###  **Kyselinotvorné a zásadotvorné**

###  **potraviny**

**Chemické reakce, které se v lidském těle odehrávají, vedou nejčastěji ke vzniku kyselých metabolitů. Ty pak musí tělo vyloučit, aby si udrželo stabilní pH krve. Na stálost vnitřního prostředí má ohromný vliv i to, jakým způsobem se člověk stravuje. Pokud bude jíst hlavně zásadotvorné potraviny, nehrozí mu překyselení organismu. Mezi nejvíce zásadotvorné potraviny patří zelenina, ovoce, divoké bylinky a čerstvé ovocné šťávy.**

 Co jsou zásadotvorné potraviny?

Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny se od sebe neliší chutí, jak by se mohlo na první pohled zdát. Pojmy „zásadotvorné“ a „kyselinotvorné“ vyjadřují **vliv potravin na stálost vnitřního prostředí (acidobazickou rovnováhu)**. K tomu, aby lidský organismus správně fungoval, si potřebuje udržet **mírně zásadité pH krve v rozmezí 7,36–7,44**.

K regulaci vnitřního prostředí využívá rozličné mechanismy:

* krevní pufry (slabé kyseliny a jejich soli),
* činnost plic, ledvin a dalších orgánů (myokard, játra).

Tyto systémy **musí fungovat v naprosté rovnováze**, aby nedošlo k výraznému vychýlení pH. Jak velice nízké (pod 6,8), tak i vysoké pH (nad 7,8) může být pro člověka smrtelné. K těmto extrémům dochází nejčastěji **při vážných metabolických chorobách či otravách**. Pouhou konzumací jedné či druhé skupiny potravin se do takového stavu nedostanete.

Většina **odpadních produktů metabolismu je kyselé povahy**. Někdo může mít problém s jejich vylučováním a dalším problémem moderní doby je konzumace průmyslových potravin v masivním měřítku. Jsou totiž **silně kyselinotvorné**. Mnoho lidí tudíž **trpí překyselením organismu**, aniž by to tušili.

Zásadotvorné potraviny vystupují jako **látky, které přirozeně zvyšují pH krve**. Pokud budou v jídelníčku převládat, člověk má vysokou šanci udržet své vnitřní prostředí v rovnováze.

 Jak poznat překyselení?

Pohodlný moderní život a strava plná **průmyslově zpracovaných potravin** vede k jednomu z nejčastějších patologických metabolických stavů, a tím je **překyselení organismu** (metabolická acidóza). Mírná [acidóza](https://zdravi.euro.cz/leky/acidoza-priznaky-lecba/) se projevuje různými příznaky:

* moučnivka (bílý povlak na povrchu jazyka způsobený kvasinkami),
* další kandidózy (v pochvě, plísně na těle, na nehtech),
* nápadně lámavé nebo naopak ztluštělé nehty,
* suché a křehké vlasy se sklony k lámání,
* popelavá pleť,
* neklid a silné podráždění,
* extrémní únava a vyčerpanost,
* problémy s trávením.

Počáteční příznaky překyselení sice nepůsobí na první pohled fatálně, ale mohou **významným způsobem snižovat kvalitu života**. Dlouhodobá acidóza je navíc spojována s celou řadou civilizačních chorob:

* autoimunitní choroby,
* alergie a ekzémy,
* bolesti kloubů a svalů,
* [obezita](https://zdravi.euro.cz/leky/obezita-ohrozuje-populaci-priciny-lecba/),
* rakovina.

 Zásadotvorné potraviny a jejich účinky

Lidé konzumující zásadotvorné potraviny **trpí mnohem méně typickými civilizačními chorobami** (alergiemi, ekzémem, chronickými záněty, únavou apod.). Zásadotvorné potraviny dokáží lidské tělo **uvést do správného rozmezí pH** a pomáhají nastolit rovnováhu. Metabolismus pak funguje mnohem lépe a tělo se snáze zbavuje toxinů a odpadních látek.

V případě překyselení se doporučuje zahrnout do jídelníčku co nejvíce zásadotvorných potravin a těm kyselinotvorným se naopak vyhýbat.

 Poměr zásadotvorných potravin a kyselinotvorných

 potravin v jídelníčku by měl být  **4 : 1**.

 Zásadotvorné potraviny: jídelníček

Jak odlišit kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny? V praxi si stačí pamatovat jednoduché pravidlo, které vám pomůže s orientací v seznamu potravin.

**Zásadotvorné potraviny bývají primárně rostlinného původu. Za kyselinotvorné považujeme produkty živočišné říše.**

Podle toho, jakým způsobem jednotlivé potraviny působí na pH těla, je můžeme rozdělit do pěti kategorií:

 NEJVÍCE ZÁSADotvorné POTRAVINY

* Ovoce – citrony, meloun, grepy, mango, papája,
* zelenina – chřest, cibule, petržel, celer, špenát, brokolice, česnek, listové saláty, brambory,
* čerstvé bylinky – pampelišky, [jitrocel](https://zdravi.euro.cz/leky/jitrocel-lecive-ucinky-vyuziti-sber/), medvědí česnek, fenykl,
* oleje – olivový,
* octy – balsamico, jablečný,
* semínka – dýňová,
* sladidla – stévie,
* nápoje – voda s citronem, bylinkové čaje, čisté zeleninové šťávy.

I příprava jídla ovlivňuje výslednou kyselinotvornost/zásadotvornost. Zde platí, že syrová strava je více zásadotvorná než vařená jídla.

Paradoxní je, že např**. šťáva z citrónu působí zásadotvorně.** To dokazuje, že i když jsou potraviny kyselé na chuť, nemusí být kyselinotvorné. Užívání neředěné citronové šťávy před jídlem se dokonce doporučuje při snaze o odkyselení organismu.

 MÍRNĚ ZÁSADotvorné POTRAVINY

* Ovoce – sušené fíky, kiwi, hrozny, jahody, [dýně](https://zdravi.euro.cz/leky/dyne-recepty-druhy-pestovani/), jablka,
* zelenina – řepa, cuketa, ředkvičky, batáty, kyselé zelí,
* houby – všechny druhy,
* luštěniny – sójové boby, bílé fazole,
* koření a bylinky – bílý pepř, bobkový list, černý kmín, majoránka, kopr,
* oleje – lněný,
* nápoje – zelený čaj.

 NEUTRÁLNÍ POTRAVINY

* Většina rostlinných olejů,
* sladidla – včelí med,
* ořechy – lískové, mandle.

 MÍRNĚ KYSELinotvorné POTRAVINY

* Ovoce – borůvky,
* zelenina – loupané fazole,
* semínka – dýňová, slunečnicová,
* mléko a mléčné produkty – máslo, jogurt, kravské mléko, trvanlivé mléko, smetana, tvaroh,
* maso – zvěřina, mořské ryby, kuřecí maso,
* obiloviny – neloupaná rýže, celozrnné pečivo, jáhly (celé zrno),
* oleje – kukuřičný,
* sladidla – průmyslově ošetřený med,
* nápoje – konzervované šťávy a džusy, černý čaj.

 SILNĚ KYSELinotvorné POTRAVINY

* Maso – vepřové, hovězí, husa, kachna, ústřice, krevety, uzeniny,
* mléčné výrobky – tučné a pikantní sýry, zmrzlina, homogenizované mléko,
* obilniny – bílé pečivo, pšenice, těstoviny,
* ořechy – kešu, vlašské, para,
* nápoje – káva, kakao, alkohol, sladké limonády, energetické nápoje,
* smažené jídlo – hranolky, krokety, chipsy,
* průmyslově zpracované potraviny – polotovary, trvanlivé potraviny, mražené výrobky, cukrovinky, zákusky, kompoty, marmeláda, čokoláda,
* dochucovadla – kečup, majonéza, tatarka.

 Acidobazická rovnováha:

 Jak jí rychle dosáhnout?

Chcete se zaměřit na skladbu jídelníčku a dosáhnout tak harmonie vnitřního prostředí? Řešením nejsou výhradně zásadotvorné potraviny. Jedná se o **komplexní změnu přístupu ke svému tělu** a **přehodnocení životního stylu.** Spouštěčem metabolické acidózy totiž může být **i chronický stres( přepracování, hněv, patologická žárlivost, strach.. nebo i horké koupele**.

Pokud se budete řídit těmito pravidly, můžete dosáhnout optimálního pH poměrně rychle:

* konzumujte primárně zásadotvorné potraviny a kyselým se vyhýbejte,
* jezte čerstvé potraviny rostlinného původu,
* sousta důkladně žvýkejte a jezte v klidu (ve spěchu snězené zásadotvorné jídlo se pak může chovat jako kyselinotvorné),
* dopřávejte si čerstvé zeleninové a ovocné šťávy,
* pijte dostatečné množství vody (alespoň 2 litry denně, nejlepší je neperlivá voda bez chloru, lze ji dochutit citronem),
* omezte pití alkoholu a kávy,
* omezte kouření,
* snažte se správně a zhluboka dýchat,
* dopřávejte si dostatek spánku,
* sportujte a věnujte se pohybu na čerstvém vzduchu,
* snažte se pravidelně relaxovat a minimalizovat stres.

 Zásadotvorné potraviny při hubnutí

Při pohledu na seznam zásadotvorných potravin člověk zjistí, že se jedná převážně o **velice zdravé potraviny rostlinného původu**. V kombinaci se správným pitným režimem a [zdravým životním stylem](https://zdravi.euro.cz/leky/zdravy-zivotni-styl-definice-zasady/) se jedná o výbornou metodu, která **může vést k trvalému zhubnutí**. Faktem je, že dlouhodobé překyselení organismu bývá spojováno s těžkou obezitou a špatnou funkcí střevní mikroflóry.

Takzvanou alkalickou dietu odborníci doporučují jako vhodný stravovací směr, pokud je vaše tělo zanesené toxiny a necítíte se celkově dobře. Když začne člověk konzumovat větší množství zásadotvorných potravin, bude mít tělo více energie a začnou v něm samovolně **probíhat detoxikační procesy**, což se navenek projeví **zhubnutím, čistší pletí, pevnějšími nehty a lesklými vlasy**.

Pokud ale člověku fungují ledviny a plíce naprosto normálně a cítí se fit, není důvod, proč by měl mléčné výrobky, vejce či maso ze svého jídelníčku zcela vyškrtnout. S menšími porcemi kyselinotvorných potravin si zdravé tělo snadno poradí.

 Milan Haminger, BiGy Brno 2021©