ליווי ויעוץ תזונתי
דקלה אהרונוביץ

מזונות חומציים-בסיסיים

חומציים

מזונות עשירים בחלבונים, פחמימות, שומנים
או שילוב כלשהו של כל השלושה.

- בשר, עופות, נקניקים, תמציות בשר, דגים, פירות ים.
- ביצים
- גבינות (בעיקר גבינות קשות).
- שומנים מהחי, שמנים צמחיים, במיוחד שמן בוטנים ושמנים מוקשים כמו מרגרינה.
- דגנים מלאים כמו חיטה, שיבולת שועל, דוחן
- לחם, פסטה ומזונות על בסיס דגנים
- סוכר לבן, דבש, סירופ תירס, סוכר חום, פרוקטוז
- ממתקים: מאפים, שוקולד, ממתקים, ג'לי, שימורי פירות
- אגוזי מלך, אגוזי לוז, גרעיני דלעת
- משקאות מתוקים, בעיקר משקאות מוגזים, משקאות אנרגיה
- קפה, תה, קקאו
- תבלינים כמו מיונז, חרדל וקטשופ
- אלכוהול
- קטניות מסוימות כמו חומוס, שעועית שחורה ופולי סויה הן מעט חומציות אך חשובות לתזונה בריאה
- מלח שולחן מולבן (עדיף לצרוך מלח ים או מלח גס בכמות מתונה)
- סודה או מים מינרליים מוגזים

חומציים חלשים

מזונות אלה יוצרים חומצות חלשות שעבור אנשים המסוגלים לבצע חילוף חומרים טוב, הן תורמות לבסיסיות הגוף. אבל לאנשים שחילוף החומרים שלהם אינו יכול להתמודד עם חומצות כראוי, כמות גדולה של מזונות חומציים חלשים תגרום לאפקט של חומציות בגוף.

- מי גבינה, יוגורט, קצף, קפיר, גבינת קוטג' קטנה
- פירות לא בשלים (ככל שפרי בשל פחות, כך תכולת החומצה שלו גבוהה יותר)
- פירות: פירות יער (דומדמניות אדומות ושחורות, פטל, תותים); פרי הדר (לימונים, אשכוליות, קלמנטינות, תפוזים); זנים מסוימים של תפוחים, דובדבנים (מזן מורלו), שזיפים, משמשים, מלון, אבטיח.
- ירקות: עגבנייה,רוברב, חומעה, גרגיר הנחלים
- כרוב כבוש, ירקות שעברו התססה ע"י חיידקים.
- מיצי פירות, מיץ לימון (ברוטב לסלט)
- דבש
- חומץ

בסיסיים

מורכבים בעיקר מירקות ירוקים וצבעוניים (למעט עגבניות).
מזונות אלו הם בסיסיים מכיוון שהם עשירים במינרלים בסיסיים ומכילים מעט חומרים חומציים, ומכיוון שהם אינם מייצרים חומצות כאשר הם מנוצלים על ידי הגוף.

- תפוחי אדמה
- ירקות ירוקים, חיים או מבושלים: שעועית ירוקה, כרוב וכדומה
- ירקות צבעוניים: גזר, סלק (למעט עגבניות)
- תירס (גרעינים או מבושל כפולנטה)
- חלב (בצורה נוזלית ואבקה), גבינת קוטג' גדולה, שמנת, חמאה
- בננות
- שקדים, אגוזי ברזיל
- עַרמוֹנִים (טבעיים)
- פירות יבשים: תמרים, צימוקים שיובשו ללא גופרית. (חוץ ממשמשים, תפוחים, אננס)
- מים מינרלים אלקליים
- חלב שקדים
- זיתים שחורים
- אבוקדו
- שמנים בכבישה קרה
- סוכר טבעי