

鹼性食物表與酸性食物表

鹼性食物有哪些？酸性食物有哪些？酸性鹼性食物表告訴您

酸鹼性食物的區分，有許多錯誤觀念，以為靠舌頭品嚐，以味覺來判定，是酸味或澀味；或有取石蕊試紙，按理化特性，看其顏色之改變或變藍為鹼性，變紅為酸性；或以平日飲食之經驗來區分，如檸檬、醋、橘子……屬酸性，但某些書本卻說檸檬、橘子、蘋果為鹼性食物。或以訛傳訛，或自相矛盾，眾說紛紛。其實食物的酸鹼性，決定於食物中所含礦物質的種類及含量多寡比率而定。

日本西崎弘太郎博士，在食物酸鹼性鑑定上有很廣泛研究，請參考附表 1

附表 1：酸鹼性食物表,日本西崎弘太郎博士研究

酸性食物				鹼性食物			
食品	酸度	食品	酸度	食品	鹼度	食品	鹼度
乳製品、雞蛋		醬油	0	乳·雞蛋		洋蔥	1.7
蛋黃	19.2	蔬菜類		蛋白	3.2	薇	1.6
乳酪	4.3	慈菇	1.7	人乳	0.5	菇類	
魚貝類		白蘆筍	0.1	牛乳	0.2	香菇	17.5

鰹魚片	37.1	海藻類		豆·豆製品		松茸	6.4
鯛魚卵	29.8	紫菜(乾燥)	5.3	扁豆	1.8	玉蕈	3.7
魷魚	29.6	穀物		大豆	10.2	海藻類	
小魚干	24.0	米糠	85.2	紅豆	7.3	裙帶菜	260.8
鮪魚	15.3	麥糠	36.4	豌豆夾	1.1	海帶	40.0
章魚	12.8	燕麥	17.8	豆腐	0.1	醬菜	
鯉魚	8.8	胚芽米	15.5	蔬菜		黃蘿蔔	5.0
鯛	8.6	碎麥	9.9	蒟蒻粉	56.2	什錦醬菜	1.3
牡蠣	8.0	蕎麥粉	7.7	紅薑	21.1	(福神菜)	
生鮭魚	7.9	白米	4.3	菠菜	15.6	水果類	
鰻	7.5	大麥	3.5	撮菜	10.6	香蕉	8.8
蛤蜊	7.5	麵粉	3.0	芋	7.7	栗子	8.3
干貝	6.6	麩	3.0	萵苣	7.2	草莓	5.6

魚卵	5.4	麵包	0.6	紅蘿蔔	6.4	橘子	3.6
泥鰍	5.3	嗜好品		小松菜	6.4	蘋果	3.4
鮑魚	3.6	酒糟	12.1	京菜	6.2	柿	2.7
蝦	3.2	啤酒	1.1	百合	6.2	梨	2.6
肉類		清酒	0.5	三葉菜	5.8	葡萄	2.3
雞肉	10.4	油脂		馬鈴薯	5.4	西瓜	2.1
馬肉	6.6	奶油	0.4	牛蒡	5.1	嗜好品	
豬肉	6.2			高麗菜	4.9	葡萄酒	2.4
牛肉	5.0			蘿蔔	4.6	咖啡	1.9
雞肉湯	0.6			南瓜	4.4	茶	1.6
豆類				竹筍	4.3		
落花生	5.4			地瓜	4.3		
蠶豆	4.4			蕪	4.2		
豌豆	2.5			小芋	4.1		
油炸豆腐	0.5			蓮藕	3.8		
略炸豆腐	0.2			大黃瓜	2.2		
味噌	0			茄子	1.9		

註：摘自西崎弘太郎博士的測定報告。從一百公克的食品得到的灰分，用一規定的酸或鹼中和，而所用的酸或鹼 C、C 就稱為該食品的鹼度或酸度。

鹼性食物包括多數蔬菜類、水果類、海藻類

人類食物基本上分為五大類要素：蛋白質、脂肪、碳水化合物(俗稱糖類)、維生素、礦物質。大家都知道蛋白質、維生素非常重要，礦物質雖然只是微量，但是卻也是維繫身體健康不可或缺之要素，因此等同蛋白質。

對人類而言，必要礦物質中，與食物的酸鹼性有密切關係者有八種：鉀、鈉、鈣、鎂、鐵、磷、氯、硫。前五種，到了人體之後，就呈現鹼性，為鹼性元素。

大部份動物性食物，屬酸性食物。如魚、肉、貝類，含有豐富蛋白質，蛋白質中磷、硫濃度高故。

大多數穀類、部份堅果類、屬於酸性食物，其為人類能量來源。

鹼性食物包括多數蔬菜類、水果類、海藻類。換言之，低熱量的植物性食物，幾乎都是鹼性食品。

何以醋及酸味果汁，舌頭嚐之，感到酸味，試紙測定也呈酸性，何以到了體內反不會呈現酸性呢？

食用醋及酸味的水果，含酸如醋酸、蘋果酸、檸檬酸等，入了體內吸收後，胰液、膽汁、腸液就以碳酸鈉中和，再被吸收入肝中，很快燃燒成 CO₂，對人體幾無影響。故味道雖酸，卻不列入酸性食物。

有些酸被分解後，留下許多礦物質如鉀、鈉、鈣、鎂等，反而顯出鹼性反應，如檸檬、橘子、醋等。

蔬果乃極佳的調節劑，健康的保護者

蔬菜和水果中的酸，除了令人感到酸性外，亦有鹼性味。所謂鹼性味就是一種粘滑且帶澀味。其理由乃是因鹼性故，舌頭的粘膜蛋白質，受了點傷害，一時喪失感覺故。

一般人所謂蔬果吃多了，口中澀澀，不禁有種體寒之感，故常誤解道：多吃水果，身體會太虛寒，其實不然。

有些食品為了防腐，或為了保存，或為了增加滑潤性，會添加碳酸鈉（蘇打）或鹼粉（台語「基」粉），往往令人感到苦味或獨特的澀味，此乃由於鹼性物質存留食物中。

酸鹼性與酸鹼味不同，若論味，食物中酸味較鹼味為上風，為人所好。但若比較酸性、鹼性食物之味道如何？則不能一概而論。有些人喜歡吃酸性食物的美

味感，但如鹼性食物的豆腐，卻也有其獨特的清淡味。因此美味不一定是酸性，大豆中提煉的麩胺酸，卵磷質，都是味道鮮美的鹼性食物。

除了認識何者為酸性？孰為鹼性外，其酸鹼性之程度（或稱其強弱度）亦應有所認識。吃了許多高酸度的食物，身體就會偏酸，應以其他高鹼性食物調和之，故蔬果乃極佳的調節劑，健康的保護者。

※※

資料來源：本文為網路整理轉載，僅提供消費者參考，任何食物都不應過量食用，各類食物水果蔬菜應平均加以少量攝取營養，勿信偏方，實際狀況仍以本身體質與醫師建議為主。

※※