

ALIMENTS ÀCIDS I ALIMENTS ALCALINS



Et preguntaràs, què significa que un aliment sigui alcalí o àcid? És molt important conèixer la diferència entre ells paer ajudar-nos a no tenir acidesa.

El pH s'utilitza en química com a mesura del grau d'acidesa o alcalinitat d'un element, el qual normalment és avaluat pel seu estat líquid. En el cas de l'alimentació, al parlar del pH dels aliments ens referim directament a l'indicador del contingut àcid que existeix en un determinat aliment o beguda, el qual varia entre 0 i 14. Això significa que un aliment o beguda presenta un valor de pH menor a 7 es considera àcid. Els que tenen un valor superior a 7 es consideren alcalins o alcalinitzants. L'ideal és portar una dieta variada que inclogui els dos tipus d'aliments per tenir compensat el nostre cos.

Alguns dels aliments alcalins que podem prendre freqüentment i que no solen produir acidesa són els següents (en el cas de les verdures, sempre millor cuinades i/o en puré): **Espinacs, germinats, mongetes verdes, enciam, carbassó, pastanaga, pèsols, esbargiries, endívies, lenties, carbassa, porro, oli d'oliva, alvocat.**

Com veiem, la majoria són verdures, ja que les **carns, lactis i el peix són aliments més àcids**, però que encara així haurem de prendre en la nostra dieta. Les salses com la **maionesa** o la **mostassa, la xocolata, el cafè i**

l'alcohol són altament acidificants i poden produir acidesa, per la qual cosa hem de prendre'ls amb moderació. Altres aliments amb efecte acidificant són el **sucre i la farina refinada, la sacarina, la brioxeria industrial i els productes processats.**

Respecte a les fruites, quasi tots els vegetals i fruites són alcalinitzants, si es consumeixen madures. Les prunes i els nabius són exemples de fruits àcids. Com veiem, l'alcalinitat o acidesa dels aliments és molt important a l'hora d'elaborar la nostra dieta. Hem de tendir sempre cap a l'equilibri. Amb aquest equilibri aportarem a la sang els nutrients que realment necessita.

Un cos alcalí és sinònim de cos sa.