magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 28. 3. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Překyselení má vliv na celkové zdraví. Jak snadno napravit?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prekyseleni-ma-vliv-na-celkove-zdravi.-Jak-snadno-napravit__s10012x10881.html

Téma překyselení organismu je stále žhavé a na této teorii staví i prodejci preparátů slibující znovunabytí vnitřní rovnováhy. Má význam platit za různé přípravky, nebo je lepší zaměřit pozornost na své stravování? Ohrožuje překyselení naše zdraví?



Odkud se "kyselost" bere?

Lidské tělo vytváří při své činnosti řadu látek kyselé povahy. Jedná se třeba o

kyselinu mléčnou vznikající ve svalech při jejich déletrvající činnosti. **Na tuto situaci je však tělo dobře připraveno a vzniklé kyseliny jsou rychle neutralizovány a z organismu vyloučeny buď ve formě oxidu uhličitého plícemi, nebo ledvinami.** Obdobně vznikají látky kyselé nebo zásadité povahy i při zpracování základních živin - bílkovin, tuků a sacharidů.

Zátěžové a ne-zátěžové potraviny

Potraviny mohou být rozděleny podle tzv. **potenciálu kyselého zatížení ledvin** (hodnota PRAL) do tří skupin. Ovoce, zelenina atp. mají negativní potenciál kyselého zatížení ledvin. To znamená, že jejich konzumace nezatěžuje organismus produkcí kyselých metabolitů. Oproti tomu obiloviny, maso, mléčné výrobky a ryby mají potenciál kyselého zatížení ledvin relativně vysoký.

Jestliže tedy ve stravě převažují kyselinotvorné potraviny, které nejsou vyvažovány příjmem zásadotvorných potravin, zvyšuje se riziko rozvoje chronické acidózy. **Acidóza - zvýšená kyselost moči** (poznámka: neplést si s acidémií, což je závažnější stav, kdy stoupá kyselost v krvi) **může být spojena se zvýšeným rizikem vzniku ledvinných kamenů, vysokého krevního tlaku, inzulínové rezistence, osteoporózy a poruch imunitních funkcí.**

Řešení by se mohlo zdát snadné

Vyhýbat se kyselinotvorným potravinám (masu, mléčným výrobkům a obilovinám). Situace je však složitější, protože na jednu stranu sice snížíme kyselé zatížení organismu, ale zároveň si nedostatkem bílkovin ve stravě můžeme přivodit řadu problémů – snížená odolnost organismu vůči infekcím, otoky, sklon k obezitě, negativní ovlivnění kostní hmoty.

V případě vyřazení obilovin bude ve stravě chybět vláknina, komplexní sacharidy, a tedy výborný zdroj energie a řada vitaminů a minerálních látek. O snížené pestrosti stravy ani nemluvě. **Důležitá je celková skladba stravy.**

Studie ukazují...

Že mnohem lepší volbou je pestrý jídelníček, **obsahující dostatečné množství ovoce (asi 250 - 300 g) a zeleniny (cca 500 g/den), který dodává tělu veškeré potřebné látky a zabraňuje tak případnému překyselení.** Není tedy nutné platit za drahé odkyselovací kůry, stačí se zamýšlet nad svým jídelníčkem a stejně jako u všeho – používat zdravý rozum.

- ## Potraviny alkalizující (zásadotvorné)

Zelenina a luštěniny: všechny typy, především pak čočka, řepa, řepné listy, špenát, tuřín. **Ovoce**: všechny typy, zejména datle, fíky, banány, sušené meruňky, švestky, rozinky. **Koření a bylinky**: všechny typy, především kopr a sušené natě bazalky, meduňky, koriandru, oregana, petržele a karí. **Ostatní**: kakaový prášek, melasa, hnědý cukr, káva. **Nápoje**: červené a bílé víno, minerální vody

- ## Potraviny zvyšující kyselost moči (kyselinotvorné)

Bílkovinné potraviny: maso, ryby, vejce, všechny typy sýrů, arašídy, arašídové málo. **Potraviny bohaté na tuk:** slanina, máslo, sezamová semena, slunečnicová semena, dýňová semena, salátové dresinky. **Sacharidové potraviny**: všechny druhy pečiva obsahující kukuřičné otruby, oves, rýže, pšenice a výrobky z ní. **Sladkosti:** želatinové bonbóny a dezerty se želatinou, pudinky. **Nápoje:** nápoje s vysokým obsahem fosforu

- **Neutrální potraviny**

Tuky: máslo, margaríny, oleje. **Mléčné výrobky**: mléko. **Sladidla**: rafinovaný cukr, med, většina sirupů. **Nápoje**: voda, čaj

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz