

弱碱性的水到底有没有用？

日本易食研究所 大林惠运

关于弱碱性水的作用，争论得比较激烈。一部分水的研究家，认为弱碱性水有利于身体的健康，因为人体的血液PH值是维持在7.35到7.45。从PH值的衡量标准来看，PH 7.0是代表中性。小于7.0的为酸性，大于7.0的为碱性。而PH值在7.2到9时，被称为是弱碱性的。因为人体血液是弱碱性的，所以，认为弱碱性的水对人体有益。

当然，这个有益，必须建立在这个水是真正的属于弱碱性的自然水（不是自来水），而不是什么添加了矿物质的人工制造的水。也不是从河底、湖底抽上岸，再行加工的水，更不是打着山泉水的名义，根本就不是天然山泉水的水。也不是那些PH值横跨酸性、中性和弱碱性的水。

即使是天然矿泉水，也会因产地、地质的不同，水的PH值也会各不相同，有酸性的、中性的、也有弱碱性的。

否定弱碱性水对人体健康有益处的一部分专家则认为，人体的血液是弱碱性的，但血液的弱碱性的维持是人体的自动调节机能在起作用，与水的酸碱度没有关系，所以弱碱性的水不会对人体的血液酸碱度产生任何的影响。

弱碱性的水到底有没有用呢？

我认为，否定弱碱性水对人体健康有作用的专家的意见是错误的。因为他们只看到了人体自动调节机能的一个方面，而忽视了人是一个整体，有时会牵一发而动全局。要不然的话，提倡改变不良生活习惯就没有任何意义了。既然，不良生活习惯对人体的健康会带来极大的威胁，不正说明饮食、运动的正确与否，与健康有不可分割的关系吗。

大家都知道，经常地大吃动物类的肉食，脂肪类的食物，会诱发癌症的产生。这是因为，肉类（包括禽类、鱼类）动物脂肪类都是酸性的食物。而癌症的患者的血液多处于酸性状态。那么，既然人体能自动调节血液的酸碱度，吃什么与之无关的话，吃肉和脂肪就不应该影响人体的血液酸碱度啊！也就是说，多吃肉，喜欢脂肪的人不应该患上癌症啊。

人体的血液酸碱度的自动调节，是有限度的。因为，这一调节，是要动用体内的各种荷尔蒙和酵素来进行的。

如果摄入的饮食不全面、不平衡，人体合成荷尔蒙及酵素的物质就会不足，其结果，必然有一部分荷尔蒙及酵素无法合成，时长日久，使人体的健康无法维持，形成疾病也就顺理成章了。

现代医学鼓励大家多吃果蔬，这也是因为果蔬基本上都是碱性食物，可以维持人体的酸碱平衡。这个原理，即使否定弱碱性水对人体健康没有作用的专家，也无法否定的吧！

其实，我是把弱碱性水作为调节吃鱼吃肉的一种方法。我在回国内时，就专门到超市或便利店去买矿泉水，而不用酒店提供的免费饮料水。因为应酬多，一天三餐都是在外，为入乡随俗，也不忌嘴。自然动物性的食物吃的较多，且油脂的摄入也多。在这种情况下，酸性物质是占大多数的。

饮用弱碱性水后，至少可以节省一部分自身的酵素，为维持血液的弱碱性度而免去消耗，以供身体的其他部分使用。也可纠正因动物性食物的摄取过多造成的体内的酸性过度而形成疾病。

许多日本和中国的朋友在听取我的健康指导时，选择合适的饮用水，是我的第一个要求。那就是PH值在7.8到8.5左右的天然矿泉水，只要坚持饮用，我就不会戒告他或她不吃肉类，反而会鼓励多食鱼类和适当地摄入肉类。

实际上，弱碱性矿泉水的作用远不仅如此。日本京都大学大学院研究科的大鼠实验证实了弱碱性水对增强骨质的作用。在饲料中按不同比例添加钙质，然后给大鼠分组，按自来水、乳化钙水和弱碱性水作为饮料自由饮用。四周后，检查大鼠的骨量发现，不管饲料中钙质添加的比例如何，饮用弱碱性水的大鼠骨量总是最高，饮用自来水的大鼠，骨量总是最低。同时发现，即使在饲料中钙不足的情况下，弱碱性水对骨量的改善也有极大的效果。

弱碱性水的作用可见一斑。我自身的骨量能超过20岁的年轻人，也是十多年来长期的饮用弱碱性水的结果。当然，身体也是极其健康。京都大学的这一发现，弱碱性水的作用能简单地否认吗？专家如果自己没有亲身做过实验鉴定的话，还是不要随便地信口开河为佳。中国的不少专家这个习性，必须要改一改了。不然，贻害国人的罪名，可能无法承担吧！

日本天然矿泉水的PH值，只能标一个数字，如图红圈内的标记，左为PH值7.8，右为PH值8.5



2016年9月19日