

自制酵素真的能减肥吗

□见习记者 姚晓晓

“三月不减肥，四月徒伤悲。”天气转暖，这则关于减肥的段子，让不少女性朋友摩拳擦掌开始减肥，与此同时，一些商家也开始打着酵素瘦身清肠道并且提高免疫力的旗号，自制酵素真的有这么神奇吗？3月15日上午，记者走访了市区的几家制作酵素的生活家居馆，了解情况。

自制酵素受追捧

记者首先来到位于市区辽河路一家商场内的某家居馆内，只见店内的货架上摆放着大小不同的瓶子，瓶子里装的是用各种水果制成的酵素，颜色各异。一名女士正拿着菠萝、苹果等一些水果在削皮并切块，“我这是正在制作酵素，你看店里货架上的这些瓶子全都是顾客做的。天气转暖，每天都有很多顾客来做，不过大部分都是女性朋友。”该家居馆的一名工作人员一边制作酵素，一边对记者说。

记者看到，店内货架上的酵素种类很多，有葡萄玫瑰、苹果菠萝、百香果，还有石榴味等几十种品类，据工作人员介绍，每一种口味的酵素都有不同的功效，“比如葡萄玫瑰味的，美容养颜效果比较



自制水果酵素 资料图片

明显，而且带有玫瑰的香味；苹果菠萝的，侧重于肠道清理，每一种酵素都有不同的效果，对肠道都比较好，还可以提高免疫力。”说着这名工作人员倒了一些石榴味的酵素让记者品尝，“怎么有种酒味，好像葡萄酒一样。”记者尝了一小口后问工作人员。“这些酵素都是发酵三个月了，并不是做完后就可以喝。”工作人员回答。

据工作人员介绍，他们店内的酵素都是用冰糖和水果做成的，一层冰糖，一层水果，不加一滴水，然后放入一个密闭的瓶子内，发酵三个月后就可以喝了。

记者在店内观察了一个多小时，发现来自自制酵素的人还真不少，“听说酵素对身体好，我们就买点水果来做，自己做的应该比市场上卖的卫生安全。”来制作酵素的王女士对记者说。

“我这是第二次来做了，一次少做点儿，全都是水果和冰糖，应该不会对身体有什么副作用，晚上吃完饭喝一杯，应该能清理肠胃。”正在排队做酵素的周女士表示。

自制酵素藏隐患

对于自制酵素是否能减肥，记者采访了鄆城区中医院内科医生王东远，王医生表示，由于制作水果酵素的原料多样，卫生条件要求较高，家庭自制时很难达到要求，存在一定的风险。而且自制水果酵素的发酵过程相对复杂，产生的菌群和酶的种类多、成分复杂，容易出现霉菌菌斑，甚至释放出一些甲醇、乙醇，这样自制出来的水果酵素就不会像商家说的那么神奇。如果想减肥，不能仅仅靠这些酵素，最主要的还是要迈开腿，管住嘴。



出门看天

春季的天气本就喜怒无常，气温起伏很大，是感冒、过敏、关节炎等疾病的多发期，因此，春捂就显得格外重要，尤其是孩子、体弱多病者和老人。

今明后三天天气

3月16日

多云

3℃~14℃

3月17日

多云到晴

4℃~16℃

3月18日

多云到晴

6℃~18℃

(感谢胡燕平提供信息)

教你一招

4招挑选好酸奶

- 1.选低温冷柜的产品,没有凉意的不买。
- 2.选择蛋白质含量≥2.3%的产品。
- 3.优选没有香精和色素的纯酸奶。
- 4.买益生菌酸奶要选标有菌数的,数量达到106以上才有保健活性。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君

扫描二维码 做广告送广告 咨询电话：5670019

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身

蒸青茶 红茶 茶油 茶粉

地址：泰山路南段全聚德饭庄斜对面（新林玉露）

电话：2156077

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所

2003年~2017年

爱在17相亲交友

活动正在报名中

地址：市人民路美盛大厦B座十楼

相亲热线:3398505 2121213

●征婚：男（61673）离异，没有孩子，32岁，1.80米，国企，阳光帅气，开朗幽默。寻性格开朗、大方会持家的女士。电话：13523953597

●征婚：女（32990）无婚史，27岁，1.62米，本科，行政单位上班，时尚大方。寻有稳定收入、有素质的男孩。电话：18134471288

●征婚：男（31867）29岁，无婚史，1.75米，事业单位上班，阳光开朗，有责任心。寻年龄相当、苗条靓丽的女孩。电话：2121213

●征婚：女（32976）27岁，无婚史，1.63米，本科，教师，肤白貌美，有爱心。寻有稳定收入、有理想、有抱负的男孩。电话：2116177

财务审计

低价快办审计报告

电话：13937188053

售房

烟厂花园旁苹果派15楼（共16层），99.6m²，现已出租（月租1600元），售价43万元。13783078997

出售房屋

位于东京路中段有楼上楼下商业用房一套，内楼梯，面积143.99m²，自家后院70m²。地理位置优越，价格面议。电话：18339840290

大楼招租

交通路与人民路交叉口独立大楼，临商场、停车场、车站，已开通温泉、燃气、电梯。1楼8间门面房（原为中原银行及金店）、3至6楼60间标间（独立卫生间、空调）现对外招租，可分租（每层16间），适合做写字楼、宾馆、培训等。13783078997

售房

黄路路华山美食城门面房一至三层，346.98m²，售价98万元。现营业中。13938025083

出租

源汇区人民路与五一路交叉口电子科技大厦，南邻一高，49m²，已装修，有燃气。电话：18903956635

投资咨询

贷款 公务员、事业单位、上班族、有社保/保单、有车、房、企业法人，个体工商户均可办理1万~100万元，漯河本地户口6万~15万元，最快当天放款。电话：13569689939

安徽瑞正投资

重点投资高端制造业、农牧业、在建工程、企业扩建、房地产、矿山等项目领域的合作。诚聘驻地商务代表，正式录用待遇优厚。15005650819李经理 邮箱：15005650819@163.com

北业投资公司

投资各类大小项目，地域不限，企业、个人均可投资，轻松解决资金困难。电话：023-63413769 15123365638

奢鑫投资集团

诚信快捷 区域不限 大额资金专业承接 房地产开发、土地、工程项目；各类矿产资源、电站、酒店、学校、林业、种养殖业投资咨询。诚聘商务代表 电话：023-67988336 13330356121

养老服务

漯河健安养老院 环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。市区人民东路，3515院内。15903955850

保洁服务

洁爽保洁公司 专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆 6188458 13653950591

家天下家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗 www.lhxdj.com 电话：15039500115

诚聘

某电子商务公司招聘：电子商务运营主管1名，美工1名（可兼职），2年以上工作经验。工资待遇3000元~7000元。另招微信推广专员1名，有3个以上成功案例。另：滨河路生产资料公司院内有仓库7间对外租赁，租金350元/月/间。联系电话：2631169 13949891888

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²，欲售146万元；2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²，欲售338万元。以上房屋均已精装，现正营业中。13513855615

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业 昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 5571157 18639995528

百业信息

转让培训学校 在学校门口，属黄金位置，环境精致整洁，可带培训生及托管生，现在在校生接近200人。盈利可观，因老板去外地转让，非诚勿扰。15703900780

出售

绿化用红叶石楠、馒头柳、百日红、柿子、石榴、木瓜、皂角、山植等树木，山楂、石榴、梨等盆景。张先生 18236212222

低价转让苗圃

面积20亩，3至4年苗木，品种有三角枫、五角枫、红叶石楠等。地址：高铁西程庄湾赵。另在建牡丹江桥项目邻近邻苗圃一处，接手即可盈利。电话：13603959369

出售

竹柳，胸径5厘米（D5），高3米，直干。张经理 13193909396

欢迎刊登分类信息

起名改名

漯河老起名馆（九五年开业至今）起名改名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话：5960625 18239561370

周易预测

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 解灾 起名 家居布局 新房规划 阴宅勘察 电话：15803958920 赵老师 15803958221 辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

回收物品

高价回收2010以前的酒，数量不限。电话：18568056186

回收烟酒虫草

电话：15236700223