

三論酸鹼體質-1

化學上、營養學上之酸鹼定義不同

《路易斯酸鹼學說》：得到電子是酸，即氧化：如油炸，產生自由基，使炸豬排比滷豬排酸化
《食物灰燼學說》：殘留較多陰離子是酸，如磷

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 27》：少吃酸，健康很簡單，58：再論「萬病之源」：酸性體質，已討論過 2 次酸鹼體質的議題，覺得言猶未盡。接下來數週打算逐步深化「酸性體質」造成「酸性危機」的體認與應變之道；本週先從酸鹼的定義著手，釐清其在化學上及營養學上的差異。

(一)(1)化學上的簡單酸鹼定義：

「酸」：是指物質溶於水，其水溶液具有酸味，能游離出氫離子(H⁺)，使石蕊試紙變成紅色，可以中和鹼的物質。

「鹼」：是指物質溶於水，其水溶液具有滑膩感，能游離出氫氧根離子(OH⁻)，使石蕊試紙變成藍色，可以中和酸的物質。

(2)路易斯酸鹼學說(酸鹼電子學說)：

化學上的酸鹼定義，還有一種叫做「路易斯酸鹼學說」，又稱「酸鹼電子學說」，從這個定義來看食物的酸鹼，就較廣義了。其主張「得到電子是酸」，而化學上得到電子就是「氧化」，故凡是會讓身體氧化的食物，就是「酸化食物」。

這個定義非常重要，因同一種食物會因儲存或烹飪方法使它氧化，產生自由基(就是產生電子)，它就會對身體有更強的氧化和酸化作用。如豬肉是酸化食物，油炸會使豬肉氧化，所以一樣是酸化食物，一樣是豬排，但炸豬排就比滷豬排更加酸化。

(二)(1)營養學上的酸鹼定義：食物灰燼學說

在營養學上可以使身體體液偏向酸性的物

質，即稱為「酸化食物」，如肉類、精製澱粉、白米飯…等。可以使體液偏向鹼性的物質，即稱為「鹼化食物」，大部份的蔬果即屬之，如檸檬：雖然檸檬在化學上是酸的，但吃下去會使身體體液偏向鹼性，故在營養學上歸類為「鹼化食物」。

至於什麼食物會使身體酸化？什麼食物會使身體鹼化？可以從幾個方面來討論，傳統上，是以日本西崎弘太郎博士所提出的「食物灰燼學說」為主，看看食物燒成灰燼之後，若殘留較多的磷、氯、硫等帶負電的非金屬陰離子較多，該食物即屬「酸化食物」。若鈣、鎂、鐵、鋅、鈉、鉀等帶正電的金屬陽離子較多者，該食物即屬「鹼化食物」。

想要客觀地判斷食物中含有多少陰離子或陽離子，不是簡單的事，但有個很科學的辦法，即是先把欲檢測的食物燒成灰燼，再用酸鹼法去滴定，看看每 100 g 的灰燼中，需要多少單位的酸或鹼才能中和，這樣就能客觀地測出食物的酸度或鹼度。如以下所附酸鹼食物表，即是由日本西崎弘太郎博士以常見食物所做的酸鹼檢測值。

雖然這是較普遍被接受的酸鹼定義說法，但比起「路易斯酸鹼學說」，仍嫌較狹義、較靜態，只考慮物質的殘留，比較過時，但卻是大家都要了解的最基本學說。其他還有抽取動脈血，檢測血液中酸鹼值的瞬間起伏；及德國科學家 Dr. R Remer 和 Dr. F Manz 在十幾年前提出，看食物被吃下肚後，在腎臟所造成的酸性負擔有多少…等法。(97.10/10：摘錄、整理自《PH 7.2 解開你的體質密碼》(1))