

# 披着洋马甲的酵素 排毒养颜减肥统统不靠谱



今年夏天,各种各样的酵素大有咸鱼翻身之势,又开始出没在朋友圈的微商广告里,其宣称的“养颜”“排毒”“清宿便”“减肥”等功效,让爱美的姑娘竞相追捧。

记者看到,网上酵素产品销量惊人,这些产品大多来自日本、中国台湾,种类包括口服液、胶囊、粉状冲剂、原液等,此外,还有各种自制酵素的工具,如密封瓶子、指导书、配方单等出售。

也许是因为酵素的功效听上去实在太强大了,以至于我们不禁想问,它真的有商家宣称的那么神奇吗?

## A

### 酵素只是酶的“日本马甲”

酵素一词来源于日本,先被引进台湾,后又辗转进入大陆。“这个听上去高端大气,颇有些高科技的名词,其实在中文规范的表述中应该是‘酶’。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红一语将酵素打回原形。“酵素就是酶的日本马甲。”

酶是具有催化功能的蛋白质或者RNA(大部分酶都属于蛋白质)。它几乎参与了人体所有的生命活动,消化食物、修复组织、分泌激素等等。比如米饭在口腔内咀嚼时慢慢会产生甜味就是由于米饭中的淀粉在口腔分泌出的唾液淀粉酶的作用下,水解成麦芽糖;还有人体从食物中摄取的蛋白质,必须在胃蛋白酶等作用下,水解成氨基酸,才能被人体吸收利用。

既然酵素是蛋白质,那么当你口服酵素后,大多数的酵素都会被人体消化系统消化而失去活性无法发挥作用。“因此说酵素能排毒、清宿便是没有意义的。”范志红说,典型的例子就是胰岛素,糖尿病人只能注射不能口服,就是因为胰岛素是酶,口服根本无效。想要让酶发挥作用,不仅需要它能保持活性地进入人体系统,而且还需要特定的温度、酸碱度、作用对象等才行。

## B

### 你买的酵素产品不一定是酶

看到这里很多人可能会想,原来我买的酵素产品只是花了冤枉钱,但事实也许更糟,因为市面上销售的酵素产品并不能完全和酶画等号。因为往往酵素产品除了酶之外,还会加入其他各种成分,甚至有些酵素产品里面可能并不含酶,你吃下去的不知道是些什么东西。

首都医科大学世纪坛医院药剂科主管药师金锐表示,无论是网络还是实体店,很多在售的酵素产品都是固体饮料,绝大多数都是糊精等碳水化合物,发挥效果靠的是其中的低聚果糖、纤维素、维生素、氨基酸以及矿物质等益生元类物质,就算有酶类成分也非常少。

此外,现在市面上销售的很多号称“纯天然”“纯植物”的酵素减肥产品当中,到底具体含有什么成分很不清晰。一些服用了酵素减肥成功的人,可能根本没有弄明白吃进去的减肥产品里除了酵素之外,是否还含有其他成分。

“如果酵素真的具有‘清脂’‘排毒’作用,而且吃了很有效的话,那就要怀疑里面是否非法添加了某些其他成分。”金锐说。

## C

### 健康人无须额外补充酵素

其实人体里有成百上千种不同酵素各司其职。“对于健康人而言,体内的酶是保持动态平衡的,少了不行,多了也未必就好,所以并不需要额外补充。”金锐说。

只有当你的身体真的缺乏某种酶才需要补充,而且发生这种情况你要做的也不是买酵素乱吃,而是需要到医院就医。在临床方面,酶确实存在较广泛的应用,金锐说,例如对于胰腺炎的病人,胰腺分泌蛋白酶和脂肪酶的功能下降,导致人体无法很好地分解这两种物质,患者会出现腹胀或脂肪泻等症状,这时医生就会给他们开一些含有相关酶的药物。

现在市场销售的一些号称能排毒减肥的酵素产品里面都有决明子、番泻叶等成分,这种产品对高血脂、脂肪肝的人有一定作用,但是长期服用会造成电解质紊乱、蛋白质缺乏,人的肠子失去自我律动能力,蠕动能力差,会造成消化不良。为此,金锐再三提醒,对于有便秘疾患的人、老人、小孩以及孕妇而言,常吃酵素是有害而无害的,即便正常人长期食用带有泻剂的食物,也会扰乱肠道菌群,容易引起肠道菌群失调,引发更严重的便秘等肠道疾病。

## D

### 自制酵素易受污染产生毒素

既然买的酵素产品可能会添加其他乱七八糟的东西,那我们自己动手做总行了吧,自己做自己吃更放心。抱着这种想法,不少人热衷于自制“水果酵素”。

对于自制酵素,金锐指出,所谓自制酵素不过是发酵的水果泡菜,不但没有神奇的功效,卫生状况还十分堪忧。因为发酵并不容易控制,在发酵过程中,往往“占山为王”的都是些杂菌,很容易造成污染产生毒素。

“搞得好了,像果酒或者泡菜;搞得不好,只相当于一堆有机肥料。其中可能会有多种酶产生,但由于无法控制,也无法分辨这些酶能有什么功能。”同时,金锐强调,由于采用自然发酵,菌种不易控制,自制水果酵素发酵过程中容易产生更多的亚硝酸盐。这样自制出来的水果酵素非但不能起到保健作用,还可能对健康造成威胁。

“正规出售的酵素保健品在工艺和品质上尚存在菌落超标的情况,更何况自己在家做的东西,在卫生和安全上很难有所保障。所以,食用水果酵素还是谨慎为好。”金锐说。

(李颖)

小广告 大市场 小投入 高回报

## 分类广告

第2036期

广告热线: 13523260997 13183330295  
地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

本栏目在微信公众平台同步刊登

微信公众平台: ycqueqiaohui

观湖别墅 260万 15238201670  
三房 183m<sup>2</sup>  
毛坯 17737569369

出租  
和平路东段一层门面  
电话: 15333903959

转让  
公司厂地转让  
场地42亩,商辅60间,办公室60间,生产车间1000m<sup>2</sup>,仓库500m<sup>2</sup>,转让费3500万元。  
李先生 13733913838  
地址: 平安大道西段陆建材城附近  
光明路南南环路交叉口,一楼汽车装饰100m<sup>2</sup>,二楼可办公,急转,电话: 17698273941

开锁换锁  
●张氏开锁行 2222110

设计印刷  
●要印刷找龙发 8861818  
●做画册找天一 8985888

心理咨询  
●大诚心理咨询 13937507536

汽车服务  
●出租5-60座客车 15136902666

助听器  
●耳聋请配助听器 13087062226

景观绿化  
●专做楼顶花园后期养护 18803759991

老年公寓  
●康乐居老年公寓 13937585159

特色美食  
●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983

招商代理  
诚招房顶太阳能电站招各县乡镇代理商 15837519128

生活服务  
亲子鉴定 13137525230  
●中央空调,家电快修 3881111  
●家之诺全铝家具 13733914788  
友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。

**A 招聘资讯**

招聘  
销售,管理,待遇好,收入高,五险一金,节假日均休息 15886706090

●招中小学辅导老师 13503423137  
●高薪聘主管7千-2万 15037536390

职业卫生检测评价,环境影响评价,安全评价,化学化验技术人员 13939965888

**B 教育资讯**

招生  
小学新概念青少版专家授课 13937570678

向上 高考自主招生和港澳台专题讲座 王老师: 15237505521

电工焊工 培训考证 市电讯职业学校,电话: 2963913

**C 商务资讯**

会计培训  
立信会计 基础班,实操班,财税等级证班,分白、晚、周末班 13703755835

工商代理  
●公司注册、代账 18737535133

律师服务  
●樊律师 18737553763  
●郭磊律师 13937508869

**D 房产资讯**

●夏龙调查公司 13849569960

金融资讯  
房产抵押贷款 15837500217

股票免息配资  
电话: 18837519993

出售

**E 生活资讯**