

- 酵素其实就是酶换了个洋气的说法。
- 大多数酵素会被人体消化系统消化而失去活性无法发挥作用。
- 市面上销售的酵素产品除了酶,还会加入其他各种成分。
- 有的产品酶含量极少,或者可能根本就没有酶。
- 健康人体内的酶是保持动态平衡的,并不需要额外补充。

披着洋马甲的酵素 排毒养颜减肥统统不靠谱

视觉中国

本报记者 李颖

今年夏天,各种各样的酵素大有咸鱼翻身之势,又开始出没在朋友圈的微商广告里,其宣称的“养颜”“排毒”“清宿便”“减肥”等功效,让爱美的姑娘竞相追捧。记者看到,网上酵素产品销量惊人,这些产品大多来自日本、台湾,种类包括口服液、胶囊、粉状冲剂、原液等,此外,还有各种自制酵素的工具,如密封瓶子、指导书、配方单等出售。

也许是因为酵素的功效听起来太厉害了,以至于我们不禁想问它真的有家宣称的那么神奇吗?

酵素只是酶的“日本马甲”

酵素一词来源于日本,先被引进台湾,后又辗转进入大陆。“这个听上去高端大气,颇有些高科技的名词,其实在中文规范的表述中应该是“酶”。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红一语将酵素打回原形。“酵素就是酶的日本马甲。”面对被国人热炒的酵素,一位久居中国的日本朋友很不以以为然:“似乎只是给中国研发的吧,我们并不吃它。”

学过中学化学或者生物学的读者对酶应该不陌生。酶是具有催化功能的蛋白质或者RNA(大部分酶都属于蛋白质)。它非常重要,几乎参与了人体所有的生命活动,消化食物、修复组织、分泌激素等等。比如米饭在口

腔内咀嚼时慢慢会产生甜味就是由于米饭中的淀粉在口腔分泌出的唾液淀粉酶的作用下,水解成麦芽糖;还有人体从食物中摄取的蛋白质,必须在胃蛋白酶等作用下,水解成氨基酸,才能被人体吸收利用。

既然酵素是蛋白质,那么当你口服酵素后,大多数的酵素都会被人体消化系统消化而失去活性无法发挥作用。“因此说酵素能排毒、清宿便是没有意义的。”范志红说,最典型的例子就是胰岛素,糖尿病患者只能注射不能口服,就是因为胰岛素是酶,口服根本无效。想要让酶发生作用,不仅需要它能保持活性的进入人体系统,而且还需要特定的温度、酸碱度、作用对象等才行。

你买的酵素产品不一定是酶

看到这里很多人可能会想,原来我买的酵素产品只是花了冤枉钱,但事实上也许更糟,因为市面上销售的酵素产品并不能完全和酶划等号。因为往往酵素产品除了酶之外,还会加入

其他各种成分,甚至有些酵素产品里面可能并不含酶,你吃下去的不知道是些什么东西。

首都医科大学世纪坛医院药剂科主管药师金锐表示,无论是网络还是实体店,很多在

售的酵素产品都是固体饮料,绝大多数都是糊精等碳水化合物,发挥效果靠的是其中的低聚果糖、纤维素、维生素、氨基酸以及矿物质等益生元类物质,就算有酶类成分也非常少。

此外,现在市面上销售的很多号称“纯天然”“纯植物”的酵素减肥产品当中,到底具体

含有什么成分很不清晰。一些服用了酵素减肥成功的人,可能根本没有弄明白吃进去的减肥产品里除了酵素之外,是否还含有其他成分。“如果酵素真的具有‘清肠’‘排毒’作用,而且吃了很有效的,那就要怀疑里面是否非法添加了某些其他成分。”金锐说。

健康人无须额外补充酵素

其实人体里有成百上千种不同酵素各司其职。“对于健康人而言,体内的酶是保持动态平衡的,少了不行,多了也未必就好,所以并不需要额外补充。”金锐说。

只有当你的身体真的缺乏某种酶才需要补充,而且发生这种情况你要做的也不是买酵素乱吃,而是需要到医院就医。在临床方面,酶确实存在较广泛的应用,金锐说,例如对于胰腺炎的病人,胰腺分泌蛋白酶和脂肪酶的功能下降,导致人体无法很好的分解这两种物质,患者会出现饱胀或脂肪泻等症状,这时医

生就会给他们开一些含有相关酶的药物。

现在市场销售的一些号称能排毒减肥的酵素产品里面都有决明子、番泻叶等成分,这种产品对高血脂、脂肪肝的人有一定作用,但是长期服用会造成电解质紊乱、蛋白质缺乏,人的肠子失去自我律动能力,蠕动能力差,会造成消化不良。为此,金锐再三提醒,对于有便秘疾患的人、老人、小孩以及孕妇而言,常吃酵素是有害而无益的,即便正常人如果长期食用带有泻剂的食品后,也会扰乱肠道菌群,容易引起肠道菌群失调,引发更严重的便秘等肠道疾病。

自制酵素易受污染产生毒素

既然买的酵素产品可能会添加其他乱七八糟的东西,那我们不买自己动手做总行了吧,自己做更放心。抱着这种想法,不少人热衷于自制“水果酵素”。

对于自制酵素,金锐指出,所谓自制酵素不过是发酵的水果泡菜,不但没有神奇的功效,卫生状况还十分堪忧。因为发酵并不容易控制,在发酵过程中,往往“占山为王”的都是些杂菌,很容易造成污染产生毒素。“搞得好了,像果酒或者泡菜;搞得不好,只相当于一堆

有机肥料。其中可能会有多种酶产生,但由于无法控制,也无法分辨这些酶有什么功能。”同时,金锐强调,由于采用自然发酵,菌种不易控制,自制水果酵素发酵过程中容易产生更多的亚硝酸盐。这样自制出来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。

“正规出售的酵素保健品在工艺和品质上尚存在菌落超标的情况,更何况自己在家做的东西,在卫生和安全上很难有所保障。所以,食用水果酵素还是谨慎为好。”金锐说。

包包·包打听

亲孩子会传染咽峡炎?不存在!



Tina妈

最近我在网上看到这样一个帖子:“8月份疱疹性咽峡炎流行,家长千万不要亲孩子”。作为一个母亲,看了这个,我立马不敢亲我家宝宝了,生怕传染给他疱疹性咽峡炎。但是真的忍得好辛苦。

凡是涉及到孩子的问题,家长们都是宁可信其有不可信其无的。但是,疱疹性咽峡炎真的是大人亲孩子传染的吗?还是让我们来听听北京儿童医院急诊科主任王荃教授怎么说。



包包



王荃

疱疹性咽峡炎是一种特殊类型的上呼吸道感染,主要是由肠道病毒引起,可以通过粪口传播、呼吸道飞沫传播。虽然它的传染性很强,但家长亲孩子一般不会传染,因为成人很少会得这种病。

疱疹性咽峡炎的特点为发热、咽痛、咽部疱疹或小溃疡,常见于婴幼儿,也可见于学龄前和学龄儿童。这种病起病急,主要表现为骤起高热伴有咽痛、牙龈红肿、头痛,而且由于咽痛明显,孩子可能出现拒食和流涎。对于疱疹性咽峡炎目前既没有特效治疗,也没有疫苗预防。主要是对症治疗,如果没有合并细菌感染,不需要使用抗生素。

要想减少孩子患疱疹性咽峡炎的几率,在日常生活中,家长应注意自己和孩子的个人卫生,尤其是饭前便后、外出归来,家长和孩子都应认真洗手;另外,在该病流行期间,家长最好不要带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所,如游乐场、超市等地。

本期包包:本报记者 李颖

在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来吧!可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问,或者给包包发电邮,“包包”看这里:baobaobaodating@sina.com

给您提个醒

地铁挤不挤手机APP告诉你

人们开车出行,可以通过导航地图上道路的颜色判断堵不堵;以后坐地铁,也可以通过手机查看挤不挤了。近日,北京地铁公司透露,可以通过微信和官网实时查询地铁的拥挤度。北京地铁官方APP也将增加查询功能,数据每隔5分钟刷新一次,方便更多乘客合理规划线路,实现“避堵”。

据了解,地铁线网图上,将分黑、红、黄、绿4种颜色实时显示。其中,黑色表示车厢严重拥挤,一列车开走后,站台上仍会有乘客滞留;红色表示车厢拥挤,乘客此时已经很难在车厢内移动,站在站台透过车窗往里看,已经看不到对面站台;黄色表示车厢内比较拥挤,乘客在车厢内移动有困难,此时在车厢里看报纸不现实,但看手机的空儿还是可以找到的;绿色则表示车厢比较舒适,乘客可以在车厢内走动。

显然,地铁公司没有足够的人手乘坐每一辆列车体验拥挤程度,那么拥挤度是怎么算出来的?

简单地说是在列车在某一面流量除以运力得出。其中运力是指单位时间内相邻两站同一方向开行的列车数量;断面流量是单位时间内相邻两站间同一方向通过的乘客数量。此外,还会考虑售检票系统实时上传的进出站数据,参考历史客流大数据、乘客出行特征,以及路网结构、列车时刻表、行车调度指挥措施等信息。

不过,这个数据只是代表车厢拥挤程度,并不能显示站内人流量。你躺在家里一看,20分钟后有辆很空的车,冲到车站却发现,站台已经满人,这种情况也是不排除的。

带“防狼喷火器”小心过不了安检

进入夏季以来,随着性骚扰、地铁“咸猪手”等日渐增多,一种名为“防狼喷火器”的器械在淘宝上热卖。

这种“防狼喷火器”小的有打火机大小,大的比手枪体积还要大一些,有些喷火器的喷口还可以弯曲,实现多角度喷火。喷出的火焰短则几厘米,长的可达50厘米,最高温度1800摄氏度。

虽然拿着它似乎女性人身安全是有保障了,但其实这种器具也存在隐患。律师表示,一般而言,如果使用“防狼喷火器”对付意图不轨的人,导致了其烧伤,这属于正当防卫,由侵害一方自行承担后果,使用者可以免受刑事责任;但若侵害者只有意图、没有行动,那么可能会造成防卫过当。

此外,因为“防狼喷火器”中大多存在高纯度的丁烷气体,而丁烷又属于易燃易爆品类,根据铁路、公路、航空运输规范,“防狼喷火器”属于公共交通运输中所列明的“违禁品”,因此不能将其带上地铁、火车和飞机。

传销如何洗了他们的脑

心理话

杨剑兰

这个多月来,几起大学生误入传销不幸身亡的消息,让国人再一次将目光聚焦到对传销的反思上:传销这一在外人看来很容易识破的骗局,是怎样对当事人实施精神控制,以致于高智商人群也难以幸免呢?

瞄准心理需要,恶意操纵人性

传销成功洗脑第一步,选择精准的目标人群。传销者的学习笔记总结了“适合加入传销的8种人”,他们的共同点是:存在金钱困境和现实需要,无力无助、爱幻想、易轻信,这类人群更容易被煽动、被催眠。接下来,利用人的信任骗来目标人群,然后再全方位多策略地操纵人性特点,如获取认同、满足需要、鼓动欲望和激发恐惧等,步步为营控制人的精神世界。

在新人到来时,传销组织会提供温馨互助的虚假氛围,满足人们的归属感和依恋需要;如果新人提出质疑,他们会说“我们是国家秘密支持的北部湾开发项目,为崛起的中国资本市场搭建新的融资平台……”等一套早已准备好的说辞,利用人们的知识盲区增加迷惑性,再利用投机心理和贪婪欲望以假乱真;假如无效,传销组织会找多个跟你共有共同点的人来交谈:“如果是传销,我为什么还留在这,我又不傻”,用身份共鸣和不易识别的歪曲逻辑来瓦解人的自我意识,获得团体认同;为强化效果,还会请所谓成功人士或权威长者现身说法,利用榜样效应轮番灌输,如果到这里新人依然顽固不化,就动用暴力威胁等手段让人屈服。

营造盲从氛围,湮没个人智商

作为旁观者的我们,会认为传销里的人之所以被洗脑是因为他们不够聪明,事实上,传销的精神控制不是在智商这一理性层面工作,而是人侵人的情绪和潜意识这一非理性层面。当一群人聚在一起喊着口号“努力!努力!奋斗!奋斗!”所有人都情绪亢亢,群体便进入一种类似癫狂的集体潜意识状态,个人产生了与强大集体融合的假象,自恋膨胀,认为自己无所不能,开始把幻想当现实,就像传销成员即使每天睡地板、吃菜梗,还坚信自己“吃得苦中苦,方为人上人”一样。

传销能麻痹人的独立思考能力,还有非常重要的环境因素:身处狂热的隔绝的群体氛围中,个人的智力会大大下降。法国社会心理学家勒庞在《乌合之众》中指出,个人一旦进入群体中,盲目从众和去个性化,会使得其个性被湮没,群体的思想占据统治地位,而群体的行为就会表现为高度一致的无异议、盲目的情绪化和不讲逻辑的低智商。

多重洗脑策略,短时攻陷意志

传销组织采取封闭环境、密集授课的形式,通过疲劳战术和思考剥夺,将人置于一种恍惚的催眠状态,人在催眠状态下只能被动接受输入信息。没收手机,不许看电视看报纸,传销内容成为大脑的单一刺激来源;连续几天高强度的授课,大量的复杂公式、国家政策、经济知识,大脑变得疲劳,认知功能受到抑制,加上时间安排精确到分钟的密集灌输,剥夺了自己的质疑和反思时间,人们只能不经大脑的交出自己的

传销有效的洗脑,还体现在利用“重复是一

种力量,谎言重复一百次就会成为真理”的戈培尔效应。人的记忆通过重复来获得强化,不断重复的谎言和价值观念,让人不知不觉间被同化,而传销组织通过不断重复只要拉3个人进来你就能致富、不出一年就赢利百万、千万等明确的许诺,为迷茫无助的人们提供了一条确定路径,帮助人们对抗了对不确定性的恐惧,多种手段结合,让很多人深陷其中而不自知,尤其是逃避现实、意志脆弱、缺乏自我意识的人。

抵制传销,抽身事外坚守本心

其实传销很容易辨识,但凡有交会费、拉人头、上线从下线的销售业绩中计提报酬这三大特点,必是传销无疑。



近日,河南省郑州市郑东新区启动打击传销专项行动,抓住涉嫌传销人员130余人。视觉中国



扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号