

Izteikti skāba
pH = 6,0

Skāba
pH = 6,4

Vāji skābi – neitrāla
pH = 6,8–7

Neitrāla – vāji sārmaina
pH = 7–7,2

Sārmaina
pH = 7,8

Izteikti sārmaina
pH = 8,0

pH līdzsvarojošā ēdienkarte



Bioloģiskā vide tā ir vieta, kurā dzīvo mūsu organisma šūnas, kas vairojās, ēd, strādā un izvada atkritumus. Šūnas sazinās cita ar citu, lai nodrošinātu savu uzdevumu izpildi, tāpēc ir svarīga vide, kurā tās dzīvo. Iztēlojaties, ka šūna ir zivs, bet ūdens – pH vide. Kā justos zivs, ja ūdens būtu piesārņots, un ko jūs darītu, lai situāciju labotu? Protams – nomainītu ūdeni. Piesārņojumu vai skābu vidi rada neveselīgs dzīvesveids, rafinēts un treknš uzturs, kā arī ilgstošs negatīvs garastāvoklis un stress. Tā kā šūnas un organisms kopumā normāli funkcionē viegli sārmainā vidē, ko raksturo pH – 7,4, tad ir svarīgi, lai katru dienu uzturā būtu 50–80% sārmaino produktu, ko visvieglāk panākt, lietojot dārzeņus.

Cilvēkiem īpaši svarīgs ir hlorofils, kas atrodas zaļajos augos un kas uzpilda cilvēka ķermenī esošo hlorofilu. Tā ir vienīgā zināmā substance, kas pārvērš saules enerģiju ēdamajā enerģijā (glikoze). Tas ir process, bez kura nebūtu iespējama dzīve uz planētas Zeme.

Produktu viens no raksturojošiem parametriem ir vide, kas rodas šo produktu gremošanas procesā, ko raksturo pH – „power of hydrogen” – lielums no 1,0–6,9 – skāba, 7 – neitrāla, 7,1–14 – sārmaina vide. Mūsdienu ēdienkarte sastāv no daudziem skābi veidojošiem produktiem, kas nosaka arī kopējo organisma stāvokli – lieko svaru (tauku šūnās tiek glabātas skābes), disbakteriozi, sirds un galvas asinsvadu pataloģiju, cukura diabētu, hronisku hipoksijas un noguruma stāvokli un galējas pārskābinātības gadījumā – vēzi. Lai uzlabotu organisma sārmu–skābju līdzsvaru, Tev:

- 1) katrā maltītē būtu jāuzņem dārzeņi,
- 2) no katras produktu grupas būtu jāizvēlas **vismaz puse** no vāji sārmainiem līdz izteikti sārmainiem produktiem,
- 3) jālieto pēc iespējas sārmaināks ūdens, kas būtiski uzlabo kopējo veselības stāvokli.

Lai veicas,
Figūras Draugi