

<<酸碱平衡特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<酸碱平衡特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506467933

10位ISBN编号：7506467933

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织

作者：何一成

页数：111

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<酸碱平衡特效食谱>>

### 内容概要

**本书特色** 160道酸碱平衡健康菜肴 专业营养师把关，详细分析营养成分和功效，平衡体内酸碱值，吃出碱性健康体质，享受美食的同时，调整体质、健康加分。

**10大类碱性明星食材排行榜** 专家精心严选10大类健康天然食材，剖析其调理酸碱体质的原理，吃对关键好食物，体质由酸转碱，元气十足。

**树立调节酸碱平衡的正确观念** 西医、中医、营养师提供最权威最专业的“碱性饮食生活健康新主张”，从饮食、运动、生活习惯等方面，让您轻松摆脱酸性体质，无病一身轻。

<<酸碱平衡特效食谱>>

书籍目录

Part 1 打造健康的碱性体质Part 2 160道酸碱平衡特效食谱Part 3 中医调理体内环境

## <<酸碱平衡特效食谱>>

### 章节摘录

插图：当体质偏酸，各种大大小小、轻微或严重的不适症状，会慢慢出现。

想要维持健康的身体，摆脱令人不适的小毛病，最好将体液酸碱调整到弱碱性。

以下我们就来看看，在日常生活中，哪些事物与身体的酸碱值关系最大呢？

改变酸碱值，从吃碱性食物开始良好的饮食习惯：生活作息正常：养成固定运动习惯：凡事保持着乐观轻松的态度，是维持健康的不二法门。

当身体变酸时，也该从以上几方面调整。

其中，从饮食方面着手，是调整身体酸碱值最有效、最快速的方法。

当体液变酸，代表我们体内存在过多酸性物质，要改变酸碱值，应该补充碱性食物。

食物的酸碱值指的并非口感，而是取决于食物吃进体内后，影响体液pH值的结果。

吃进体内后，导致pH值上升而偏碱的，就是碱性食物，相反的就是酸性食物。

如何判断食物的酸碱值？

其中一种方法，是通过燃烧法来判断食物的酸碱值。

首先，取100克食物，将其燃烧至剩下灰质（食物剩下灰质后，会残留磷、硫、氯、钾、钠、钙、镁、铁等元素），接着再取出灰质并以水溶解，测其酸碱pH值。

当酸性元素含量比例高于碱性元素，则灰质水溶液呈现酸性，而碱性元素含量高则呈现碱性。

除了元素之外，食物中元素组合成的不同分子，进入体内后也会导致偏酸或偏碱的差别。

## <<酸碱平衡特效食谱>>

### 编辑推荐

《酸碱平衡特效食谱》：微碱体质不生病，酸碱平衡保健康。  
10大类精选健康碱性食材，营养功效完全解析。  
营养师推荐160道调理体质健康菜谱。  
维持弱碱性体质保健秘诀大公开。

<<酸碱平衡特效食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>