

## 酸碱平衡保健康

所谓酸性食物并不是指有酸味的食物，而是指某种食物经过消化吸收后最终形成的酸性或碱性。酸性食物包括米面、牛肉、猪肉、鸡肉、鱼、花生、啤酒等。

一般说，营养价值越高，酸性越高。

正常的血液呈弱碱性，如常食用酸性高的精美食物，血液即会呈酸性，称为酸性体质。当酸性物质超过了人体自身的调节能力，或人体对酸碱平稳的调节能力受到影响时，人体环境的平衡被打破，就产生了酸性体质。酸性体质是人体大量摄入高脂肪、高蛋白、高热量食物的结果。这种人体内缺乏钙、镁、钾等碱性元素，易出现感冒、手足发凉、伤口难愈合等症状，严重时还会使记忆力、思维能力减退。酸性体质更是慢性病如心血管病的温床。

医学研究证明，如果人体倾向酸性，人体的细胞的作用就会变差，废物就不易排出，肾脏、肝脏的负担会加大，新陈

代谢缓慢，各种器官的功能减弱，容易得病。

由于酸性过多而引起的成年人病大致分为4类：

1. 酸与钙、镁等碱性矿物质结合为盐类，即固体酸性物，从而导致骨质疏松等疾病。
2. 酸或酸性盐堆积在关节或器官内引起相应炎症，导致动脉硬化、肾结石、关节炎、痛风等疾病。
3. 酸性废弃物堆积，使附近的毛细血管被堵，血液循环不畅，导致糖尿病、肾炎及各种癌症。
4. 胃肠道酸性过多引起便秘、慢性腹泻、尿酸、四肢酸痛，胃酸过多导致烧心、反酸、胃溃疡等。另外，酸性体质还会影响孩子的智力。

碱性食物在人体消化中会变成碱性，使血液保持碱性，它包括各类水果和蔬菜，如菠萝、胡萝卜、豆芽、黄瓜、芹菜、葱头、苹果、梨、葡萄、硬壳果类以及豆腐、海带、牛乳等。

平日在饮食中要将酸性与碱性两种食物合理搭配，两者的理想比例应按4份碱性食物加1份酸性食物。

随着饮食生活改善，人们饮食存在着重酸轻碱的现象，这对人体健康日益构成危害，尤其是对心血管病患者危害更大，因此饮食要多样化，注意酸碱平衡，才能保证健康。

## 植物油多吃也有害

日前，在“关爱生命健康”的媒体研讨会上，北京阜外医院流行病学研究专家武阳丰给大家纠正一个已经根深蒂固的传统观念，那就是——多吃植物油不危害健康！

对营养学也有所研究的武阳丰大声疾呼，植物油也是油，它的热量和等量的动物脂肪一样高，一样可以造成血脂血压体重的异常。

营养学家曾帮助人们建构了正确的营养概念：动物脂肪富含胆固醇，多吃不利于控制血压血脂，应以植物脂肪代替动物脂肪。然而这个概念并不完整。后半截被营养学家和媒体丢下没有宣传的营养概念是：同等量的植物油从营养素构成上优于动物油，前者含大量的不饱和脂肪酸，这个“同等量”的前提决不能去掉。

换句话说，植物油虽在品质上优于动物油，可并非多多益善。植物油多而无害的错误理念，再加上植物油极高的热量，可能是许多国人一年胖似一年，觉得自己吃得不多却减不下体重的重要原因。因为，100克花生油的热量就高达800多卡，一个成年女性一天也只需要1500卡的热量，这只要吃两个小碗四川

辣油火锅的调料，甚至不用吃任何食物，热量就完全超标。专家提供的营养学条件是，食用油提供的热量不能超过食物总能量的30%。

武阳丰理论与实践并举，他在幻灯片上打出两条曲线，一条是历时9年抽样调查的中国人总死亡率，这是一条鹞头搭脑，走势向下的曲线；另一条是冠心病的发病率和死亡曲线，它一路上扬，昂然上升。这两条曲线警示人们：如果没有冠心病捣乱，中国人将会活得更长。

饮食不当可以致病。涉及2.5万名中国人的另一项调查表明，列入导致冠心病、脑栓塞、脑出血的黑名单头几位是：高血压、血脂异常、超重肥胖、吸烟、饮酒；除吸烟外，全与饮食密切相关，看上去十分无辜的植物油却致病功力匪浅。

除了被专家们抨击再三的植物油和钠外，还有一批于人有益的食物被大力推荐：牛奶、鱼、水果、豆类。

推翻一个已牢固确立在群众脑海中的错误概念，可能需要几年至几十年的时间，在这段时间中，高热量的植物油将使多少人增加不应当的身体负担，又要将多少人带入疾病的危险临界？

在人们生活水平、生活质量相对提高，食物相对丰富，死亡率相对下降的情况下，为什么心血管病的发生率却在上升？

专家分析说，中国人的膳食类型属于低饱和脂肪酸，低胆固醇、高钠、低钾、低钙和低动物蛋白质。对于心脑血管病来说，这种膳食模式既有保护作用，也有致命的缺陷。

专家介绍，与西方人相比，决定中国人群冠心病发病率稍低的膳食因素为较低的总脂肪、饱和脂肪、胆固醇等，是明显优于西方的合理膳食成分。而构成脑卒中高发的膳食因素，是高钠低钾和低钙，主要与摄入动物蛋白质少有关。目前研究已经明确，动物蛋白质摄入少在脑卒中发生中，已和血压、体重指数成为同等重要的危险因素。

此项研究再次证实，抗氧化食物对心血管有显著的保护作用，如果在现有膳食模式基础上，中国人每天能增加鱼类、新鲜水果各50克，人群的血压平均值可下降2~3毫米汞柱。

专家向国人提出忠告：人们应保持以植物性食物为主的传统健康膳食模式，提高限盐意识，增加鱼类、水果、蔬菜及钙、钾的摄入，避免饮食习惯西化。

选择饮食促养生