

## 多喝檸檬水身體變「鹼性」？

台灣近期吹起檸檬水熱潮，許多民眾每天喝一瓶檸檬水，盛傳檸檬水有美白、將體質從酸性改成鹼性、瘦身等功效。南投醫院營養師表示，過度飲用檸檬水會對身體造成危害，建議民眾多樣化攝取各類水果，而非限定單一種類，均衡飲食才能獲得各種營養成分，真正吃出健康。

營養師蔡玉思表示，檸檬含有維生素 C、有機酸、植物營養素等，具有抗氧化的作用，關於檸檬水的泡法，一大片帶皮檸檬泡一壺約 800C.C 左右即可。檸檬水要帶皮切薄片，因為檸檬皮當中含有類黃酮更高，薄切則檸檬皮中的香氣成分容易泡出來。

她提醒，檸檬是鹼性食物，檸檬水中雖然有檸檬酸，但檸檬酸可以在體內完全代謝生成二氧化碳和水，隨著二氧化碳呼出體外，酸性也就被減少了，但是人體血液的酸鹼值是恆定的，不會因為多吃某種鹼性食物而改變。應該遵守均衡、多樣化的原則，才有幫助。

她也強調，每 100 公克的檸檬含有約 34 毫克的維生素 C，而相同分量的芭樂，其維生素 C 的含量則有 126 毫克，比檸檬多出 3 倍以上。而且其他的蔬果也有豐富的營養價值，建議民眾應多吃多種類的蔬果，不要只

吃檸檬等單一食物，並且依據每日飲食指標以及指南，一天吃二到三份的蔬果，均衡飲食、纖維質也比較能足夠攝取。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://www.ettoday.net> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

