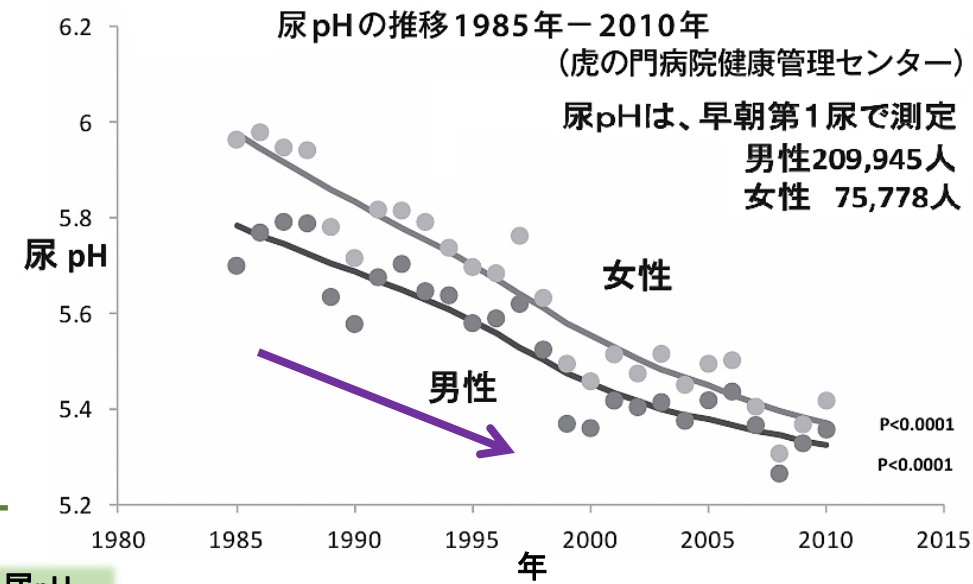
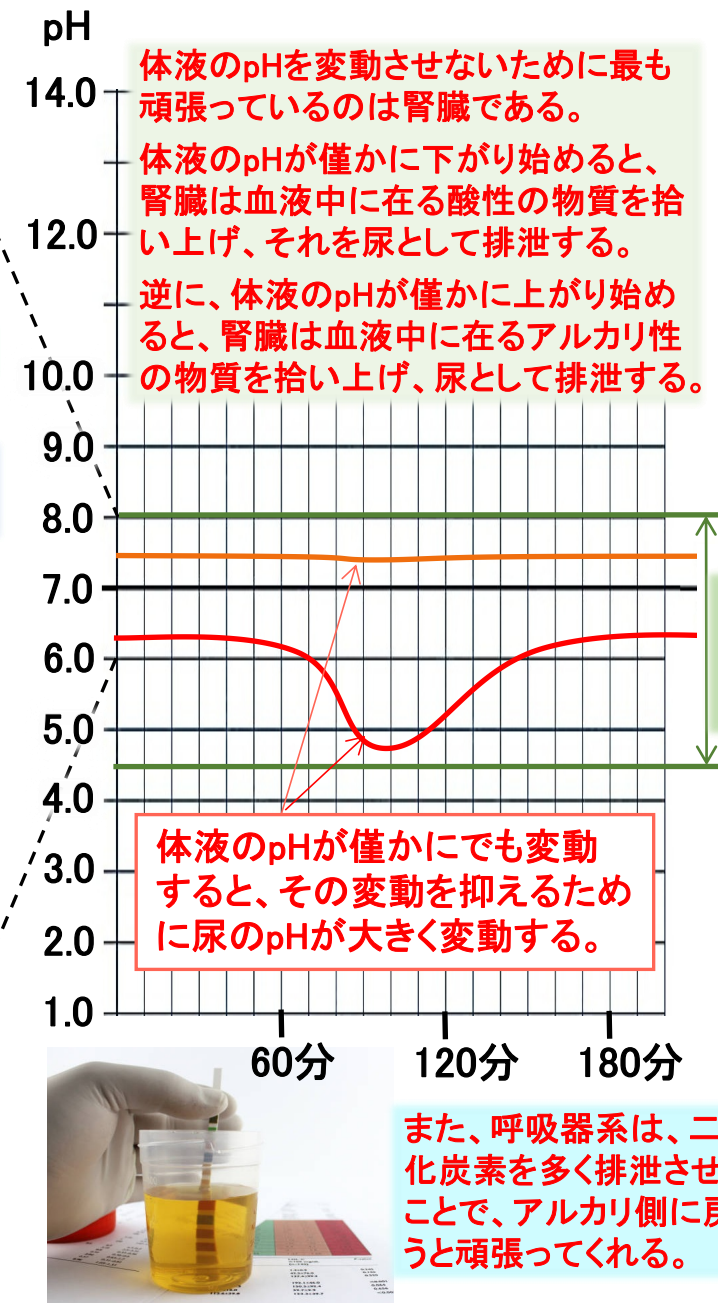
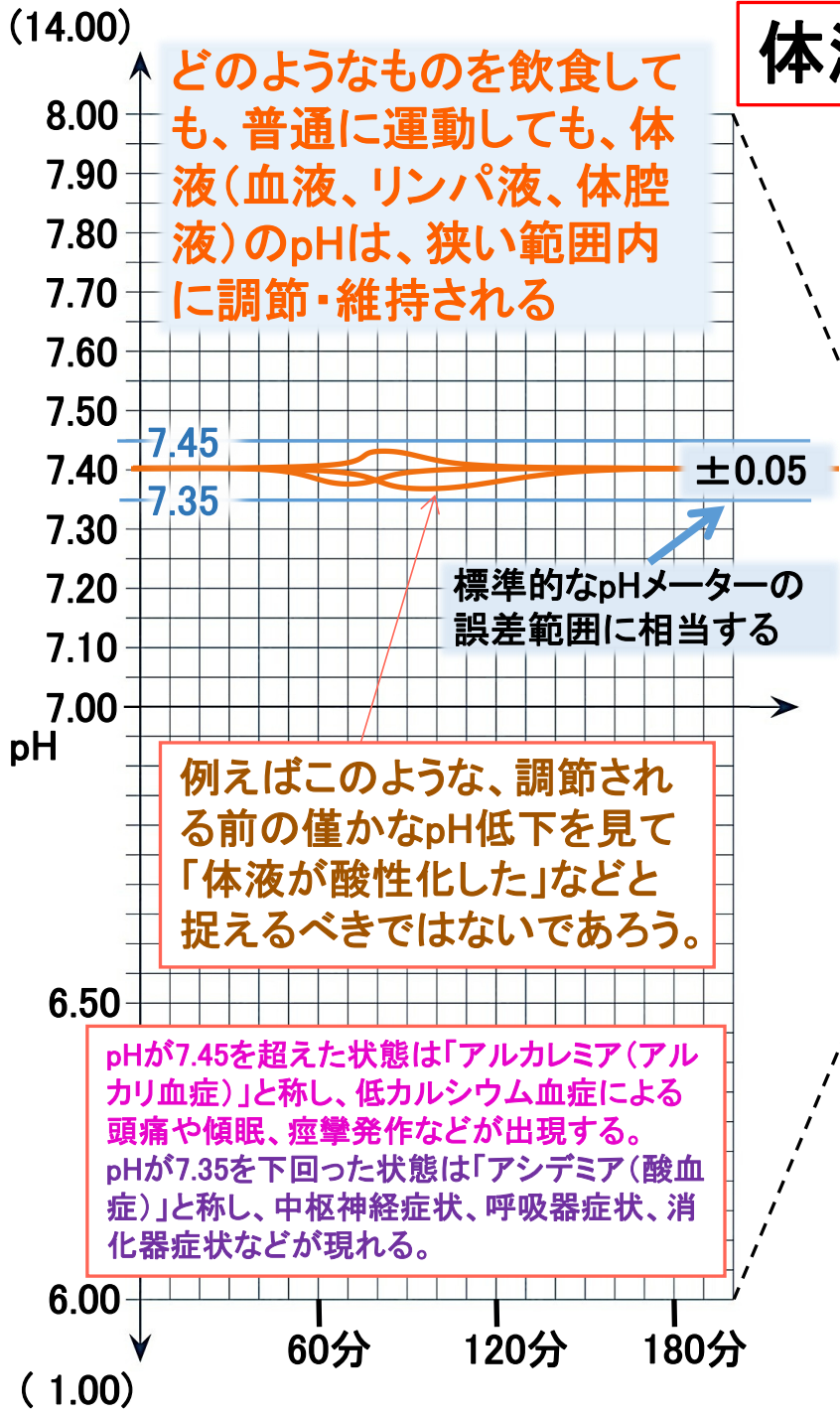
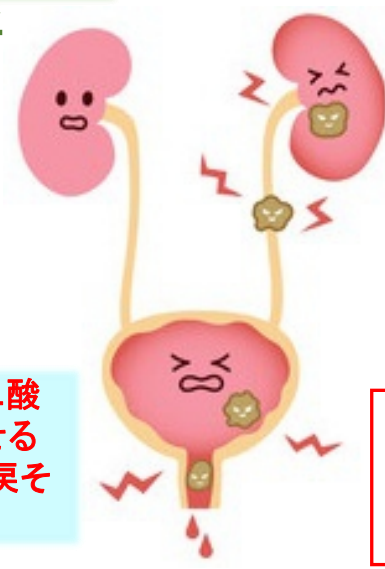


体液のpHを一定に保つために尿のpHが変化する



そもそも、朝一の尿のpHは低いですが、時代と共にどんどん低下してきた。その最大の原因は、動物性食品を多く摂る、いわゆる食の欧米化によるものである。



動物性食品を多く摂っても、体液のpHは正常範囲に保たれるため、即ち体が酸性に傾くわけではない。

ただ、問題があるとすれば、大きく酸性側に傾いた(pHの低い)尿を通すことになる腎-尿路系へのダメージである。結果として、腎機能低下や尿路結石が起こりやすくなる。

対策はもちろん、動物性食品を減らすと共に、植物性食品を増やすことである。