肉和馍为主,蔬菜摄入不多,还喜欢喝白酒,肉和酒都算酸性的,这似乎跟长寿和

