

最近植物酵素突然爆红,在各大美容节目和知名达人博客被盛赞其促进新陈代谢、帮助身体排毒、促进瘦身效果。究竟酵素真有那么神奇吗?

1 酵素是什么?

酵素是一种由氨基酸组成的具有特殊生物活性的物质,它存在于所有活的动植物体内,是维持机体正常功能,消化食物,修复组织等生命活动的一种必需物质。它几乎参与所有的生命活动:思考问题、运动、睡眠、呼吸、愤怒、哭泣或者分泌荷尔蒙等都是

2

过度肥胖以及循环系统疾病的人,是因脂肪酶(酵素的一种)不足所引起,脂肪酶是用来分解脂肪、燃烧脂肪以产生热量并储存及分配脂肪的作用,煮过的食物其脂肪酶已被破坏,以至于高脂肪的食物其脂肪容易囤积在肝脏、肾脏、动脉中,脂肪过多会阻塞血管,造成心脏病,也会让细胞的循环变慢,所以肥胖的人较易生病。

身体内有2种酵素,功能都不一样!消化酵素能帮助食物顺

3

我们可以从生鲜蔬果中获得身体消化时需要的酵素,因此多吃高酵素食材,绝对能帮你恢复曼妙身材。另外,选择发酵食材,也能帮助瘦身,其中的乳酸菌、酵母等发酵微生物,可让食物在发酵过程中先行消化,降低废物囤积率。

高酵素食材如蔬菜、水果……食物呈现原始的状态即称为生的食材。生鲜食材含有丰富的酵素,不经煎煮炒炸,趁新鲜时直接享用,就能吃到满满的酵素——小番

蒙等都是

酵素的瘦身功效

利被身体吸收,代谢酵素则能帮助燃脂。但身体内的酵素数量是固定的,因此,当消化酵素多时,代谢酵素自然就会减少,必须从蔬果中摄取替代消化酵素的酵素,才能提升代谢酵素的数量,变身瘦体质。

代谢酵素不仅可以

多吃蔬菜获取酵素

茄的茄红素可降低胆固醇,柠檬酸和苹果酸则可助消化、节约体内的消化酵素;苹果含有可促进体内废物排除的氧化酵素,并富含食物纤维,可改善便秘问题;凤梨酵素可帮助分解肉类、乳制品中的蛋白质,并解除油腻感。

其次,发酵食物如优酪、味噌、泡菜、纳豆、鱼类类腌渍物、啤酒酵母……乳酸菌、酵母、纳豆菌等的微生物可制造酵素、分解食材,可在“食物进肚前”先行消化。

酵素真能让人轻松减肥

4

酵素减肥 简单健康

■ Point 1:每餐摄取2份蔬果

每餐应摄取2份蔬果(水果1份为1个拳头大,蔬菜1份为100g),除酵素外,其中的维他命、矿物质成份更可降低消化酵素的使用,帮助甩肉!

■ Point 2:三餐巧挑蔬果

蔬果摄取以早午餐为主,早餐以蔬果为主,可帮助排泄。而午餐时间由于正值人体高代谢期,更要多摄取蔬果。晚餐要在睡前3小时食用完毕,也要记得挑选一些易消化的食物,才不影响睡眠喔!

■ Point 3:选择当季无农药蔬果

尽量选择可以连皮带籽吃的蔬果,才能吸收完整的营养。但记得在生吃之前,一定要用清水洗净喔!

■ Point 4:吃饭时先吃蔬果

不论是外食或是自己下厨,都要养成从生菜、腌渍物、水果开始吃的习惯。如此一来,这些食物中所含的消化酵素,更容易帮助消化食物。

■ Point 5:不加热、调味清淡

只要加热至48℃以上,酵素便会遭到破坏,而无法发挥原有的功能。因此,生吃蔬果是摄取酵素最大的原则。而调味料也要尽量选择不含添加物,如味噌、酱油、醋等发酵食品,都是很健康的选择。



春天到,痔疮闹 便血千万勿小瞧!

经过整个冬天的滋补,御寒的火锅、烧烤等油腻辛辣刺激食物,使人身体积累了大量的毒素,为健康埋下隐患。立春以来,天气转暖,早晚温差变化大,导致不少人出现口干舌燥、上火、大便秘结、便血等症。期间肛肠病患者大幅增加,其中复发病人群比例很高。我们提醒:春天是痔疮发作的高峰期,虽说便血是痔疮的最常见症状,但便血不一定是痔疮,便血也可能是消化道出血、肛裂、直肠息肉、溃疡性结肠炎、痢疾、直肠癌的信号。所以如有便血症状,市民切勿忽视,应及时到正规医院就医进行检查和治疗!

慎重提醒: 痔疮久拖不治危害大,早治早轻松!

痔疮的治疗常常出现“高复发、低就诊”现象,究其原因,一是痔疮患者讳疾忌医,同时痔疮初期症状不明显,易被患者忽视;另外大部分痔疮患者能忍则忍,或喜欢凭自己从各处搜集的“信息”而选择不正确的治疗,导致治标不治本,反复发作。郑重提醒:痔疮长期不治,易引发多种并发症,如贫血、皮肤湿疹、肛裂、慢性结肠炎、肠溃疡、直肠肿瘤等,危害程度难以想象。

另外,春天气候温和,人体舒适,对痔疮治疗与康复都有好处。所以,患者一旦发现痔疮症状,就应及时到正规医院接受专业的检查与治疗,也早日获得轻松与安心。

微创新技术,让痔疮凋谢在春天!

许多患者认为传统手术治疗痔疮不仅时间长,而且疼痛难忍、恢复慢,因此一味排

斥手术治疗,其实这是错误的观念。现代肛肠治疗技术今非昔比,肛肠医院的治疗技术以“微创、无痛”为原则,斥巨资引进HCPT微创术、COOK痔疮栓、多普勒动静脉结扎系统等高新微创技术。微创技术较传统手术而言,具有手术时间短、微创无痛、恢复快、随治随走等优点。因此就诊患者既不需要漫长的恢复期,也无需忍受巨大的疼痛,更不用担心并发症与术后感染。

便血如何科学诊断? 韩国 Dreamscope 肛肠镜+电子肠镜

对于便血的诊断,肛肠医院引进全新肛肠病检查系统——韩国 Dreamscope 肛肠镜和无痛电子结肠镜检查新技术,其中韩国 Dreamscope 肛肠镜系统对患处部位进行图像采集,让医患双方更加清晰、准确、直观地了解病情,避免误诊、误治。无痛电子结肠镜则确保患者在舒适、无痛、无记忆的状态下完成检查,深入结肠内部,结肠微小病变均可清晰呈现。这两种国内领先的检查新技术,被誉为痔疮、结肠炎等肛肠疾病检查与治疗的崭新视界。

郑重提醒:

80% 的便血是由痔疮等肛门疾病引起,但痔疮与直肠癌最突出的相似症状就是便血,在癌肿局限于痔疮粘膜时,便血作为唯一的早期症状占 85%,可惜往往被病人忽视。临床证实,到医院就诊的痔疮患者中,90% 以上的直肠癌病例在初期往往被误诊为痔疮,有 1%-3% 最终被确诊为直肠癌……

文/永可

上海中佑肛肠医院

诊疗科目:肛肠科 消化内科 联系电话:65863999
接诊时间:08:00—21:00 地址:上海市康定路359号