

## PRODUKTY ZASADOWE ORAZ KWASOWE

### Dieta z odpowiednim pH żywności

Większość żywności nieprzetworzonej w sposób naturalny ma odczyn alkaliczny. Niestety procesy, jakim zostaje poddana żywność we współczesnych czasach powoduje, pozbawianie jej najcenniejszych substancji odżywczych oraz zamiany dotychczasowego zasadowego pH na kwaśne.

Bardzo istotne jest zachowanie odpowiednich proporcji żywności zasadowej do kwasowej - tj. 75 % zasadowej oraz 25 % kwasowej.

Idealne pH człowieka to 7,4. Powyżej tej wartości organizm ma odczyn zasadowy a poniżej kwaśny. Dlatego tak bardzo ważne jest, aby dzienna dieta była odpowiednio zbilansowana a organizm zachował odpowiednie pH.

Pojęcie uniwersalnej diety dla wszystkich nie istnieje. Każdy człowiek powinien być traktowany indywidualnie i każdy powinien sam dla siebie znaleźć „złoty środek”.

To, co jest odpowiednie dla jednej osoby, nie kończenie musi być dobre dla innej. Zbilansowana dieta jest unikalna dla każdego z nas. Aby znaleźć równowagę, bardzo pomocna jest wiedza nie tylko na temat Twoich indywidualnych potrzeb, ale również wiedza na temat odpowiedniego sposobu przygotowywania posiłków, jak się nie przejeść, jak wybrać żywność dobrej jakości, jak unikać nienaturalnych kombinacji żywieniowych, oraz szeroka wiedza na temat wysoko-odżywczych produktów ze szczególnym wskazaniem na rośliny bogate w chlorofil i najwyższej jakości tłuszcze roślinne. Bardzo ważnym aspektem w odpowiednim odżywianiu jest również unikanie produktów nasyconych aspartamem [słodzik stosowany w produktach typu „light”](#) , MSG (Glutaminian sodu) oraz barwników spożywczych.

Pijąc wodę alkaliczną, stosując odpowiednią dietę oraz prowadząc zdrowy tryb życia (umiarkowane ćwiczenia) w większym stopniu docenisz stosowanie jonizatora do wody.

Aby w pełni uzyskać równowagę kwasowo - zasadową w organizmie niezbędne jest przejście na odpowiednią dietę. Poniższa tabela przedstawia produkty zasadowe oraz kwasowe, których spożywanie przyczyni się do utrzymania równowagi biochemicznej w naszym organizmie.

## PRODUKTY ZASADOWE / ALKALIZING FOODS

### ALKALICZNE WARZYWA

- lucerna
- jęczmień (też jest w kwasowych)
- nać buraka
- buraki
- kapusta
- marchewka
- kalafior
- seler
- botwina
- ogórek
- jadalne kwiaty

- bakłażan
- kiszone warzywa
- czosnek
- zielona fasola
- zielony groszek
- kapusta
- kalarepa
- sałata
- grzyby
- ziele gorczycy
- cebula
- groszek
- dynia
- rzepa
- roślinność morska
- szpinak
- kiełki
- szparagi
- rzeżucha
- brukselka
- chlorella
- słodkie ziemniaki
- dulce
- mlecz
- pietruszka
- papryka
- rzodkiewka
- spirulina
- rukiew wodna
- kabaczki
- barley grass
- wheat grass
- oat grass
- wild greens
- collard greens
- mustard greens
- pomidory
- otręby pszeniczne
- nightshade veggies

## ORIENTALNE ALKALICZNE WARZYWA

- DAIKON
- korzeń dziurawca
- kombu
- maitake
- nori
- reishi
- shitake
- umeboshi
- wakame

## ALKALICZNE OWOCE

- jabłka

- morele
- awokado
- banany
- jagody
- jeżyny
- czereśnie
- świeży orzech kokosowy
- porzeczki
- suszone figi /daktyle
- winogrona
- grejpfrut
- arbuz / melon
- cytryna
- limonki
- nektarynki
- pomarańcze
- brzoskwinie
- gruszki
- ananas
- rodzynki
- maliny
- rabarbar
- poziomki
- truskawki
- mandarynki
- pomidory
- owoce tropikalne
- canataloupe

## BIAŁKA ALKALICZNE

- jajka
- białko serwatkowe
- biały ser / twaróg
- piersi kurczaka
- jogurt
- migdały
- kasztany
- tofu
- nasiona siemienia lnianego
- nasiona dyni
- tempeh
- nasiona kabaczków / pakisona
- nasiona słonecznika
- kasza jaglana
- nasiona kiełków

## ALKALIZING SPICES & SEASONINGS

- pieprz chili
- cynamon
- curry
- imbir
- zioła; wszystkie

- Miso
- gorczyca
- morska sól
- Tamari

## POZOSTAŁE ALKALICZNE PRODUKTY

- woda alkaliczna; alkaline antioxidant water
- ocet jabłkowy
- pyłek pszczeleli
- świeżo wyciskane soki
- zielone soki / greek juices
- granulaty lecytynowe / lecithin granules
- woda mineralna
- melasa
- żywe kultury bakterii
- przetworzone produkty mleczne
- soki warzywne
- mleko organiczne (ekologiczne);
- zielona herbata
- ziołowa herbata
- dandelion tea
- ginseng tea
- banchi tea
- kombucha

## SŁODZIKI

- Stevia

## MINERAŁY ALKALICZNE

- pH 12 - wapno
- Cesium: pH 14
- pH 9 - magnez
- pH 14 - potas
- pH 14 - sól

## PRODUKTY KWASOWE/ ACIDIFYING FOODS

### WARZYWA KWASOWE

- zboża
- soczewica
- oliwki
- przetwory z kabaczków
- ziemniaki

### KWASOTWÓRCZE OWOCE

- borówka
- przetwory i konserwy owocowe
- żurawina
- rodzynki

- śliwki

## **ZBOŻA ORAZ PRODUKTY ZBOŻOWE**

- amarant
- jęczmień
- otręby owsiane
- otręby pszeniczne
- pieczywo
- zboże
- skrobia zbożowa
- herbatniki
- mąka
- mąka biała
- mąka z nasion konopi
- Kamut
- makarony
- kluski
- owsianka
- otręby
- Quinoa
- ryż
- ciastka ryżowe
- żyto
- Spaghetti
- orkisz
- pszenica

## **KWASOWE WARZYWA STRĄCZKOWE**

- mleczko migdałowe
- czarna fasola
- ciecierzycyca
- nerkowce
- soczewica
- zielony groszek
- czerwona fasola
- mleczko ryżowe
- soja
- mleko sojowe
- biała fasola

## **KWASOWE PRZETWORY MLECZNE**

- masło
- sery żółty
- lody
- mrożone mleko

## **KWASOWE ORZECHY ORAZ MASŁA**

- nerkowce
- strączki
- masło orzechowe

- orzeszki ziemne
- orzechy laskowe
- Tahini
- orzechy włoskie

## **KWASOWE PROTEINY ZWIERZĘCE**

- bekon
- wołowina
- małże / mięczaki
- Corned Beef
- ryby; karp , dorsz, łosoś, tuńczyk
- Haddock (łupacz, plamiak)
- jagnięcia
- homary
- ostrygi
- wieprzowina
- królik
- krewetki
- indyk
- dziczyzna
- małże
- Organ Meats
- ostrygi
- szczupak
- prosię
- króliki
- łosoś
- sardynki
- kiełbasy
- małża
- skorupiaki
- krewetki
- tuńczyk
- indyk
- cielęcina
- dziczyzna

## **KWASOTWÓRCZE OLEJE, TŁUSZCZE**

- olej z awokado
- masło
- Canola Oil
- oleje zbożowe
- olej lniany
- olej z nasion konopi
- smalec
- oliwa z oliwek
- Safflower Oil
- olej sezamowy
- olej słonecznikowy

## **KWASOTWÓRCZE SŁODZIKI**

- Carob

- Syropy zbożowe
- cukier

## KWASOTWÓRCZE ALKOHOLE

- piwo
- wysokoprocentowe likiery
- spirytus
- wino

## INNE KWASOTWÓRCZE PRODUKTY

- keczup
- kakao
- kawa
- musztarda
- pieprz
- napoje
- octy

## LEKARSTWA I CHEMIKALIA

- aspiryna
- lekarstwa
- narkotyki
- środki chwastobójcze
- pestycydy, herbicydy
- tytoń

## UŻYWKI

- Piwo: pH 2.5
- Coca-Cola: pH 2
- kawa: pH 4

**Zwróć uwagę, że kwaso - i zasadowotwórcze produkty w organizmie nie mają nic wspólnego z pH danego produktu samego w sobie. Na przykład cytryna ma odczyn kwaśny, jednakże końcowy produkt, po jej strawieniu i przyswojeniu, jest produktem zasadowym. Czyli cytryna ma właściwości zasadowotwórcze w organizmie. Podobnie mięso, będzie smakować jak produkt zasadowy, jednak pozostawia w organizmie odczyn bardzo kwaśny jak większość białek zwierzęcych.**