

# 食物中含碱量比较高的是什么-什么食物含碱量最高-股识吧

## 一、什么食物中含碱性比较高？

水果类碱性食物：1、属于寒性的碱性食物有：猕猴桃、柿子、桑葚、无花果、甘蔗、香蕉、荸荠。

2、属于凉性的碱性食物有：梨子、枇杷、橙子、柑子、芒果、罗汉果、苹果。

3、属于平性的碱性食物有：葡萄、山楂、石榴、木瓜、龙眼（桂圆）、槟榔、橘子、荔枝、柠檬。

4、属于热性的碱性食物有：桃子、樱桃。

蔬菜类碱性食物：1、属于寒性的碱性食物有：莼菜、马齿菜、蕺菜（鱼腥草）、蕹菜、番茄、佛手瓜、西葫芦、葫芦瓜、瓠瓜、甜瓜（香瓜）、哈密瓜、西瓜、菜瓜、竹笋、海带。

2、属于凉性的碱性食物有：莲藕、魔芋、慈菇、粉葛、甜菜（紫菜头）、萝卜、苜蓝、旱芹、苋菜、茄子、莴苣（莴笋）、茭白、苦瓜、油菜、菠菜、蘑菇、生菜、菜花、金针菇、冬瓜、黄瓜、丝瓜。

3、属于平性的碱性食物有：百合、胡萝卜、大头菜、茼蒿、荆芥、白菜、甘蓝、猴头、黑木耳、荠菜、银耳、番薯（红薯）、马铃薯（土豆）、芋头。

扩展资料：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，食物不可能来改变人体的酸碱度。

长期、大量、单一地摄入某种食物，只会加重身体负荷，最终影响酸碱代谢平衡。

“碱性食物能抗癌”的说法存在偷换概念。

吃下去的食物，不管原来是酸性还是碱性，结果都是一样的，先变成“酸性”，再变成“碱性”。

多吃果蔬类食物并不是因为它们的酸碱性，而是其本身的营养价值，这并不能撼动人体正常的pH范围。

均衡饮食，加强锻炼和良好的心态能增强免疫系统，这才是抗击癌症的天然良药。

每个人都应当根据不同的体质、性别、年龄等因素，做出自己预防癌症的健康计划，用生活方式来改良“癌症概率”。

不断改变食谱，品种尽可能多样化，煎炸、腌制食物和盐的摄入量应当适度，避免食用加工的肉制品。

避免喝酒精、含糖饮料、营养品和饮酒，限制摄入高热量食物。

参考资料来源：人民网-养生：多吃碱性食物可生男孩

碱性食物大汇总参考资料来源：人民网-吃“碱性食物” 人体“变碱”

酸性体质多为编造

## 二、什么食物碱含量高

强酸性食品：蛋黄、乳酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼。

中酸性食品：火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦。

弱酸性食品：白米、花生、啤酒、海苔、章鱼、巧克力、空心粉、葱。

强碱性食品：葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜。

中碱性食品：大豆、蕃茄、香蕉、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。

弱碱性食品：红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯。

## 三、含碱量高的碱性食品有那些？

强酸性食品：蛋黄、乳酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼。

中酸性食品：火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦。

弱酸性食品：白米、花生、啤酒、海苔、章鱼、巧克力、空心粉、葱。

强碱性食品：葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜。

中碱性食品：大豆、蕃茄、香蕉、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。

弱碱性食品：红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯。

## 四、什么食物含碱量最高

青菜类，如芹菜、菠菜等。

## 五、含碱性较高的食物有哪些？

有茶、白菜、柿子、黄瓜、胡萝卜、菠菜、卷心菜、生菜、芋头、海带、柑橘类、无花果、西瓜、葡萄、葡萄干、板栗、咖啡、葡萄酒等等。

查自百度，谢谢

#!NwL!#

## 参考文档

[下载：食物中含碱量比较高的是什么.pdf](#)

[《股票一般翻红多久》](#)

[《股票打折的大宗交易多久能卖》](#)

[《股票保价期是多久》](#)

[《股票违规停牌一般多久》](#)

[《买股票从一万到一百万需要多久》](#)

[下载：食物中含碱量比较高的是什么.doc](#)

[更多关于《食物中含碱量比较高的是什么》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/57370220.html>