

SĀRMAINI UN SKĀBI UZTURPRODUKTI

Produktu kategorija	Maz sārmainie	Sārmainie	Vissārmainākie	Visskābākie	Skābie	Mazskābie
Saldinātāji	Nerafinēts cukurs	Kļavu sīrups, rīsu sīrups	Stēvija	Pārtikas saldinātāji, aspartāms	Baltais cukurs, brūnais cukurs	Melase, rafinēts cukurs
Augļi	Apelsīni, banāni, ķirši, ananāsi, persiki, avokado, aprikozes, mandarīni, nektarīni	Dateles, vīģes, melones, vīnogas, kivi, āboli, bumbieri, rozīnes, maizeskoka augļi, avenes, zemenes	Citroni, arbūzi, greipfrūti, mango, papaija	Zilenes, mellenes, dzērvenes, žāvētas plūmes	Skābi ķirši, rabarberi, konservēti augļi, žeļejas, ievārījumi, kaltēti augļi, svaigi augļi ar cukuru	Plūmes, pārstrādātas augļu sulas, dateles, granātāboli, cidonijas
Dārzeni un pākšaugi	Burkāni, tomāti, svaiga kukurūza, sēnes, kāposti, zirņi, kartupeļu mizas, olīvas, puķkāposti, selerijas, kacenkāposti, kolrābji, miežu dzinumi, kviešu dzinumi, skābēti kāposti, puravi, skābenes, rācenis	Ķirbji, zaļās pupiņas, bietes, selerijas, salāti, cukini, saldie kartupeļi, brokoļi, hlorella, gurķi, zaļās sinepes, pienenes, ēdamās puķes, baklažāni, kāļi, redīsi	Sparģeļi, sīpoli, dārzeņu sulas, pētersīļi, svaigi spināti, brokoļi, ķiploki, ūdenskreses, pastinaks, jūras kāposti, lucerna	-	Kartupeļi bez mizas, raibās pupiņas, baltās pupiņas, cūku pupas, marinētas olīvas	Vārīti spināti, sarkanās pupiņas, Briseles kāposti, lēcas
Rieksti, sēklas	Kastaņi	Mandeles, kokosrieksti	-	Zemesrieksti, valrieksti	Pekanrieksti, Brazīlijas rieksti	Ķirbju sēklas, saulespuķu sēklas
Eļļas	Rapšu eļļa, avokado eļļa	Linsēklu eļļa	Oļīveļļa	Zemesriekstu sviests	Kaņepju sēklu eļļa	Kukurūzas eļļa, sezama sēklu eļļa
Gaļa	Vistas krūtiņa	-	-	Liellopu gaļa, cūkgaļa, vēžveidīgie, ēdamie gliemeži, omāri, gliemenes, austeres, garneles, ķemmes gliemenes	Tītara, vistas, jēra gaļa	Brieža gaļa, jūras zivis, lasis, tuncis, truša gaļa, speķis

Produktu kategorija	Maz sārmainie	Sārmainie	Vissārmainākie	Visskābākie	Skābie	Mazskābie
Graudi	Amarants, prosa, melnie rīsi	-	-	Kvieši, plēkšņu kvieši, baltie milti, mīklas izstrādājumi, makaronu ēdieni: nūdeles, makaroni, spageti	Rīsu izstrādājumi, mieži, griķi, kukurūza, auzu pārslas, rudzi	-
Olas, piena produkti	Sojas piens, sojas siers, kazas piens, kazas siers, sūkalas	Mātes piens	-	Govs siers, homogenizēts piens	-	Olas, sviests, jogurts, paniņas, biezpiens, aitu tauki, saldējums, govus piens
Dzērieni	Ingvera tēja	Zaļā tēja, žeņ-šeņa tēja	Zāļu tējas, citronu dzēriens	Alus, bezalkoholiskie gāzētie dzērieni, spirtotie dzērieni, stiprie liķieri, vīni, citi alkoholiskie dzērieni	Kafija, koka-kola	Tēja
Citi produkti	Ābolu etiķis, lecitīna granulas, probiotiskas kultūras, sārmainie antioksidanti	-	-	-	Narkotikas un ķīmiskas vielas, medikamenti, pesticīdi, herbicīdi	Saldumi un konfektes, kakao un šokolāde
Biškopības produkti	Ziedputekšņi, jēlmedus	Liepziedu, viršu medus	-	-	-	Pārstrādāts medus
Garšvielas	Austrumu dārzeni – maitake, daikons, pieneņu saknes, šitaki sēnes, kombu, reiši, nori, umeboši, vakame	Kanēlis, karijs, ingvers, sinepes, čilli pipari, jūras sāls, dažādas zāles	-	-	-	-

Avots: <http://www.medkursi.lv/?p=1849>

Materia medica 10/20 Juris Leja, RSU profesors, dr.hab.med