

# Αλκαλικές τροφές και Αλκαλική Διατροφή

Πολλές από τις τροφές που καταναλώνουμε δημιουργούν ένα όξινο περιβάλλον στον οργανισμό μας. Το όξινο περιβάλλον μας ρίχνει την ενέργεια, μειώνει τον μεταβολισμό και μας κάνει πιο ευάλωτους σε ασθένειες. Το όξινο περιβάλλον αναγκάζει επίσης τον οργανισμό να δημιουργήσει χοληστερίνη ώστε να φτιάξει τοιχώματα για να προστατεύσει τις αρτηρίες από το όξινο αίμα. Αυτό είναι “άσχημα νέα” για το κυκλοφορικό μας σύστημα.



Για μια ποιο υγιεινή διατροφή θα πρέπει να έχουμε καλύτερη ισορροπία μεταξύ στις όξινες και αλκαλικές τροφές που καταναλώνουμε. Το παν είναι η ισορροπία. Η διατροφή του μέσου έλληνα είναι υπερβολικά όξινη. Με αυτό τον τρόπο τα αλκαλικά αποθέματα στο σώμα μειώνονται και το αίμα από ελαφρά αλκαλικό που είναι φυσιολογικά γίνεται όξινο.

Το pH του ανθρώπινου σώματος είναι 7.4, δηλαδή ελαφρά αλκαλικό. Για να το διατηρήσουμε σε αυτή την τιμή πρέπει να τρώμε πολύ περισσότερες αλκαλικές τροφές σε σχέση με τις όξινες. Η αναλογία πρέπει να είναι περίπου 80% αλκαλικές τροφές και μόνο 20% όξινες.

Τα τρόφιμα που είναι όξινα ή αλκαλικά μπορούμε να τα κατηγοριοποιήσουμε ως εξής: Τα επεξεργασμένα τρόφιμα με ζάχαρη, άσπρο αλεύρι, υδρογονωμένα λιπαρά, ζωικές πρωτεΐνες όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά, η μαγιά, τα αεριούχα ποτά, τα τηγανητά σνακ, οι σοκολάτες, το αλκοόλ, τα τουρσιά και τα τρόφιμα με χημικά πρόσθετα και συντηρητικά ανήκουν στις όξινες τροφές. Σε γενικές γραμμές τα αλκαλικά τρόφιμα είναι οι σαλάτες και τα λαχανικά, με πιο αλκαλικά τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Μερικές φορές μπερδεύομαστε με τα φρούτα, τα οποία παρά τα πολλά θρεπτικά συστατικά και τις βιταμίνες που περιέχουν, έχουν και πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε φυσικά σάκχαρα και έτσι έχουν όξινη επίδραση στο σώμα μας. Έτσι τα περισσότερα φρούτα ανήκουν στις όξινες τροφές με εξαίρεση το αβοκάντο, το λεμόνι, το λάιμ, το καρπούζι και τη ντομάτα. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν θα τρώμε φρούτα. Απλά πρέπει να τα τρώμε με άδειο στομάχι για να μεταβολίζονται γρήγορα και να αποφεύγουμε το να τρώμε πολλά γλυκά φρούτα μαζί.

Τίποτα δεν απαγορεύεται. Το παν είναι η ισορροπία. Για μια ποιο υγιεινή διατροφή θα πρέπει να έχουμε καλύτερη ισορροπία ανάμεσα στις όξινες και αλκαλικές τροφές που καταναλώνουμε. Δες ποιες τροφές ανήκουν σε κάθε ομάδα.

## Αλκαλικές τροφές:

### Λαχανικά

Σπαράγγι, Αγκινάρες, Λάχανο, Μαρούλι, Κρεμμύδι, Κουνουπίδι, Ραπανάκι, Μπιζέλια, Φρέσκο κολοκυθάκι, Κόκκινο Λάχανο, Πράσα, Σπανάκι, Βολβοί, Καρότο, Φασολάκια, Παντζάρι, Σκόρδο, Σέλινο, Μαϊντανός, Βασιλικός, Άνηθος, Αγγούρι, Μπρόκολο, Λάχανο, Λαχανάκια Βρυξελλών και άλλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

### Λίπη και Έλαια

Λιναρόσπορος, Αβοκάντο, Ελιά, Ελαιόλαδο.

### Φρούτα

Λεμόνι, Λάιμ, Ντομάτα, Γκρέιπ φρουτ, Καρπούζι (είναι σχεδόν ουδέτερο), Μήλο, Αχλάδι και όλα τα άλλα φρούτα σε φυσιολογική ποσότητα και με άδειο στομάχι.

### Ποτά - Ροφήματα

Φρέσκος χυμός λαχανικών, Καθαρό νερό (φιλτραρισμένο), Νερό με φρέσκο λεμόνι, Πράσινο τσάι και ρόφημα βοτάνων.

### Αλκαλικοί Σπόροι, Ξηροί καρποί και σιτηρά

Αμύγδαλα, Κολοκυθόσποροι, Ηλιόσποροι, Σουσάμι, Λιναρόσπορος, Φακή, Ρεβίθια, Φασόλια, ολόκληρο κριθάρι και σιτάρι (η καλύτερα Ζέα/Dinkel)

## Όξινες τροφές :

### Κρέατα

Χοιρινό, Αρνί, Βοδινό, Κοτόπουλο, Γαλοπούλα

### Μαλακόστρακα

Αστακοί, Γαρίδες, Καβούρια, Καραβίδες κλπ

### Γαλακτοκομικά Προϊόντα

Γάλα, Τυρί, Κρέμα, Γιαούρτι, Παγωτό (και αυγά)

### Σπόροι και Ξηροί Καρποί

Αράπικα φιστίκια, Φιστίκια Κάσιους, Φιστίκια Αιγίνης

### Ποτά - Ροφήματα

Ανθρακούχα ποτά, Καφές, Μπύρα, Οινοπνευματώδη, Χυμοί φρούτων, Smoothies

### Λίπη και Έλαια

Κορεσμένα λίπη, Υδρογονωμένα έλαια, Μαργαρίνη, Αραβοσιτέλαιο και επεξεργασμένα Φυτικά έλαια

### Άλλα τρόφιμα - Διάφορα

Είδι, άσπρα Ζυμαρικά, άσπρο ψωμί, Ψωμί με πολλά χημικά, Μπισκότα, Σάλτσα σόγιας, Καρυκεύματα (κέτσαπ, μαγιονέζα κλπ), Τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, Γλυκαντικά, Γλυκά, Σοκολάτα, Τηγανητά, επεξεργασμένα τρόφιμα με συντηρητικά.

### Φρούτα

Όλα τα φρούτα σε μεγάλες ποσότητες μεταβολίζονται σε όξινα. Τα πιο γλυκά φρούτα είναι τα πιο όξινα στο στομάχι. πχ μπανάνα και σταφύλι.

**Η παραπάνω λίστα δεν έχει σκοπό να απαγορέψει κάποιες τροφές. Όλα τα τρόφιμα μπορούν να έχουν θέση σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Το παν είναι η ισορροπία. Αν θες να διατηρήσεις την σωστή ισορροπία όξινων και αλκαλικών τροφών και έτσι το αίμα να διατηρεί το φυσιολογικό του pH τότε είναι σημαντικό να καταναλώνεις περισσότερες αλκαλικές τροφές και λιγότερες όξινες.**