

2022 年食品安全系列宣传之三十五：

吃酵素养颜、排毒还减肥？帮你“酵”醒健康

2022-07-28 人民网

“养颜”“排毒”“减肥”……只要在各个购物平台输入“酵素”二字，标榜各种功效的酵素产品便扑面而来。这些产品以口服液、原液、胶囊、粉状冲剂等方式陈列在各个商铺，让爱美的女性们竞相追捧。那么，酵素到底是什么？功效真的有那么神奇吗？

“酵素”一词由日本翻译而来，它最初是指酶。酶是由氨基酸组成的一类具有催化功能的蛋白质。人体内已发现的酵素有几千种，广泛分布于唾液、胃液、肝脏、胰脏、肠道等器官，在身体各处发挥着各种催化作用，促进新陈代谢，对人体的健康运行很重要。“但市面上售卖的酵素产品，往往跟‘酶’没有太大关系，厂家会把含有植物提取物或者各种水果和植物等原料经过发酵加工制成的产品都称为酵素产品。”顾中一说。

顾中一表示，单纯从成分角度分析，这些酵素产品的植物提取物对人体是比较健康的。像一些发酵产品里含益生元物质，食用后可以促进人体肠道里的益生菌增殖。但商家往往会根据不同的口味需求往酵素产品里添加大量的糖浆等来调味，这类食品糖反而会威胁人体健康。另外，无论是植物提取物，还是膳食纤维、益生元等物质，我们

日常只要多吃蔬菜、水果，完全可以摄入充足，而且它的营养价值远比吃酵素食品高。

既然市场上买的酵素产品可能会添加对健康无益的东西，那我们自己动手做是不是可以放心食用呢？

顾中一提醒，所谓的自制酵素风险很大，因为在制作过程中可能会混入杂菌等有害物质，甚至会发生霉变，对健康带来很大的风险。

“水果酵素”利用的是自然发酵，这个过程与自酿葡萄酒类似，只是用于发酵的水果不限于葡萄。发酵过程中产生的菌群和酶的种类多、成分复杂，很容易出现霉菌菌斑，自己在家中制作的“水果酵素”可能只是“水果发霉泡出的水”。另外，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“酵素”非但不能起到保健作用，还可能对健康造成严重威胁。而且制作“水果酵素”时需要加入大量的糖，这种“酵素”并不适合肥胖、糖尿病等人群饮用。

受访专家：北京营养师协会理事、北京市营养学会理事顾中一