

Sav-bázis egyensúly a táplálkozásban

A savanyú íz nem feltétlenül savas hatású

A sav-bázis egyensúly a táplálkozásunk döntő befolyása alatt áll. Gyakori tévhit, hogy a savanyú ízű élelmiszerek pH-értéke automatikusan savas hatású és savképző tulajdonsággal is rendelkeznek. Ez nem így van. Az ok egyszerű: a nyelvünk érzékelőidegeivel csak a savanyú ízt tudjuk ízlelni, a lúgosat nem. A savanyú gyümölcsök, mint pl. a citrom, elegendő mennyiségű szerves, kötött ásványi formában jelenlévő lúgot tartalmaznak, aminek az ízlelésére az emberi szervezet nem képes, viszont ezek a lúgok a szervezet bázikus hatásáért felelnek. Az íz érzékelésében, a gyümölcsökben plusszként jelenlévő gyümölcssav, mint pl. a citromsav a meghatározó. Ez az anyagcsere által teljesen leépül, és így a sav-bázis háztartás sem kerül megterhelés alá.

A gyümölcsök, zöldségek és saláták lúgos hatásáért a szerves ásványi vegyületek a felelősek. Különösen a savakhoz kötött (pl. a citromsavhoz) ásványi anyagok tekintetében. Ezek az anyagok a kálium-, nátrium-, magnézium-, vagy a kalcium-citrát. A szerves ásványi vegyületek leépítésénél, szétbontásánál sav használdik fel, és ezáltal csökken a savterhelés. Tehát egy élelmiszer lúgos tulajdonsága mindenképpen a táplálék ásványi anyag tartalmától függ.

A savképző hatású anyagok közé tartozik mindenekelőtt a fehérje. A fehérje nagy mennyiségű ként tartalmaz, ami kénsavvá alakul át. A foszfor és a klorid is savképző hatásúak (foszforsav, sósav). Természetesen ilyen veszélyes, erős savak nincsenek jelen a vérben és a szövetekben, hanem a puffer-rendszer segítségével azonnal közömbösítésre kerülnek. Ha a puffer-rendszer megterhelés alá kerül, csökken annak teljesítőképessége (ugyanúgy mint a regulációnál), a krónikus savtúltengés tipikus tünetei lépnek fel.

Az élelmiszer felosztása

Igen meghatározó, hogy az élelmiszer milyen hatást gyakorol a sav-bázis háztartásra. A fentiekben említett lúgos ásványi anyagok, savképző elemek, mint pl. a kalcium, magnézium, valamint foszfát, klorid és szulfát mennyisége a meghatározó. Ha a különböző mértékű, a bélből felszívódásra kerülő, felvett tápanyag alkotórészeit figyelembe vesszük, akkor ebből egy speciális, tudományos mérési eljárás segítségével következtethetünk arra, hogy pl. 100 gramm tápanyag elfogyasztásakor milyen mennyiségű sav, illetve lúg képződik a szervezetünkben, ami aztán a vesén keresztül kiürülésre kerül. Ez az úgynevezett PRAL eljárás (PRAL- potential renal acid load) a Basica termékek élelmiszertáblázatának alapját képezi, és megfelelnek az aktuális sav-bázis háztartás tudományos, jelenlegi ismereteinek.