

知多啲

# 自製水果酵素 排毒變中毒

浸浴成效有限，服食酵素產品又如何？

「酵素的正確學名為酶（enzyme），是維持身體正常運作的要素。人體所有活動，幾乎都需要酵素的參與，是不可或缺的催化劑，所以有『生命基本』之稱。」香港中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪舉例，從食物消化、腦部神經傳導到肌肉運動，都和酵素密切相關：

**消化食物：**口水含有的酵素，有助消化澱粉質；腸胃的酵素，則有助消化蛋白質、脂肪

**腦部傳導：**腦神經之間有空隙，酵素製造的物質，可填補空隙以助傳導

**肌肉運動：**肌肉的收縮、放鬆，酵素扮演重要角色

## 飲食均衡 毋須額外補充

「一般情況下，毋須額外補充酵素。只要飲食均衡，人體已能自給自足地製造酵素。其次，酵素種類成千上萬、牽涉功能眾多。即使身體失衡，也難以判斷欠缺哪一種酵素，以作針對補充。」張可琪表示，一旦缺乏某種酵素，人體立時失衡；例如：少數人缺乏特定消化酵素，便需避免某種食物或服用酵素補充劑治療：

### 1、六磷酸葡萄糖去氫酵素缺乏症（G6PD）：

亞洲人常見的遺傳病，俗稱「蠶豆症」；由於缺乏六磷酸葡萄糖去氫酵素，進食蠶豆等各類豆類、金銀花、黃連，又或是接觸樟腦，可導致呼吸急促、心衰竭、休克。

### 2、苯丙酮尿症（PKU）：

由於缺乏消化蛋白質的酵素，患者無法消化肉類等；然而蛋白質不可或缺，需要以胺基酸奶粉取代，胺基酸是構成蛋白質的基本，直接飲用胺基酸，便能免卻消化的過程。

### 3、胰臟病患：

胰臟內有各種重要酵素，如果功能受損、曾接受手術，或需服用胰臟酵素，幫助消化食物。

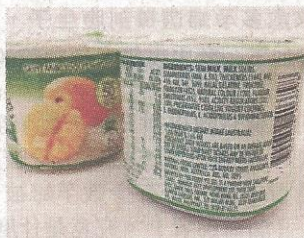
## 不建議服用酵素丸

至於坊間流行的酵素丸，張可琪不建議服食。「首先，酵素種類繁複無比，不少酵素的功效仍有待研究，大部分酵素補充劑，未有明確標示酵素來



### 自製水果酵素

近年，港台流行自製水果酵素，讓新鮮水果和糖分在瓶罐中反覆發酵數月，直至釋放出酸性物質便可飲用。



### 乳酪

營養師張可琪建議，如進食充分蔬果仍未能排便，可嘗試食用富含乳酸菌的乳酪，或是飲用乳酸菌沖劑。

源，功效更是存疑。第二，酵素要在特定溫度和環境下，才能發揮功效，酵素丸進入體內，需面對人體37°C的高溫、酸性極高的胃部，酵素未被吸收前，或已受到破壞。」

而自製水果酵素，更隨時排毒變中毒。「所謂自製酵素，即是把水果切片，並以糖分覆蓋，放入瓶中發酵，直至釋放酸性汁液。製作過程中，瓶子要反覆開合，隨時形成霉菌，吃下或導致上吐下瀉；添加大量糖分，長期飲用更可致肥。」張可琪說。

然而不少用家聲稱酵素丸的排便功效顯著。「酵素丸內或添加了乳酸菌、纖維粉，有助腸胃蠕動，但價格並不低，其實可食用高纖水果代替，亦可嘗試連渣飲用新鮮果汁，或以高纖紅米、糙米取代白米。另外，按摩腹部也有助排便。」張可琪建議，若上述方法未見效，可服用乳酸菌沖劑、纖維粉、燕麥粉。「藥局、超級市場已有售，價格也相對合理。」