

pH

7

Juomien happamuus

Voit nauttia päivittäin



Maito
Piimä
Kaura-,
soija- ja
muut kasvijuomat
Maitopohjaiset juomat



Kahvi *



Vesi

- talousvesi
- maustamattomat pullovedet



Tee *

- vihreä
- musta
- valkoinen

4

Nauti vain aterian yhteydessä ja vain lasillinen päivässä, äläkä toistuvasti siemailen



Maustetut pullovedet *



Mehut

- täysmehu
- tuoremehu
- pillimehu
- kotimehu
- nektarit
- smoothiet



Keinomakeutetut virvoitusjuomat



Sokeroidut virvoitusjuomat



Energiajuomat
Urheilujuomat

2

* Maustettujen ja aromatisoitujen juomien (myös alkoholijuomien) happamuus vaihtelee. Lisäksi juomien makeuttaminen sokerilla tai hunajalla altistaa hampaat bakteerien aiheuttamalle happohyökkäykselle.