

# 风靡白领圈的酵素,神话还是忽悠?

## 营养专家认为它就是普通的酶,没有传说中的高大上



有着诸多光环的酵素火了。最近,很多微信等社交平台上热传着各种酵素产品能减肥、排毒、抗衰老等传奇故事,甚至买来材料和罐子在家自制酵素也成了一种风潮,酵素真有这么神奇吗?营养专家则认为,酵素最大的功能是促进消化,它可以作为营养补充剂,至于治疗咽炎便秘,还能美容减肥,就属于无稽之谈。

现代快报记者 金宁

### 各种社交平台上酵素很火 其实它就是一种普通的酶

记者打开淘宝网,搜索“酵素”两个字后,立刻弹出了几百个店铺,所售价格从一两百元至四五百元不等,大部分宣传围绕“美白养颜、瘦身治便秘”这些功能,还有的甚至在网页上的功效栏里写着,某酵素产品具有体内环境的整备、抗炎抗菌作用、血液净化作用,以及细胞活化作用。从付款人数看,似乎喜欢吃酵素的人不少。在微信朋友圈里,记者也看到一些女性朋友热衷于自制水果酵素,偶尔还会晒一晒自制的成果。

酵素究竟是什么?营养专家、南京市中医院主任医师谢英彪教授对记者说,酵素最早是从酵母菌中发现的,欧美国家称之为“酶”,日本叫它“酵素”,它也属于一种营养素,酵素总共有几千万种,现在已经发现的在5000种左右。食物中的酵素分为脂肪酵素,它可以分解脂肪;蛋白酶分解蛋白质;纤维酵素分解纤维素;淀粉酵素分解淀粉。它还可以作为营养补充剂使用。“酵素在消化吸收过程中可以起到一定作用。但酵素进入消化道后,会被分解,没机会进入细胞,不可能起到宣

传中的减肥、降脂等各种功效。所以不能夸大它的功效,它更不可能包治百病”。

### 自制酵素时髦但并不健康 不如直接从新鲜水果摄取

专家认为,如果在家自制酵素,水果表面的微生物组成是十分多样的,除了发酵需要的酵母菌或乳酸菌外,包括致病菌在内的微生物也在蠢蠢欲动。一旦制作过程中稍有不慎,发酵过程中杂菌“占山为王”,这样生产出的“水果酵素”非但不能起到保健作用,还可能对健康造成威胁,因此不主张自制。

谢英彪教授告诉记者,人体可以直接从新鲜蔬菜水果中获得酵素,但是,要注意几个问题,一是要改变烹调方法,某些食物尽可能生食,比如黄瓜去皮,西红柿去皮后生吃比较好,这是因为酵素在高于50摄氏度的情况下会失去自身活性。所以尽量避免加工食物时的煎炒、油炸、烧烤、蒸煮。此外,为了多摄取酵素,不破坏其活性,还要避免抽烟、酗酒、甜食,以及过量食用咖啡,过于油腻,过量食用荤菜,过多食用加工食品等。专家提醒市民,尤其是有食品添加剂的加工食品,这些添加剂成分往往不利于酵素发挥作用。



## 减肥前先来做个个人成分测试 市民可预约至明基医院免费做这项检查

你的理想体重应该是多少?你的哪个部位脂肪超标?你的营养状况如何?在减肥前,做一次人体成分测试,这些问题都将会有答案。

“现在很多女性明明不胖,也喊着要减肥。这是不科学的。所以来这里,我们首先会为她做人体成分测试,如果体脂百分比正常的话,我们不会赞同她减的。”明基医院国际医疗中心从事营养干预、体重管理的营养师陈婷说,人体体重主要由水、肌肉、脂肪和矿物质组成,判断一个人是否需要减肥的标准是脂肪是否超标,而不是体重——有些人体重正常,但体脂百分比是超标的,而有些人虽然体重偏重,体脂百分比却是正常的,像后面这种情况就不应该减肥。所以,减肥前先做人体成分测试很必要。

过去判断胖瘦常用体重指数(BMI)。BMI=体重(kg)/身高(m)的平方。但这个指数在设计上存在着缺陷——BMI并没有计算出肌肉和脂肪的含量与比例。有的人看起来瘦,BMI也正常,但体检中却发现高血压高血脂,再做进一步检查发现脂肪是超标的。而

有的人,比如运动员,因为肌肉发达,脂肪不多,反而出现BMI超标,但事实上他们很健康。所以与其计算BMI指数,还不如花两分钟先做个人成分测试。

这种检测很简单。只要光脚站在一种仪器上,两分钟左右就能拿到分析报告——报告里会有你的营养评估、肥胖分析、肌肉脂肪分析甚至内脏脂肪情况。常用的人体成分分析仪是利用生物电阻抗法进行测量,这种方法是利用人体不同成分导电性能的差异(脂肪导电差,肌肉导电好),结合性别、年龄、身高、体重等数据估算人体肌肉、脂肪等不同成分的比例。这项检查安全无创,却能给你更直观的健康指数参考。

### 小贴士

为倡导科学减肥,南京明基医院将针对市民开展为期一周的免费人体成分测试。三高人群或有需求的市民可在5月18日-22日(22日下午5点之前),拨打96060登记预约。现场还会有营养师免费提供营养咨询。

## 宝宝出牙有必要用磨牙棒吗

出生6个月后,宝宝的乳牙开始逐渐萌出,这虽然是自然的生理过程,但很多宝宝会在萌芽期出现不适,比如牙龈肿胀、疼痛。为了缓解这些不适,磨牙棒成了家长们的热选。而与此同时,反对使用磨牙棒的家长也不在少数,在他们看来,磨牙棒不仅没有使用的必要,还有可能引起噎住窒息的风险。

南京市口腔医院儿童口腔科主任朱顶贵介绍,宝宝六个月以后,牙龈开始从牙床中萌出,牙龈上面盖着骨头和黏膜,萌出时,骨头会自动吸收,但黏膜的吸收比较慢,很多宝宝就会出现各种不适,比如牙龈肿胀、口水增多。但这是正常的生理现象,从专业牙科医疗角度来讲,暂时不提磨牙棒出牙时使用辅助工具,比如磨牙棒之类。

在乳牙萌出阶段,家长要做的更多的是帮宝宝做好口腔清洁,比如喂食后与睡前,一定要彻底将孩子口腔内的食物残渣及奶垢清理干净——可用专用指套或纱布,蘸取适量淡盐水,清洁牙龈。婴幼儿时期是机体生长发育的初期阶段,

由于乳牙釉质层比较薄弱,钙化程度较低,再加上口腔卫生难以维护,婴幼儿较成年人更容易患龋病。

从第一颗乳牙萌出时开始,就要带宝宝去做第一次牙齿的常规检查,最迟也要在一岁前检查。一般1-3岁的宝宝每隔3个月就要做一次牙齿常规检查。宝宝2岁左右可使用清水刷牙,而到了3岁左右,就要用专用的儿童牙膏刷牙。

还有一点,家长要特别注意,不少牙齿畸形都祸起后天的不良习惯。比如现在大家都吃得越来越精细,孩子牙齿畸形的情况也增多了——长期吃细软食物,孩子牙齿的咀嚼功能就不能得到发挥,口面部肌肉的功能会减弱,对颌骨的刺激也随之下降。颌骨发育不充分就会出现一个矛盾,即狭小的颌骨容不下全部牙齿在牙槽骨上整齐排列。此外,过于细软的食物不能对牙齿起自洁作用,所以也很容易诱发龋齿。所以家长应有意识让孩子多吃粗粮、富含粗纤维的食物,像黄瓜、胡萝卜、玉米、芹菜等都是不错的选择。 周炳荣 史张丹

## 双胞胎男孩患自闭症,家庭经济陷入困境,南中医丰盛健康城发起公益捐赠 艰难康复路,用爱点亮希望的灯

有一对双胞胎是准妈妈们最期待的好事成双。然而,在月收入仅有3000元的一个家庭中,双胞胎儿子却同时被确诊为自闭症。8年来,爸爸长期在外工作,妈妈赵女士独自抚养孩子成长,其中艰辛一言难尽。近日,这对双胞胎孩子获得了“冬日圆梦”行动的资助,由南中医丰盛健康城给予公益捐赠,并特别安排南京中医药大学小儿推拿康复中心为双胞胎进行康复治疗。



### 健康与否 孩子永远是妈妈的宝贝

天下父母心,没有哪位妈妈会预想到自己的孩子会是病魔袭击的对象。赵女士怀孕时产检一切正常,提前10天剖腹产,生下这对双胞胎男孩。直到孩子2岁左右,异常行为慢慢凸显了出来。被叫到名字时,他俩完全没有反应,家人起初猜测孩子的听力可能有缺陷。赵女士说,与同龄孩子比,这两个孩子特别难带,经常整夜哭闹不停。儿童医院和脑科医院最终确诊孩子听力正常,但患有小儿自闭症伴多动症。

自闭症孩子一辈子离不开照顾,如今孩子已经10岁了,穿衣、洗漱、吃饭还不能自理,生病了不会表达,赵女士全职在家照顾生活起居。即使短暂外出,手里也要紧紧攥着两个孩子的手,“一不留意就跑出

去了,他们不懂避让车辆”,慢慢的赵女士双手都出现腱鞘炎。3年前,赵女士送双胞胎儿子上了特殊教育学校,孩子爸爸为了多挣点钱,开始从事野外工作。校长看她家庭困难,不仅减免了部分学费,还安排赵女士在学校做保洁工作,这样赵女士可以用中午时间看看孩子。“现在老大已经能认识1-30,老二会数1-10,叫他俩也开始有了反应”,说起儿子们成长中的进步,赵女士心中才有了希望。

### 爱心传递 自闭症儿童需要社会关注

为了帮助他们,南中医丰盛健康城去年年底发起“冬日圆梦”公益活动,据丰盛健康城副总经理洪力军介绍,这次活动组织了50多个亲子家庭,手工制作1000个中药香囊,走进南京市的幼儿园,走进各社

区,持续将香囊通过义卖的方式出售,获得1万多元善款,捐赠给双胞胎妈妈赵女士。同时,南中医丰盛健康城小儿推拿康复中心还将为他们提供第一疗程的小儿推拿免费治疗。

小儿推拿康复中心主任、南京中医药大学吴云川教授说,自闭症儿童的康复问题,应越来越多地引起全社会的关注。孩子及其家长需要在专业机构的指导下进行系统化的康复训练。传统医学中的小儿推拿通过健脾补肾,开窍醒神,通督生髓,促进儿童神经发育,改善体质,缓解睡眠障碍、挑食、感觉统合失调、言语语言障碍等症状,还能为孩子提供良好的感觉体验,为孩子和亲人搭建沟通交流渠道,帮助孩子理解和认识世界,逐步建立社交行为,希望能给这两个孩子带来帮助。

金宁 王艳歌

## 雅培CEO白千里第七年蝉联“全球最受尊敬CEO”

全球著名财经杂志《巴伦周刊》一年一度“全球最受尊敬CEO”榜单近日出炉,雅培公司首席执行官白千里(Miles White)先生入选该榜,这已是白千里先生连续第七年蝉联榜单,在所有30名人选者中,殊荣就只七人。

《巴伦周刊》表示,“白千里先生的企业运作帮助投资者实现了巨大价值。作为大型医疗保健公司任期最长的CEO,现60岁的白千里先生通过一系列收购、资产剥离和分拆,实现了雅培公司的转型,

创造了业界最持久的伟绩之一。”

白千里先生1999年接任雅培公司CEO时,雅培市值760亿美元。发展至今,《巴伦周刊》估计,雅培、已从雅培公司拆分出的艾伯维(AbbVie)和赫士睿(Hospira),三家公司总市值已达到1820亿美元!

第七年蝉联榜单的CEO还有,伯克希尔·哈撒韦公司的沃伦·巴菲特、腾讯公司马化腾,摩根大通集团的杰米·戴蒙、贝莱德集团的劳伦斯·芬克等。