

تعادل اسید و باز در بدن

غذایی که ما مصرف می‌کنیم با اکسیژن ترکیب گردیده و انرژی تولید می‌کند اما پس از سوختن، غذا تبدیل به یک پسماند اسیدی شده و وارد جریان خون می‌گردد. این مواد زائد از طریق تعریق و ادرار دفع می‌گردند اما همیشه بدن قادر نیست تا با این افزایش اسیدیته مقابله کند. این مواد زائد اسیدی غالباً از اسیدهای چرب، کلسترول، اسید اوریک، سنگهای کلیه، فسفاتها و سولفاتها تشکیل یافته اند. تجمع این مواد زائد در بافتهای بدن روند پیری را سرعت میبخشند.

علت کلسترول بالا کم تحرکی و مصرف نان و پاستای بیش از حد- علت اسید اوریک مصرف گوشت- علت اسید فسفریک مصرف برنج، برخی غلات و نوشابه های گازدار و منشاء اسید سولفوریک مصرف زرده تخم مرغ میباشد. اسید فسفریک و اسید سولفوریک برای بدن سمی میباشند و میبایست توسط مواد معدنی خنثی گردند تا به بدن آسیب نرسانند. کلا بدن برای متعادل نگه داشتن سطح PH خون یا مواد اسیدی را در بافتهای بدن رسوب میدهد که با تداوم این روند اسیدیته اینگونه بافتهای افزایش یافته و نهایتاً به مرگ سلولها و سرطانی شدن آنها می انجامد و یا به کمک مواد معدنی و قلبیایی ارگانها و استخوانها آنها را خنثی میسازد. کلسیم، منیزیوم، سدیم و پتاسیم از مهمترین مواد معدنی قلبیایی میباشند که بدن برای خنثی کردن مواد اسیدی از آنها استفاده میکند. در واقع با ترکیب اسید و باز یک نمک خنثی تشکیل شده و از کلیه ها دفع میگردد. بدن برای خنثی سازی مواد اسیدی از کلسیم استخوانها برداشت میکند که نهایتاً به پوکی استخوان منجر خواهد شد.

درجه PH از ۰ تا ۱۴ متغیر میباشد. اعداد بالای ۷ قلبیایی (باز) و اعداد پایین ۷ اسیدی محسوب میگردند. PH ۷ نیز خنثی نامیده میشود. خون، لنف و مایع مغزی- نخاعی در بدن به گونه ای طراحی گردیده اند که در محیطی اندکی قلبیایی (بازی) میبایست بسر ببرند. نسبت ایده آل اسید به باز در خون میبایست ۸۰:۲۰ باشد. PH طبیعی خون نیز ۷,۴ میباشد. اسیدی شدن PH خون علل گوناگونی دارد:

۱- استرس هیجانی. استرس و تنش اسیدیته خون را افزایش میدهد.

۲- رژیم غذایی اسیدی کننده خون.

۳- تجمع مواد سمی.

۴- واکنش سیستم ایمنی بدن.

بدن برای جبران PH اسیدی از املاح معدنی قلبیایی استفاده میکند. چنانچه رژیم غذایی حاوی مواد معدنی کافی برای جبران نباشد، همانطور که توضیح داده شد تجمع اسید در سلولهای بدن و یا آزادسازی مواد معدنی استخوانها را در پی خواهد داشت. جالب است بدانید که PH ۶,۹ خون میتواند منجر به مرگ انسان گردد. هنگامی که اسیدیته خون و مایعات بدن از حد معمول افزایش می یابند مشکلات بسیاری را در بلند مدت برای فرد پدید می آورد که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

۱- پیری زود رس.

۲- آسیب به سیستم قلبی-عروقی-افزایش تصلب شرایین.

۳- افزایش وزن، چاقی و دیابت.

۴- سنگ کلیه و نارساییهای کلیوی و مثانه ای.

۵- کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن.

۶- افزایش آسیبهای رادیکالهای آزاد خون.

۷-پوكي استخوان.

۸- درد مفاصل، آرتروز، درد عضلات و تجمع اسيد لاکتیک.

۹-خستگی مزمن-سررد-سر گیجه-ترش کردن(رفلکس معده)-گاستریت معده-کاهش انرژی.

۱۰-افزایش ترشحات مخاطی.

۱۱-افزایش تنش واسترس-بی خوابی.

۱۲-خشکی پوست و مو-ناخنهای شکننده.

۱۳-افزایش بروز سرطان.

۱۴-کاهش توانایی بدن در جذب مواد معدنی و دیگر مواد مغذی.

البته بیش از حد قلبیایی شدن خون نیز برای بدن مضر میباشد و باید سعی شود تا تعادل اسید و باز بدن با مصرف رژیم غذایی مطلوب حفظ گردد. از آنجایی که بدن در محیط اندکی قلبیایی تر بهترین کارایی را داراست بنابراین باید بیشتر از غذاهایی که پس از گوارش یافتن تولید باز میکنند استفاده شود. میزان اسیدی و قلبیایی بودن مواد غذایی پس از گوارش آنها تغییر می یابد. مثلاً پرتغال که يك میوه بسیار اسیدی ست پس از متابولیزه شدن ادرار را قلبیایی میکند. مواد غذایی که پس از مصرف بدن را اسیدی میکنند (۲۰ تا ۴۰ درصد رژیم غذایی را باید شامل گردد): شیرین کننده های مصنوعی-گوشت-نوشابه های گازدار-غلات و حبوبات فاقد سبوس-شکلات-سیگار-قهوه-داروها-ماهی-مربا-ژله ها-پاستا-شیرینی و کیک-نمک-شکر سفید-چای سیاه-سرکه سفید-شیر-تخم مرغ-لبنیات (به غیر از ماست)-ذرت-عدس-زیتون-زغال اخته-آلو-بستنی-سوسیس و کالباس-آسپرین-غذاهای سرخ کرده-آجیل-آب میوه های غیر طبیعی (موجود در سوپر مارکتها)-روغنها(بویژه زیتون)-خردل-ترشی ها. مواد غذایی که پس از مصرف بدن را قلبیایی میکنند (۶۰ تا ۸۰ درصد رژیم غذایی را باید شامل گردد): تمام میوه ها به غیر از آلو-تمام سبزیجات-جوانه ها-ادویه جات-نخود فرنگی-لوبیا-آجیل(بادام)-ماست-سینه مرغ-تخم مرغ پخته-عسل.

*با خیساندن آجیلها (مغزها) درون ظرف آب به مدت چند ساعت میتوانید از خاصیت تولید اسید این مواد غذایی بکاهید.

*با طولانی کردن مدت جویدن غلات میتوانید از خاصیت اسید سازی آنها بکاهید. (هر لقمه را ۴۰ بار بجوید).