

hi84137983 / February 20, 2012 12:42AM

[天然活性酵素 養生保健小祕方](#)

酵素食品確實能促進健康，對人體有很好的幫助，但它不同於西藥的作用。酵素不是直接去殺某個菌或治療某個病，而是將酵素喝到體內之後，增強身體的功能，例如提升自身的免疫力，使體內的白血球很自然的去殺外來細菌，這些作用與西藥的抗生素是不一樣，雖然同樣是殺菌，但是化工的東西畢竟是化學合成，所以它到體內之後，容易似是而非有誤殺的情形，因此正常的菌包括身體細胞也容易受到傷害，這就是我們常講的副作用。

酵素既然對人有幫助，也建議大家自己自製酵素，除了安全之外，它的活性一定最好，因為你不需要額外加工減低它的活性，也不會放入其他的添加物，例如：化工物質、防腐劑等。因此，自製的酵素中含有很豐富的活性，簡單的說，那些益生菌都是活性的，所以吃酵素除了可以獲得它的營養素之外，益生菌可以帶動體內整個消化系統。

自製與人工酵素活性測試

自製酵素和人工酵素的差別，可以用簡單的實驗說明

【步驟一】將下列三樣東西依序準備好。

1. 純水，就是一般我們喝的純水。
2. 酵素，就是一般在市面上的酵素，即加工過的酵素。
3. 自製酵素。

【步驟二】運用一個製造好的迴路連接電燈泡。

燈會亮就代表迴路通，利用它來試驗這三樣物質，哪一種會導電？水溶液要導電它一定要有離子，也就是要有正離子、負離子，它才能游動，亦即活性的東西，才能導電。

【實驗結果】

1. 純水，它不會導電，因為它裡面既然是純水，就只有H₂O水分子而已，因此它不會導電，屬於低導電性，所以基本上燈泡不會亮。
2. 自製酵素，燈泡會亮，因為裡面的酵素是具有促進導電功能，沒有經過殺菌處理，也沒有任何添加物，所以它有活性。
3. 市售酵素，如果它是化工調味例如用膠糖調製，它不導電，因為化工調味有很多的添加，重點是在產品出廠時也經過高溫殺菌，所以裡面沒有活性物質，因此它無法導電。

這個簡單的實驗是讓大家知道，自己做的酵素它是活性的，飲用後在自己的體內，作用更好。據研究報告指出，活性的酵素食品它所含的維生素吸收率可達90%；而人工調味的酵素最多達20%~40%，雖然一樣有維生素的養分，不過它的菌是死的。

(Fotolia)

市售酵素為什麼要殺菌？

概略的說，酵素是活菌的那麼代表它還會一直發酵，也就會產生二氧化碳，如果將它裝在瓶子中，壓力過大時就會爆瓶，所以在出廠的時候，一定先高溫殺菌，讓它不要在裡面繼續發酵，甚至很多市售的酵素，擔心產品壞掉會添加防腐劑，這些都是目前商業上很現實的考量與做法。

自己在家做的酵素不會經過滅菌，所以自己做最好。此外也建議大家盡量做單一的酵素，所謂單一酵素，是指單一水果的酵素，例如：木瓜酵素、鳳梨酵素、火龍果酵素。因為單一菌種就會形成一種強勢的菌種，那麼它的雜菌會比較少；反之，如果摻雜很多其他種類的食材，那麼食物之間會不會有互相抵抗的作用？所以盡量用最簡單的方式，最單純的材料，製造最單純的菌種，若想要有更多不同的健康作用，只要多做幾種不同的酵素就可以了。

天然的活性酵素，對於患糖尿病的朋友，也是另一種不錯的飲料選擇，建議可以偶爾利用酵素，在他們的飲用水做一些調味，增進飲食的多元化。

(Fotolia)

無添加酵素自己動手做

自製酵素原料：酵母粉、糖類、蔬菜水果、純水。

材料分量口訣：「一閃一閃亮晶晶——1313」，就是「一比三一比三」的比例。一包的酵母粉配三斤的糖、一份水果（一斤水果）、三瓶的水（即三斤水）。然後，買五公斤或十公斤大的甕釀造。

四種材料全部一起放入甕中釀造，這與古時候長輩們製作時的方法不大相同，在阿嬤那個年代，是一層蔬菜、一層糖、一層蔬菜、一層糖，一層一層的疊起來，主要是因為以前沒有酵母粉，發酵時間比較久大約需要一兩年所以這麼處理，現在有酵母粉，它的作用時間會比較快。

整個發酵過程大約需要四個月，完成之後，水果雖然都變黑了但是仍可以取來食用。而這個酵素要飲用前，必須經過稀釋才能喝，因為它偏酸，好處是可以讓身體產生鹼性，對身體有益。建議一天早晚大約喝30CC，但要記得稀釋，才不會刺激胃部。

【製作原則】

- 1.水果必須洗淨及適當切開，例如：木瓜要切開，金桔切開後再壓破，蘋果直接切開就好，如果擔心有蠟可以削皮。
- 2.最後用開水洗乾淨後，晾乾，以減少生菌數。
- 3.材料全部放入，裝到瓶子的肩膀處，需要預留一些空間，因為發酵會產生一些氣體。
- 4.發酵過程不要密閉，建議用紗布蓋上瓶口，再以橡皮筋綁住即可。準備兩條紗布要經常更換，因為釀造過程中會產生香味，容易吸引果蠅停留在瓶口產卵，紗布1~2星期換一次。
- 5.筷子經常攪拌，越攪拌它，熟成的速度會越快，不容易走錯發酵路徑。@◇

——摘編自《新唐人電視台》

<http://bbsft.jiexieyin.org/> 戒淫論壇
