

FOOD THEORY FOR HEALTHY LIVING

アルカリ性 80% : 酸性 20%

<p>7.5 (極アルカリ性)</p>	<p>1) 風邪、咳、喉の痛み、胸やけ、胃のむかつきに優れた緊急サポート。迅速に身体をアルカリ化してくれる。ティースプーン 1 杯のレモン搾り汁に 120ml の水を加えて飲む。</p> <p>2) 断食時に良い。スイカ1個を数日かけて食べ、種もよく噛んで食べる。超アルカリ食品。</p>
<p>7.0 (強アルカリ性)</p>	<p>3) ゼラチンの代替品で、栄養価が高い</p> <p>4) 刺激的・無刺激の身体を癒す物質。内分泌システムに良い</p> <p>5) 肝臓を浄化する</p>
<p>寒天(*3)、カンタロープ(マスクメロン的一种、オレンジ色の果肉)、トウガラシ(*4)、干しデーツ、干しイチジク、ケルプ、葛根、ライム、マンゴー、メロン、パパイヤ、パセリ(*5)、種なしブドウ(甘い)、クレソン、海藻</p>	
<p>6.5 (アルカリ性)</p>	<p>6) 一時的に酸性の尿を生成することにより解毒しパワフルに酸性を下げ、長期的にアルカリ性を保つ</p> <p>7) 自然の糖分はアルカリ性。加糖されたジュースは酸性となる</p> <p>8) 含有野菜と甘みにより異なる</p>
<p>アスパラガス(*6)、エンダイブ、キウイ、フルーツジュース(*7)、ぶどう(甘い)、パッションフルーツ、洋ナシ(甘い)、パイナップル、レーズン、梅干し、野菜ジュース(*8)</p>	
<p>6.0 (アルカリ性)</p>	<p>9) 酵素が豊富、消化に優れている</p> <p>10) カルシウムを多く含む。コーンスターチの代替品</p> <p>11) 酸性の食品を 0.5 アルカリ性に変性させる</p> <p>12) 野菜の成分がアルカリ性を上げる</p>
<p>リンゴ(甘い)、アプリコット、アルファルファ(*9)、葛粉(*10)、アボカド、バナナ(熟した)、ベリー類、人参、セロリ、干しブドウ、なつめやし&イチジク(生)、ニンニク(*11)、スグリ、ぶどう(甘み低い)、グレープフルーツ、グアバ、ハーブ類(緑の葉)、レタス(緑の葉)、ネクタリン、桃(甘い)、洋ナシ(甘み低い)、エンドウ豆(生)、柿、カボチャ(甘い)、海水塩野菜(*12)、ホウレンソウ</p>	
<p>5.5 (ややアルカリ性)</p>	<p>13) ココアの代替品。ミネラル豊富</p> <p>14) 冬カボチャは 5.0。甘みの強いカボチャは 6.0。</p> <p>15) 熟成期間が 1 年半 未満は 2.5</p> <p>16) 低温殺菌されていない生のリンゴ酢は消化を助ける。食前にスプーン1杯のリンゴ酢に蜂蜜と水を加え飲むと良い</p>
<p>リンゴ(酸味が強い)、竹の子、豆類(生・緑色)、ビート、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、キャロブ(*13)、大根、生姜(生)、ぶどう(酸味が強い)、レタス(薄緑)、オレンジ、みかん、桃(甘み低い)、エンドウ豆、ジャガイモ(皮つき)、カボチャ(甘み低い)、ラズベリー、イチゴ、日本カボチャ(*14)、スイートコーン(生)、たまり醤油(*15)、カブ、リンゴ酢(*16)、ケール、コールラビ、パースニップ</p>	
<p>5.0 (ややアルカリ性よりの中性)</p>	<p>17) 水に 12 時間漬け、皮を剥く</p> <p>18) 完熟・天日干しでなければ 3.5</p> <p>19) 海水塩とリンゴ酢使用の場合</p> <p>20) ミネラルを含む。低温乾燥が良い</p> <p>21) 4.5~6.0 の開きがある</p>
<p>アーモンド(*17)、大麦麦芽、玄米シロップ、メキャベツ、さくらんぼ、生ココナッツ、きゅうり、ナス、生ハチミツ、西洋ネギ、味噌、きのこ類、オクラ、熟したオリーブ(*18)、タマネギ、自家製漬物(*19)、ハツカダイコン、海水塩(*20)、スパイス(*21)、タロ芋、完熟トマト、玄米酢、イースト</p>	

<p>4.5 (中性)</p> <p>アマランサス、アンティチョーク、クリ(煎った栗)、卵黄(半熟)、エッセネブレッド(発芽小麦使用、天日干し)(*22)、ヤギの生乳&乳清(*23)、ワサビ、自家製マヨネーズ、キビ、アワ、ヒエ、キヌア、オリーブ油、ダイオウ(大黄)、胡麻(*24)、大豆(乾燥)、豆乳、発芽穀物(*25)、テンペ、豆腐、トマト(甘くないもの)、イースト</p>	<p>22) 発芽したものはさらに高アルカリ。穀物をよく噛めばアルカリ度が上がる。</p> <p>23) 高ナトリウムで消化を助ける</p> <p>24) 利用レベルが高いカルシウムを含む。食べる際はすり潰すと良い。</p> <p>25)アルカリ度が高く、より消化しやすい</p>
<p>4.0 (中性)</p> <p>新鮮な無塩バター、生クリーム、マーガリン(*26)、生乳(牛乳)(*27)、油(オリーブ油以外)、乳清(牛)、プレーンヨーグルト(無糖)</p>	<p>26) 脂肪を加熱すると固くなり消化しにくくなる</p> <p>27) 高度に粘性性。消化しにくい</p>
<p>3.5 (中性)</p> <p>ブルーベリー、ピーカン、ブラジルナッツ、バター、チーズ(マイルドチーズ、粉チーズ)(*28)、全粒ライ麦クラッカー、乾燥豆(ムング豆、小豆、うずら豆、インゲン豆、ガルバンゾー)(*29)、ドライココナッツ、卵白、ヤギ乳、オリーブ(酢漬け)、ブラム(*30)、プルーン(*30)、ドイツ小麦</p>	<p>28) 粘性性。消化しにくい</p> <p>29) 発芽したものは5.0</p> <p>30) 安息香酸とキニン酸を含む</p>
<p>3.0 (やや酸性よりの中性)</p> <p>大麦、ふすま、全粒シリアル、コーンミール、クルミ、カシューナッツ、ピスタチオ、マカデミアナッツ、クランベリー(*30)、果糖、滅菌ハチミツ、レンズ豆、未精製メイプルシロップ、牛乳(ホモジナイズ)、乳製品、糖みつ(有機・未イオウ化)、ナツメグ、マスタード、ポップコーン(バター使用・無塩)、玄米せんべい、全粒小麦クラッカー、ライ麦、発芽ライ麦パン、カボチャの種、ヒマワリの種</p>	
<p>2.5 (やや酸性)</p> <p>蕎麦、玄米、醤油、タピオカ、バスマティ米、チーズ(硬質・味の濃いタイプ)、有機発芽小麦パン、全粒コーンブレッド、玄米パン、ゆで卵(固茹で)、ケチャップ、マヨネーズ、オーツ麦、全粒パスタ、全粒粉・蜂蜜使用の焼き菓子、ピーナッツ、熟していないバナナ、じゃがいも(皮なし)、ポップコーン(バター・塩使用)、</p>	
<p>2.0 (酸性)</p> <p>魚、砂糖入り果汁、精製メイプルシロップ、各種シリアル、コーンフレーク、精製コーンブレッド、精製米パン、オーツ麦パン、ライ麦パン、小麦胚芽、貝類、全粒小麦(*32)、ワイン(*33)、加糖ヨーグルト、葉巻タバコ</p>	<p>32) 未精製の小麦粉はよりアルカリ性</p> <p>33) 1日 120ml 以下の高品質ワインは造血を助ける</p>
<p>1.5 (酸性)</p> <p>鶏肉、七面鳥、鹿肉、ウサギ肉、ビール(*34)、三温糖(*35)、チョコレート、コーヒー(*36)、カスタード、ジャム、ゼリー、リキュール類(*37)、パスタ(精製粉)、セモリナ粉、食卓塩、紅茶、白パン、白米、お酢</p>	<p>34) 熟成ビールは2.0。一次発酵は1.0</p> <p>35) 白砂糖にシロップを加えた物も多い</p> <p>36) 有機の挽きたてコーヒーは2.0</p> <p>37) 安物リキュールは0.5</p>
<p>1.0 (強酸性)</p> <p>牛肉、豚肉、羊肉、ヤギ、タバコ、薬、炭酸飲料(*38)、薄力粉(*39)、小麦粉の焼き菓子、白砂糖(*40)</p>	<p>38) ミネラルを溶解する</p> <p>39) 精白されたものは体に良くない</p> <p>40) 毒です。避けて下さい!</p>
<p>0.5 (極酸性)</p> <p>人工甘味料(*41)</p>	<p>41) 誘癌物質の可能性あり。</p>

情報源: TRIBE Box 56 WHANGAMATA, NEW ZEALAND / Dr. Baroody "Alkalize or Die"