

# 自制酵素喝起来美美的

## 主妇圈中悄兴新时尚,洗涤养生有妙招

本报见习记者 范佳

把果皮、菜叶或水果储存起来,放入桶中加水加糖密封发酵成环保酵素或水果酵素,用于洗涤或养生,眼下正在主妇圈中悄然兴起。

大大小小的桶排成队,桶中放着各种果皮或水果,这是主妇雁子(化名)家里一道别样的风景。“自从两年前通过网络接触到酵素,我的生活就离不开它了。”雁子说,这两年来,她在家先后自制出了两吨酵素。

雁子介绍,自制的酵素分为环保酵素和水果酵素。环保酵素是用糖、果皮或菜叶、水,以1:3:10的比例密封发酵三个月,制成的酵素可以用来做洗涤剂。在发酵的第一个月,要每天开一次容器盖,放出容器内产生的气体,并搅拌一次。后两个月完全密封,等发酵为成品后,把残渣过滤掉,剩下的液体就可使用了。水果酵素则是用糖、水果、水,以同样的比例和方法制作而成,可以用来调理身体。

雁子更喜欢制作环保酵素,在日常生活中应用十分广泛。她在洗头、洗澡、洗衣服、洗碗甚至洗菜、洗米时,都喜欢加入一定量的环保酵素。“酵素加水稀释后可以加入任何洗涤剂,帮助将有害物质分解掉。做饭时,我喜欢用稀释后的酵素水将米、菜浸泡一下,做出来的饭菜口感更好。用酵素洗衣不仅洗得干净,还有软化剂的效果呢。”

除了做洗涤剂,雁子还用自制的酵素种芦荟,疏通下水道、驱蚊虫、除异味、治疗伤口等。“酵素水能把干硬的土变成海绵土,连松土的工夫都省了。下水道堵了以后,滴上一两滴原液,24小时内就会通。”

此外,雁子也不时制作些水果酵素,用来口

服保健。她说,水果酵素有排毒的功效,她在服用后感觉气色变好了,不再便秘了,身体的一些小毛病也都有缓解。“酵素可以帮助人体把不正常的细胞修复成正常细胞,像减肥、美容、缓解各种慢性病,都可以通过服用水果酵素实现。”



### 酵素制作流程图示



可用于制作酵素的水果  
草莓 香蕉 橙子 葡萄  
石榴 柠檬 苹果 枇杷  
梨子 猕猴桃

本报见习记者 范佳

对于家庭自制酵素,尤其是用来口服养生的水果酵素,一些专家并不看好。

山东大学生命科学学院微生物学教授方诩介绍,酵素又称为酶,酶有上万种,不同的酶有不同的功效。比如,洗衣粉中有脂肪酶、纤维素酶可以帮助洗涤;淀粉酶、脂肪酶可以分别分解淀粉和脂肪,帮助消化;有的酶还可以分解角质蛋白或杀菌。齐鲁工业大学生物工程学院微生物学教授刘新利也指出,经过上百年的研究发展,人类发

现并生产了多种酶,而且发现了酶催化机理多种多样,在食品、医药、化工、材料、能源、环保等诸多领域得以应用,科学命名的酶可以实现去污、促消化、治疗皮肤病、排毒、减肥、美容等功效。“在如今的商业领域,有些商家把酵素(酶)的名称叫乱了,偏离了科学命名的法则。”刘新利说,目前市场上所称的“水果酵素”是果肉、果浆和菌的混合物,包含水果的组织及其释放出来的酶、糖、维生素、矿物质等,水果或环境中的自然微生物(有些是人工接种的菌株)及其代谢物。这其中,酶的含量有限,而家庭自制的酵素中酶的含量更少,因此,其功效也非常有限。

对于自制酵素口服养生的做法,专家们对其安全性产生了

有此一说

## 家庭自制酵素 安全性恐难保证

质疑。方诩认为,市民自制酵素的方法是利用空气中的杂菌,进行厌氧发酵。如果有致病菌在其中,口服反而是有害的。

刘新利也指出,水果上的微生物及环境中的微生物都非常复杂,在家里难以控制菌种的种类及生长条件,容易产生对人体有害的物质。建议市民多吃些干净的新鲜果蔬,或者有产品批准文号的正规厂家的益生菌产品。

“酵素是一种保健品,并没有治疗的作用。”千佛山医院营养科主任杜慧真说,酵素在临床上有一定功效,但说它包治百病是不可能的。自制的酵素会放入很多糖,像糖尿病、高血脂、脂肪肝、冠心病病人都不适合服用。此外,要想减肥应该通过控制饮食,增加运动的方法来实现。

## 招生培训

订版电话: (0531) 85196204 85196183 85196234

### 家教

◆专提英数58780761

**拔高补差英数物化**  
重点中学一线名师,免费试听,经验丰富,提分显著。朱老师(20年教龄) 18653119990  
**初三高三考中后再交费**  
测评后定目标,变被动为主动学习86600505

**实验名师办**  
小班,一对一,在职一线名师,各科辅导,提高快。18265413501

**实验在职名师**  
一对一,小班,资深一线教师。各科辅导 15098799169

**大学专、本科快速办理**  
许老师15854999901 15318511576

**学历提升 学信网可查**  
自考本科 一年拿证 网络教育 免试入学 电话:0531-88365587QQ:1299985348

**在职老师合办**  
初中高中辅导 免费试听 满意后交费 15554154128

友情提示:请交易双方妥善查验对方的相关手续和有效证件,本刊信息不作为承担法律的责任和依据。招生信息需谨慎,仅供参考。

## 山东大学网络教育本科、专科学历教育

建筑类 经济类 管理类 机电类 药理学 法学 汉语言文学 教育类 水利水电工程  
毕业颁发山东大学毕业证书,正规学历 教育部电子注册 学信网可查  
报名地址:济南电大(济南市唯一授权学习中心)  
电话:0531-81915999、81911889  
QQ:646563429 上课地址:济南广播电视大学

## 房屋信息

订版电话: (0531) 85196204 85196183 85196234

### 经十路奥体中心东临商业写字楼现房租售

经十路8000号“龙奥金座”5A级高档写字楼现房租售,隆重推出1#楼一至三层商业,每层约2000平方米,总建筑面积6200平方米;写字楼每层约1200平方米,均可任意分割租售。

联系电话: 15168836688 程先生

### 出租

商铺、写字间及独栋院落一处(5500平)

82800000 长期有效

### 售英雄山路独院商住楼

英雄山路166号4000平米商住楼独院整体出售,一、二层商业办公1780m<sup>2</sup>,三至七层住宅1700m<sup>2</sup>(15套住宅,16间单身宿舍),地下车库及车库500m<sup>2</sup>,可停20辆车,院内可停10辆,证件齐全,价格面议,非诚勿扰

联系人:黄先生 联系电话:13605316535

### 济南西客站东广场黄金地段

260平米商铺招租  
适合商超简餐

联系电话: 18253176060

### 大明湖南岸商铺租售

15-1500平米,全临街,送庭院,4.9米层高,巨幅门面展示。

租售热线: 0531-83199999

### 燕子山路北口商铺出租

临街商铺约1000平  
适合办公,教育培训,银行等,另有少量写字间出租。

电话: 18615627707



### 门头旺铺

化纤厂路136平旺铺出租  
联系人:孙先生18653105391

统一银座承租商铺  
86139985另有部分面积出租

<b>综合转让</b>	<b>盈利中宾馆转让</b> 沿街黄金地段,家具齐全,证件齐全。电话:18615273345	<b>超低价急售</b> 营业中KTV“带公关” 电话:15966681658	<b>酒店租售</b>	<b>精装酒店转让</b> 位于二环北路临街,二层350平,设施证件齐全,交通便利,院内可停车,接手即可盈利(另有仓库600平出租)。13954163826刘	<b>写字楼租售</b>	<b>解放东路超值写字间出租</b> 可仅剩300平,另仓库低价1000平。咨询13305419693李
-------------	---	---	-------------	--	--------------	---

<b>花生油厂榨油设备转让</b> 8276 7701	<b>解放东路68号西邻</b> 有餐饮加工中心一处,地理位置好,设备齐全,入场即用,现对外转让,价格面议。 联系电话:0531-88588963; 15820000988	<b>框架结构整层出租</b> 刘长山路40号4楼1400平,停车免费,电梯物业81117111	<b>张庄路茶城东</b> 新开业酒店转让,设施齐全,有停车场,房租低,非诚勿扰15550750656	<b>市中区繁华路段量贩KTV转让</b> 2000平,58间包房,13256747070	<b>低租繁华地段精装</b> 可注册写字间 北坦:86123999 文东:15715317566	<b>友情提示:请交易双方妥善查验对方的相关手续和有效证件,本刊信息不作为承担法律的责任和依据。房屋信息需谨慎,仅供参考</b>
--------------------------------	--	---	--	--	--	--

<b>房屋商铺</b>	<b>转让济南单位房</b> 经十东路单位房转让3300元/平米,电话13361031567	<b>厂房仓库</b>	<b>祝甸新建车间出租</b> 2000平,进出方便,水电齐全,可分租价格面议15153177975	<b>出租钢结构单双层仓储</b> 4000平米 工业南路 联系电话:15553197392 郭女士	<b>楼市资讯</b>
-------------	---	-------------	---	---	-------------

<b>整体承包医院</b> 面积2000平米两层楼,有后院及平房,价格面议。 电话15666776870	<b>15000平大型购物广场招商</b> 生鲜、食品、百货、家电、服装 电话:0538-3235517 15895336999 地址:肥城市国土资源局对面万联国际销售中心二楼	<b>出租厂房</b> 厂房3200平方办公楼800平方 东郊浮桥北附近18506419666	<b>仓库出租</b> 北外环仓库330平,水电齐全;另有北园联四路沿街门头25平;无影山北路办公商务单间20平15106999191	<b>张庄路与西外环交叉口</b> 100-2000平方厂房出租,位置好,房租低,可分租13969149109
--	---	---	--	--

<b>山师东路经十一路口</b> 单位旺铺招租,392平米。 82613122刘	<b>工业园标准厂房出租</b> 1500、1800、2200、3600、5000平,办公、生活区配套,水电齐全,可分租86666668	<b>海南温泉房</b> 超低价3480/㎡ 70年产权 醉氧之都海南白沙原生态观山瞰湖高层、湖景别墅、远离雾霾,毗邻高速铁路,养心养老温泉小镇! VIP热线:0531-80992887 济南售楼处:经一路88号明珠国际港3319
--	---	---