

自制水果酵素可排毒减肥？

营养专家：没有网传的那么神奇

记者 陈成成

“辛苦了几天,终于自制完成了综合水果酵素,自己做的健康饮料就是放心!”前几天,网友“小鱼儿”在朋友圈里展示了自己做的水果酵素,并称这些自制的水果酵素可以起到很好的排毒减肥作用。据介绍,这种水果酵素制作非常简便,只需随便切七八种水果,再放入清水和大量白糖,密封发酵几个星期,一瓶号称可以排毒减肥的“酵素原液”就诞生了。

记者了解到,最近几年,酵素成为爱美女士的新宠。为了起到排毒减肥美容的效果,她们或是自己制作,或是购买酵素成品,为的就是健康与美丽。那么,酵素真的有这么神奇吗?

制作过程像做泡菜,易摄取过量糖份

近两年来,酵素成为减肥人士的热门饮料,在不少进口食品店内都有水果酵素售卖,有的是水果酵素粉,有的是水果酵素原液,据称可以代餐食用,达到排毒通便的效果。不过,这些商品价格不菲,一瓶600毫升的水果酵素原液,售价往往在300元至700元间。淘宝网上的水果酵素种类更是琳琅满目。

除了购买成品外,还有很多爱美女士钟爱自制,觉得这样既省钱又放心。市民王女士说,自己已养成每天喝酵素的习惯,以

前都托朋友从日本代购,最近开始自制,“每次做一大罐放冰箱,全家一起喝,省钱还放心”。

据了解,自制水果酵素和做泡菜的过程基本一致,都是利用原料加糖,再密封存放,本质是一种自然发酵,口感除酸甜外还带点酒味。

市人民医院营养科主任、副主任医师戴福仁说,自制水果酵素并非网传的那么健康。在制作的过程中,由于加入大量的糖,反而增加了糖的摄入量。“像有些老年人和儿童摄入过多的糖分,对

身体有害无益。”而糖类和菌种的不同,发酵出的酶也不一样。自制水果酵素过程中,除了发酵需要的酵母菌或乳酸菌外,还有其他可能有害的微生物,稍有不慎,发酵过程中杂菌快速生长,会对健康造成威胁。

戴福仁说,所谓的水果酵素就是酶,“酶实际上就是蛋白质,确实可以起到帮助脂肪分解的作用,但并没有网传的那么神奇。水果酵素里酶的含量并没有那么高,其中还有乳酸和酒精,所谓的养生功效,实际上是商家的噱头”。

水果酵素不会比水果更有营养,且非人人适宜

当然,有些人食用水果酵素并不只是看中其“营养”,因为水果酵素口感酸酸甜甜,挺好喝,不管有没有功效,就当饮料喝了。营养专家解释,酸酸甜甜的酵素可能就是水果经过自然发酵后形成的果醋和果酒。无论是果醋还是果酒,都不属于普适性饮料,并非人人皆宜。果酒虽然酒精度数不高,但也含有酒精。如果个人体质对酒精过敏,就不适合饮用果酒,更不能大量饮用;

果醋也不宜空腹或过多饮用,否则会刺激或损伤脾胃,适得其反。

另外,广告和网上传说的“水果制成酵素后,营养价值比水果更高”的说法也不实。虽然制成后的水果酵素除含有水果中原有的维生素、矿物质等外,还可能增加一些对身体有益的成份,如氨基酸、多酚、有机酸等,这些营养成分有促进消化、健脾开胃、舒筋活血等功效。但是水果在发酵过

程中,也可能损失部分营养素,如维生素C等,而且会产生一些无法确定种类的酶类和其它有害物质。因此,水果酵素营养价值如何,不得而知,有的还可能产生不良的反应。

“良好的饮食习惯、健康的生活方式才是维持和增加身体所需各种酶类的最好方式。若真想从水果中获得有益的成分,那么直接食用新鲜水果是最安全有效的选择。”戴福仁说。



过期食品 怎可上柜销售？ 一超市卖了10元货品 却赔了500元

本报讯(通讯员 陈立夫 记者 陈成成)消费者在购物过程中,难免会遇到一些问题,比如买回食品后,才发现已经过了保质期。近日,市市场监督管理局接到两起举报,均是因买到过期食品引起的。根据新消法规定,两位消费者都获得了“最低赔付500元”的赔偿。

日前,市市场监督管理局莘塍所接到群众来访举报,称莘塍某一大型超市存在销售过期食品的行为,举报人还出示了购物小票和过期食品。执法人员前往该超市检查发现,在超市货架上存放着生产日期为2014年12月6日的香肠,保质期为75天,已经超过保质期10多天,数量有2包。执法人员要求超市提供该生产日期的香肠进货台账和销货台账,发现该批次的香肠一共购进10包,销售4包。据该超市负责人介绍,这种保质期比较短的香肠,一般购进数量就很少,如果出现临近保质期的情况,基本上都会要求供应商予以退货,而这2包是忘记去退货了。

该超市负责人承认是超市的过错并同意赔偿。按《食品安全法》规定,对举报人所购的过期食品予以“退

一赔十”。该香肠购买的价格为10.40元,即退还举报人10.40元,另赔偿104元,共计114.4元。但举报人认为应依据新修订的《消费者权益保护法》规定的“最低赔付500元”的规定进行赔偿。最后,经调解该超市负责人同意赔付500元。

目前,市市场监督管理局莘塍所已扣押过期食品并于当日申请立案调查,目前案件正在进一步调查中。

无独有偶。不久前,消费者李先生在某连锁蛋糕店内买到过期面包后,随即拨打“12315”投诉举报。在经过双方协商后,该蛋糕店的负责人表示愿意按照《消费者权益保护法》规定的“最低赔付500元”的规定进行赔偿。

浙江玉海律师事务所律师戴彩省表示,《消费者权益保护法》和《食品安全法》都是同一位阶的法律,是国家为保护消费者权益而制定的,所以两部法律均能适用。

市市场监督管理局提醒商家,应严格规范进货渠道,对销售的食品进行定期的检查,确保消费者买到合格的商品。对存在的“经营超过保质期的食品”的行为,市场监管部门将按照相关规定,对其违法行为进行立案查处。



安阳管道燃气公司用户平台开通啦

安阳管道燃气有限公司网站和微信公众平台现已向全市用户开通,用户可登陆公司网站或微信平台,了解管道燃气的相关信息以及向我公司提出宝贵意见或建议。

网站地址 :www.ragas.cn
微信平台号 ra-gas



公司城区营业部地址 :外滩逸景湾1幢2号,电话:66889587。

房屋招租公告

一、招租标的：

标的1:瑞安市汀田街道瑞安市双环工业公司内的原食堂房屋及场地共498㎡
竞价起始价:年租金80549.2元。竞价保证金2万元。租期1年。

标的2:瑞安市汀田街道瑞安市双环工业公司内的原压榨车间,建筑面积852㎡、老十吨车间一至三层,建筑面积878㎡、老十吨车间东、北场地319㎡。

竞价起始价:租金272646.9元(首年)。竞价保证金5万元。租期5年。

标的3:瑞安经济开发区电镀园区配套生活用房,1幢105室、106室;2幢101室、102室、103室、105室,共6间,每间建筑面积约为33㎡。
竞价起始价:15万元(首年)。竞价保

证金:10万元。租期:3年。

标的4:瑞安市飞云街道浦口村[瑞安市房权证飞云镇字第00016730号;丘(地)号:M2101-1]的房屋及空地。房屋建筑面积约973.04㎡,空地面积约为6107㎡。

竞价起始价:60.4万元(首年)。竞价保证金10万元。租期:5年。

二、交易方式：

(1)两位或两位以上报名者,以竞价方式。

(2)只有一位报名者可按竞价起始价协议出租。

三、报名时间：

即日起至2015年3月30日下午4时止(双休日除外)。

四、报名地点：

瑞安市沿江东路209号(浙商宾馆往西30米,瑞安市商贸产权交易服务有限公司)。

五、竞价地点：

瑞安市公共资源交易中心(滨江大道满庭芳大楼三楼)

六、竞价时间 :2015年3月31日下午3时整

七、联系电话 :65903918 65903958

八、网址 :www.raztb.com

九、办理报名手续有关事项：

1.有意竞价者,竞价人须缴纳竞价保证金,保证金以报名截止时间之前到达瑞安市公共资源交易中心账户为准,保证金不可他人代缴。竞价人凭银行出具的有效凭证到市公共资源交易中心结算窗口换取保证金

缴纳收据后,企业携带营业执照原件、公章、法定代表人身份证明(委托他人代理报名、竞价凭委托书和代理人身份证原件及复印件),个人携带身份证,到瑞安市商贸产权交易服务有限公司办理报名手续。

2.保证金交纳账户:瑞安市公共资源交易中心

开户行(一):浙商银行温州瑞安支行
账号:3330020110120100031028

开户行(二):宁波银行温州瑞安支行
账号:76050122000007469

3.标的3租赁的房屋不得经营超市、食堂。

瑞安市公共资源交易中心
瑞安市商贸产权交易服务有限公司
2015年3月24日