

pH REGULATOR^{RS}



¿Por qué es importante el equilibrio de PH de alimentos?

El balance de pH de diversas fuentes de alimentos es importante debido a cómo funciona el cuerpo. El cuerpo humano está diseñado para trabajar en su más eficiente cuando existe dentro de un estado ligeramente alcalino. La escala del pH existe como un rango de números entre 0 y 14. El número promedio de 7 se determina como el equilibrio permanente entre una sustancia alcalina y ácido. Números por debajo de 7 equivalen a un Estado ácido. Números por encima de 7 equivalen a una naturaleza alcalina. El cuerpo humano está diseñado para funcionar con la máxima eficacia en 7,4 en la escala del pH. Un cuerpo humano que no mantiene su equilibrio del pH realiza menos eficiente. Cuando esto se produce residuos materiales se acumulan dentro de las células del cuerpo. Menos oxígeno entra en estas células también. Esta baja eficiencia lleva a reacciones de inmune debilitadas, menores tasas metabólicas y la capacidad para generar crecimiento y la creación de células cancerosas. Cuando el equilibrio del pH del cuerpo está por encima de 7,4 cancerosas células van inactivas, y en un nivel de pH de 8,5 estas células mueren.

¿Dónde ciertos alimentos caen en un gráfico de PH alimentos?

Colocación típica de fuentes de alimentación en un gráfico de alimentos dado pH colocará fuentes dietéticas de proteína animal basado en la sección de alimentos ácidos, mientras que la vegetación más caerá dentro del grupo alcalino. Algunos alimentos ácidos comunes son carne, pescado, mantequilla, leche entera y aceites grasos. Algunos alimentos alcalinos comunes son granos, legumbres, zanaho

rias y limones. Cabe señalar que sólo porque una fuente de alimentación es conocida que elementos como "ácido cítrico" dentro de ellas, no hay ninguna garantía de que será un alimento ácido. Limones están llenas de vitamina C, ácido cítrico, pero son una fuente de alimentos alcalino potente.

Una buena regla general es, si "nada, vuela, rastrea o se ejecuta entonces ácido es." Mientras que esto no siempre va a ser el caso, normalmente será. Lo mismo es cierto de la vegetación de la planta. Mayoría de los tipos de plantas es alcalina en la naturaleza, pero algunos son más ácidos que otros. Pensé que la proteína era bueno para mí!

Es importante no confundir la nutrición con contenido de ácido. En algunos casos, estos conceptos combinar bien. Sin embargo, muchos ácido basado en alimentos están repletas de nutrientes necesita el cuerpo humano. Proteína animal es generalmente más fácil para el cuerpo incorporar, por ejemplo. Sin embargo, si el equilibrio de la condición de pH del cuerpo o aumentarlo más allá del Estado alcalino eficiente en una anti-cancerous es importante, entonces comer alimentos principalmente alcalinos es el camino a seguir.

Un gráfico de alimentos de pH es un buen punto de partida cuando busquen información sobre qué comer. Estos gráficos varían en internet e incluso en revistas médicas en cuanto a la precisión. Algunos sitios será más beneficioso y precisa que otros.