

# 哪些食物含碱量比较高|超市里含碱性特别高的都有什么？除了苏打水还有碱性饼干以外。-股识吧

## 一、那些食物含碱元素最高

小苏打

## 二、哪种食物含碱性高？哪种食物含酸性高？

一般蔬菜水果大多属碱性，肉属酸性

## 三、什么食物含碱性大呀

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。

因此，一定要注意酸、碱食物的合理搭配，否则，进食酸性食物过多，可造成血液偏酸性。

为中和这些酸性物质，又必然消耗体内大量的钙、镁等碱性元素，而引起缺钙等一系列症状，如皮肤病、神经病，特别是在节假日里，如果肉类较多，就更应该注意搭配一些新鲜蔬菜、水果等碱性食物，以免造成机体酸碱平衡失调。

经测定，弱碱性的食物有：豆腐、豌豆、大豆、绿豆、油菜、芹菜、番薯、莲藕、洋葱、茄子、南瓜、黄瓜、蘑菇、萝卜、牛奶等。

而呈碱性的食物有：菠菜、白菜、卷心菜、生菜、胡萝卜、竹笋、马铃薯、海带、柑橘类、西瓜、葡萄、香蕉、草莓、板栗、柿子、咖啡、葡萄酒等。

还有一些食物因吃起来酸，人们就错误地把它们当成了酸性食物，如山楂、西红柿、醋等，其实这些东西正是典型的碱性食物。

至于酸性食物或偏弱酸性食物，除了各类畜禽肉外，常见的酸性食物还有蛋黄、鱼

籽、牡蛎、白米、面条、面包、馒头、章鱼等等

## 四、什么食物含碱

海带 水果 和豆类的吧

## 五、什么食物碱性含量高？

从营养的角度看，酸性食物和碱性食物的合理搭配是身体健康的保障。

几乎所有好吃的东西都是酸性的，如：鱼类、肉类、蛋类、植物油、碳水化合物（大米、面粉）、油炸食物或奶油类、花生等；

相反，碱性食物多半是不易引起食欲但却对身体有益的食物，如水果、新鲜蔬菜、发过芽的谷类、豆类、豆浆、牛奶、海藻类等。

营养专家说酸碱平衡最好 很多人吃大鱼大肉多了，血液会呈酸性，情绪上表现为敏感、焦虑，睡眠质量差，注意力不易集中，容易感到疲劳，易患头疼、胃病等。但人体血液呈碱性时，记忆力在最佳状态。

强酸性食品 蛋黄、乳酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼等。

中酸性食品 火腿、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦等。

弱酸性食品 白米、花生、啤酒、章鱼、巧克力、空心粉、葱等。

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。

中碱性食品 大豆、番茄、香蕉、草莓、蛋白、柠檬、菠菜等。

弱碱性食品 红豆、苹果、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯等。

## 六、含碱性比较高的食物有哪些？

&nbsp;

碱性食物有豆腐、豌豆、蛋白、牛奶、芹菜、土豆、竹笋、香菇、胡萝卜、海带、绿豆、橘子、香蕉、西瓜、柿子、草莓等。

## 七、超市里含碱性特别高的都有什么？除了苏打水还有碱性饼干以外。

1、海带海带是一种优良的蔬菜，具有很高的营养价值，经中国医学科学院营养学系所分析发现，海带含营养物质多达11种，例如：胡萝卜素、硫胺素、核黄素（维生素）、尼克酸、蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、无机盐钙、铁等，食用海带对人体非常有益。

2、黄瓜黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分。

3、西瓜西瓜堪称“盛夏之王”西瓜除不含脂肪和胆固醇外，含有大量葡萄糖、苹果酸、果糖、蛋白氨基酸、番茄素及丰富的维生素C等物质，是一种富有很高的营养、纯净、食用安全食品。

瓤肉含糖量一般为5-12%，包括葡萄糖、果糖和蔗糖。

甜度随成熟后期蔗糖的增加而增加。

4、牛奶牛奶是最古老的天然饮料之一，被誉为白色血液。

牛奶中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养物质。

乳蛋白中含有人体所必须的氨基酸；

乳脂肪多为短链和中链脂肪酸，极易被人体吸收；

钾、磷、钙等矿物质配比合理，易于人体吸收。

5、香蕉香蕉果肉营养价值颇高，每100克果肉含碳水化合物20克、蛋白质1.2克、脂肪0.6克，还含多种微量元素和维生素。

其中维生素A能促进生长，增强对疾病的抵抗力，是维持正常的生殖力和视力所必需。

硫胺素能抗脚气病，促进食欲、助消化，保护神经系统；

核黄素能促进人体正常生长和发育。

香蕉除了能平稳血清素和褪黑素外，它还含有可具有让肌肉松弛效果的镁元素，经常工作压力比较大的朋友可以多食用。

## 八、什么食物含碱量高？

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)

## 参考文档

[下载：哪些食物含碱量比较高.pdf](#)

[《股票分红送股多久才能买卖》](#)

[《周五股票卖出后钱多久到账》](#)

[《st股票摘帽最短多久》](#)

[《股票持有多久合适》](#)

[《股票成交量多久一次》](#)

[下载：哪些食物含碱量比较高.doc](#)

[更多关于《哪些食物含碱量比较高》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/article/58536509.html>