

Acidobazická rovnováha kyselin a zásad v organismu

Pokud chceme, aby nám tělo řádně fungovalo, neměli bychom zapomínat na vliv pH stravy. Při tvorbě jídelníčku bychom však neměli brát v úvahu jen pH každé potraviny (viz příložená tabulka), ale též další faktory, které acidobazickou rovnováhu ovlivňují.

Kyselinotvorný a zdraví neprospívající je nadbytek bílkovin, cukrů, nevhodných tuků, nevhodný poměr minerálů, velké porce stravy (přejídání se), nevhodná úprava jídel (smažení, fritování) i způsob konzumace (je třeba jíst pomalu a řádně a dlouho kousat).

Acidobazické rovnováze napomáhá dostatek pohybu, pomalé hluboké brániční dýchání, dostatek spánku a odpočinku. Platí to též pro pozitivní myšlení a život bez dlouhodobých stresů. Zásadotvorně působí též minerály, které kyseliny neutralizují – draslík, sodík, vápník, hořčík a železo. Při nadbytku nevhodné kyselinotvorné stravy to může znamenat, že přestože mám ve stravě dostatek vápníku, tělo ho přednostně použije ve zvýšené míře k acidobazické rovnováze a mě hrozí rozšíření osteoporózy.

A my – onkologické pacientky – bychom neměly zapomínat na to, že růst nádorů a tvorba metastáz je možná jen v překyseleném prostředí.

Stačí tedy nezapomínat na brambory, na téměř všechny druhy zeleniny (též mléčně kvašenou), mořské řasy (sušenými lze posypat téměř každý pokrm), semínka (len, sezam, slunečnice, dýně, mandle) a zralé ovoce (v nezralém ovoci potřebné minerály nenajdeme).

Lída Němejcová