

消费·关注

消费实验室

网传酵素能美容、排毒、减肥,专家说酵素就是酶——

酵素没有特异功能 酶有催化作用

□记者 李雨璐 文/图

最近,市场上一种叫酵素的東西出现,因传言其“有美容、排毒、减肥等多重功效”而迅速走红。小记走访发现,不仅一些成品酵素卖到上万元,其DIY容器也动辄卖到近千元,酵素受追捧程度之高可见一斑。有人说它是“美容圣物”,有人说它是“健康杀手”……酵素究竟为何物?众说纷纭的传言是否属实?咱不妨一起来听听专家们的见解。

现象 网店酵素月销量过万 DIY酵素容器备受喜爱

酵素有多热销?小记在淘宝网搜索栏里输入“酵素”两字,便搜到10.44万件商品,品种五花八门,主要有酵素粉、酵素原液、酵素胶囊、酵素片剂等,价格从几十元到上万元不等。

小记随后还查询了酵素在淘宝网上的销量记录。搜索显示,不少酵素产品月销量竟超过1万件。买家五花八门的好评与卖家标榜酵素能美容、排毒、减肥的宣

传语随处可见。

与这股酵素风潮齐头并进的则是最近网上热传的各类“自制水果酵素”的文章和视频:选一些新鲜水果,洗净切片后与一定比例的糖和柠檬片混合,在密封罐保存,让其自然发酵。酵素制作方法简便,外加各种诱人功效,很多爱美女性跟风自制。这催热了DIY酵素容器市场,不少家居用品专柜的DIY酵素容器生意也做得风生水起。



商场里的DIY酵素容器

问题 关于酵素的各種传言 到底是真是假

传言一:酵素能减肥、排毒、美容

酵素是植物组织和糖经过多种微生物活动后的发酵产物,其制作过程与果醋、果酒大致相同。王朝霞说,酵素含有维生素C、维生素E、乳酸杆菌和植物纤维等,这些成分确实有美容、助消化和排毒的作用,但酵素中这些成分的含量有限,所以其作用甚微。

那么酵素能否起到减肥的作用?河南科技大学食品与生物工程学院副教授郭金英的答案是“不能”。他说,分解脂肪需要酶的参与,但这个过程需要大量的、不同种类的酶来完成。酵素中的酶含量很低,很难收到分解脂肪的效果。另外,酶在经过口腔、胃、肠道到达血液

后,到底起到什么作用是不可控制的。很多人感觉饮用酵素会收到减肥的效果,只是因为用酵素代替高盐、高脂饮食限制了脂肪摄入。

传言二:自制水果酵素含有大量细菌和亚硝酸盐,会危害人体健康

王朝霞说,酵素的发酵过程需要大量的微生物和细菌参与,但细菌也分好坏,比如乳酸杆菌就是利于身体健康的有益菌群。在发酵过程中,也会有乙醇产生,起到杀菌的作用,但当有害菌群数量过大时,酵素就会发生霉变和腐烂。所以,饮用发酵不成功的酵素,会危害健康。

揭秘 酵素并不高深莫测 只是水果的另一种吃法

酵素究竟是什么?“其实就是我们常说酶,是一种具有生物催化功能的高分子物质,主要成分为蛋白质。台湾人习惯将酶称为酵素。”市营养学会主任委员、郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞说。

“需要催化反应和代谢的水果,其本身也含有酶。从酵素的

制作过程和不少酵素产品的成分说明上,我们不难看出酵素的成分主要为酶、维生素C、维生素E、植物纤维、碳水化合物等,这与水果本身的成分大致相同。换句话说,酵素只是水果的另一种吃法,所以相较于水果来说,酵素并不具备特异功能。”王朝霞告诉小记。

家有喜事

奢华婚礼 vs 省钱婚礼

你的婚礼花了多少钱

□记者 曾宇凌

今天的《家有喜事》栏目,咱们来聊一个有意思的话题——婚礼到底该花多少钱?先来看看近日网上热传的两个婚礼:一个是歌手周杰伦的奢华婚礼,一个是河南小伙儿的省钱婚礼。

奢华婚礼 vs 省钱婚礼

17日晚,周杰伦在英国的约克郡塞尔比教堂正式迎娶昆凌。浪漫又奢华的婚礼不仅感动了现场的亲友,也打动了无数网友的心,“场面太美了,胜过偶像剧”。

古堡、教堂、婚纱、白马王子、美丽公主……从媒体公布的婚礼现场照片来看,周杰伦满足了一个女孩对婚礼的所有幻想。极致浪漫的背后,当然少不了金钱做后盾。台湾媒体报道称,周杰伦婚礼

总花费约450万元人民币,包括礼服、钻戒、古堡和50名亲友的机票、食宿等。不过,这个数字对不差钱的周董来说,只是“洒洒水”而已。

说完周董的梦幻婚礼,再来说说网上热传的另一场婚礼,主角可是咱河南小伙子。

许昌小伙子小李在长沙某企业上班,这几天他成了网络红人,因为他在网上晒出了一份“最省钱婚礼账单”。“婚姻终究要面对现实,而婚礼不一定非得奢华才幸福。我们的婚礼,只花了1万元。”小李说,这1万块钱不仅包括17桌婚宴的费用,还包括婚庆司仪、装饰道具、烟酒以及新娘家人的来回住宿路费等。

来晒婚礼账单吧,算算你的婚礼花了多少钱

小李说,他之所以在网上晒

这份婚礼账单,就是想以此鼓励大家,“结婚可以这样简单”。

对于小李的省钱婚礼,大家怎么看呢?小记就此事采访了《消费周刊》结婚团的团员。团员“古越峰”认为,小李的做法值得称道,婚礼的奢华程度跟幸福指数不能划等号,能用最合理的价钱、最简单的方式来完成人生一件大事,就是人生赢家。团员“蒙蒙细雨”则认为,一辈子就结一次婚,不能委屈了自己,一万元办场婚礼“未免太抠儿”。

亲爱的读者,你的婚礼花了多少钱?想跟我们聊聊关于婚礼账单的话题吗?赶快关注本刊微信公众号“洛报商业”,晒出你的婚礼账单,算算你在婚宴、婚车、婚庆、新娘化妆、婚纱礼服、婚纱照、婚戒、喜糖、请柬等方面一共支出了多少钱。



(资料图片)