

Защелачивание организма – введение в проблему

Мы знаем, что продукты питания снабжают нас энергией, строительными веществами (белками, жирами, углеводами) и витаминами.

Оказывается, пища обладает еще одним важным свойством. Она может либо закислять, либо защелачивать организм.

Американские ученые в начале XXI века сделали фундаментальное открытие. Они предложили способ для измерения кислотности рациона питания и показали, что именно хроническое закисление организма является одной из главных причин вымывания кальция из костной ткани и массивного выброса его через почки. В результате разрушаются кости и образуются камни в почках.

С помощью регулярного употребления 1-2 чайных ложек в день минерального препарата ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ можно обеспечивать оптимальный уровень защелачивания организма.

Итак, подробнее.

Сила водорода

Процессы жизни протекают в водных средах, которые характеризуются определенной концентрацией атомов водорода. Вещества, которые отдают водородные атомы, называются кислотами, а те, которые их забирают, – щелочами.

Кисотно-щелочное соотношение характеризуется специальным показателем свободных атомов в растворе. Он называется pH (от латинского “potentia hydrogeni” – “сила

водорода”). В нейтральной среде pH равно 7,0. В кислой среде pH ниже 7- от 6,9 до 0. В щелочной среде pH выше 7 - от 7,1 до 14,0.

Строгий контроль за кислотно-щелочным равновесием

В норме кровь имеет слабощелочную реакцию – 7,35-7,45. PH очень жестко выдерживается в узких границах, так как только в этих условиях возможна работа большинства ферментов.

При воздействии закисляющих или ощелачивающих факторов организм использует компенсаторные резервы организма. В целом, устойчивость организма к ощелачиванию в несколько раз выше, чем к закислению.

Кислотная нагрузка – новое измерение пищи

Мы привыкли оценивать пищу с позиций калорийности, содержания белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ.

Американские ученые в начале XXI века сделали подлинное открытие, когда показали, что любой продукт имеет еще один фундаментальный показатель, который имеет критическое значение для нашего здоровья. Они назвали его NEAP (net endogenous acid production – чистая продукция внутренней кислоты). Проще говоря, это кислотная нагрузка пищи. Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь.

Кислотная нагрузка измеряется по принципу: кислота минус щелочь. Когда в пище преобладают компоненты, образующие серную кислоту (серосодержащие аминокислоты) или органические кислоты (жиры, углеводы), то кислотная нагрузка имеет положительную величину. Если в пище больше компонентов, образующих щелочь (органические соли калия и магния), то кислотная нагрузка представляет собой отрицательную величину. Компьютерный анализ позволил определить кислотную нагрузку основных продуктов питания.

Кислотная нагрузка основных продуктов питания*

Продукт

Кислотная нагрузка

Кислые продукты

Мясо

67,9

Зерновые

13,8

Сыр

4,2

Молоко и йогурт

2,8

Яйца

2,5

Нейтральные продукты

Бобовые

0,8

Орехи

0,1

Щелочные продукты

Листовая зелень

-59,1

Овощи из группы плодовых**

-46,5

Коренья

-26,4

Овощи

-14,3

Клубни

-10,6

Фрукты

-5,8

Примечания:

* в миллиэквивалентах на 240 килокалорий

**** Овощи из группы плодовых: помидоры, огурцы, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыня, тыква и т.п.**

Неправильное питание – причина хронического закисления организма

Биохимические процессы человека имеют длительную историю формирования применительно к тем условиям питания, которые сопровождали его в ходе эволюции.

Реконструкция образа неандертальца

Источник рисунка: wikipedia.org

Считается, что в истории питания человека можно выделить три больших этапа:

- Пища древнего человека, которой питались наши предки 5-7 миллионов лет.
- Пища человека аграрной культуры, которая возникла около десяти тысяч лет назад.
- Пища современного человека, которую он стал употреблять в последние 100 лет и которая особенно резко изменилась за последние 20 лет.

99% своей истории человек был охотником и собирателем. По данным антропологов, примерно треть его рациона составляло нежирное мясо диких животных и две трети – растительная пища. В этих условиях питание носило исключительно щелочной характер, кислотная нагрузка составляла в среднем

минус 78 миллиэквивалентов в день.

Ситуация принципиально изменилась с возникновением аграрной цивилизации, когда человек стал употреблять в пищу много зерновых культур, молочные продукты и жирное мясо одомашненных животных.

Но особенно драматические сдвиги в питании произошли в конце XX века, когда рацион заполнили промышленно обработанные «кислые» продукты питания. Кислотная нагрузка пищи современного человека составляет плюс 48 миллиэквивалентов в день. Ежедневное «кислотное» питание приводит к хроническому пожизненному закислению (ацидозу) внутренней среды организма.

Хроническое закисление — источник многих бед для здоровья

Организм не допускает выхода pH крови за заданные пределы, но достается это дорогой ценой:

В жертву приносится скелет, так как в целях ощелачивания кальций вымывается из костей.

Отсюда боли в спине, так мучающие современного человека.

А также, резко ускоряется развитие остеопороза.

Разрушаются мышцы. Хроническая слабость и боли в мышцах отмечаются уже в молодом возрасте, но особенно страдают пожилые.

Слабость костей и мышц ведет к нарушению работы суставов.

Кислая реакция мочи создает идеальные условия для образования камней в почках. Это принимает характер эпидемии. Хроническое нарушение работы почек вызывает развитие воспалительных заболеваний и почечной недостаточности.

Кислая реакция слюны разрушает зубы.

Хроническое закисление также может вызывать гипофункцию щитовидной железы, головные боли, тревожность, бессонницу, низкое артериальное давление, задержку жидкости в организме и другие расстройства вплоть до развития онкологических заболеваний.