

责编:王苏颖
美编:王莺燕 组版:郝莎莎

夏季,大量水果上市,不少人会自己动手酿各种水果饮品,如葡萄酒、酵素……不过近日微信朋友圈流行着不少针对自酿饮品的分享,“喝自酿葡萄酒等于慢性自杀,危险!”“自酿酵素可以神速减肥”等。到底是真是假,记者近日采访了专家,掀开自酿饮品的神秘面纱。

现代快报记者 马晶晶 王苏颖

自酿葡萄酒有毒? 自酿酵素能减肥? 啤酒也能自酿?

面纱1 自酿葡萄酒安全吗? 确保酿造工艺,选材严格,大多数是安全的

自酿葡萄酒已经不是稀罕事,但“喝自酿葡萄酒等于慢性自杀,危险!”的帖子让许多人吓了一跳:自酿的葡萄酒可能甲醇超标,严重时可能致人死亡。

南医大二附院营养师徐海娥称,葡萄酒的营养价值比较高,有些商家通过添加合成色素、甜蜜素等减少葡萄汁的用量,这样,自酿葡萄酒的优势就很明显。但是自酿葡萄酒中甲醇有无超标,有无致病茵……对于普通市民来说,却缺乏手段来鉴别。

为何会有甲醇产生?“葡萄酒的甲醇主要来源于原料。”徐海娥医师介绍,原料中果胶物质水解,氨基酸脱氨和发酵原料的霉变均会造成甲醇的大

量产生。因此精选优质葡萄与防霉变是降低甲醇含量的主要方法。葡萄酒发酵结束后,过滤除去沉淀物陈酿,葡萄酒经过陈酿后,酒度上升,但甲醇呈下降趋势,说明陈酿有利于提高葡萄酒的质量,降低甲醇含量,而且采用橡木桶更有利于葡萄酒的陈酿。

记者在《江苏农业科学》上查到一篇《自制葡萄酒的酿造技术及其保健功效》,文章建议,洗葡萄时烂葡萄一定要剔除,酿制葡萄酒时一定不能含有生水,否则容易变质。葡萄表面自带的“白霜”不要洗掉,那是天然的发酵剂。清洗葡萄时要最大限度地保证微生物成活,不能用洗涤剂、高锰酸钾等毒害品。而无论选用哪

种清洗方法,葡萄一定要晾干或者擦干。

而酿制的容器则建议采用玻璃罐,或塑料罐。塑料容器一定要确认是食品容器。不能采用铁、铜、镍等制作的容器。而在酿制过程中的发酵条件也要控制好,尽量低温发酵。这些都有利于控制酿制出的葡萄酒纯净。

此外,有两家实验室取样检测,一家取样7份,另一家取样2份,检测结果均远低于“每升葡萄酒中的甲醇含量必须在400毫克以下”的国家标准。由此看来,大多数自酿葡萄酒还是安全的。

此外,徐海娥医师建议,自酿的葡萄酒贮存时间不宜过长。如果是密封低温避光保存可以控制在一年内。

面纱2 水果酵素能减肥? 可能有通便效果,但减肥基本不可能

水果酵素,听起来很“高大上”,网络推荐的做法是:首先是把新鲜水果洗净切好,然后码入密封罐中,每码一层,加上一层糖;最后将罐子密封好,等待发酵即能产生“酵素”。但营养师告诉我们,这其实就是“酶”,传言“饿的时候就喝酵素,一个月可以瘦3到10公斤”……酵素能够完胜各种减肥方法?

“通便效果很明显,减肥效果没发现。”自制酵素两年多的李小姐说,每次便秘时,喝一两杯自制酵素,过一会就会自然想上厕所。但自制过一次水

果酵素的岑女士却说,她严格按照网络介绍的做法制作,却在数日后发现罐内好像发霉了,她再也不想尝试。

“即使这些酵素在天然条件下具有燃烧脂肪的作用,吃到肚子里也就完全是另一回事了。”徐海娥医师认为,能够导致酶变性的因素非常多,比如温度、酸度、盐浓度等。而那些酵素都是吃进肚子里的,人的胃液是酸性的,这些酵素要经过胃酸和消化液的考验,基本会失去活性,减肥效果也就成了空话。

微博认证为“北京友谊医院营养

科营养师的@营养师顾中一”声称:酵素对补充体内酵素和减肥肯定无效。而对分解脂肪虽然可能有效,但是前提是酵素直接抹在肥肉上;也有可能促进排便顺畅,当然也有可能因为混有杂菌造成腹泻。

徐海娥医师还提醒,国际上认同的能够起到减肥作用的只有两种制剂:西布曲明和奥利司他。西布曲明是作用中枢神经的减肥药,由于出过问题,目前已经下架。一定要警惕非法添加化学物的酵素食品。

面纱3 啤酒也可自酿? 自酿啤酒很简单,就像做饭一样

高岩,国内精酿啤酒先驱者,2011年出版了《喝自己酿的啤酒》,被国内精酿啤酒爱好者视为“自酿宝典”。

因为喜欢喝啤酒,高岩开始试着自己在家酿造啤酒。在他看来,自酿啤酒不难,就好比做饭一样,通过简单的

厨房设备就可以制作,国内已经有几万人开始尝试去自酿啤酒。

磨麦芽,加水出糖,过滤出麦芽汁,煮沸,加啤酒花,冷却,加酵母发酵成啤酒……听上去并不复杂的酿造过程,往往因为酿酒者的创意,而酿造出

别出心裁的“作品”。茶叶(茉莉花、滇红、乌龙等)、水果(蓝莓、树莓、榴莲等),还有香料、青稞、地瓜、芹菜、苋菜等普通市民常见的食材,通过不同的酵母、麦芽、啤酒花和发酵工艺,被高岩制作成各具特色的自酿啤酒。

南京世友国际旅行社 许可证号: L-JS-01745			
清凉世界 玩转半岛 六大海滨 青岛 蓬莱 威海 烟台 日照 连云港 品质五日 398元 赠送船票 400元 赠送船票 400元 赠送船票 400元 赠送船票 400元 赠送船票 400元 赠送船票 400元	黄山 五星品质 890元 南京市场独家代理黄山高端产品 1.乘坐专用越野车,双日出 2.一晚挂牌五星,一晚普华五星,含五星酒店晚餐 3.赠送国家大型演出《徽州》、漂流等 黄山休闲三日 590元	成都 九寨沟 黄龙 双飞/川双动六日 3780/2300元/人	张家界 武汉 长沙 韶山 凤凰古城 芙蓉镇 猛洞河 漂流 张家界 天子山 袁家界 杨家界 乌龙寨 湖南 湖北 全景全双动6日 特价1780元
三星品质 纯青岛 一晚住青岛三星酒店 一晚住青岛市区三星酒店 极地海洋世界 黄岛金沙湾 石老人海水浴场 太平山索道空中漫步 海上观光三日 庐山全景 三叠泉 浔阳楼 精华三日 确保一晚住山上 赠二、三、五、六、晚 特价 580元	承德 北戴河 避暑胜地 皇家园林 承德避暑山庄 联峰山 皇家外村 避暑六日游 发班日期:8月9、16日 五早五晚 五晚双标间 赠送游船门票 空调车接送 赠送午餐 赠送门票 赠送导游 790元 20周岁以下 690元	西藏 布达拉宫 林芝 日喀则 全景双卧12日 全陪定班 8月特价 3580元起	北京 全京深度国际五星豪华纯玩 双高四日 2190元 北京飞卧常规五日 1480元
庐山全景 三叠泉 浔阳楼 精华三日 确保一晚住山上 赠二、三、五、六、晚 特价 580元 庐山全景 三叠泉 浔阳楼 精华三日 确保一晚住山上 赠二、三、五、六、晚 特价 580元	晋陕+高家堡(日月洞中寨村) 三日 含2早4正餐 399元 宁国青龙双河(净水)漂流 江南博山 敬亭山一日 99元	桂林 玩美漓江·美食之旅双飞 四日/双高五日 2590/1690元 景点:【冠岩+山水间+漓江+阳朔西街+古寨+黄州+双塔+榕杉湖】	出境专区 纯泰六日 1980元 南京直飞 仅限9月7日
地址:中山东路9号天时尚中心9楼(新街口地铁口7号出口右拐50米 工商银行旁) 散客热线:82224858 82224868 团队专线:85330009 鼓楼店:黑龙江路28号:85521182 大店:新华路309号:57029678 溧水店:57208019			