

# 关于酵素,你知道多少

酵素,通俗一点说,就是厨余和红糖水发酵后的棕黄色液体,用来做清洁剂、药膏或者健康饮品。专家表示,自制酵素要用新鲜的厨余。同时,也不要太过迷信酵素的神奇。

## 酝酿只需三个月

曾看过电视上一段关于酵素的视频:视频的主角是苹果皮、菠萝皮、摘菜留下的残叶,配角是红糖水,它们的故事发生在一个塑料瓶里,经过发酵,经过孕育,三个月后,瓶子里棕黄色的液体就是酵素。

酵素可以洗头发,有人试验过“刚洗完会有点干涩,头发干后特别顺滑”,还可以洗碗、冲厕所、涂在烫伤的腿,长着青春痘的额头……

酵素真有这么神奇吗?

它有没有副作用?专家说,酵素是现代人的养生方式,原理类似于酸奶发酵,它通过分解产生酶,而酶能够促进新成代谢。这也是酵素能够分解污染物的一个原因。目前市面上有一些酵素产品,而自制的酵素,也还没有发现使用后危及健康的案例。但是,专家提醒,自制酵素还是要用新鲜的厨余,按照制作方法操作。如果发现有任何不适感要立刻停止使用。



健康新知

## 饮酒习惯 揭示性格



在酒桌上的角色可以看出一个人的性格。据亚洲科学家网站报道,澳大利亚墨尔本皇家理工大学的研究发现,不同性格的人,饮酒习惯也不相同。

科学家首先和饮酒者进行了深度访谈,随后对2500名志愿者进行了在线调查,考察了影响他们饮酒行为的各种因素。

科学家发现,饮酒者的性格大致可分为4种,第一种是发起者(占受访者的40%),他们性格外向,喜欢聚会,饮酒是为了获得快乐,且希望成为他所在的朋友圈中的“饮酒顾问”;追随者(占受访者的13%)的性格随和,容易受到别人的影响,喜欢融入社交生活的乐趣之中;主宰者(占受访者的26%),有高度的自律和自立,懂得适可而止;保护者(占受访者的21%),他们的克制能力较强,办事认真负责,在参加社交活动时能照顾到别人的需求,在保护自己的同时尽量满足照顾到其他人的感受。

研究者认为发起者和追随者是最容易喝醉的群体,因为他们不能很好地控制自己的饮酒量。

## 蔬果皮华丽变身

你是否想过你削的瓜果皮,择的菜叶,有一天也会变废为宝吗?用它们来制作环保酵素,你将不再为这些厨余垃圾而烦恼。

制作环保酵素过程中,桶上的塑料袋封口上会慢慢鼓

起,那是因为酵素发酵产生了气体,所以每隔一两天就必须放掉一点气才行。放气的动作要一个月后才能停止,真正的酵素要到三个月后才能产生。打开里面有菠萝皮、柚子皮等的桶,会飘出一股类似于葡萄

酒的香味。红色的苹果皮、黄色的菠萝皮、青色的柠檬皮和各种菜叶、菜头,五颜六色,花花绿绿,一瞬间,改变了丢进垃圾桶的命运。

做环保酵素的料一定要保证新鲜。另外,要避免使用经

油烹饪过的蔬菜,避免使用鱼、肉或油腻的厨余,因为这会造成腐臭味。

如果希望制作出来的酵素有清香味,还可以加入橘皮、柠檬皮及班兰叶等气味较好的蔬菜、水果皮。

## 环保酵素和水果酵素制作方法



开始酵素生活,比你想象中的简单。大家动手来亲自制作酵素吧。下面提供酵素的制作方法(仅供参考)。

### 环保酵素的制作方法

- 1.准备一个有密封盖子的宽口耐酸非金属容器。
- 2.黑红糖水放置于容器约6分满,一次加入或陆续加入新鲜蔬菜叶渣、水果皮核或植物类至8分满。水果皮渣须占30%以上,或100%果类。黑红糖1公斤,菜果渣等3公斤,水10公斤

(糖:菜叶:水=1:3:10)。蔬菜和水果的皮、叶、渣等,切得越碎,发酵的效果越好。

3.第一个月内需每天打开瓶盖,用双手或木棒(非金属均可)顺时针搅动。

4.不时把附在液面上的垃圾按下去,使其浸泡在液中充分发酵。

5.环保酵素应放置在空气流通及阴凉处,避免阳光直接照射,发酵3个月后即可使用。

### 水果酵素的制作方法

材料:蜂蜜/黄糖:水果:水=1:3:10

- 1.首先把水和蜂蜜搅拌后再放水果。
- 2.要留下三分之一的空间给它发酵。
- 3.要发酵至少三个月。
- 4.发酵的第一个月要每天

打开盖子,让气体流出。

5.能发酵越久越好,不会过期。因发酵越久的酵素分子会更小更细,会更容易让身体吸收和能量会更强。

6.取出的酵素不要放进冰箱。

7.取出酵素时要细心,可用吸管取出,不可大力摇动导致混浊,因如果混浊会导电改变。

8.酵素残渣可以做蜜饯:用黑糖加一些水,糖溶化后再加入残渣慢火煮三十分钟,残渣拿出放在容器里,可收在冰箱,要吃再拿出。而剩下的糖水可装在瓶子当是果汁用。

9.残渣的另外做法是:把残渣加入黄糖,等一会再把它倒入马桶,可净化排水系统。

10.正在发酵的酵素可放

在任何室内的空间,但不要放在冷气房内及暴晒在阳光下。

11.环保酵素在第一个月发酵的时候,你会闻到会有酒精的味道;第二个月你就会开始闻到酸酸的味道。里面很多的物质,有矿物质维他命等等,再经分解后就产生了酵素。

### 注意事项

制作环保酵素,不管是用塑料油桶还是纯净水桶,都要用食品袋套上,用橡皮筋一扎,食品袋上面不用扎眼,橡皮筋也不用套得太紧,这样里面气压足够大的时候就会自己就排出来了。

如果是带盖子的玻璃瓶,第一个月就把盖子每天虚掩上就可以,这样方便搅拌,不用拧死盖子;一个月后采取上述方法,用食品袋一套,用橡皮筋一扎就可以了。

## 爱做菜的男人 有智慧



我们身边,女人大多是做家务的主力,但不少男人,如音乐教父李宗盛,航天之父钱学森,影帝梁朝伟等,在工作之余也会帮妻子做饭。从心理学角度讲,这些爱做菜的男人往往比较有智慧。

首先,肯进厨房的男人能理解配偶的需要,同时让子女感受到父亲对家的爱,为家庭和谐奠定基础。比如钱学森就觉得做菜能减轻妻子的负担,可见他处理家庭事务同样有智慧。其次,要煮出美食,需要嗅觉、视觉、味觉、触觉甚至听觉等感官协调并用,可改善大脑功能,延缓大脑衰老。第三,做家务是一种很好的放松方式。演员言承旭就曾坦言,做菜是他减轻疲劳的好办法。第四,走进厨房能抛开心中琐事,让人更加热爱、享受生活。

但男人的手不如女人巧,我见过一些妻子在丈夫做菜时指指点点,甚至横加指责,这样会打击男人的积极性,也许会因此越来越懒。所以,若家里有个爱做饭的男人,女人们也该有些智慧,千万不要在一旁唠叨。多点赞美,自己也少承担些家务,何乐而不为?

## 网上自制水果酵素能减肥?

专家:小心糖分摄入过量



针对最近网络上流行的水果酵素减肥法,专家表示,这种水果酵素减肥方法未必真能达到减“脂”效果。据介绍,将体重

控制在合理范围内,有益预防糖尿病;服用水果酵素理论上对溶脂消脂有一定作用,但一些网店热卖的自制水果酵素糖

分含量较高,而饮食高糖分的食品对减肥正好起到了反作用。

水果酵素,英文名称fruitenzyme,又称植物综合性活性酶。通过成熟水果发酵产生,对人体具有保健作用。酵素就是“酶”的俗称。

被白领们热捧的酵素是否真能减肥呢?专家认为,酵素从本质上来讲是一种酶,人体补充一些酶有促进肠道蠕动、清理肠道、促进排泄的作用,在一定程度上有帮助减肥的作用。但想通过自制酵素来减肥却是有风险的,因为这种自制的酵素在浓度和摄入量两方面都比较难掌

控,反而很容易出现能量摄入超标的情况。有些酵素制作过程中糖用得比水果还多,肯定是太甜了。另外有一些方法是通过水果榨汁来发酵的,这种酵素则是丢掉了果蔬中有益的膳食纤维。

现在减肥方法林林总总,使用起来未必没效果,但并不是真正的“减脂”。比如大家熟知的减肥茶,有利尿导泻作用,减掉的体重基本是水分,多喝几杯水就回来了。有些减肥药品走的是增加人体基础代谢的路子,加了增加甲状腺功能的成分,这使人体处在“药物性甲亢”的状态,虽然人能瘦,却是不健康的。