



近来朋友圈里盛传酵素可以减肥、排毒、预防疾病，不少家庭主妇、白领女性纷纷加入到酵素追随者的大军之中。

这种说法是真的吗？上周六，市科协第16届“科技咖啡馆”请来食品研究专家余晓斌教授和黄勇开博士解疑释惑，排除生活中对酵素理解上的几大误区。

记 者 王元卓
通讯员 王国英



酵素可以减肥、排毒、防疾病？

朋友圈里盛传的这事是真的吗？市科协请食品专家为您答疑

误区一

酵素是一种营养品 需要外部摄入的？

黄勇开博士是宁波酶赛生物工程有限公司董事长兼首席技术官，入选3315计划C类创业团队。他先后从事酶研发工作14年。

很多人以为，酵素是一种营养品，需要外部摄入的。

黄博士说，这一认识是错误的，酵素其实就是酶。它是活细胞产

生的具有特殊催化活性和高度专一性的蛋白质，是一种生物催化剂。我们人体的所有生命过程都是有酶来参与，没有酶就没有生命。

人的身体里面已经发现的酶有5000多种，在我们的血液和细胞里面，还有一些脏器如胰脏、胃里面都有酶产生，包括唾液也有。

误区二

各种水果添加在一起 就可以做成有益的酵素？

江南大学博士生导师余晓斌教授是国家食品药品监督管理局保健食品评审专家、中国食品发酵工业协会酶制剂分会技术专业委员会委员。他主要从事保健食品研发、食品生物技术、农副产品发酵深加工、酶制剂、

酿造发酵食品技术等方面研究。

余教授认为，酵素的营养成分有几种，一个是自身的营养，比如说红萝卜、蓝莓产生的酶是抗氧化的，不同的原料营养成分产生的酶有差异，没有相克的话营养是非常齐全的。你

误区三

酵素的功用都是一样的？

余晓斌教授介绍，酵素可以根据原材料以及配比的不同，产生不同的功用。比如美容、减肥的，比如对眼睛有好处的，选择不同的食材进行发酵处理，这样

功效会更加显著。不同的酵素，成分决定了功效，所以它有差异。酵素如果做得很好，它是有功效的，它是一个碱性食品，把我们身体的酸性调成碱性的。还有

误区四

只要不断补充酵素，我们就可以得到健康？

余晓斌教授通过实例来分析，保护好我们人体自身的酶十分重要。如果我们生活习惯不好，比如经常抽烟、喝酒、过度运动，都会造成体内酶的缺乏。还有一些压力挺大，也会造成体内酶缺乏。还有

就是饮食不协调和胃肠道的疾病也造成酶缺乏；抗生素使用过度、年龄偏大等，酶都会减少。

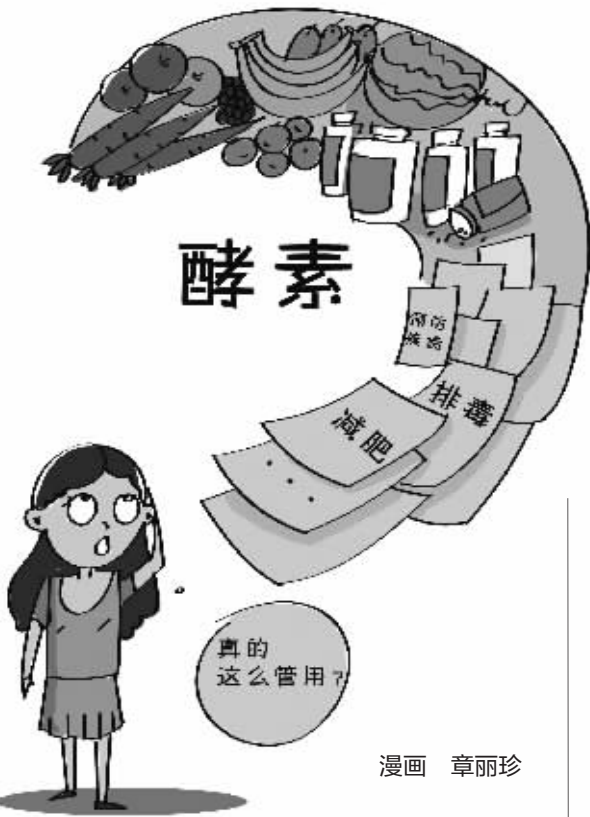
另外一个缺乏酵素的原因，是我们吃的饮食不是太健康，比如大鱼大肉吃得太多，食物

误区五

吃优质的酵素就可以一劳永逸不用吃其他营养了？

把酵素的功用无限扩大，也是误区。因为除了酵素以外，我们人体还需要很多辅因子，我们要吃维生素，它可以激化人体利用的辅因子，激发人的活力。有的人认为吃酵素产品，

还不如吃生菜叶。余晓斌教授凭着多年从事保健食品研发、食品生物技术，觉得这种理论也是错误的。总之，生活中把酵素的功效无限夸大，或者全盘否定肯定都是错的。我们人体的



漫画 章丽珍

吃了很多种水果，每种水果也有相互补充的效果。第二个成分是益生菌产生的酶。益生菌发酵转化果蔬、中草药物质为新的有益成分物质，变成一个新的酵素。酵素里的酶除了消化酶以外，还有抗氧化酶，这些对我们

人体是非常好的，它能够解毒。但要做成一个高效有益的酵素并不是随意的，必须原材好，而且配比较准，相反，酵素成分无益还可能伤害身体。所以酵素制做的选材和配比是十分严格的，不能随意。

夏天 当心电脑“中暑”

高温天，不仅人容易中暑，电脑也会“中暑”。那么夏天怎么给电脑降温呢？

长久待机电脑易“中暑”

小刘是平面设计师，她每天的工作都要和电脑打交道。小刘说，她最怕遇到电脑死机，尤其夏天，随着室温的上升，长时间用电脑就容易出现卡顿和死机。

记者走访了几家电脑修理店了解到，夏季是电脑维修的高峰期。位于宁大附近的维修店老板丁先生告诉记者，大部分电脑问题都集中在室温过高加重CPU工作负担，进而导致死机。丁先生介绍，夏季笔记本的发热问题尤为严重，使用时间一旦超过2小时，电脑就很容易会出现卡顿和死机。

外置风扇降温是主流

记者采访了解到，目前市场上给笔记本电脑降温的主流办法是外置风扇，通过主动加速空气流通的方式来散热，也就是风冷式散热，包括吹风式和抽风式，其中又以吹风式居多。

电脑发烧友童先生告诉记者，抽风式与吹风式的散热器最大的区别在于，吹风式散热器采用的是将风吹向机身底部从而达到降温的目的，而抽风式散热器是将笔记本出风口的热量抽走，帮助笔记本顺利吸入冷风，以此来达到降温的目的。

目前市场上的风冷散热器从几十元到几百元不等，消费者可选择的空间很大。

水冷降温效果明显

眼下还有另一种给电脑降温的方法——水冷降温。

天一数码广场的宁波益如水冷数码店老板邓鲁涛介绍，水冷降温主要靠的就是机箱内管道中的冷液，普通电脑用上四五小时主机温度就会达到75℃，夏季更是“发烧”得厉害，“水冷机箱开上3个月，CPU温度还是保持在35℃到45℃之间。”

邓老板说，一套水冷散热系统必须具有以下部件：水冷块、循环液、水泵、管道和水箱或换热器。尽管目前大家习惯于叫水冷，但其实管道中的液体并非普通的自来水，它是专门用于降温的冷液，每台水冷机箱半年到一年需要更换冷液，价格在100元到300元不等。

记者 陈胜男 实习生 韦小宇