



Acid present in food Items

By Amrita Ma'am



SL. No.	Acid	Food Source
1.	Citric Acid	Citrus fruits-lemon, Orange, Grapefruit
2.	Tartaric Acid	Tamarind, Grapes, Pineapples, Potatoes, Carrots
3.	Acetic Acid	Vinegar
4.	Oxalic Acid	Pepper, Spinach, Tomato
5.	Tannic Acid	Tea
6.	Caffeotannic Acid	Coffee
7.	Benzoic Acid	Cranberries, Prunes and plums
8.	Malic Acid	Apple, Ripe Bananas, bananas, Pomegranates, grapes, berries, tomatoes, and broccoli
9.	Lactic Acid	Milk, Curd, Cheese
10.	Butyric Acid and Caproic Acid	Butter
11.	Glutamic Acid	Onion
12.	Palmitic Acid and oleic Acid	Ghee



SL. No.	Acid	Food Source
13.	Carbonic acid	Soda Water (Carbonated Beverages)
14.	Phosphoric acid	Soft drinks (Fruit)
15.	Caprylic acid and Palmitic acid	Coconut oil and Palm oil
16.	Arachidic acid	Ground nut oil
17.	Oleic acid	Olive oil
18.	Erucic acid	Mustard oil
19.	Lauric acid	Coconut milk
20.	Linoleic acid (55%)	Soybean oil
21.	Myristic acid	Coconut oil
22.	Pantothenic acid	Chicken, Eggs, Mushrooms, Avocado
23.	Folic acid	Asparagus, Brussels sprouts, Spinach, Lettuce.
24.	Ascorbic acid	Amla, Gooseberry, Guava



क्रम संख्या	अम्ल	खाद्य स्रोत
1.	साइट्रिक अम्ल	खट्टे फल-नींबू, संतरा, अंगूर
2.	टारटरिक अम्ल	इमली, अंगूर, अनानास, आलू, गाजर
3.	एसीटिक अम्ल	सिरका
4.	ओकसेलिक अम्ल	काली मिर्च, पालक, टमाटर
5.	टैनिन अम्ल	चाय
6.	कैफ़ेओटैनिक अम्ल	काँफी
7.	बेंज़ोइक अम्ल	क्रैनबेरी, प्रून और प्लम
8.	मेलिक अम्ल	सेब, पके केले, केले, अनार, अंगूर, जामुन, टमाटर और ब्रोकोली
9.	लैक्टिक अम्ल	दूध, दही, पनीर
10.	ब्यूटिरिक एसिड और कैप्रोइक अम्ल	मकखन
11.	ग्लुटामिक अम्ल	प्याज
12.	पामिटिक एसिड और ओलिक अम्ल	घी



क्रम संख्या	अम्ल	खाद्य स्रोत
13.	कार्बोनिक एसिड	सोडा वाटर (कार्बोनेटेड पेय पदार्थ)
14.	फॉस्फोरिक एसिड	शीतल पेय (फल)
15.	कैप्रिलिक एसिड और पामिटिक एसिड	नारियल तेल और पाम तेल
16.	एराकिडिक एसिड	मूँगफली का तेल
17.	ओलिक	जैतून का तेल
18.	इरुसिक एसिड	सरसों का तेल
19.	लोरिक एसिड	नारियल का दूध
20.	लिनोलिक एसिड (55%)	सोयाबीन का तेल
21.	म्यरिस्टिक अम्ल	नारियल का तेल
22.	पैंथोथेटिक अम्ल	चिकन, अंडे, मशरूम, एवोकैडो
23.	फोलिक एसिड	शतावरी, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, पालक, सलाद
24.	एस्कॉर्बिक अम्ल	आंवला, करौंदा, अमरुद



Acidic Fruits list with pH value
पीएच मान के साथ अम्लीय फलों की सूची

• Lemon (2-2.6)	▪ नींबू (2-2.6)
• Lime (2-2.8)	▪ लाइम (2-2.8)
• Orange (3.7-4.3)	▪ संतरा (3.7-4.3)
• Grapes (2.9-3.8)	▪ अंगूर (2.9-3.8)
• Tangerine (3.9)	▪ टेंजेरीन (3.9)
• Pineapple (3-4)	▪ अनानास (3-4)
• Kiwi (3.1 – 3.9)	▪ कीवी (3.1 – 3.9)
• Apple (3.3 – 4)	▪ सेब (3.3 – 4)
• Pomegranate (2.9-3.2)	▪ अनार (2.9-3.2)
• Blue Plums (2.8 – 3.4)	▪ ब्लू प्लम (2.8 – 3.4)
• Tomato (4.3 – 4.9)	▪ टमाटर (4.3 – 4.9)



Acidic Fruits list with pH value
पीएच मान के साथ अम्लीय फलों की सूची

• Cranberry (2.3 to 2.5)	▪ क्रैनबेरी (2.3 से 2.5)
• Passionfruit (2.7-3.1)	▪ पैशनफ्रूट (2.7-3.1)
• Mango (3.4-6)	▪ आम (3.4-6)
• Blueberries (3.1-3.3)	▪ ब्लूबेरीज़ (3.1-3.3)
• Pineapples (3.2-4)	▪ अनानास (3.2-4)
• Peaches (3.3-4)	▪ आड़ू (3.3-4)
• Sour cherry (3.06-3.35)	▪ खट्टी चेरी (3.06-3.35)
• Apricots (3.3-4.8)	▪ खुबानी (3.3-4.8)



THANK YOU

FOR

WATCHING