柠檬为什么是碱性食物？

柠檬明明喝起来是酸味的，pH值也是酸性的，之所以还属于碱性食品，这是因为柠檬中虽然有柠檬酸，但柠檬酸可以在体内完全代谢生成二氧化碳和水，随着二氧化碳呼出体外，酸性也就被消灭了。而柠檬中的钾、钙等离子，却以金属阳离子的形式留在体内。这些离子都可以与酸根离子结合，可以降低尿液的酸性，故而被称为“成碱性食品”。不仅柠檬，绝大多数水果都是成碱性食品。这一点对于痛风和高尿酸血症患者特别重要，因为尿液呈碱性时，尿酸会形成盐，较容易被身体排除，可以减少痛风发作的危险。