

阿克苏市2022年高三上学期语文月考测验免费试卷

1. 现代文阅读

阅读下面的文字，完成后面各题。

我们的身体需要变“碱”吗？

①最近一段时间，关于“身体酸碱性”的理论传播开来，感冒发烧甚至癌症的源头被认为是身体变酸。有专家表示，60%的中国人的身体正在变酸。在这个概念下，每个人都惴惴不安，社会上含碱的保健品似乎也成为了灵丹妙药，人们争相抢购，都希望通过中和自己，找回健康。事情是这样吗？

②人们通常用pH值来衡量人体体液的酸碱度。在正常状态下，血液的pH值精确保持在7.35-7.45之间，为弱碱性。这个pH值也是人体细胞完成生理功能的最佳酸碱度。

③“恐酸说”认为，在人代谢过程中，细胞将体内的营养物经氧化分解获得能量时，会释放出各种酸性代谢物。人体体液变酸就意味着内环境的改变，使细胞各种功能得不到有效发挥。酸于是成了万恶之源，可导致骨质疏松、糖尿病、肾炎、动脉硬化、痛风甚至皮肤松弛。酸性体质导致癌症的主要依据是日本医学博士用实验证明100%的癌症患者是酸性体质。但更多实验也证实血液酸化和疾病之间是互为因果。即虽然血液偏酸可能导致疾病，但多种疾病也会导致血液变酸，所以很可能你身体的多种不适来自于疾病，然后才开始变酸。美国科学家张健经论证后表示：“酸性体质这概念纯属子虚乌有！”

④其实酸碱度不光不能决定我们的健康，甚至很难被改变。酸并非从口入，虽然“恐酸”说一再强调，保持人体弱碱性的基石是合理膳食，并将凡在体内分解的最终代谢产物是酸性的，像红肉、面粉、油脂、糖类等称为酸性食物，反之，像蔬菜、水果、豆制品等被称为碱性食物。但即使你天天摄入所谓的酸性食物，也不可能把pH变成6.8。因为人的体液具有很强的中和缓冲功能，其自身就能够维持酸碱度平衡，无论你摄入的食物是酸性、碱性，人体的pH值基本不变。

⑤人体从消化到排泄再到呼吸系统都精密地控制着酸碱平衡。就拿小肠说，它会根据食物的成分来调节对胰液中碱的再吸收，无论何种食物，到了胃里被强胃酸混合后变成酸性，到了肠道又被碱性的胆汁等混合变成碱性。而且，我们的血液中含有血红蛋白和氧合血红蛋白等几大缓冲系统，也使酸和碱无法引起血液pH值的急剧变化。当血液带着代谢产物经过肾脏时，肾脏会将酸性物质排出体外，并回收碱性物质，同时还控制和调整酸碱物质排出的比例，以保持机体pH值恒定。我们吃进去食物经过代谢后的最终产物之一为二氧化碳，能与水结合生成碳酸，这是体内最多的酸性物质，但我们的肺能够不断地排出二氧化碳，成为调节酸碱平衡效率最高的器官。

⑥其实，人体系统虽然一般呈弱碱性，但保持酸碱平衡最重要。人体中有几个地方还必须偏酸才算健康，人正常的尿液是呈酸性的。此外所谓的酸中毒其实离我们很远。人体血液pH值低于7.35时为酸中毒，但事实上，只有当肺部疾病影响正常呼吸，肾脏疾病影响正常排尿，医生才会查看他们的血液pH值是否能维持平衡。

⑦最后要说，过多地摄取碱性食物也会引起身体的不适，甚至反而会增加酸的含量。少吃面粉及富含蛋白质和脂肪的红肉等，过量摄取碱性食物，人体缺乏脂肪、蛋白质和糖，将造成营养失衡，也会促使体内脂肪分解增加供能，生成的酸性物质将增多。

⑧总之，虽然少食红肉多吃蔬菜确实对身体有益，但你大可不必大量买入含碱的保健品。如果你实在担心自己是酸性体质，那不妨喝点苏打水，因为即便是酸中毒，医生给患者最常用的也仅仅是小苏打。

（选自《百科知识》，有删改）