

## Αλκαλική διατροφή – αλκαλική δίαιτα

Η λεγόμενη αλκαλική διατροφή (δίαιτα) βασίζεται στην ιδέα ότι με την διατροφή μας και κατά τη διάρκεια του μεταβολισμού των τροφών που καταναλώνουμε, δημιουργούνται υπολείμματα τα οποία επηρεάζουν το pH του οργανισμού μας.

Εφόσον οι τροφές δημιουργούν ΟΞΙΝΑ υπολείμματα, το pH στρέφεται προς την οξέωση και αυτό είναι επιβλαβές για τον οργανισμό με αυξημένη πιθανότητα δημιουργίας κάποιου ΝΟΣΗΜΑΤΟΣ.

Οι υποστηρικτές της Αλκαλικής Διατροφής θεωρούν ότι ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ ΤΗΝ ΟΞΕΩΣΗ, προτρέπουν τον οργανισμό προς την ΑΛΚΑΛΟΠΟΙΗΣΗ, η οποία μπορεί να προλάβει ή και να θεραπεύσει ΝΟΣΗΜΑΤΑ !!!

**Μέχρι σήμερα, καμία έρευνα ή μελέτη σε πληθυσμούς δεν έχει αποδείξει ότι η θεωρία αυτή είναι και η σωστή.** Παρ' όλα αυτά οι υποστηρικτές της θεωρούν πως η διατροφική αυτή συνήθεια μπορεί να προλάβει π.χ. καρδιακές παθήσεις, καρκίνους κλπ.

Η αλήθεια βέβαια είναι ότι ο δυτικός τρόπος ζωής, μας έχει απομακρύνει από τη φύση και τα υγιεινά προϊόντα που μπορεί αυτή να παράγει.

Συνηθίσαμε να καταναλώνουμε πολλές τροφές που αφήνουν όξινα υπολείμματα (π.χ. κρέατα, κατεργασμένα δημητριακά, γλυκά, αναψυκτικά κλπ) και λιγότερες Αλκαλικές όπως π.χ. λαχανικά, φρέσκα φρούτα, άγριο ρύζι κλπ.

**Οι συστάσεις της Αλκαλικής Διατροφής δεν είναι προς την λάθος κατεύθυνση, αλλά όχι για το λόγο που θα ήθελαν να πρεσβεύουν οι υποστηρικτές της !!!**

Η Αλκαλική Διατροφή, δεν μπορεί να αλλάξει το pH της κυκλοφορίας μας, το οποίο βασίζεται σε πολλούς και ιδιαίτερους μηχανισμούς οργάνων όπως: των νεφρών, των πνευμόνων, του ήπατος κλπ, τα οποία συγκροτούν το μεγαλύτερο μέρος του συστήματος της οξεοβασικής ισορροπίας!!!

Τα υπολείμματα που αφήνουν οι διάφορες τροφές ως κατάλοιπα του μεταβολισμού μπορεί να έχουν (ανάλογα με την σύστασή τους), όξινο, ουδέτερο ή αλκαλικό αποτύπωμα, **χωρίς ωστόσο μέχρι σήμερα κάποια μελέτη να έχει αποδείξει ότι μεταβάλλουν το pH του οργανισμού μας.** Γενικώς στο σύνολο των τροφών που καταναλώνονται είναι καλό να διατηρούμε μια ισορροπημένη διατροφή, ώστε οι λεγόμενες αλκαλικές τροφές (οι περισσότερες των οποίων εδώ και πολλά χρόνια συστήνονται παγκοσμίως στην επιστημονικά βάσιμη και τεκμηριωμένη **ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**) να υπερिशύουν τόσο, ώστε να λειτουργούν όντως προς όφελος μας, σε σχέση με τις λεγόμενες όξινες και σίγουρα πιο ανθυγιεινές διατροφικές μας συνήθειες τις οποίες εκ των πραγμάτων σε κάποιες περιπτώσεις είναι αδύνατον να αποφύγουμε.