

錯亂、昏迷，
動，導致神經
如過酸的話，
的正常運作。
衡，影響身體
會導致酸鹼失
制出現異常的
即依靠一個完
並依靠一個完
即使進食了偏
體酸鹼值出現
體酸鹼值出現
情況，便有機
制出現異常的
制出現異常的



■有研究指多或少肉類，或會提升慢性酸中毒的風險。

喝奶製品補充鈣質等。



■慢性阻塞性肺病可令身體偏酸。

較健康的飲料。」



●母須刻意調節

中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗表示，不論是成年人或兒童，人體的正常酸鹼值應維持在7.35至7.45之間，

均衡飲食更重要

同一道理，他亦不建議兒童或青少年依賴這產品來促進腦部發展。

■肉類、海鮮、雞蛋、豆製品等，對發育中的兒童，有莫大幫助。

天然鹼性水點評

補充礦物質？

師認為，樽裝水的礦物質含量遠不及蔬果，不過喝水總比喝汽水來得健康。

嚴重時可致呼吸停頓。過鹹的話，則可令患者神經過度活躍，或感到麻痺、刺痛、肌肉抽搐等，若嚴重致肌肉持續收縮，亦有可能令呼吸停頓。

當一些身體狀況引致體內偏酸或偏鹼時，機制便會啟動，以嘗試抵銷這個情況。

導致血液偏鹼的常見情況：
· 行為：運動、喝酒。
· 中毒：糖尿病酮症酸中毒、乳酸性酸中毒。
· 疾病：腹瀉、睡眠窒息症、肺氣腫、慢性阻塞性肺病。



文：Kinmy
部分圖片：星島圖片庫
模特兒：Lis

疾病影響酸鹼值

導致血液偏酸的常見情況：
· 血管疾病：血容量不足、低氧血症。
· 肺部疾病：肺炎、肺栓塞。
· 其他誘因：嘔吐、焦慮症、服食利尿藥。

體內平衡機制

在進食或體內進行新陳代謝時，會增加身體內的酸性物質，體內的平衡監管機制便會自行發揮作用，來維持正常酸鹼值，當中包括：
· 血液中的碳酸及碳酸氫鹽：這是一個緩衝系統，能有效對抗過酸或過鹼的物質，平衡和維持人體的酸鹼值。
· 肺部：可透過改變呼吸速度來控制體內的二氧化碳含量，從而控制酸鹼值。
· 腎臟：可透過改變尿液的酸和碳酸氫鹽含量來控制酸鹼值。

【註：以上純屬受訪者及作者個人意見，不代表本報立場。】