

信了这么多年的“酸碱体质理论”竟是骗局，医生提醒：

食物难以打破人体酸碱平衡 饮食多元化才是健康的关键

东莞时报记者 覃志杰

“人的体质有酸碱性之分，偏酸性的体质会导致包括癌症在内的各种疾病。想要健康，必须保证身体的碱性环境。”这话听着熟悉吧？近日，美国圣地亚哥法庭判决“酸碱体质理论”的创始人罗伯特·欧阳赔偿一名癌症患者1.05亿美元，“酸碱体质理论”的骗局正式被揭穿。

市民该如何进行健康养生？面对一些养生专家，如何甄别真假呢？我们请来东华医院营养科副主任医师薛楠给大家作了一个科普。

“酸碱体质理论”骗局被揭穿

“人体内的酸性物质是疾病的来源，碱性食物就是健康的答案。”欧阳一直宣扬着这样的理论。他写的书籍还曾被翻译成18国语言，其中一本名为《pH值奇迹：平衡饮食，恢复健康》的书，将他推上“神坛”，并成为2002年美国最卖座的书籍。

此次被罚巨款，是因为欧阳让另一位癌症患者放弃化疗，采用自己独创的碱性疗法——在静脉注射的药物中添加碱性的小苏打，最终导致癌症发展到4期，该名患者提出诉讼，美国法庭判决罗伯特·欧阳赔偿这名癌症患者1.05亿美元。

其实在美国，欧阳的观点遭到很多医学界人士的质疑，美国加利福尼亚州医学委员会自2014年起开始对他进行调查，发现他只有高中学历，也没有行医资格证。2017年7月，加州当地法院指控欧阳“非法行医”，后者被判入狱8个月。

得知骗局“养生达人”撕掉养生食谱

在中国，“酸碱体质理论”依然有很多粉丝信徒。“我的妈妈以前就是一名推崇碱性疗法的养生达人。”市民黄女士说，在她的家里还有一份酸碱食物表，妈妈多年来经常根据这套食物表来制作饮食，并让家人在饮食方面多注意酸碱平衡。也因此，黄女士在进食食物时，当食物出现酸碱不平衡的时候，经常遭到妈妈的吐槽，称其吃法“不健康”。

据黄女士介绍，当黄妈妈身体一出现不适便会认为自己的身体偏酸，需要补碱。她还说，黄妈妈还是一名不折不扣的“养生达人”，经常购买一大推“流行”的保健产品，在养生消费上从不手软。

近日，“酸碱体质理论”为骗局

的消息被公布。黄女士在得知消息后，马上便告知妈妈，这时黄妈妈才意识到曾经的做法是如此的荒唐，家中的酸碱食物表现已被她撕下。

人体酸碱平衡难以打破

“酸碱平衡是人体的一种很重要的平衡系统，通过一些食物是难以彻底改变一个人身体的酸碱平衡的。”薛楠介绍，人体内的酸性、碱性都是恒定的，外界的东西不可能轻易把人的体质打破了，因此酸碱体质理论是不科学的。

“在临床中，确实存在酸中毒、碱中毒的现象，但这只是跟疾病有关，与进食的食物并无太大关联。”薛楠说，人体有自我调节功能，不需要人为通过食物或者其他方法调节所谓的“酸碱性质质”。

普通人如何健康养生呢？薛楠提醒，在生活中，酸性、碱性的食物都应该吃，以达到营养素的平衡效果。其中，酸性食物主要以肉类、谷类为主，碱性食物上主要是牛奶、水果，偏食、挑食某一种食物，都可能导致营养素摄入的不均衡。因此，她建议普通人每日都应该摄入五谷杂粮、蔬菜、水果、肉禽蛋奶等食物，饮食要多元化，努力达到营养均衡的效果，这样就不会出现偏酸或偏碱的情况，更不需通过一些保健品来调节。

为什么酸碱性质质理论广为流传？薛楠表示，许多所谓的“营养理论”都是一些伪养生专家通过不痛不痒的流行语，经过包装、炒作来搞噱头，从而达到推销其产品的目的。那么，市民们该如何甄别这些伪养生专家呢？薛楠提醒，凡是措词里带有夸张成分的，比如“一定要”“绝对不能”“不合理”等，因为食物是有局限性的，缺了哪一样都不行，每一样食物都有其独特的作用。

/ 知多D /

这些误区你中招没？

1. 生男生女的XY染色体也耐酸或耐碱？

薛医师表示，医学上并没有“含x染色体的精子耐酸，含y染色体的精子耐碱”的这种说法。“精子染色体是否含y也是有几率的，跟酸碱性无关。”

2. 酸性食物吃多，会导致钙质流失、骨质疏松？

“这种说法是不科学的，市民们不应该听信这样的谣言。”薛医师表示，这些说法是没有经过科学论证的，我们在医学界也没有这样的说法。

3. 酸性体质会导致疾病甚至癌症？

薛医师表示，疾病与体液酸碱度的唯一关联是，一些严重疾病，会导致身体中堆积酸性废物。病，会让体制变酸。但酸，绝不会导致疾病。

4. 通过喝汤来补充营养？

“像我们东莞人就很喜欢喝汤，赞同汤很有营养这一说法的人不在少数。”薛医师说，许多营养成分都不能溶解在汤里面，汤所占的营养成分并不多，补充营养更多还得依赖于平常的吃肉、蔬菜等食物。



东莞时报制图 范春天