



制图 俞晓翔

3天5980元！南京美容院猛打酵素牌

营养专家：酵素没那么神奇，还不如直接吃新鲜果蔬

南京市民张女士是美容院的常客，她告诉现代快报记者，现在美容院热推的不只是护肤产品，还有酵素新产品，3天排毒减肥要将近6000块。酵素对很多人来说，并不陌生，这几年也一直活跃在超市、网络以及一些药房。它真的有那么神奇吗？现代快报记者昨天探访了南京新街口附近的一些美容店和药店，工作人员都表示酵素效果好。不过，营养学家却说，酵素其实就是果蔬发酵而成，营养还不如直接吃新鲜果蔬。

现代快报记者 俞月花

专家解析

营养专家： 酵素就是果蔬中提取的膳食纤维

药房工作人员所说的酶究竟是什么东西？据了解，酶是一种高效生物催化剂，自然界有很多酶，人体里面现在发现的有700多种。

“人体内酶一般是自给自足，不需要额外补充，即使需要补充，也不能通过口服的方式。”江苏省营养学会公共营养师培训中心主任颜晓东告诉现代快报记者，酵素一般被认为是一种酶。“真正意义上的酶是一种具有一定活性的蛋白质。这个蛋白质有一个特点，吃进去后，在消化道消化分解。假设酵素是一种酶，就会被消化道破坏掉，不会具有所谓各种神奇的活性。”

颜晓东表示，市面上的所

谓酵素，实际上都是一些水果或者蔬菜中提取的膳食纤维。“很多果蔬发酵后主要成分是膳食纤维，含有一些维生素，还有碳水化合物，或者糖分。”

他说，膳食纤维是人体所需要的，确实可以促进排便，对于慢性病也有一定的预防作用。“长期吃一定量的膳食纤维，对消化道肠癌有一定降低发病风险的作用。但是主要是膳食纤维带来的功效，这不是酵素的。”

颜晓东说，这些功能只要是膳食纤维丰富的都有，比如粗粮、燕麦、荞麦和红薯，还有各种蔬菜水果，只要含膳食纤维丰富的食物，都有健康效应，并不是酵素所特有的。

吃酵素还不如直接吃新鲜的果蔬

“酵素配料可能用了水果干或者果粉，但毕竟没有新鲜的好。因为把鲜果加工成果干或者粉发酵后，很多维生素损失了，但膳食纤维还在。对健康有一定好处，但不会有神奇作用。”颜晓东表示，减肥、排宿便、脸色红润，这些都是膳食纤维丰富的食物可以做到的。“多吃粗粮和蔬菜水果就能促进肠蠕动。”

对于美容SPA馆倡导的三

天只吃酵素的做法，颜晓东认为这是非常不健康的方法。“三天只吃酵素，所谓减肥，其实减掉的也就是身体的水分，这有什么价值？你在家三天不吃，也能做到。”

颜晓东建议，如果想要气色好，这个季节可以多吃些桑葚、蓝莓等比较有美容作用的紫色和黑色浆果类。“一般颜色比较深的，还有紫包菜、紫茄子，都对美容健康有帮助。”

记者探访

美容院打出酵素美容减肥牌 3天收费5980元

根据张女士提供的线索，现代快报记者昨天走访了新街口附近一家“美容SPA会所”。一位自称老板的女士告诉记者，他们这儿常规的美容是点穴拔罐。不过有一种可同时美容减肥的酵素产品，能把身上的毒素排完，提高代谢能力。“要在宾馆待3天。费用是5980元一个人，因为要有医生帮你排。”她说，酵素排毒养颜还能减肥的主要原理是清肠。她还说，他们公司的酵素品级很好，是上海产的。报名需先交1000元定金，然后安排到南京周边地区宾馆住3天。

这位女老板还给记者看了她手机里的一段酵素减肥的现场视频。里面有一群人穿着酷似白色浴袍的衣服，一位指导老师穿着类似道家的衣服。“三天就可以了，这三天不吃其他任何东西，只喝酵素，营养足够的。不光是减肥，还有调理身体，比如亚健康啊都可以调理好。”

有药房称酵素成分是中药 能排宿便改善肤色

不只是美容院，在一些药房和超市的专柜，也能买到酵素产品。现代快报记者走进新街口附近一家大药房，一位穿白大褂的女性工作人员在一排药架的最下面找到某品牌的“酵素”。“很有效果的，很多人都很认可它。可以减肥，而且是排宿便的。”

这位工作人员表示，这款酵素单价是198元。因为当天正好有满150元减50元的活动，而且是最后一天，所以要抓紧买。见记者还在犹豫，药房内另一位男性工作人员也走过来解释说，“酵素

那3天能减掉多少重量呢？她表示，“那要看个人，3天时间能排完体内的毒素，就像绿色果冻状的那样，然后回家还要继续喝酵素，这样人就会轻松很多。”她还表示，自己从去年下半年开始喝酵素，自我感觉效果很不错。

走出这家美容SPA会所，记者又来到对面一家美容美发店。门口几位工作人员告诉记者，他们那儿有很多品种酵素产品。“在仓库里，你先付钱，我们到公司仓库去拿。有胶囊的，有口服液的，还有酵素糖。”一位女性工作人员告诉记者，酵素促吸收，皮肤不太好的，摸起来比较粗的，吃完后皮肤就变得很嫩很白皙。“价位是从几百到一万多的都有。一般正常吃两三个月要三五千块钱，每天早晚吃一点。”

至于酵素美容减肥的原理，那里的工作人员表示：“最快速补充胶原蛋白，女的胶原蛋白流失，皮肤就很不好。”

其实是一种生物酶，帮助美容减肥的。它是植物提取出来的一种生物酶。你脸色不好就跟这个有关。面色差的人肯定是体内有毒。如果毒排出来，立马脸色就亮了。”他说，最好在药房买酵素，因为网上买的吃起来不放心。“它的成分是中药，没有副作用，一般喝半个月左右就会有效果。”

记者还在某购物网站上输入酵素，相关产品有接近18万件，包括酵素粉、酵素片、酵素原液等，而且很多产品销量都非常不错。

真相

一瓶酵素营养成分 还不如两斤生菜叶

近日，央视做了一档《“神奇”的酵素》节目，并对一款酵素中的SOD含量进行了检测。检测结果显示，每毫升酵素原液含SOD428个活性单位，而一克生菜嫩叶和一克西红柿中的含量分别是466和524个活性单位，也就是说卖家宣传的酵素原液的主要有效成分SOD，实际在这瓶原液中的含量还不如两斤生菜或者西红柿中的含量高。

酵素产品就是一般的营养食品，在日本主要消费群体是老年人。然而进入中国市场后，却被一些商家套上酶的概念，更有甚者，将其包装成包治百病的神奇补品。专家提示，消费者在掏腰包之前要多上网搜一搜、查一查，不要轻信商家的宣传。



南京食药监工作人员： 酵素不是保健品 市民有疑议可带到食药监检测

酵素究竟是食品还是保健品呢？它能不能在美容院流通？对此，南京市食药监保化处的一位工作人员称，酵素不是保健食品，而是普通食品。“它上面没有健康保健食品的蓝帽子认证标志，所以要问食品生产处和食品流通处。”记者辗转又联系到南京市食药监食品流通

处的一位工作人员。他表示，酵素是他们那儿的某个部门管。“我们要看到东西，才能给出比较准确的答复。市民有疑议，可带产品来检测。”

至于酵素是否能在美容院销售，它的安全性如何监管？这位工作人员没有给出具体答复。