



pH

diēta tuvplānā

pH diētas piekritēji uzskata, ka mūsdienu cilvēks ir "saskābis" un tāpēc daudz slimo, sūdzas par nogurumu. Tas noticis tāpēc, ka uzturā tiek lietoti produkti, kuri organismā rada skābu vidi.

Vai ēdiens var padarīt tevi skābu vai sārmainu?

Par organisma skābju un sārmu līdzsvara saistību ar cilvēka veselības stāvokli pēdējā laikā runā arvien biežāk. Valda uzskats, ka mūsdienu cilvēka organisms ir pārāk skābs, ko rada neveselīgs uzturs. Organisma saskābšanas sekas esot bieža slimošana, sūdzības par nogurumu un citi simptomi, kas neļauj pilnvērtīgi dzīvot.

SHUTTERSTOCK

OSKARS VIZBULIS, ASTRA SABULE-LEITE

Sārmainās jeb *pH* diētas piekritēji apgalvo, ka aptuveni 80% no cilvēka uztura jābūt augļiem, ogām, dārzeņiem, dīdējumiem un pākšaugiem, jo, ilgstoši un daudz lietojot uzturā gaļu, zivis, gāzētus dzērienus, miltu un piena izstrādājumus, organisms kļūstot skābs, un tādā vieglāk var veidoties vēzis, to biežāk piemeklē osteoporoze, cukura diabēts un daudzas citas mūsdienās izplatītas slimības.

Latvijas Universitātes Bioloģijas fakultātes Cilvēka un dzīvnieku fizioloģijas katedras asociētā profesore Līga Plakane, raksturojot pēdējā laikā modē nākušo sārmaino diētu, atceras, ka aptuveni pirms pieciem gadiem par to pozitīvi izteicās savulaik slavenā popzvaigzne Viktorija Bekhema un tā varētu būt skaidrojama šīs diētas popularitāte. Lai gan par to sāka runāt vēl agrāk – ap 2000. gadu. Tomēr šīs diētas zinātniskais pamatojums ir samērā vājš.

Cilvēku ēdienkarte ir mainījusies

pH diētas piekritēji uzsver, ka pētnieki, raksturojot cilvēku ēšanas paradumus kopš cilvēces pirmsākumiem, izšķir trīs periodus. Pirmajā periodā, kas ilga līdz

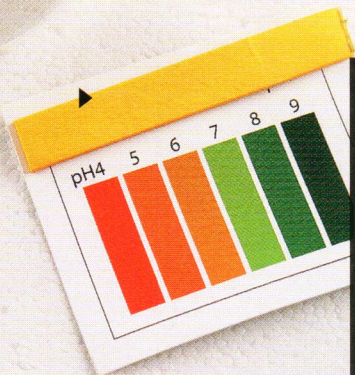
brīdim, kad cilvēks sāka nodarboties ar zemkopību, uzturs galvenokārt sastāvēja no augu valsts produktiem un pavisam nedaudz savvaļas dzīvnieku gaļas. Šo ēdienkarti uztura speciālisti, kas atbalsta *pH* diētu, raksturo kā sārmainu. Otrajā periodā, kad cilvēki pievērsās zemkopībai, viņi uzturā arvien vairāk sāka lietot graudaugus, piena produktus un treknāku mājdzīvnieku gaļu. Tā dēvētajā trešajā periodā situācija mainījās vēl krasāk – 20. gs. beigās, attīstoties ķīmijas zinātnei un pārtikas rūpniecībai, cilvēka ēdienkartē “ienāca” daudz rafinētu, termiski apstrādātu produktu, gāzētu un pārsaldinātu dzērienu, dažādu pusfabrikātu, kuru lietošana, pēc *pH* diētas piekritēju domām, organismā rada skābu vidi.

Iedalījums skābajos un sārmainajos produktos netiek veikts pēc to garšas īpašībām, jo, piemēram, citrons pēc garšas ir ļoti skābs, taču tas veidojot sārmainu vidi. Pārtikas produktos ir negatīvi (anjoni) un pozitīvi (katjoni) lādētas daļiņas. Pārtika, kas satur daudz hlorīdu, fosfātu un sulfātu anjonu, rada skābu vidi laboratorijas apstākļos. Savukārt pārtika, kas satur daudz kalcija, kālija un magnija katjonu, rada sārmainu vidi. Tāpēc *pH* diētas ▶

VĀRDNĪCA

Asins plazma – asiņu sastāvdaļa, bezkrāsains viskozs šķidrums, satur aptuveni 90% ūdens, elektrolītus, taukus, aminoskābes, glikozi, dažādu šūnu vielmaiņas gala produktus. Gandrīz nemainīgo plazmas sastāvu nodrošina dažādi organisma homeostāzes mehānismi. Piemēram, ja asinis samazinās proteīnu līmenis, aknās tiek stimulēta pastiprināta proteīnu sintēze. Ja asinis kļūst skābākas vai sārmainākas, skābumu normalizē elpošanas sistēma un nieres.

Homeostāze – organisma regulācijas mehānisms, spēja nodrošināt nemainīgus iekšējās vides apstākļus, piemēram, pastāvīgu ķermeņa temperatūru, *pH* un citus rādītājus, līdzsvarojot ārējās vides ietekmes.



VERTS ZINĀT

Ikviena šķidruma skābumu vai sārmainumu raksturo ar *pH* skaitli. Neitrālā vidē tas ir aptuveni 7, skābā vidē mazāks par 7, bet sārmainā vidē lielāks par 7. Dažādos cilvēka organisma šķidrums *pH* līmenis mēdz būt atšķirīgs, bet asinis vienmēr ir vāji sārmaina vide – 7,36–7,45, un to uzskata par vienu no svarīgākajiem organisma veselības rādītājiem.

► atbalstītāji uzskata, ka ogas, augļi un dārzeņi bagātīgā kalcija, magnija un kālija satura dēļ rada sārmainu, nevis skābu vidi. Izņēmums ir dzērvenes un plūmes, jo tās rada skābu vidi sastāvā esošās hipurskābes dēļ.

Labā ir nemainīga vide

pH diētas piekritēji apgalvo, ka sārmaina vide ir veselīga. Taču šim apgalvojumam nevar viennozīmīgi piekrist. Veselīga ir tāda vide, kas atbilst konkrētajam orgānam vai ķermeņa šķidrumam. Piemēram, kuņģa vide ir skāba, un tādai tai ir

veic aizkuņģa dziedzerā sula, kas satur daudz bikarbonātu un fosfātu.

Arī ādas vide ir skāba (*pH* variē no 4 līdz 6,5), jo viens no tās uzdevumiem ir veidot barjeru mikroorganismiem. Tāpat arī makstī ir skāba vide. Ja tā kļūst sārmaina, iet bojā tik ļoti nepieciešamās pienskābes baktērijas. Savukārt zarnās, žultī un asinīs ir nedaudz sārmaina vide.

Atbilstošam *pH* līmenim ir būtiska nozīme dzīvības procesu uzturēšanā – lielākā daļa fermentu jeb enzīmu, kas nodrošina bioķīmiskos procesus organismā, maksimāli efektīvi spēj darboties, ja

jābūt! Kuņģī esošās sālsskābes dēļ iet bojā dažādas patogēnās baktērijas, turklāt šāda vide arī ir visefektīvākā, lai sašķeltu olbaltumvielas. Kuņģī ir organismā visskābākā vide, bet, barībai pārvietojoties pa zarnu traktu, tās skābums tiek neitralizēts, un to pa-

asiņu *pH* līmenis ir 7,36–7,45. Pat nelielas *pH* līmeņa pārmaiņas samazina hormonu un fermentu aktivitāti un bioķīmisko procesu ātrumu.

Skābumu konstatē reanimācijā

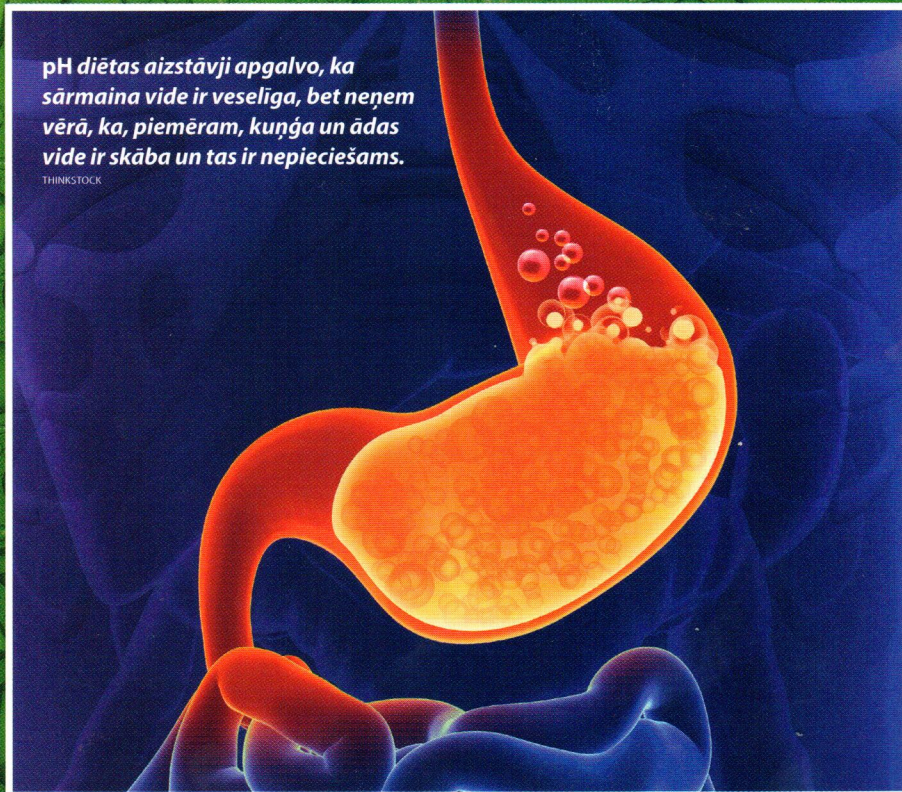
Ja asiņu *pH* nokrītas zem 7,35, iestājas tā dēvētā acidoze. Tā ir ļoti bīstama, jo samazinās orgānu apgāde ar skābekli, sirds muskulatūras darbaspējas, rodas asinsvadu spazmas, elpošanas traucējumi, apziņas traucējumi, pasliktinās smadzeņu un nieru asinsapgāde.

“Asins skābumu konstatējam tikai reanimācijā. Līdz nokļūšanai tur organisms visiem spēkiem mēģina noturēt asinīs normālu skābju un sārmu līmeni,” stāsta sporta ārste Maruta Noveičuka. Šo iekšējo skābumu neredz asins analizēs, kamēr organisma rezerves nav izsmeltas. Tāpēc to sauc par latento (slēpto) acidozi. Viņa uzskata, ka galvenie acidozes cēloņi ir organisma “piesārņošanās”, pārmērīga skābi veicinošu produktu lietošana uzturā, kā arī pārmērīga fiziskā aktivitāte vai, tieši otrādi, nepietiekama fiziskā aktivitāte.

“Piesārņošanās” dēļ šūnas nesaņem pietiekami daudz skābekļa, un starpsūnu telpā sāk veidoties pienskābe. Tā biežāk

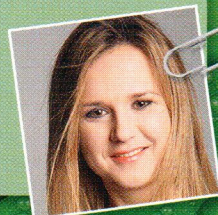
pH diētas aizstāvji apgalvo, ka sārmaina vide ir veselīga, bet neņem vērā, ka, piemēram, kuņģa un ādas vide ir skāba un tas ir nepieciešams.

THINKSTOCK



” Ir pētījumi, kas apstiprina, ka augļu un dārzeņu ēšana uzlabo kardiovaskulāro sistēmu un nieru darbību, bet arī citi produkti, ko *pH* diētas piekritēji dēvē par skābu vidi veidojošiem, piemēram, olbaltumvielas, ir nepieciešami šūnām un audiem.

Līga Balode,
RSU Cilvēka fizioloģijas
un bioķīmijas
katedras docente



tiek minēta saistībā ar sporta aktivitātēm, kur tās līmenis muskuļos ierobežo darbības. Organisms "zina" – ja sakrāsies pārāk daudz pienskābes, tā darbība tiks traucēta. Tāpēc tas tērē enerģiju, lai neitralizētu šo iekšējo skābumu. Enerģija, kas šim nolūkam tiek izlietota, ir tā pati, kas nepieciešama, lai cilvēks kustētos, domātu, aizsargātos pret slimībām. Pirmais, ko cilvēks jūt, ir nogurums. Ar laiku atkarībā no "piesārņojuma" stadijas veidojas dažādas slimības.

Sārmainās diētas piekritēji uzskata, ka dažādi vīrusi un organismam nelabvēlīgas baktērijas vislabāk vairojas skābā vidē, jo šādos apstākļos tiek traucēta vielmaiņa, tāpēc rodas dažādas slimības. Taču patiesībā zinātnieki uzskata, ka lielākā daļa mikroorganismu vairojas viegli sārmainā vidē. Tomēr ir arī atsevišķi mikroorganismi, kas vairojas skābā vai ļoti sārmainā vidē.

Vai pārtika spēj paskābināt asinis?

Jāpiebilst, ka skābā vidē ir traucēta organisma apgāde ar skābekli un negatīvi tiek ietekmēts tauku šķelšanas process. Taču rodas jautājums: vai tiešām pH līmenim asinīs ir saistība ar pārtiku?

Asociētā profesore Līga Plakane skaidro: "Ja runājam par sārmaināku vai skābāku uzturu, tiešā veidā tas neatstāj ietekmi uz asins bioķīmiju. Savukārt urīnā atkarībā no uzņemtā uztura izmaiņas būs redzamas jau pēc pāris stundām." Urīna pH līmenis atkarībā no uztura var mainīties robežās no 4 līdz 8.

Sārmainās diētas piekritēji uzskata, ka organisms, lai uzturētu noteiktu pH līmeni un neitralizētu skābo vidi, ko rada uzturā lietotie produkti, izmanto organismā esošos mikroelementus: kalciju, magniju un kāliju. Ja asinīs to nav, organisms "iemācās" tos paņemt no citām ķermeņa vietām. Piemēram, izmantojot kalciju, kas atrodas kaulos. Tāpēc bieži vien skābju un sārmu līdzsvaru piemin saistībā ar osteoporozes rašanos.

Asociētā profesore Līga Plakane piekrīt, ka uzturs spēj ietekmēt kaulu trauslumu. "Nierēs urīns veidojas trīs secīgu procesu rezultātā: filtrācija, reabsorbīcija un sekrēcija. Lai organisms neitralizētu skābumu, var tikt izmantots kalcijns no kauliem. Asins plazmā samazinās kalcijns, jo nieres nespēj to uzņemt atpakaļ. Filtrācijas procesā kalcijns izkļūst cauri nierēm un nokļūst pirmsūrinā. Tālākais nieru

” Ja runājam par sārmaināku vai skābāku uzturu, tiešā veidā tas neatstāj ietekmi uz asins bioķīmiju.

Līga Plakane,
LU Bioloģijas fakultātes
Cilvēka un dzīvnieku
fizioloģijas katedras
asociētā profesore



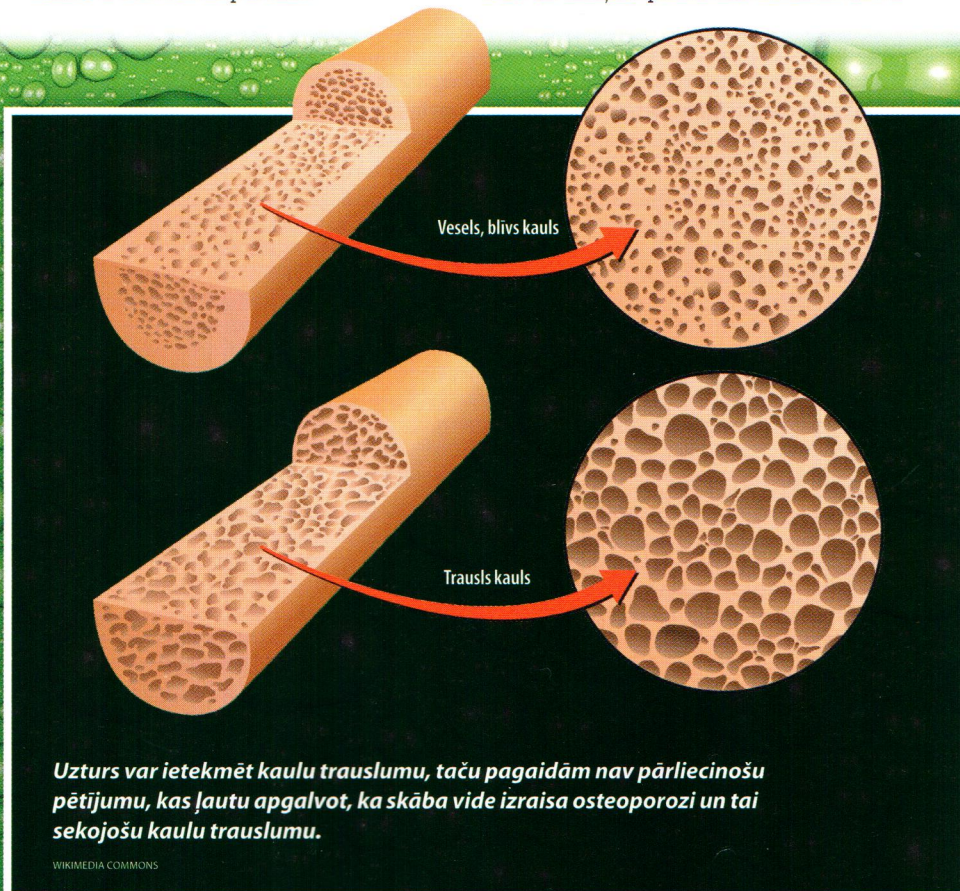
uzdevums ir to uzņemt atpakaļ jeb reabsorbēt asins plazmā nepieciešamajā daudzumā, pārējo izvadot ar īsto urīnu. Ja reabsorbīcijas mehānismi ir traucēti, teiksim, kādas slimības dēļ nieres slukti funkcionē, kalcijns atpakaļ neuzsūcas un tiek izčūrats. Taču kalcijns, tāpat kā pH, ir vērtība, kura jāsauglabā noteiktā līdzsvarā. Ja cilvēks to neuzņem ar uzturu, turpina izdalīt ar urīnu, organisms sāk to ņemt no kauliem, un tie kļūst poraināki un trauslāki," skaidro ▶

VĀRDNĪCA

Bufersistēmas jeb buferšķīdumi – šķīdumi, kuriem ir noteikts pH līmenis, kas gandrīz nemaz nemainās. Organismā ir vairākas bufersistēmas, viena no nozīmīgākajām ir asinju bufersistēma. Asins plazmā esošo karbonātu dēļ tiek nodrošināts gandrīz nemainīgs pH neatkarīgi no citiem faktoriem. Bufersistēmas ir tās, kas novērš pH svārstības un nodrošina nemainīgu vidi.

Metabolā acidoze – asinju paskābināšanās, kas visbiežāk var rasties cukura diabēta dēļ, gadījumos, kad vemšanas / caurejas dēļ tiek zaudēti sāļi, nieru slimību laikā, saindējoties ar aspirīnu vai metanolu, pēc ilgstošas badošanās, aknu mazspējas gadījumā vai hroniskiem alkoholiķiem.

Reabsorbīcija – urīna veidošanās procesa sastāvdaļa. Urīna veidošanās process sastāv no filtrācijas, reabsorbīcijas un sekrēcijas. Filtrācijas procesā nierēs veidojas pirmsūris, taču tas satur vairākas organismam vajadzīgas vielas (olbaltumvielas, sāļus, glikozi), tāpēc notiek reabsorbīcija jeb šo vielu atpakaļuzsūkšanās asinīs.



Uzturs var ietekmēt kaulu trauslumu, taču pagaidām nav pārliecinošu pētījumu, kas ļautu apgalvot, ka skāba vide izraisa osteoporozī un tai sekojošu kaulu trauslumu.

WIKIMEDIA COMMONS

Pieņēmums, ka uzturs spēj ilgtermiņā izmainīt asiņu pH, ir pilnīgi aplams. Kolīdz notiek kaut vai neliela asiņu paskābināšanās, talkā nāk homeostāzes mehānismi, lai atgūtu normālu pH līmeni.

► asociētā profesore Līga Plakane. Arī vairākos osteoporozes pētījumos pierādīts, ka pie šīs slimības lielākoties vainojams nevis ar uzturu uzņemtais mazais kalcija daudzums, bet dažādi faktori, kas izraisa lielu kalcija daudzuma zudumu. Pētījumos skaidrota saikne starp palielinātu kalcija izvadi ar urīnu un dzīvnieku proteīnu lietošanu uzturā. Arī aminoskābes, kas atrodas dzīvnieku valsts produktos, būtiski palielina urīnskābes izstrādāšanos un tam sekojošu kalcija zudumu.

Par produktiem nav vienprātības

RSU Sporta un uztura katedras docents Zigurds Zariņš stāsta, ka aptuveni pirms 20 gadiem tika izvirzīta hipotēze, ka daudzas saslimšanas rodas no tā, ka cilvēka organisms kļuvis skābs, taču tam trūka pierādījumu: "Es arī pirms piecpadsmit gadiem studentiem stāstīju, ka organisma saskābšana nevar ietekmēt cilvēka veselības stāvokli, taču Eiropā veikti pētījumi atklāja, ka vairākumam Eiropas iedzīvotāju pH līmenis ir it kā normāls, bet tuvu acidozes robežai, ko, iespējams,

rada pārāk daudz skābu vidi veidojošu produktu lietošana uzturā. Patlaban daudzi speciālisti uzskata, ka skābums kaitē organismam, taču vēl ir neskaidrības par atsevišķiem produktiem. Piemēram, vieni uzskata, ka rīsi un kafija organismā veicina skābšanas procesu, kamēr citi apgalvo, ka tie rada sārmainu reakciju. Ja cilvēks nepārtraukti ēd "skābus" produktus, organisms cenšas sevi uzturēt līdzsvarā, un šo procesu dēvē par homeostāzi, taču no nepilnvērtīga uztura lietošanas vairāku gadu garumā homeostāzes mehānisms "nogurst", un tad cilvēks sāk biežāk slimot."

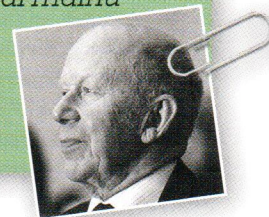
Sārmainā diēta daudzējādā ziņā ir veselīga, jo augļi un dārzeņi mūsu organismam nāk tikai par labu. Tāpat var piekrist, ka skābu produktu lietošana var nelabvēlīgi ietekmēt kaulu veselību un ka uzturs ietekmē urīna pH, kas savukārt var ietekmēt nieru veselību, jo skābs urīns var veicināt nierakmeņu attīstību. Taču pieņēmums, ka uzturs spēj ilgtermiņā izmainīt asiņu pH, ir pilnīgi aplams. Kolīdz notiek kaut vai neliela asiņu paskābināšanās, talkā nāk homeostāzes mehānismi, lai atgūtu normālu pH līmeni.

Pamatojumam nevar piekrist

Profesore Līga Plakane uzskata, ka pH diētas piekritēju apgalvojumiem līdz galam nav iespējams piekrist. "Organisma iekšējā vide ir šķidrums. Būtiskākā ir asins plazma un citu audu šķidrums, kuros atrodas šūnas. Šajos šķidrumos pH

„Patlaban daudzi uzskata, ka skābums kaitē organismam, taču vēl ir neskaidrības par atsevišķiem produktiem. Piemēram, ir speciālisti, kuri uzskata, ka rīsi un kafija organismā veicina skābšanas procesu, kamēr citi apgalvo, ka tie rada sārmainu reakciju.

Zigurds Zariņš,
RSU Sporta un uztura
katedras docents



skaitlim jābūt stabilam, jo tas ir dzīvībai svarīgi. Izmaiņas uz vienu vai otru pusi var draudēt pat ar nāvi. Nemainīgumu nodrošina vairākas tā dēvētas organisma bufersistēmas (noteiktas molekulas, kas neitralizē citas ķīmiskās vielas). Vienkāršākās ir karbonātu, fosfātu, hemoglobīna bufersistēmas, arī plazmas proteīni, kas ir vājas skābes, un tās palīdz asins plazmā nodrošināt gandrīz nemainīgu un stabilu pH līmeni.

Sārmainās diētas piekritēji apgalvo, ka mēs varam atvieglot skābuma slodzi asins plazmā, neēdot tik daudz skābo vidi radošu produktu. "Aplūkojot organisma bioķīmiskos procesus molekulārajā līmenī, redzam, ka šūnas nepārtraukti sūknē

IETEIKUMS

Sporta ārste Marija Noveičuka uzskata, ka ir trīs lietas, ko cilvēks var darīt, lai uzturētu savu veselību. Tās ir universālas un der visiem, kas spēj kustēties.

1. 20–30 minūšu ilgas mierīgas fiziskās aktivitātes ar tā dēvēto aerobā sliekšņa pulsu*. Ar tādu slodzi var brīvi sarunāties, pat dziedāt. Nav aizdusas. Pēc slodzes cilvēks jūtas mundrāks nekā pirms tam.

2. Jālieto pietiekami daudz šķidruma.

3. Jāizvēlas sabalansēts uzturs.

* AEROBĀ SLIEKŠŅA PULSU APRĒKINA:

(220 - vecums gados) x 0,6 – fiziski neaktīviem cilvēkiem

(220 - vecums gados) x 0,7 – fiziski aktīviem cilvēkiem

Piemēram: 40 gadu vecam cilvēkam šis pulss būtu 108 reizes/minūtē [(220 - 40) x 0,6].

Mērena fiziska slodze pozitīvi ietekmē visu organismu.

THINKSTOCK



ūdeņradi (kas rada skābumu) uz apkārtni – starpšūnu šķidrums, un kurienes tas nonāk asins plazmā, un visas bufersistēmas to piesaista un stabilizē pH iekšējās vides šķidrums. Ūdeņradis no gremošanas trakta tiešā veidā asinīs nenonāk, tas var notikt tikai saistībā ar citiem savienojumiem. Ļoti jutīgi uz skābumu reaģē fermenti, kas paātrina vai palēnina bioķīmiskās reakcijas. Tādā veidā ar sārmaināku diētu varam palīdzēt organismam, nenoslogojot ūdeņraža stabilizācijas mehānismu organismā. Tajā es saskatu sārmainās diētas pozitīvo efektu,” piebilst Līga Plakane.

Vēzis rada skābu vidi

Asociētā profesore uzskata, ka attīstoties lauksaimniecībai mainījusies pārtikas produktu kvalitāte – samazinās neorganiskie savienojumi tajos, piemēram, kālijs, karbonāti, kas varētu palīdzēt uzturēt neitrālu pH līmeni, bet palielinās hlora, nātrija un citu elementu daudzums. “Pārtika, ko mūsdienās ēdam, īsti neatbilst mūsu ģenētiskajām prasībām. Šajā ziņā varu atbalstīt nepārspilētu sārmainā uztura teoriju,” saka Līga Plakane.

Īpaša uzmanība uzturam būtu jāpievērš gados vecākiem cilvēkiem, jo ar laiku samazinās organisma skābju un sārnu līdzsvara regulācijas spēja, līdz ar to pieaug varbūtība, ka varētu iestāties uztura

izraisīta metabolā acidoze, jo nierēs, kas ir galvenās pH līmeņa uzturētājas, vairs nedarbojas tik nevainojami.

RSU Cilvēka fizioloģijas un bioķīmijas katedras docente Līga Balode nepiekrīt diētas popularizētāju uzskatam, ka sārmainā pH diēta samazina audzēju veidošanās risku, jo patiesībā audzēju šūnas aug tajā pH vidē, kāds ir mūsu organismā. Tieši vēža šūnas augšanas laikā rada ap sevi skābu vidi.

“Nenoliedzu sārmainās diētas pozitīvo ietekmi, jo svaigi dārzeņi un augļi satur organismam nepieciešamos antioksidantus un minerālvielas. Tomēr apgalvot, ka šī diēta būtu brīnumlīdzeklis pret visām slimībām, arī nevar. Ir pētījumi, kas apstiprina, ka augļu un dārzeņu ēšana uzlabo kardiovaskulāro sistēmu un nieru darbību, bet arī tā sauktie skābu vidi radošie produkti, piemēram, olbaltumvielas, ir nepieciešami šūnām un audiem,” saka Līga Balode.

pH diēta nav veselības garantija

Kopumā pH diētas ievērošana sniedz pozitīvu ieguldījumu veselībā augļu, dārzeņu un ogu sastāvā esošo minerālvielu, vitamīnu, šķiedrvielu un antioksidantu dēļ, taču būtu pārāgri to nosaukt par brīnumlīdzekli pret visām slimībām. Tai, tāpat kā jebkurai diētai, ir arī negatīvie aspekti. Piemēram, pH diētas atbalstītāji iesaka dienā uzņemt nieka 25 gramus olbaltumvielu. Tas ir pilnīgi neiedomājami! Pasaules Veselības organizācijas

”Asins skābumu konstatējam tikai reanimācijā. Līdz nokļūšanai tur organisms visiem spēkiem mēģina noturēt asinis normālu skābju un sārnu, jeb pH līmeni, t. i., 7,36-7,45.

Maruta Noveičuka,
sporta ārste



noteiktās vadlīnijas ir apmēram 0,8 grami olbaltumvielu uz katru ķermeņa kilogramu. Tātad 60 kilogramu smagai sievietei būtu nepieciešams ik dienu apēst 48 gramus olbaltumvielu. Mazāks daudzums var novest pie tā, ka organisms kā olbaltumvielu avotu sāks izmantot pats savus muskuļaudus. Tāpat, lietojot uzturā 80% sārmainu vidi radošus produktus, var būt visai grūti uzņemt pietiekamu kalcija un B12 vitamīna devu. □



VĒRTS ZINĀT

Vai citronūdens padara tevi sārmainu?

Nē, nepadara, jo pārtikas produktiem un dzērieniem nav pa spēkam izmainīt asiņu pH līmeni. Tiklīdz notiek kaut vai neliela organisma paskābināšanās, talkā nāk dabiskie homeostāzes mehānismi, kas nodrošina iekšējās vides nemainīgumu. Taču, regulāri lietojot citronūdeni, ir iespējams pārmainīt urīna pH uz sārmaino pusi, kas savukārt samazina nierakmeņu veidošanās risku.

pH diētas piekritēji uzskata, ka citronūdens padara sārmainu pašu cilvēku, tomēr zinātnieki skaidro, ka nekāds ēdiens nespēj mainīt asiņu pH līmeni.

THINKSTOCK

KAMĒR DĀMAS IEPĒRKAS, KUNGI ATPŪŠAS!

Sporta, auto un izklaides programma uz lielā ekrāna, wi-fi internets un jaunākā prese – tas viss MOLA atpūtas zonā! Aktuālā programma – www.mols.lv

MOLS

Jūties labi!