

这个夏天，“酵素”火了，据说减肥有奇效。不过，也有人试过后两个月，体重是一点没有降，大呼上当。消化科医生认为，其实酵素并不是那么神奇的，更不可能燃烧脂肪。不过，酵素却有其他的用途。现代快报记者采访了一些“酵素”制作达人，他们制作出来的酵素，可以作为环保洗涤剂，也可以用来治理洗手间臭味，有很好的效果。

通讯员 徐婷婷 现代快报记者 刘峻

### 酵素产品，号称能减肥

“食用1天，皮肤会微微发热，食用1个月，身材变苗条。”许小姐网购了一些酵素产品，上面的说明让她怦然心动。不过，兑着温水喝了两天后，许小姐感觉胃不舒服，甚至有点恶心。许小姐心想能够减肥也认了，就这么坚持了1个月，每天喝两包。让她大为失望的是，不仅没变瘦，体重反而增了1公斤。许小姐的同事，

有不少也在吃，一打听，坚持下来的没几个，效果也没多好。

酵素到底是什么？南京同仁医院消化内科专家表示，酵素其实就是酶，人体里有成百上千种，医学上也有不少类似的药物。而对于时下最热门的酵素减肥，专家认为，理论上酵素无法燃烧脂肪，而且有时可能反而会增加人体对脂肪的吸收。

南京同仁医院消化内科主任医师刘顺英介绍，现在的产品鱼龙混

杂，网上酵素的成分写得很模糊，如果真是酶的话，那也要注意了，有的酶是促进消化的，不但起不了减肥的目的，有可能会增肥。

### 动手做“酵素”，用途很多

在南京，有不少人，甚至医生，都动手制作酵素。

南京中西结合医院陶雪芬医生，就是其中一个酵素达人。她告诉记者，其实酵素制作非常简单，并不

是像许多产品宣称的那样高大上。在家准备一个大雪碧瓶，然后将红糖、厨余、水，按照1:3:10比例配比装入瓶内。“厨余”就是一些常见的“水果垃圾”，比如菠萝皮、西瓜皮之类，不过一定要干净。

这些材料装在瓶子里，等待三个月，就会发生奇妙的反应。瓶子里会看到一些白白的酶，“据说有美容效果，能敷脸，但没试过。”陶雪芬笑着说。此时瓶子里的水已呈深红色，滤去杂质，剩余的就是酵素原液。

杂质，其实可以用来养花。至于酵素原液，用处很多。比如，滴少许洗涤剂，就成了很好的环保洗涤剂，洗碗非常干净。如果洗手间有返臭的现象，可以滴点到下水道地漏里，很快就没有臭味了。

### 酵素不可能溶解脂肪

陶雪芬医生笑着说，喝当然可



网友晒自己用柠檬、木瓜、火龙果、橙子做的酵素  
网络图片

# 酵素减肥不靠谱 厕所除臭却有效

## 医生制作酵素，教你怎么用

### 东方红娘 钻石佳人高端派对

为了答谢一直以来信任和支持东方红娘的各位单身朋友，特地策划了一场以钻石佳人为主题的高端精品单身派对，据东方红娘周老师介绍，参加此次活动的男士，主要来自南京市各区及周边区县，他们，是被赋予了众多光

环的“年轻才俊”，有房、有车、年收20万—100万不等，他们，是最忠诚与最浪漫的灵魂守候者，他们期待在7月，透着晶莹的梦幻，以一种优雅的姿态绽放。

本次活动全程公益，所有受邀男

女嘉宾均可免费参加，目前尚有少量名额，请有意参加的朋友抓紧时间。

报名热线：13913893511  
13951958072 吴老师，咨询QQ：  
1956351995 —骆

以喝，不过味道不好，由于是用厨余做的，有种酸馊的气味。

不过，若真想喝，陶雪芬说，厨余就改用新鲜果蔬，那么出来的味道就各不一样，如果想香气浓烈一点，用柑橘类比较合适，还可以用葡萄等等。总之，酵素就是利用发酵的原理，来制作酶，用的材料不拘一格。

不过，用料再怎么讲究，酵素也不神奇，只是酶而已，可以加速人体的新陈代谢，但是喝下去，不可能有溶解脂肪的效果。陶雪芬说，如果真这么神奇，那减肥也太容易了。

据悉，美国普渡大学农业与生物系食品工程专业博士云无心也在自己的网络个人空间中有过分析。他指出，目前号称能减肥的清脂酵素，其实根本无法帮助燃烧脂肪。最简单的原因之一，就是酶通过口服之后进入人体，活性早已大打折扣，能起到多大作用实在不好衡量。