

pH dos Alimentos

Para uma boa saúde deveremos escolher alimentos que alcalinizem o pH do nosso organismo. Sabe-se hoje em dia que doenças como o cancro, infeções recorrentes e outras condições de saúde manifestam-se em meios internos ácidos.

A seguinte tabela informa numa escala de pH de 3 (o mais ácido - evitar a ingestão) a 10 (o mais alcalino - consumir com frequência), os alimentos que devem fazer parte do dia-a-dia alimentar.

Consumir livremente	pH 10,0	Água alcalina Espinafres Brócolos Alcachofras Espargos Cenouras	Couves Aipo Couve-flor Pepino Algas	Cebolas cruas Limão e Lima Lecitina de Soja Alfafa	Erva-trigo Rabanetes Rebentos de soja Rebentos de chia
	pH 9,0	Abacate Chá verde Alface Courgette	Rabanetes Beterraba Salsa e coentros	Beringela Rebentos de alfafa	Alho Tomilho
	pH 8,0	Couves de Bruxelas Favas Feijão branco	Ervilhas Quinoa Millet Batata-doce	Azeitonas Água de cocô Agrião Maçã	Pimentos Tomate Banana Amêndoas
pH Neutro	pH 7,0	Azeite Sementes de abóbora	Sementes de sésamo Sementes de girassol	Sementes de funcho Alho-francês	Cevada Leite de cabra
Evitar consumo	pH 6,0	Peixe de mar Lentilhas Espelta Farinha de soja Castanhas do Brasil Cocô	Macadâmias Avelãs Nozes Uvas Aveia Arroz integral Trigo integral	Melancia Cerejas Morangos Ameixas Mirtilos Framboesas	Pêssegos Ananás Papaia Stevia
	pH 5,0	Mel Pão Fígado Cacau	Arroz branco Batatas Cajus Ostras	Ketchup Milho Amendoins	Leite de vaca Leite de soja Maionese
	pH 4,0	Perú Galinha Ovos	Mostarda Fruta enlatada Pipocas	Pistachos Açúcar branco Café	Chocolate Arando Chá preto
	pH 3,0	Comida no microondas Porco Vaca Pickles	Vinagre de vinho Alimentos processados	Adoçantes Refrigerantes Tabaco	Stress Cansaço Preocupação