

酸碱调节可以影响生男生女吗？ 酸性体质更容易致癌吗？

美国“酸碱体质”理论创始人被判赔偿 1.05 亿美元

阅读提示

“商家用没有科学依据的理论进行宣传,消费者可以依法维权。”刘俊海教授表示,“酸碱体质理论”以前在民间被普遍认可,可能大部分商家也不明就里。这种情况下,商家可能并无主观恶意,虽然以此获利,但最低标准也应该是消费者可以要求退货、退款。



罗伯特·欧阳

近日,美国加利福尼亚圣迭戈市一个陪审团作出裁决,被告罗伯特·欧阳需向原告支付 1.05 亿美元的赔偿金。

罗伯特·欧阳自称医生。尽管你可能没找他看过病,但一定听说过他的理论——酸性体质容易得癌症;想要身体健康,就要多吃碱性食物,来调整身体 pH 值。

自 2002 年起,他出版的“酸碱奇迹”系列书籍多次成为畅销书,且被翻译成多种语言。配合“酸碱体质”理论,他还建立起一座疗养中心,赚得盆满钵满。不过,在庭审过程中,大家发现,这样一位大名鼎鼎的“神医”,根本没有行医资格,连博士文凭都是花钱买来的。

关于食物的酸碱性有几点知识是可以通过学习可以理解的。一是食物表面上的酸碱性,二是食物代谢后的酸碱性,以及代谢后的酸碱性是否导致人体呈现酸碱性并影响健康。

食物代谢之后,如果含硫、磷、氯元素较多,在人体内形成硫酸、盐酸、磷酸和乳酸等物质,可称为成酸性食物,如肉、蛋、鱼、动物脂肪、植物油、糖类甜食等;反之,代谢产物内含钙、镁、钾、钠等阳离子,在人体中形成碱性物质,如氢氧化钠(钾)、碳酸钠等,可称为成碱性食品,如蔬菜、茶叶、水果(高糖果除外)、豆制品、牛奶等。

如此一来,肉、蛋、鱼是成酸性食品,蔬菜水果则是成碱性食品。而且,无论是成酸性还是成碱性食品,在人体内消化后,都不可能造成所谓的酸性或碱性体质。因为人们要吃进多种食物

和饮大量的水,让人体的血液、淋巴液、细胞内液等内环境始终处于一种动态平衡,再加上呼吸、排汗和大小便,血液的 PH 值恒定维持在 7.35~7.45 之间,也就是呈现为弱碱性。

记者注意到,电商平台上“酸碱体质理论”颇受商家欢迎,很多保健品打着该理论的旗号进行宣传。

其中,某国外保健品厂商出品、颇受消费者青睐的一款减肥产品,在电商平台上,其宣传语中就有“调节酸碱平衡”,就此网店称,大部分运动人士身体为碱性,而亚健康人士身体为酸性,该产品为碱性食物,服用有助于调节酸碱平衡。

国内外多个保健品的宣传语套路也大同小异,均把不良身体状态归结为“酸性体质”,通过食用碱性食品就能调节平衡。

记者发现,还有电商把“酸碱体质理论”用于备孕食品宣传,在电商平台搜索,会看到很多“备孕碱性食品”,有的以“生男孩”为噱头。有店铺打出“碱性体质,二胎男可以有”等宣传语。

■专家说法

商家应为“酸碱体质”卖点担责

“商家用没有科学依据的理论进行宣传,消费者可以依法维权。”中国消费者协会副会长、中国人民大学教授刘俊海表示,“酸碱体质理论”以前在民间被普遍认可,可能大部分商家也不明就里。这种情况下,商家可能并无主观恶意,虽然以此获利,但最低标准也应该是消费者可以要求退货、退款。而且商家如果受到了欺骗,可以再去源头厂商追偿。但如果商家明知该理论没有科学依据,公众已经发现受到了愚弄,还以此为噱头,就涉嫌虚假宣传以及欺诈。

刘俊海认为,由于“提高人体碱度”等很难证实或证伪,可能给消费者维权带来困难,应当由商家承担举证责任,商家以该理论为卖点,为该理论背书,则有义务证明为什么产品能达到宣传中的效果。“如果连酸碱度理论真实性都不清楚,以此挣钱就更没有正当性了。”

■新闻+

与人体相关的 5 大酸碱性认识误区

对于人体和食物的酸碱性话题,很多关注健康养生的市民听到社会上一些说法,记者昨天就此采访了杭城几家综合性医院的专家,梳理出常见的五大认识误区——

人体内是不是一定要保持酸碱平衡?

【误区】人分酸性体质或碱性体质。

【专家释疑】浙江省肿瘤医院营养科营养师宋灵兰说,我们现在约定俗成的人体的 pH 值是以血液 pH 值为指标的,且恒定在 7.35~7.45 之间,因此,整个人的 pH 值一定是弱碱性,不存在酸性体质的问题。在正常人体内,酸和碱是永远处于一个动态平衡的状态。当它低于 7.35,我们称它为酸中毒,当它高于 7.45 时,我们称它为碱中毒,“pH 值一旦发生超出正常值限定范围,如果不及时纠正,将危及生命”。

酸碱调节,可以影响生男生女?

【误区】生女孩的 X 精子耐酸,生男孩的 Y 精子耐碱,这是酸碱调理影响生男生女的说法。

【专家释疑】浙江大学医学院附属妇产科医院产一科主任白晓霞说,自己经常遇到一些准爸妈来咨询,调节体内的酸碱度是否可以决定生男生女。就这一说法,白主任认为是没有道理的,“我从来不会用这个去指导病人”。

生男生女是由 X、Y 染色体决定的,男孩的染色体是 XY,女孩的染色体是 XX。“关键是要看配对的时候 X 强还是 Y 强,这其实是随机的,怎么可能通过酸碱度来改变?”白主任解释道。

痛风患者尿酸高,喝碱性小苏打水有用吗?

【误区】根据酸碱体质理论,痛风患者尿酸指标高,小苏打水呈碱性,因此喝小苏打水能够调节尿酸。

【专家释疑】浙江省人民医院血管外科主任蒋劲松说:“痛风主要是人体血液中尿酸水平高,而人喝了苏打水,苏打水是进入消化道的,不会进入血液内的,所以痛风患者就算泡在碱水里也没用。”

酸性体质更容易致癌吗?

【误区】肿瘤病人体质是酸性的。

【专家释疑】“这其实是一个误区。”宋灵兰说,“肿瘤细胞并不喜欢酸性。肿瘤细胞会吐出酸性物质,由于不能把代谢产物运输出去,因此会在周围堆积一圈酸性的代谢产物。所以只能说肿瘤细胞的周围是酸性的,不代表癌症患者是酸性体质,也不代表肿瘤细胞喜欢酸性环境。”宋灵兰提到,根本没有酸性体质的人,人永远是弱碱性的。

网传的酸碱食物表,靠不靠谱?

【误区】食物有酸碱性之分,食用可改变人体的酸碱性。

【专家释疑】“任何食物进入消化道,在胃酸 pH 值为 2 的环境下,哪怕是碱性食物,也会酸化,进入肠道后,受到肠液、胆汁碱化以后,又变成碱性。食糜会根据混合的消化液,包括胃酸、胆汁、十二指肠液、胰液等,不断改变其酸碱性。因此没有任何食物可以改变人体的 pH 值。”宋灵兰说。

食品的酸碱性与其本身的 pH 值无关,味道是酸的食物不一定是酸性食物,主要是食品经过消化、吸收、代谢后,最后在人体内变成酸性或碱性的物质来界定。

■据《新京报》、新华网、《都市快报》《中国青年报》