

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1780m², 三至七层住宅1700m² (15套住宅, 16间单身宿舍), 地下车库及车库500m², 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

综合转让	盈利中宾馆转让 沿街黄金地段, 家具齐全, 证件齐全。电话: 18615273345	超低价急售 营业中KTV“带公关” 电话: 15966681658	酒店租售	精装酒店转让 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	写字楼租售	解放东路超值写字间出租 可仅剩300平, 另仓库低价1000平。咨询13305419693李
花生油厂榨油设备转让 8276 7701	解放东路68号西邻 有餐饮加工中心一处, 地理位置优越, 设备齐全, 入场即用, 现对外转让, 价格面议。 联系电话: 0531-88588963; 15820000988	框架结构整层出租 刘长山路40号4楼1400平, 停车免费, 电梯物业 81117111	张庄路茶城东 新开业酒店转让, 设施齐全, 有停车场, 房租低, 非诚勿扰15550750656	市中区繁华路段量贩KTV转让 2000平, 58间包房, 13256747070	低租繁华地段精装 可注册写字间 北坦: 86123999 文东: 15715317566	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

房屋商铺	转让济南单位房 经十东路单位房转让3300元/平米, 电话13361031567	厂房仓库	祝甸新建车间出租 2000平, 进出方便, 水电齐全, 可分租价格面议15153177975	出租钢结构单双层仓储 4000平米 工业南路 联系电话: 15553197392 郭女士	楼市资讯
整体承包医院 面积2000平米两层楼, 有后院及平房, 价格面议。 电话15666776870	15000平大型购物广场招商 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	出租厂房 厂房3200平方办公楼800平方 东郊浮桥北附近18506419666	仓库出租 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	海南温泉房 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	
山师东路经十一路口 单位旺铺招租, 392平米。 82613122刘	工业园标准厂房出租 1500、1800、2200、3600、5000平, 办公、生活区配套, 水电齐全, 可分租86666668	张庄路与西外环交叉口 100-2000平方厂房出租, 位置好, 房租低, 可分租13969149109			