

## 成龙大讲堂 日常饮食小常识 食物的酸碱平衡

产品名称	成龙大讲堂 日常饮食小常识 食物的酸碱平衡
公司名称	青岛成龙职业培训学校
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	青岛市市北区太清路30号
联系电话	0532-81112228 13361488128

### 产品详情

成龙大讲堂 日常生活饮食小常识：常饮水果蔬菜汁保健康 用新鲜的蔬菜、水果榨汁饮用，是摄取植物性食物营养的理想方法，因为水果汁、蔬菜汁含维生素等营养丰富，容易被肠胃吸收。为了达到最佳效用，健康人在吃饭前后饮用为最佳，睡前代夜宵来饮用也很合适。由于蔬菜汁不会成为胃肠的负担，又能充分补给维生素和矿物质，所以能使人睡眠安稳。对于育龄妇女，常饮蔬果汁，妊娠期会减轻呕吐症状，并可预防怀孕期钙质缺乏，而且产后体力也会恢复得更快，出乳良好；不少妇女有怕冷、贫血、低血压等病患，若连续两个月饮用蔬果汁便可见疗效；月经腹痛的人，在来潮的一周之前开始饮用，可减轻疼痛；高血压和动脉硬化患者大约饮用两个月以上才会有效。

蔬果汁要即榨即喝，以免维生素被氧化消耗掉。 成龙大讲堂 日常饮食小常识 食物的酸碱平衡

日常生活饮食小常识：食物的酸碱平衡 人体的消化与吸收，好似一种缓慢的燃烧作用。食物在经历这一“燃烧”过程后所剩的灰粉，决定了它的酸碱性。凡食物中所含的氯、硫、磷元素的总量较多，在体内的最终代谢产物呈酸性的，即为酸性食物。这类食物主要包括畜禽肉类、鱼虾类、蛋类、谷类以及硬果中的花生、核桃、榛子等。凡食物中所含的钙、钾、镁等元素的总量较多，在体内的最终代谢产物呈碱性的，即为碱性食物。这类食物包括各种蔬菜、水果、豆类、奶类以及硬果中的杏仁、栗子等。

还有部分食物既非酸性也非碱性，如烹调油、黄油、淀粉及食糖等，被称为中性食物。应注意的是不能根据食物是否有酸味来判定其酸碱性。例如山楂、番茄、醋等“酸味”食物就是典型的碱性食物。

成龙大讲堂 日常生活饮食小常识：常饮水果蔬菜汁保健康