



酸鹼

迷思

對於所謂「健康體質」的解讀，坊間一直五花八門，但有趣的是，比較多人會迷信自己「不太健康」，其中一門說法，便是所謂「酸性體質」。

以為它是中醫理論？記者訪問過本地大學的中醫學院，受訪醫生不約而同第一時間劃清界線——中醫是沒有此理論的。有營養師則指，西方曾有Alkaline Diet之說，指食物有不同的「酸度」，可影響人體體液如尿液及血液的酸鹼值，因而致病。但「美國癌症研究學院」已曾明言，所謂酸性食物致癌是迷信，並無科學根據。

香港中文大學營養研究中心營養師黃以昕指，現時醫學界對食物酸鹼度的理解，是以食物的本質來分辨，即直接測試一個橙本身的酸鹼值，而高維他命C的蔬果，一般酸性較高。她也留意到近年坊間有說吃檸檬可平衡「酸性體質」，其解釋是指檸檬落肚經消化後可變為「鹼性」，她直言並不可能。「胃部需要以酸性來分解食物，其酸鹼度低於pH 3.5，所有食物進食入胃後，基本上都會變為酸性。所以，我們不會特別關注食物代謝後是酸還是鹼。」

排走酸性廢物

對於酸鹼度，許多人的概念還不得清晰，其實它是身體一個非常重要的生理指標。中文大學醫學院何善衡腸胃健康中心主任胡志遠教授指，人體有幾個生理指標

必須均衡，除了體溫和血液濃度之外，原來比這兩者更重要的，正是身體的酸鹼度。「人體酸鹼度控制嚴格，略高略低都會影響身體運作。人體的生理上有許多不同機制去維持酸鹼度的穩定性。」當中包括：

- 腎臟：**透過尿液，將不穩定的酸或鹼性排走；
- 肺部：**透過呼吸，可將血液內的二氧化碳或酸性氣體排走；
- 骨骼：**可供應鹼性物質，中和血液內的酸性。

所有生理機制的目的，都是將身體的酸性送走，為何？原因是人體新陳代謝產生的廢物，一般都帶酸性，其中包括

請相信人奶

迷信微鹼水健康，甚至有家長給孩子飲用小朋友微鹼水。中文大學醫學院何善衡腸胃健康中心主任胡志遠教授明言：「我的立場是沒此需要。人體本身運作已令我們的酸鹼值在最佳狀態，想人工地改變酸鹼值，一言蔽之是違反自然。」

記者曾接觸到有家長以微鹼水給嬰兒溝奶，他未聽畢已斷言：「不可以，絕對是危險的！因為嬰兒的身體器官功能發育未完成，長期給BB一個違反天然酸鹼度的環境來餵食，不會知嬰兒的腎臟可應付多少，控制為弱鹼？額外添加或會令腎臟與呼吸系統要額外工作；若酸鹼度偏離正常是有危險的，可致抽筋。」

他再舉一個說服力更強的例子：「如果人體真需要微鹼狀態才能健康繁衍，請用人奶看看是否微鹼。人奶最安全、天然，若人奶都沒有微鹼，何必要添加其他『唔等使』的東西？」

進食蛋白質時，經新陳代謝會排出含硫（sulphur）和磷酸為主的酸性物質；運動時，肌肉會產生乳酸等等。「人體機制應付日常生活產生的酸性，單靠腎臟、肺部和骨骼，已經完全足夠有餘。腎臟即使失去八成功能，餘下兩成都能夠應付排酸的需要。」胡志遠說。

無法人為調節

人體對酸鹼度要求嚴格，pH值相差少許已經對身體有明顯影響，「相差0.1已可致命。」胡志遠指，身體酸鹼度正常會維持在pH 7.4，那是人體的Magic Figure，即中度至微鹼狀態，「這程度體內的所有生理反應，都是狀態最好的。」為了堅守這個平衡，身體有不同機制去維持，反應亦非常迅速：「酸度一高，血液內的氫離子會被血液內的蛋白質或紅血球吸收，甚至不

會等腎臟處理，而是即時在血液內處理。」除了整體，也可能出現局部酸性狀態，例如肌肉劇烈運動後，肌肉的細胞會有輕微轉變，「但也只是pH 7.39、7.38，很少的轉變。大靜脈血管廢物或會較多，可能去到pH 7.35，但總括來說，能供應身體的酸鹼度都是7.4。」酸性過高可致心臟衰竭、減慢新陳代謝；若鹼性過量，同樣有不良影響，例如可致抽筋。

坊間傳說，多進食鹼性食物，可令身體「酸鹼平衡」。既然身體酸鹼度那麼重要，是否可以人為調節？答案是不大可能，食物攝取第一關卡——胃部，已經推翻此說法。胡志遠解釋，胃酸的pH值是1，是很高濃度的鹽酸，「甚少有鹼性食物可以中和它。若然鹼性強度高得可以中和胃酸，應該未落到胃部，已灼傷喉嚨，哥士的也是強鹼性，pH 12。」

中大營養研究中心註冊營養師黃以昕指，毋須特別關注食物代謝後是酸抑或鹼，因為胃酸的酸鹼度少於pH 3.5，故此食物落肚後，基本上都會變為酸性。



對於飲用水，中大醫學院何善衡腸胃健康中心主任胡志遠教授的要求很簡單——足夠八杯、清潔，便已經足夠。



排酸強於排鹼

「酸性既是『廢物』製造出來，身體自然需要排走它。」胡志遠認為，我們對身體的生理機能應更有信心，還提醒重要的一點：我們先天有很完善的排酸功能，同時不幸地，排鹼功能卻沒那麼好。「身體機能一直以來的進化與構造，排酸能力較佳，排鹼卻沒那麼快，所以若過量攝取鹼性物質，反而容易引致部分電解質的失衡，例如鉀質偏低等。換言之，若過量進食含鹼食物，反而對身體造成不必要的挑戰。」他補充，本來只有很罕見的腎臟內分泌疾病，才會令病人身體不受控地排酸過多，令身體呈鹼性狀態而致病。

香港專業教育學院食物及營養科學課程主任方麗影，早年也替學校的實驗室添置了一部電解水機，除了實驗一下坊間的健康「玩意」，有時也造福同事——近年因着鹼性水的潮流，學校同事有時也拿着水壺來，「添飲」鹼水。「同事來裝水飲，

一般是pH 8，不建議太高，若有胃潰瘍的話，初飲應該會覺得頂胃，慢慢飲順了，胃部強壯點吧，或有改善。」

對於鹼性水熱潮，她笑言：「現代人若喜歡玩健康食療，飲微鹼飲品，我認為是合理的。因胃本身為酸性、腸道為鹼性，這對消化和吸收是好的；但現代人飲食不健康，生活不定時，有理由相信令身體本身自動調節功能，未必很有效。」她解釋，正常胃酸會在進食前一小時分泌以預備消化，但若長期飲食不定時，胃酸分泌卻沒食物，便令胃壁受損，日積月累可致胃潰瘍。「有些人喜歡吃酸性食物，時常如此便不好。碳酸性飲品，如汽水或檸水，都屬酸性。」身體本有電解的平衡點，懂得自動調配，即使吃酸也可平衡，但當長期過量，她相信體質是會輕輕偏異。

不要偏離自然

方麗影對飲用微鹼水的經驗是胃部

不適時飲用。「會舒服一點的，我自己有試。會飲pH 8.3，較正常的略高。」她同意「好舒服」、「好順喉」這些即時感覺是直接反應，「但胃天生是酸性，若長期飲鹼水，自然會令胃部抗拒，或分泌更多胃酸，如此可令你不舒服？凡事不要太過偏離自然，因身體都會覺得唔match。」她認為，若每天所需的1.5至2公升飲用水都是微鹼水，便不太好了。間中飲來調節一下，卻無可厚非。

也許就如健康建議，每天飲水1.5公升最好都是純水；但她會認為，有80-90%便可以，「人生活也要有情趣，間中添咖啡奶茶是可以的。首先是飲水的量要夠。若身體代謝功能好、運動量夠，身體是有能力可以分解、排走，或使用它的。」

身為醫生的胡志遠說，他家裏沒有濾水器，當然沒有神奇水機。「許多東西可能在動物實驗或化驗室內可見，卻不能



以三種酸鹼度的室溫電解水（鹼水pH 10、酸水pH 3及純水pH 7）沖泡綠茶茶包，鹼水的茶色釋出最快、色澤也最深。

把它上綱上線，無限推論到身體健康上。
Nature is Beauty。」Health Conscious到
「過龍」，他同意是現代人的怪現象。



香港專業教育學院食物及營養科學課程主任方麗影博士笑言，許多食物科研結果，只是實驗室數據，難以一概推論為人體會有相同反應。

吃出酸鹼體質？

究竟食物可真有酸鹼之別？基督教聯合那打素社康服務社區營養師莫穎珊指，早年西方國家曾有「鹼性飲食」之說，其理論指人體屬微鹼，若吃太多酸性食物會令身體偏酸，繼而令血液流漫，可致癌症或會影響細菌滋生、慢性疾病等，「但以飲食來『中和』身體酸鹼度，並沒有科學根據。」

她指出，身體的酸鹼性可分尿液與血液來看，血液酸鹼度約pH 7.35-7.45左右，身體有體內平衡系統（Homeostasis），即無論進食什麼，酸鹼度都會自動調節至平衡狀態，如增加或減慢呼吸率，將帶酸的物質呼出、腎臟分泌酸性物質來調節、胰臟也會分泌碳酸氫（bicarbonate）來中和酸性物質。

她又補充，食物的酸鹼值與味道本身很不同，因為消化食物的過程，可能會改變食物的酸鹼度，但要驗證食物經人體代謝後的酸鹼度，甚是困難。美國營養師協會（ADA）早年曾有研究，透過燃燒食物後的灰燼來檢查食物的酸鹼值，以水喉水為中性計，蔬果屬鹼性，味道甚酸的檸檬也是鹼性；肉類、家禽、芝士、魚、五穀類則為酸性，「但這只

驗證食物灰燼，在身體情況又未必如此。」而即使進食某些食物可影響尿液的pH值，但這亦與食物代謝過程無關。

唯一可以肯定的是，鹼性食物以蔬果為主，按食物金字塔的建議，多吃蔬果並無違背，只是坊間有些說法建議飲食模式是八成高鹼性食物，她擔心若然如此，可能缺乏奶類、肉類等含有人體必須脂肪酸及蛋白質，以及一些油溶性維他命，如維他命A、D、E及K。



基督教聯合那打素社康服務社區營養師莫穎珊指，坊間說法分析蔬菜屬鹼性、肉類屬酸性，其實恰好符合「食物金字塔」多菜少肉的建議。健康飲食法則，其實並不奇妙。

