Równowaga kwasowo - zasadowa

Równowaga kwasowo - zasadowa

Pożywienie dzieli się na zasadotwórcze i kwasotwórcze. 80 % naszej diety powinny stanowić produkty zasadotwórcze (PH powyżej 7), a pozostałą - kwasotwórcze (PH poniżej 7). Ludzie mający kwaśny odczyn krwi są bardziej podatni na choroby: ból, zaburzenia snu, problem z trawieniem.
Podczas trawienia wytwarzane są w naszych organizmach kwasy , które są neutralizowane przez sole zasadowe magnezu, wapnia, potasu i sodu. Dlatego tak ważne jest spożywanie tych soli mineralnych z pożywieniem. Składniki takie zawierają np. większość warzyw, owoców i część roślin strączkowych. Natomiast produkty zawierające chlor, fosfor, siarkę i azot zakwaszają organizm. Są to np. mięso, ryby, jajka, płatki owsiane, mąka, fasola "jaś", szparagi, oliwki, gorczyna, rzeżucha.
Trzymając się proporcji w spożyciu produktów z obu grup i zachowując w ten sposób równowagę w organizmie pozbędziemy się wielu dolegliwości i będziemy mniej podatni na różne choroby

Tekst na podstawie książki: SMAK ZDROWIA, Patrick'a Holford'a
Autor: K.Inglot