

紫酒：酸性食品和碱性食品的定义

产品名称	紫酒：酸性食品和碱性食品的定义
公司名称	广州慕婷文化传媒有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	广州市白云区云城街机场路1600号之壹汇创意产业园B1栋301单元
联系电话	13724071874

产品详情

单宁是红酒的灵魂，而酸却是桑椹酒的骨架。桑椹酒的酸，就如同身体的骨骼，没有酸的桑椹酒就没有了架构。酸是桑椹酒终生不会脱去的外衣。但是，既然桑椹酒是酸的，又怎么会是碱性的呢？其实在营养医学上，所谓的酸性食品和碱性食品的定义，并不是以口感的酸碱来决定的，而是由食物经人体的消化、吸收、代谢后，所产生的酸碱性物质的多寡来界定。

酸/碱物质和酸性/碱性食品是两对不同的概念。酸性/碱性食品的酸碱度与进入人体之前的物质酸碱度没有必然的联系。判断食物的酸性和碱性，主要看食物中所含的碱性元素、酸性元素和有机酸在人体内代谢后的结果。通常，简单的判定方法为：凡含氯、硫、磷等非金属元素较高的食物，因其被摄入人体后最终的代谢产物呈酸性，多为酸性食物；

含钙、钾、钠、镁等金属元素较高的食物，因其被摄入人体后最终代谢产物呈碱性，多为碱性食物。

酸性体质有什么危害美国医学家诺贝尔奖获得者雷翁教授说：“酸性体质是百病之源。”每年有1,000万人身患癌症，700万人死于癌症，每55秒就有一个人死于癌症，每30秒身患癌症，日本著名医学博士柳泽文：找100个癌症患者抽血检查，结果100个癌症患者的血液都呈酸性，也就是说他们都是酸性体质。而大多数痛风、高血压、高血脂病人属偏酸性体质，大部分皮肤粗糙、发黑，同时黑斑、色斑较多的女性也是偏酸性体质！桑椹酒是的碱性酒精饮料桑椹酒能够作为碱性食品在酒类中脱颖而出归功于其原料，桑椹原液中含有果糖、多糖、酒石酸、苹果酸、柠檬酸及氨基酸以及丰富的矿物质等，经过发酵和陈

酿后，糖分大部分已经转化为酒精，桑椹果实中的营养成分得到较大程度的保留，尤其是矿物质，经人体代谢后呈现碱性。

每天喝多少才合适？人体肝脏每天能代谢的酒精约为每公斤体重1克。一个60公斤体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下。低于60公斤体重者应相应减少，最好掌握在45克左右。桑椹酒虽有益健康，但也不可饮用过量，以每天2至3杯为佳。