

hi84137983 / February 11, 2012 12:43AM

[發酵食品 如何吃的安心](#)

發酵食品是指透過微生物的作用所形成，這種技術大概已有幾千年的歷史了。我們每天常用的醬油、酒、醋，甚至豆腐等都是發酵食品的一種。目前在坊間有許多酵素商品，例如：木瓜酵素、蘋果酵素等，這些酵素到底對人體有什麼影響？

一般人所謂的酵素與醫師所講的酵素，其實是不一樣的。醫學上所講的酵素，簡稱為Enzyme，它是一種酶，一種催化劑；而一般市面上大家所看到的酵素，它其實是發酵食品，所以兩者是不同的東西。

發酵食品最常見的就是用蔬菜水果，或是糙米、米，經由微生物進行代謝，而這些代謝出來的物質含有豐富的營養素，很多小分子可以直接吸收，對各個年齡層的人都很適合，對人體能起到很好的健康作用。

過去的觀念認為，當身體出現缺乏哪種酵素就補充那一種酵素，病就會好了，但是酵素的作用並非如此，酵素發揮作用需要一個過程，並不是喝了酵素治療某一種病，也不是取代人體的某個酵素，而是酵素進到體內再去合成。它主要是先提昇身體的免疫力，進而加強身體的自癒力。所以有些人在吃了這些酵素食品之後，可能改善了消化系統，或是身體出現好轉，讓原本出現的健康問題不藥而癒。

不過，酵素也有優劣之分，如天然的水果酵素是沒有經過人工的加工處理；而現在很多食品在商業化的考量下，很容易做一些偽裝及化學添加，包括現在市面所販售的醋，其實很多都是化工直接合成，並不是傳統的發酵方式。

此外，酵素本身是液體狀的物質，但是現在市面上一般常看到的酵素是粉末狀，不管過程中採用什麼技術將它變成粉狀，其實已經浪費掉了它原先的能量，這是以商業角度考量下所製造出來的產品，對現代人而言，確實很方便，但絕對不是最好的。因此我們需要的營養，是由自己去選擇、判斷。酵素如果發酵成液體，直接喝是最好的。

不同水果 酵素功能相同嗎？

對益生菌而言效果是一樣的，所以不一定要進口的食材，只要是當地或當季的蔬果都是一樣的。唯一的差別就是不同的品項，其養分當然有所差異。譬如最常用的木瓜酵素、鳳梨酵素，或是火龍果等各類不同的水果，所含的營養物質，例如：胺基酸、維生素、礦物質的種類及含量是不同的，養分會不太一樣，功效自然也會有所差異。

簡單原料 自己製造天然酵素

如果能自己製作酵素食品是最好的，而且絕對更放心。利用下列4種原料，就可以自己製造天然酵素。

1. 糖
2. 酵素粉
3. 水果、蔬菜
4. 水