

भोजन और स्वास्थ्य में अम्लीय - क्षारीय का संतुलन

मानव शरीर 7.4 के पीएच में थोड़ा क्षारीय है। शरीर के ऊतकों को उचित कार्य और अच्छे स्वास्थ्य के लिए क्षारीय रहना चाहिए। शरीर में भोजन के खाद्य पदार्थ विशेष किस प्रकार के अवशेषों (चयापचय अपशिष्ट) छोड़ते हैं इसके आधार पर शरीर का पीएच मान बदला जा सकता है। यदि कोई ऐसा भोजन खाता है जो एक अम्लीय अवशेष छोड़ता है, तो यह शरीर को अधिक अम्लीय बनाता है और मूत्र अधिक अम्लीय (मांस और डेयरी होने का एक अच्छा उदाहरण) होता है। मूत्र में एसिड को बाहर करना मुख्य तरीकों में से एक है जो शरीर में रक्त पीएच को नियंत्रित करता है। जब मांस और डेयरी युक्त आहार से शरीर में बहुत अधिक अम्लीय अपशिष्ट होता है; यह हड्डियों के नुकसान और ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बनता है। यह शरीर को रोग और प्रदाह की चपेट में भी लाता है। इसलिए, अधिक क्षारीय खाद्य पदार्थ चुनकर, शरीर को क्षारीय किया जा सकता है जिससे स्वास्थ्य में सुधार हो। यह पारंपरिक 3000 साल पुरानी अवधारणा है जिसे आयुर्वेदिक और स्वास्थ्य के एलोपैथिक सिद्धांतों में मजबूती से स्थापित किया गया है।

शरीर को क्षारीय रखने के लिए सामान्य सीमा के भीतर क्षारीय और अम्लीय खाद्य पदार्थों का सेवन 4: 1 के अनुपात में करना चाहिए। इसका मतलब है कि क्षारीय और तटस्थ खाद्य पदार्थ अम्लीय खाद्य पदार्थों की मात्रा का चार गुना है। निम्नलिखित एसिड, क्षारीय और तटस्थ खाद्य पदार्थों की सूची है:

- अम्लीय खाद्य पदार्थों में सभी पशु उत्पादन शामिल हैं, और कारखाने से बने खाद्य उत्पादन-मीट, पोल्ट्री, डेयरी, अंडे, ब्रेड, परिष्कृत चीनी, कॉफी, परिष्कृत गेहूं का आटा, और शराब। लंबे समय से संग्रहित मसाला बीज (धनिया, जीरा, गरम मसाला) पाउडर भी समय के साथ अम्लीय हो जाता है क्योंकि मसाले के बीज में ओमेगा 3 तेल बासी और ऑक्सीकृत हो जाते हैं। इस कारण से, मसालों को ताजा पीसना चाहिए और एक महीने से अधिक समय तक कांच के जार में संग्रहित नहीं किया जाना चाहिए।

- न्यूट्रल फूड्स में शामिल हैं - प्राकृतिक पौधों पर आधारित वसा और स्टार्च।

- क्षारीय खाद्य पदार्थों में शामिल हैं - पौधे का भोजन जैसे फल, नट, फलियां, कुछ दाल (विशेष रूप से मूंग और मॉठ), टमाटर और इसके सॉस, प्याज और लहसुन को छोड़कर सभी सब्जियां। खासकर अगर रात में टमाटर, प्याज और खट्टे (अम्लीय) खाद्य पदार्थों के साथ पकाई गई दाल और बीन्स खाया जाए तो पेट में अम्लता पैदा कर सकते हैं,। जिन लोगों को एसिड रिफ्लक्स की

बीमारी होती है या जो संवेदनशील पेट वाले होते हैं, उनके लिए रात में मूंग की दाल और दिन के दौरान अन्य सभी मसालों और फलियों को पचाना आसान होता है।