

# 多吃碱性食物防癌?不大靠谱

## 专家:食物无法改变人体酸碱度

“酸性体质是百病之源,多吃碱性食物,可以抗癌防癌。”不知从何时起,这样一种“理论”开始风行,如今在很多人看来这已成一条金科玉律。专家表示,这种说法存在很多漏洞,并不靠谱,“人体酸碱度并不能靠食物调节,多吃碱性食物能预防癌症更是没有什么科学依据。”



本报记者 李钢

谣言:  
不少老人深信  
“酸性体质易患癌”

“医生,人家都说酸性体质容易得癌症,多吃碱性食物可以预防癌症,那哪些食物是碱性食物呢?”12日,本报与省肿瘤防办、省肿瘤医院以及天桥区疾控中心等联合举办的“防癌课堂”走进了清河社区,吸引了近两百名居民。讲座中,不少老年听众向专家询问。

不知从何时起,“碱性体质可以防癌”这样一种“理论”开始风行。该“理论”认为,一般人血液的pH值在7.35-7.45之间,为碱性体质,但还有不少人的pH值在7.35以下,这些人被称为酸性体质者。

酸性体质的人更容易身体疲乏、记忆力减退、腰酸腿痛、四肢无力、头昏、耳鸣、睡眠不实、失眠、腹泻、便秘等,更为严重的是,酸性体质利于癌细胞的生存和转移,所以这类人更容易得癌症。由此,这种“理论”又提出,多吃碱性食物,可以改



吃这些能改变我身体酸碱度?

变人体的酸碱度,从而预防癌症的发生。

这种说法到底靠不靠谱呢?

辟谣:  
人体和食物酸碱度  
是两个完全不同概念

“这种说法存在很多漏洞。”面对这一问题,山东省肿瘤医院高级健康管理师赵凤岭表示,这种理论虽然风行了很多年,但其中不乏商业炒作的意味。

专家表示,人体体液的酸碱度分为很多种,像胃酸的pH值在2左右,肠液的pH值在8-9之间,唾液的pH值是6.6-7.1,还有弱酸性的尿液,血液的pH值恒定在7.35-7.45。

“如果从血液的pH值来

说,人体都是碱性体质。”赵凤岭说,对酸碱度,人体有强大的自我调节功能。如果偏离这个数值,人体会快速自我调节。

“如果超出这个范围不能调节好,那可能就是酸中毒或者碱中毒了。”赵凤岭说,相比酸中毒来说,碱中毒更难调节,所以并不是说碱度越高越好。

专家解释,人体的酸碱度和食物的酸碱性是两个完全不同的概念。人体的酸碱度是靠肺、肾、血液来调整而不是食物,食物不可能改变人体的酸碱度。

而对于碱性体质能防癌,专家认为,这更缺少相应依据。省肿瘤防办主任王家林表示,肿瘤是一种慢性病,其发病机理很复杂,它的发生往往是环境与遗传基因相互作用的结果。

链接

适当多吃碱性食物  
确实有好处

山东省肿瘤医院高级健康管理师赵凤岭说,虽然吃碱性食物不一定能防癌,但适当多吃碱性食物,对身体还是有好处的。

专家解释,碱性食物是指钙、镁、钾、钠等金属元素含量较高的食物,如蔬菜、水果等,像柠檬、柑橘、杨桃、山楂等味虽酸,但本身含钾、钠、钙、镁等阳离子占优势,所以这些也是碱性食物。

酸性食物是指氯、硫、磷等非金属元素含量较高的食物,比如猪肉、牛肉、各种畜禽类、各种蛋及蛋制品、大米、面粉、甜食类等。

赵凤岭表示,肉类食物摄入过多,首先会增加胃肠负担,因为这需要更多酸性的胃液参与消化,而消化后,脂肪含量较高也会带来很多负面作用。

而对于碱性食物来说,一般它们膳食纤维高,能够加速血液循环,加速代谢,带走肠道内的有毒物质,防止宿便中有毒物质的再次吸收,所以碱性食物可以带来积极作用。



想知最新分享内容,扫一扫吧!

别拿苹果不当宝  
它有16大功效

苹果的味道酸甜可口,价格也便宜,一直是深受咱们老百姓喜爱的水果。你知道吗?苹果不仅价廉“味”美,而且还有非常可观的保健功效呢!比方说,研究表明,青苹果的味道可以帮助消除焦虑情绪,使精神压抑者变得轻松愉快,压抑感消失。另有研究发现,闻苹果的味道可以缓解受试者的头痛。

你觉得有些不可思议吗?让你不可思议的作用还有很多呢,一家中央级权威媒体为苹果总结出了它对人体的16大功效,看了后,定会让你再次爱(或更加爱)上苹果了。

到底是哪16大功效?关注逸周末公众微信号(qluyizhoumo)查看详细内容吧,点击逸周末微信页面右上头像,还可以查看历史信息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家。

# 码帮上新茶 清香好口味

## ——当北方的茶遇到南方的花,特级茉莉花茶新鲜上市,引爆济南!

七八月的雨水过后,茶树抽出了新叶,一年一度的夏茶已经上市。本次上市的茶叶有红茶、茉莉花茶、铁观音、绿茶夏茶四个品类共8款茶。我们精选了圣谷山、立泰山、冠清三家的明星茶品,还有日照产区出产的红茶和绿茶夏茶,更能适应北方人的口感。新款8种茶今日在码帮线上线下商城同步上市,敬请期待!

□王迁

茉莉花茶芬芳来袭

当最北方的茶遇到最南方的花,有种情愫叫相见恨晚;有种经历叫冰雪淬炼;有种韵味叫茶香悠然。是的,属于老济南人的茶是茉莉花茶,就是用上好的绿茶茶胚经过茉莉花窰制而成的茶,比起现在市面上更加流行的熏香,传统的窰花更属于传统的老济南人。

圣谷山的特制花茶“鲁冰花”是选用最好的“日照绿茶”茶胚,与七八月间半含半放的茉莉花瓣经过六窰六提窰制而成。盛夏时节气温高,日照足,茉莉花苞最饱满,香气最浓郁,用这样的花苞窰制,使得茶浸花香,花增茶色,茶与花充分交融,色与香浑然一体。

用90度的水沏上一杯,闷上一会儿,打开杯盖,顿时满室馥郁芬芳。别小看这明净的茶叶上几小瓣洁白的花蕾舒展开来,混上一口,一缕香而不浮的茶汤直沁心脾,既保持了茶的甘冽清爽,又彰显了花的鲜灵芬芳,醇醇的喝上一杯,心灵为之涤荡,不醉才怪!

立秋过后喝红茶

立秋一过,秋寒渐起。先是朝

寒寒冷,继而寒气加重。这时候,我们需要一杯温馨的红茶,沁人心脾。在劳累一天之后,美美品一口红茶,洗掉一身的疲惫,安然入眠。

日照红茶,是一款最北方的茶园的心意之作。本次码帮精选的红茶是由日照圣谷山茶场有限公司首创,经过红茶制作工艺的研发以及改进,于2009年8月获得了全国工业生产许可证,成为了山东省第一家也是唯一一家获得红茶QS认证的企业,结束了山东只产绿茶的历史。

红茶性甘温,可以补气养胃,御寒生热,具有提神消疲、健胃助消化、利尿、消火灭菌、防蛀牙、美容等多种功效。

相比起南方茶叶,日照红茶由于地理环境形成了叶片厚,滋味浓的特点,而且带有明显的栗香味。在炒制红茶的过程中,日照红茶的炒制工艺采用的金骏眉工艺,选取上等茶叶原料,经萎凋、揉捻,完整发酵,过红锅,烘干精制而成。外形上日照红茶的叶片相对粗大一些,内质也更丰富,所以炒出的日照红茶有别于国内传统红茶,浓度相对较浓,汤色红浓明亮,口感略有不同。

圣谷山“红韵”系列红茶因其产地极北,品质更佳而有别于其他国内传统红茶,以其独特的弱收敛性,绵滑鲜爽,汤色金黄明亮而自成一派。

小知识:隐藏在红茶中的“软黄金”——茶黄素

茶黄素,是红茶中多酚类物质在发酵过程中所转换出的物质,有降血脂的独特功能,茶黄素不但能与肠道中的胆固醇结合减少食物中胆固醇的吸收,还能抑制人体自身胆固醇的合成。茶黄素在茶叶中含量极低,提取成本异常昂贵,被誉为“软黄金”。茶黄素是红茶汤的一种橙红色色素,也是红茶甜甜感觉的主要元素。日照红茶茶汤金黄明亮,就是茶黄素丰富的表现。

江北茶都——日照

这次码帮选取的日照圣谷山茶、冠清茶,是日照的著名绿茶厂家。为什么日照这个地方会有如此好的绿茶呢?日照冠清茶厂的茶叶专家告诉我们,日照山区属于微酸性土壤。茶树是一种比较奇特的植物,本身属于弱碱性植物,但却非常喜欢酸性土壤。从土壤结构上来讲,日照地区就非常适宜,这一点尤为关键,土壤是茶树汲取养分的最重要来源。还有一点是光照因素,日照地区的年平均光照时间大于省内其他地区,平均日照2533小时,在光照充足的同时空气却很潮湿,年平均湿度达到72%,可以说是茶树生长的乐园。

冠清茶厂的负责人告诉我

们,目前冠清所属的茶叶产区,全都使用自然的生长方式。养好土壤,维持茶园土壤酸碱度,自然肥度,再用好土育好茶。所以说,一片好茶得来不易,从气候、土壤开始,再到采青、摊青、晾青、炒青。每一步都力求完美才能产出上好好茶。

码帮邀您品好茶

学了这么多好茶的知识,您是否已经对这一季的鲜茶期待久了呢。码帮新茶现已全新上架,以平实的价格让最广大的老百姓喝上正宗绿色天然的好茶。



圣谷山红韵红茶一级 (125g)  
市场价150元 码帮价125元

产品	规格	市场价	码帮价
圣谷山常乐五星红茶二级	225克	110元	80元
圣谷山红韵红茶一级	125克	150元	125元
圣谷山鲁冰花茉莉花茶一级	250克	110元	80元
圣谷山鲁冰花私房茉莉茶特级	5克×25包/盒	150元	110元
立泰山铁观音(清香一级)	500克	128元	106元
立泰山铁观音(浓香二级)	250克	60元	46元
日照冠清绿茶特惠装	250克	35元	30元
日照冠清绿茶一芽一叶(夏茶)	250克	180元	150元

购买方式▶▶

在线购买: 码帮商城<http://mabang.qiwb.com.cn>

现场购买: 每周六9:00—17:00(经十路16122号原山东报业大厦东20米副楼2楼, 如走楼梯请到4楼)(乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科学院站下车向东40米)

客服电话: 0531-85196828 85196137