Eliminando a acidez

Biologia & Ciências

Enviado por: Visitante

Postado em:07/01/2008

Especialistas afirmam que alimentos ácidos podem prejudicar a saúde, favorecendo o aparecimento de algumas doenças como problemas cardiovasculares, obesidade, diabetes, disfunções do rim e da bexiga, entre outros. Leia mais...

Especialistas afirmam que alimentos ácidos podem prejudicar a saúde, favorecendo o aparecimento de algumas doenças como problemas cardiovasculares (entupimento arterial), obesidade, diabetes, disfunções do rim e da bexiga, imunodeficiência, aceleração do envelhecimento, osteoporose, entre outros. Essa constatação é fruto de pesquisas de um médico americano sobre o equilíbrio do pH, índice que mede relação entre acidez e alcalinidade no organismo. Alimentos industrializados, adoçantes, sal, refrigerantes e bebidas alcóolicas, açúcar refinado, café, queijos e carnes são alguns dos vilões que afetam o equilíbrio do pH. Itens que, segundo o médico, são altamente consumidos pelo homem moderno. Portanto, a sugestão é moderar esta ingestão e compensar o cardápio com alimentos alcalinos como mamão papaia, manga, azeite de oliva, lentilhas e bastante água. Para diagnosticar os níveis de acidose no organismo são realizados testes muito simples de fazer – utilizando a saliva, o sangue e a urina como amostra dos fluidos corporais. Mas o ideal mesmo é prevenir estes possíveis males, adotando uma dieta preferencialmente alcalina. Vale abusar do brócolis, inhame, batata-doce, aspargos, alho, maçã, pêra, amêndoas, castanhas, alface. Uma infinidade de opções. (Yahoo Brasil) Fonte: Ambiente Brasil - Portal Ambiental