

**försurade (har lågt pH-värde), vilket gör att de inte mår så bra som de**

**De 4sviktiga syra-bas balansen**

Varför vi blir försurade kan ha många orsaker, men tyvärr är det mycket av de livsmedel vi äter som är syrabildande, vilket framgår av tabellen i slutet av detta dokument. Där finns inte folköl med, vilket jag därför kollade för Norrlands Guld 2, som visade sig ha  $\text{pH} = 5,6$  eller lägre.

**Basbildande faktor för:**

Gurka u. kärnor	31
Fikon, torkade	28
Russin	16
Nypon, torkade	15
Sallad, huvud	14
Tomat, u.kärnor	14
Mandariner	12
Selleri, blek	11
Apelsiner	10
Citroner	10
Morötter	10
Endiv	9
Krusbär	9
Purjolök	9
Spenat	9
Gräslök	8
Bananer	7
Björnbär	7
Dadlar, torkade	7
Druvor	7
Plommon	6
Smör, saltat	6
Aprikoser	5
Hallon	5

**Syrabildande faktor för:**  
Hasselnötter            1