

جدول نهایی غذاهای اسیدی و آلكالینی

ترجمه شده در پیشگامان شیمی

<https://irchem.ir/>

فهرست غذایی اسیدی/آلکالینی شما شامل موارد زیر است:

یک راهنمایی اجمالی

به شما یک جدول مرجع کلی از متداولترین غذاهای بازی و اسیدی مورد استفاده را ارائه می‌دهد. این جدول بسیار سودمند است و شما می‌توانید آن را چاپ کرده و بر روی یخچال خود نصب بچسبانید.

غذاهای آلکالینی با جزئیات کامل

نگاهی عمیق‌تر به غذاهایی که دارای اثر آلکالینی بر بدن هستند. این غذاها شامل سبزیجات، آجیل، دانه‌ها، حبوبات، غلات، چربی‌ها، روغن‌ها، میوه‌جات و غیره هستند.

غذاهای اسیدی با جزئیات کامل

نگاهی عمیق‌تر بر غذاهایی که دارای اثر اسیدی بر بدن هستند. درست مثل غذاهای بازی، این غذاها در یک مقیاس از اندکی اسیدی تا اسید قوی فهرست شده‌اند تا به شما در انتخاب بهتر غذاها کمک کنند.

چشم اندازها و نکات مهم

تعدادی از غذاها و نوشیدنی‌ها وجود دارند که در نگاه اول به نظر بازی یا اسیدی می‌آیند، در صورتی که در واقع مخالف آن صادق می‌باشد. این جدول برای شما یک راهنمای مرجع و برگه تقلبی را فراهم می‌کند تا مطمئن شوید که دستتان رو نمی‌شود.



فلسفه جدول غذایی ما

همانطور که احتمالاً آگاه هستید، جداول غذایی متناقض زیادی در اینترنت در دسترس هستند. بنابراین قبل از شروع می‌خواهم دلیل دسته بندی غذاهای موجود در این فهرست را روشن سازم. می‌دانم که دیدن چنین تفاوت‌هایی در جداول گیج‌کننده است. این حجم از اطلاعات متناقض دلیل اصلی علاقه‌مندی من به انجام این کار بود و معتقدم فهرست ما (بر اساس تحقیقات پیشین تغذیه آلكالینی، دکتر یانگ) دقیق‌ترین فهرست موجود است.

دلیلی که سایر جداول چنین مغایرتی را نشان می‌دهند این است که آن‌ها دسته‌بندی خود را بر اساس مطالعات بار اسیدی بالقوه کلیوی (PRAL) انجام می‌دهند. این منبع برای هدف ما منبع دقیقی نیست. دلیل آن این است که جهت آزمایش PRAL، آن‌ها اساساً غذا را در دمای بالایی سوزانده و سپس خاکستر به جا مانده و pH آن را مورد مطالعه قرار می‌دهند.

در حالی که این روش مطالعه خاصیت بازی محتوای معدنی غذا را مقدور می‌سازد اما فقط نیمی از ماجرا می‌باشد. با سوزاندن غذا در یک چنین دمای بالایی، آن‌ها همه‌ی اسیدی‌کننده‌ترین محتوای غذا یعنی قند را نیز از بین می‌برند. به همین دلیل است که در برخی جداول میوه‌های سرشار از قند را در دسته آلكالین‌ها طبقه‌بندی می‌کنند برای مثال، موز سرشار از پتاسیم معدنی آلكالینی است اما در عین حال از 25 درصد قند تشکیل شده که در هنگام مصرف آن را تبدیل به یک ماده بسیار اسیدی‌کننده می‌گرداند.

بنابراین اساساً تفاوت عمده بین جداول ناشی از یک چیز ساده است:

برخی جداول خاصیت اسیدی یا آلكالینی غذا را قبل از مصرف آن تعیین می‌کنند و باقی آن‌ها (مثل جدول ما) علاقه‌مند به تأثیر غذا بر بدن پس از مصرف آن هستند.

شخصاً، علاقه‌ای به این که یک غذا قبل از آن که مصرفش کنیم چیست ندارم- می‌خواهم بدانم که آیا بدنم را آلكالینی خواهد کرد یا اسیدی. منطقی است؟

امیدوارم این موضوع به شفاف‌سازی همه چیز کمک کند

فهرست کلی غذاهای اسیدی/ بازی

کمتر بخورید

بیشتر بخورید

می توانند در 20 درصد اسید شما قرار بگیرند

اسیدی شدید

الکل
قهوه و چای سیاه
آب میوه (شیرین شده)
کاکائو
عسل
مربا
زله
خردل
میسو
شیره برنج
سس سویا
سرکه
مخمر
میوه خشک شده
گوشت گاو
مرغ
تخم مرغ
ماهی پرورشی
گوشت خوک
خرچنگ
پنیر
لبنیات
شیرین کننده‌های مصنوعی
شریت
قارچ

اسیدی متوسط

آب میوه تازه و طبیعی
کچاپ
مایونز
کره
سیب
زردآلو
موز
بلک بری
بلو بری
زغال اخته
انگور
انبه
ترگیل
پرتقال
هلو
انبه هندی
آناناس
توت فرنگی
برنج قهوه ای
جو دو سر
نان چاودار
گندم
نان آرد کامل
برنج وحشی
پاستا آرد کامل
ماهی اقیانوس

خنثی/ اندکی اسیدی

لوبیای سیاه
نخود زرد
لوبیا قرمز
گلوتن گندم
طالبی
مویز
خرمای تازه
شلیل
آلو
گیلاس
هندوانه
زلف عروسان
ارزن
جد دو سر
کندروس
سویا
پروتئین برنج/سویا/شاهدانه
ماهی وحشی آب شیرین
شیر برنج و شیر سویا
جوز برزیلی
گردو آمریکایی
فندق
روغن آفتاب گردان
روغن دانه انگور

اندکی آلكالینی

کنگر
مارچوبه
جوانه بروکسل
گل کلم
هویج
پیاز کوهی
کدو سبز
تره فرنگی
سیب زمینی تازه از خاک درآمده
نخودها
ریواس
شلغم زرد
طالبی
گریپ فروت
نارگیل
گندم سیاه
کینوآ
کندروس
عدس
توفو
سایر غلات و حبوبات
شیر بز و شیر بادام
اکثر سبزیجات معطر و ادویه ها
روغن آووکادو
روغن نارگیل
روغن کتان/ روغن اودو

آلكالینی متوسط

آووکادو
چغندر
فلفل
کلم
کرفس
کلم کولارد
کاسنی فرنگی
سیر
زنجبیل
لوبیا سبز
کاهو
گیاه خردل
بامیه
پیاز
تریچه
پیاز قرمز
سبزی شاهی
گوجه فرنگی
لیمو شیرین
لیمو ترش
لوبیای سفید
سویا
لوبیای سفید
تخم شربتی
کینوآ

آلكالینی شدید

آب آلكالینی با pH 9.5
نمک هیمالیایی
گندمیان
خیار
کلم برگ
کتانجک
اسفناج
جعفری
کلم بروکلی
جوانه ها (سویا، یونجه و غیره)
سبزیجات دریایی (کتانجک)
نوشیدنی های سبز
جوانه لوبیا
جوانه ها

لیست غذاهای آلكالینی با جزئیات کامل

این غذاهای آلكالینی را آزادانه مصرف کنید تا جایی که می‌توانید از آن‌ها در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید...

گندمیان!

جوانه گندم
جوانه جو
جوانه کاموت
جوانه گندم ریش دار
جوانه دم اسب
جوانه جو دو سر

سایر!

آب آلكالینی
توفو
شیر بز و شیر بادام
دمنوش گیاهی

غلات و حبوبات!

زلف عروسان
گندم سیاه
برنج قهوه ای
تخم شربتی
کاموت
ارزن
کینوآ
کندروس

عدس
لوبیای لیما
لوبیای مانگ
لوبیای سفید
لوبیا چیتی
لوبیا قرمز
دانه سویا
دانه گندم

روغن‌ها!

روغن آووکادو
روغن نارگیل
روغن کتان
روغن اودو
روغن زیتون

میوه!

آووکادو
گوجه فرنگی
لیمو شیرین
لیمو ترش
گریپ فروت
نارگیل تازه

آجیل و دانه‌ها!

بادام
نارگیل
تخم کتان
تخمه کدو تنبل
دانه کنجد
تخمه آفتابگردان

نان‌ها!

نان گندم کامل
نان بسته بندی گندم کامل
نان بدون مخمر یا گلوتن
نان‌ها و نان‌های بسته بندی

سبزیجات!

مارچوبه
کلم بروکلی
فلفل قرمز
فلفل
کدو سبز
شیردندان
لوبیا برقی
لوبیا سبز
اسفناج
کلم برگ
واکامه
کتانچک
کلم برگ
پیاز کوهی
کاسنی فرنگی
چغندر برگی
کلم
سیب زمینی شیرین

گشنیز
ریحان
کلم بروکسل
گل کلم
هویج
چغندر
بادمجان
سیر
پیاز
جعفری
کرفس
خیار
آب تره
کاهو
نخودها
باقلا
سیب زمینی تازه از خاک در آورده شده
کدو تنبل
تریچه

جوانه‌ها!

جوانه سویا
جوانه یونجه
جوانه زلف عروسان
جوانه بروکلی
جوانه شنبليله

جوانه کاموت
جوانه ماش
جوانه کینوآ
جوانه تریچه
جوانه کندروس



فهرست غذاهای اسیدی با جزئیات کامل

سعی کنید از این غذاها و نوشیدنی ها پرهیز کنید و تلاش کنید این غذاها حداکثر 20 درصد رژیم غذایی شما را تشکیل دهند

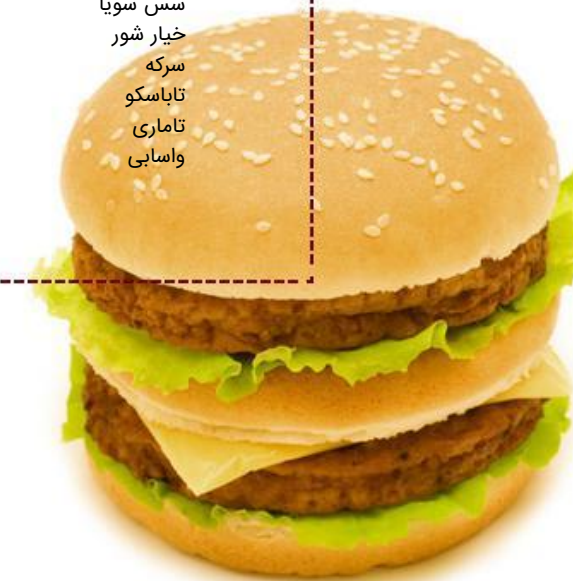


آجیل و دانه‌ها!

بادام هندی
بادام زمینی
گردو آمریکایی
پسته
گردو
جوز برزیلی
شاه بلوط
فندق
فندق استرالیایی

سس‌ها!

مایونز
کچاپ
خردل
سس سویا
خیار شور
سرکه
تاباسکو
تاماری
واسابی



نوشیدنی‌ها!

الکل
چای سیاه
قهوه
آب گازدار
آب میوه پاستوریزه
کاکائو
نوشیدنی‌های انرژی زا
نوشیدنی‌های ورزشی
نوشابه‌ها
آب لوله‌کشی
شیر
چای سبز
نوشیدنی‌های بدون کافئین
آب مزه‌دار شده

سایر!

قارچ
میسو
نان گندم، پاستا
برنج و نودل
شکلات
چیپس
پیتزا
بیسکوئیت
سیگار
مواد مخدر
آبنبات

میوه!

سیب
زردآلو
مویز
خرما
انگور
انبه
هلو
گلابی
آلو
کشمش
تمشک
توت فرنگی
میوه‌های استوایی
توت‌ها
طالبی
زغال اخته
مویز
طالبی
پرتقال
آناناس
آلو

روغن‌ها!

روغن پخت و پز
روغن جامد (مارگارین)
روغن قرار گرفته در معرض
حرارت، نور یا هوا

گوشت!

گوشت خوک نمک‌سود	صدف
گوشت گاو	خوک
صدف خوراکی	خرگوش
گوشت گاو نمک‌سود	سوسیس
تخم مرغ	حلازون
گوشت بره	خرچنگ
لابستر	میگو
صدف دریایی	تن ماهی
گوشت اندام‌ها	بوقلمون
گوشت آهو	گوساله
ماهی	

لبنیات و تخم مرغ!

کره پنیر لور
پنیر بستنی
شیر خامه ترش
کشک پنیر سویا
ماست تخم مرغ

شیرین‌کننده‌ها!

شیرین‌کننده های مصنوعی ساکارینی
خرنوب ساکاروز
شیره ذرت ساکارالوز
فروکتوز عسل
قند فراوری شده شیره افرا

چشم‌اندازها و نکات مهم

نکته 1 - چای و قهوه

البته چای و قهوه اسیدزا هستند - بنابراین اگر می‌خواهید آن‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید به دنبال جایگزین بگردید. تمام دمنوش‌های گیاهی آلكالینی هستند (به جز آن‌هایی که خیلی میوه‌ای هستند و چای سبز که حاوی تقریباً همان میزان از کافئین است) چای روبیوس (بوته قرمز) یک جایگزین فوق العاده و غنی از آنتی اکسیدان برای قهوه و چای است.

نکته 2 - نان

کاهش مصرف نان برای اکثر افرادی که بر آن به عنوان بخش سریع و سیرکننده ناهار و صبحانه متکی هستند بسیار دشوار است. نان‌های گندم کامل که اندکی آلكالینی هستند را امتحان کنید. اگر پیدا کردن آن نان‌ها دشوار است، به جای ساندویچ‌ها از نان‌های بسته‌بندی استفاده کنید و به دنبال انواع بدون تخمیرکننده و بدون گلوتن بگردید.

نکته 3 - آب رسانی

آب رسانی مناسب احتمالاً مهم‌ترین عنصر رژیم غذایی آلكالینی است. هر نوع آبی به این نتیجه منجر نمی‌شود! آب لوله‌کشی در واقع در اکثر مناطق اندکی اسیدی بوده و حاوی pH پایین و آثاری از آفت کش‌ها، فلزات سنگین، فلوراید و غیره است. گزینه‌های آب الكالینی را در energiseforlife.com بررسی کنید و در مطالعه یونیزه کننده‌ها عجله نکنید - هیچ چیز نمی‌تواند آب یونیزه شده الكالینی را شکست دهد.

نکته 4 - میوه‌ها

ممکن است از این موضوع شگفت‌زده شوید که میوه‌ها اسیدزا در نظر گرفته می‌شوند. این امر صرفاً به دلیل محتوای قند بالای آن‌ها است و بنابراین قویاً توصیه می‌کنم مصرف میوه‌ها را در یک میزان حداقلی نگه دارید. هرچند، نباید به طور کامل از آن‌ها پرهیز کنید و مصرف یک تکه در هر روز به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مفید است.

نکته 5 - من فکر می‌کردم اسیدی است!؟

جایی که شهود از بین می‌رود چندین استثناء وجود دارد و واضح‌ترین آن‌ها لیمو شیرین و لیمو ترش است که به عنوان باز در نظر گرفته می‌شوند. این موضوع به دلیل آن است که آن‌ها دارای محتوای معدنی با خاصیت آلكالینی بالا هستند و تقریباً هیچ قندی ندارند - بنابراین پس از مصرف بر روی بدن اثر آلكالینی دارند. همین امر برای گوجه فرنگی نیز صادق است.

نکته 6 - سویا و سس سویا

سس سویا، میسو، تاماری و همه غذاهای تخمیرشده دیگر اسیدزا هستند. هرچند این موضوع درباره نسخه‌های تخمیرنشده اعمال نمی‌شود و بنابراین مصرف سس سویا و توفو به عنوان بخشی از 20 درصد غذاهای اندکی اسیدی بدون مشکل خواهد بود

