

# MIT EHETEK SOKAT? MIT KERÜLJEK INKÁBB?

	LÚGOSÍTÓ – ELEKTRONOKBAN GAZDAG – ÉTELEK			SAVASÍTÓ – PROTONOKBAN GAZDAG – ÉTELEK		
AZ ÉTELFÉLÉK ELNEVEZÉSE ÉS HATÁSA A pH-RA	A LEGJOBB: NAGYON LÚGOSÍT	JOBB: ELÉGGE LÚGOSÍT	JÓ: ENYHÉN LÚGOSÍT	ROSSZ: ENYHÉN SAVASÍT	ROSSZABB: ELÉGGE SAVASÍT	A LEGROSSZABB: NAGYON SAVASÍT
<b>SZÁRAZBABOK</b> <b>HÜVELYESEK</b> (friss, tehát idei: 90 napnál nem régebbi)	szója lecitin (nem alkoholos!) száraz szójabab (de nem sózott, nem pörkölt!)	limabab (holdbab) száraz fehérbab szójagranulátum szójabab (mirelit)	lencse szójaliszt tofu	csicseriborsó vesebab (vörös) fekete bab búzahús (szejtán)		
<b>ITALOK</b>	lúgos víz		desztillált víz		friss gyümölcslé (nem édesített, természetes)	alkohol, szeszes italok, sör, bor, kávé, tea, édesített gyümölcslevek
<b>FŰSZEREK</b> <b>ÍZESÍTŐSZEREK</b>	Himalája vagy Himalaya só <sup>(1)</sup>	pirospaprika por, fokhagyma, hagyma, gyömbér, cayenne bors (chili örlemény)	friss fűszernövények a fűszerek többsége	curry por (erős fűszerkeverék)	asztali só (minden olyan só, amely tapadásgátlót tartalmaz és finomított) ketchup, majonéz, vanília, szerecsendió	mustár, ecet, élesztő, lekvárok, kakaó, maláta, gyümölcscsoknya, karob, nátrium-glutamát ízfokozó (jele: E-621) <sup>(2)</sup> szójaszósz, rizsszirup
<b>ZSÍROK</b> <b>OLAJOK</b> (csak hidegen sajtolt olajokat vásárolj meg)			olívaolaj, lenmagolaj, tengeri halak olaja, ligetszépe olaj, kókuszolaj, avokádó olaj, borágó olaj, tökehalmáj-olaj	napraforgó olaj, szőlőmag olaj	margarin, vaj, kukoricaolaj, ghí (tejből – lassú tűzön – kisütött vaj; az indiai konyha használja a zsír és az olaj helyett)	
<b>GYÜMÖLCSÖK</b>			meggy citrom grapefruit lime kókusz éretlen zöld banán <sup>(3)</sup>	szilva cseresznye fekete ribizli nektarin sárgadinnye friss datolya	őszi- és sárgabarack, görögdinnye, körte <sup>(4)</sup> , szőlő, alma, eper, málna, ribizli, szeder, friss füge, áfonya, egres, banán, narancs, mandarin, mangó, ananász, papaya, guajáva, datolyaszilva	szárazított / aszalt gyümölcsök ecetes / eltett gyümölcsök
<b>GABONAFÉLÉK</b> (friss, tehát idei: 90 napnál nem régebbi)			hajdina (dara) tönkölybúza quinoa (ejtsd: kinua)	köles amaránt kásák triticale <sup>(5)</sup>	búza, zab, hántolt fehér rizs, barna rizs, vadrizs, fehérkenyér, rozskenyér, korpás kenyér, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, péksütemények, édes és sós kekszfélek	kukorica árpa rozsz zabkorpá
<b>VÖRÖSHÚSOK, SZÁRNYASOK ÉS HALFÉLÉK</b>				édesvízi halak húsa (nem tenyésztett hal)	tengeri halak húsa (nem tenyésztett hal)	disznóhús, borjúhús, marhahús, csirkehús és egyéb szárnyasok húasai, tojás, mindenféle belsőség, kagylók, tenyésztett halak
<b>TEJ, MAGTEJEK, TEJTERMÉKEK</b>	anyatej		kecsketej	tej, tejszín, tejföl, szójatej, rizstej		sajt, túró, joghurt, tejsavó, fagylalt, kazein (tejféhrje), szójasajt, kecskesajt
<b>CSONTHÉJASOK</b> (NEM pörkölt, sózott!)			mandula	mogyoró, brazil vagy paradíó, pekán dió	dió	földimogyoró, pisztácia, kesudió
<b>GUMÓK</b>		cékla, zeller, retek, gyömbér	fehér- és sárgarépa, torna svéd vagy sárga karórépa			burgonya (tavalyi tárolt krumpli)
<b>MAGVAK</b> (NEM pörkölt, sózott!)	tökmag		köménymag, szezámmag, az édes- és római kömény stevia v. sztevia v. sztívia (friss vagy szárazított levelei, levélből készült örlemény, illetve por, csepp, tableta) cikória (por a gyökér kivonatából)	napraforgómag, lenmag		
<b>ÉDESÍTŐSZEREK</b>						az összes mesterséges édesítőszer, szacharin, aszpartám (E-951) <sup>(6)</sup> , fehér finomított cukor, répacukor, kukoricaszirup, melasz, fruktóz, juharszirup, méz, szárazított náddarabkák, nádszirup, malátaszirup, barnarizs-szirup
<b>ZÖLDSÉGFÉLÉK</b>	kelkáposzta, petrezselyem, uborka, fűfélék, csírák, szójacsíra, gyermekláncfű, tengeri zöldség (de nem algák!)	paradicsom, paprika, saláta, brokkoli, zöldbab, káposzta, zeller, sóska, spenót, fokhagyma, hagyma, cikória (endívia), avokádó, okra	karfiol, karalábé, zöldborsó, snidling, póréhagyma, kelbimbó, spárga, cukkini (hosszú, sötétzöld, uborkaszerű tökfajta), articsóka, rebarbara, fekete nadálytő, vízitorma			gombák (minden fajta)

Az összes fent felsorolt, de esetleg ismeretlen ételről magyar nyelven is található információk az interneten az ismert keresők segítségével. Ugyancsak találhatóak receptek ezeknek az ismeretlen ételeknek az elkészítéséhez. DE: az interneten talált recepteket alaposan át kell tanulmányozni, és a kerülendő összetevőket lehetőleg az itt ajánlott (bal oldali oszlopokban található) összetevőkkel kiváltani! Az eredeti táblázathoz képest az ételek sorrendje sok helyen eltér. Mindig az itthon jól ismert ételek kerültek előbbre a könnyebb áttekinthetőség érdekében.

**1** Himalája vagy Himalaya só: bár az eredeti táblázatban nem szerepel, Dr. Young szerint kiváló minőségű lúgosító só, így használata ajánlott. Magyarországon több helyről is beszerezhető. Max. 1800 Ft kilónkénti áron már meg lehet venni, ennél többet nem érdemes kiadni rá. Az interneten keresőbe írva a „Himalája só” vagy „Himalaya só” szavakat, az első néhány találat között találunk olyan üzletet, ahol ilyen áron beszerezhető. Az eredeti táblázatban két olyan termék is szerepel, amelyekhez itthon nem lehet hozzájutni, ezért ezek kimaradtak a táblázatunkból.

**2** Nátrium-glutamát: ízfokozó; különböző negatív hatásai vannak: pl. depresszió, étvágy növekedése, fejfájás, mellkasi fájdalmak, szapora szívrozás. (Forrás: <http://www.e-szamok.hu>)

**3** Éretlen zöld banán: az eredeti táblázatban nem szerepel, de Dr. Young **A pH csoda** című könyvének 76. oldalán igen. Ebben a formájában a banán eléggé lúgosító tulajdonságú étel.

**4** Körte: az eredeti táblázatban nem szerepel, de Dr. Young **A pH csoda** című könyvének 76. oldalán igen, mint erősen savasító tulajdonságú gyümölcs.

**5** Triticale: gabonaféle, amelyet a búza és a rozs keresztezésével hoztak létre.

**6** Aszpartám: egyes termékeken úgy szerepelhet, hogy „fenilalanin”. Fejfájást, kábultságot, emlékezetkiesést, látászavarokat, rendkívüli aktivitást, rosszulletet és allergiás reakciókat okozhat.

**A TÁBLÁZATBAN KÖZÖLT ADATOK FORRÁSA: THE pH MIRACLE FOR WEIGHT LOSS 128-131. o. ÍRTA: ROBERT O. YOUNG, PhD ÉS SHELLEY REDFORD YOUNG**