

什么食物含碱量比较高—什么食物中含碱性比较高？-股识吧

一、哪些食物含碱量比较高？

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。

所谓食物的酸碱性，是指食物中的无机盐属于酸性还是属于碱性。

食物的酸碱性取决于食物中所含矿物质的种类和含量多少的比率而定：钾、钠、钙、镁、铁进入人体之后呈现的是碱性反应；

磷、氯、硫进入人体之后则呈现酸性。

碱性食物主要分为：一、蔬菜、水果类；

二、海藻类；

三、坚果类；

四、发过芽的谷类、豆类。

要避免或减少以下酸性食物的摄取：一、淀粉类；

二、动物性食物；

三、甜食；

四、精制加工食品(如白面包等)；

五、油炸食物或奶油类；

六、豆类(如花生等)

二、什么食物含碱最多？

红薯皮红薯皮含碱多，食用过多会引起胃肠不适。

呈褐色和黑褐色斑点的红薯皮是受了“黑斑病菌”的感染，能够产生“番薯酮”和“番薯酮醇”，进入人体将损害肝脏，并引起中毒。

中毒轻者，出现恶心、呕吐、腹泻，重者可导致高烧、头痛、气喘、抽搐、吐血、昏迷，甚至死亡。

土豆皮土豆皮中含有“配糖生物碱”，其在体内积累到一定数量后就会引起中毒。由于其引起的中毒属慢性中毒，症状不明显，因而往往被忽视。

新鲜黄花菜所含的秋水仙碱进入人体后经氧化会产生有毒物质，食用后会引起类似急性肠胃炎症状，极易误诊。

而干黄花菜在加工时经清水充分浸泡，已将大部分秋水仙碱溶出，所以一般不会中

毒碱性食物：豆腐、牛奶、芹菜、土豆、竹笋、香菇、胡萝卜、海带、绿豆、香蕉、西瓜、草莓等。

弱碱性食物：马铃薯、高丽菜、芦荀、竹笋、荚豌豆、茄类南瓜、莲藕、萝卜、渍豆腐、苹果、梨子、香蕉、菠萝、樱桃、桃子、牛蒡
强碱性食物：牛奶、蕃茄、胡瓜、茛、萝卜、红萝卜、无花果、菠菜、芹菜、柑桔、葡萄、芋头、海带、葡萄干、茼蒿

弱碱性食品：红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐等。

中碱性食品：萝卜干、大豆、红萝卜、蕃茄、香蕉、橘子、番瓜、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。

强碱性食品：葡萄、茶叶、葡萄酒、海带芽、海带等。

尤其是天然绿藻富含叶绿素，是不错的碱性健康食品，而茶类不宜过量，最佳饮用时间为早上。

弱酸性食物洋火腿、奶油、鸡蛋、鲷鱼、虾子、鲍鱼、蛤蜊、八爪鱼、通心面、巧克力糖、油炸类食物、葱、炸鸡

强酸性食物牛肉、猪肉、鲑鱼、牡蛎、芝士、米、麦、面包、酒、花生米、香肠、糖果、饼干、白糖
动物蛋白含有过多的脂肪所以属于酸性，其酸性由大到小的排列是：猪肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鱼肉
强酸性食品：蛋黄、乳酪、白糖做的西点

或柿子、乌鱼子、柴鱼等。

中酸性食品：火腿、培根、鸡肉、鲑鱼、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、奶油、马肉等。

弱酸性食品：白米、落花生、啤酒、酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章鱼、泥鳅。

所谓食物的酸碱性，是说食物中的无机盐属于酸性还是属于碱性。

一般金属元素钠、钙、镁等，在人体内其氧化物呈碱性，含这种元素较多的食物就是碱性食物，如大豆、豆腐、菠菜、莴笋、萝卜、土豆、藕、洋葱、海带、西瓜、香蕉、梨、苹果、牛奶等。

一些食物中含有较多的非金属元素，如磷、硫、氯等，在人体内氧化后，生成带有阴离子的酸根，属于酸性食物。

如猪肉、牛肉、鸡肉、鸭、蛋类、鲤鱼、牡蛎、虾，以及面粉、大米、花生、大麦、啤酒等。

保持人体内的酸碱平衡，是依赖所摄入的食物的酸碱性以及排泄系统对酸碱平衡进行的调节来实现的。

食物的酸碱性是指食物经过消化吸收之后在体内代谢后的结果。

如果食物代谢后所产生的磷酸根、硫酸根、氯离子等离子比较多，就容易在体内形成酸，而产生酸性反应。

如果产生的钠离子、钾离子、镁离子、钙离子较多，就容易在体内产生较多的碱，形成碱性反应。

这和食物中的矿物质含量有关。

一般来说，含有硫、磷等矿物质较多的食物，是酸性食物；

含钾、钙、镁等矿物质较多的食物，为碱性食物。

有些食物如提炼得很纯的油脂、糖、淀粉等，基本上不含有上述两大类元素，因此

属中性食物，这些食物不影响体液的酸碱度。

由此可知，所谓的酸性食物不能理解为有酸味的食物，有酸味的水果如番茄、橘子、山楂、杨梅等经体内代谢后，对人体的最终影响是碱性的。

三、什么食物富含碱

- 1、强碱性食品：葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜等。
- 2、中碱性食品：大豆、蕃茄、香蕉、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。
- 3、弱碱性食品：红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯等。

四、什么食物含碱最高

碱性食物主要成分（钙、钠、钾、镁）是人体运动和脑活动所必需的四种元素。

凡食物含钙、钠、钾、镁等金属元素的总量较高，在体内经过代谢最终产生的物质呈碱性，这类食物称为碱性食物。

对于正常人，注意饮食的酸碱属性并没有意义。

其保健作用有待商榷。

含钾、钠、钙、镁等矿物质较多的食物，在体内的最终的代谢产物常呈碱性，如，蔬菜、水果、乳类、大豆和菌类等。

1. 蔬菜类碱性食物大全：A.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。

B.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。

C.属于平性(阴性系列中属于比阳性弱的一种)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、芥菜、银耳、番薯（红薯）、马铃薯(土豆)、芋头。

D.属于温性的碱性食物有：昆布、恰玛古、山药、洋葱、薤白（野蒜）、香椿、韭菜、雪里蕻、芫荽、甜椒、南瓜、生姜、葱。

E.属于热性的碱性食物有：大蒜、辣椒、胡椒。

2. 食用药材类碱性食物大全 A.属于寒性的碱性食物有：石斛、芦根。

B.属于凉性的碱性食物有：菊花、薄荷、地黄、白芍、西洋参、沙参、决明子。

- C.属于平性的碱性食物有：黄精、天麻、党参、茯苓、甘草。
D.属于温性的碱性食物有：何首乌、砂仁、冬虫夏草、桂花、川芎、黄芪、人参、当归、肉苁蓉、杜仲、白术。
E.属于热性的碱性食物有：肉桂。
- 3.水果类碱性食物大全
A.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。
B.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。
C.属于平性(阴性系列中属于比阴阳比阳阴的一种)的碱性食物有：葡萄、山楂、石榴、木瓜、槟榔、桃子、柠檬、樱桃。
D.属于热性的碱性食物有：荔枝、橘子、龙眼(桂圆)。
- 4.坚果类碱性食物大全 A.属于平性(比阴阳，比阳阴)的碱性食物有：大豆(黄豆)。
B.属于温性的碱性食物有：栗子、杏仁。
- 5.饮料类碱性食物大全 A.属于凉性的碱性食物有：茶叶
B.属于平性(比阴阳，比阳阴)的碱性食物有：葡萄酒、豆浆、牛奶、蜂蜜。
- 6.制品类碱性食物大全 A.属于寒性的碱性食物有：食盐。
B.属于温性的碱性食物有：食醋。
C.属于热性的碱性食物有：食碱。
- 7.十字花科类碱性食物大全 A.萝卜干、红萝卜、红薯等。
B.强碱：昆布、恰玛古等。

五、含碱的食物有哪些？

海带、木耳、紫菜、鲜带鱼、蚶干、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾

六、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

参考文档

[下载：什么食物含碱量比较高.pdf](#)

[《为什么有人炒股赚钱吗》](#)

[《银行板块的市净率为什么那么低》](#)

[《股票主动买入和卖出看什么指标》](#)

[下载：什么食物含碱量比较高.doc](#)

[更多关于《什么食物含碱量比较高》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/60090819.html>