

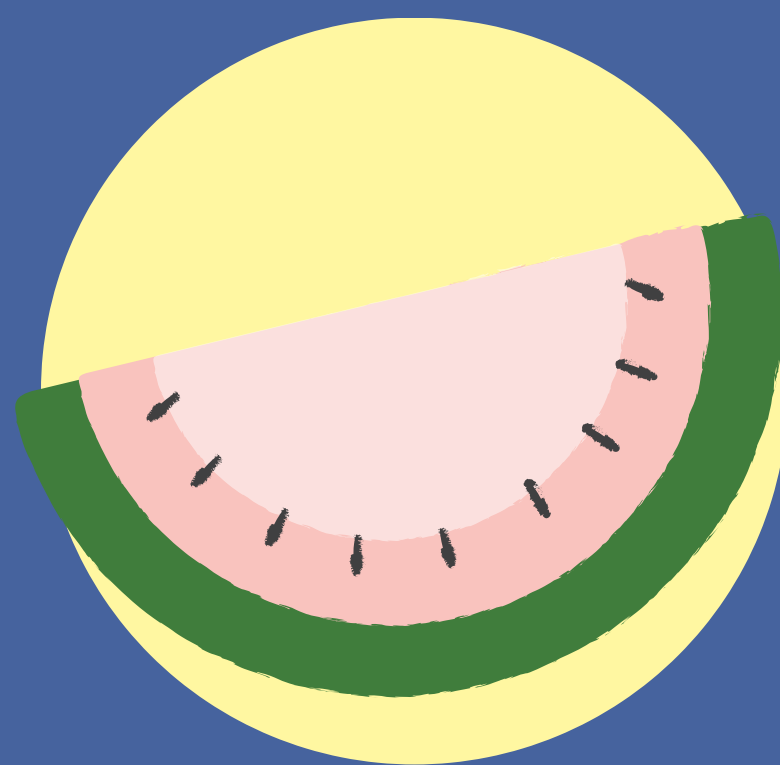
活力快訊

水果對身體及環境的好處



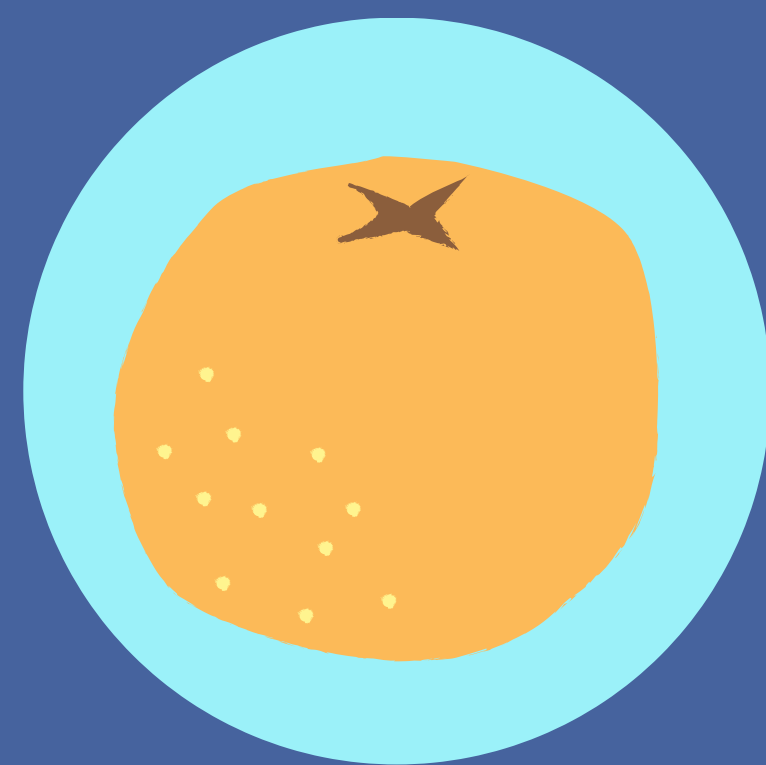
菠蘿

它含有豐富的蛋白酶，有助分解蛋白質，促進腸胃消化、吸收。



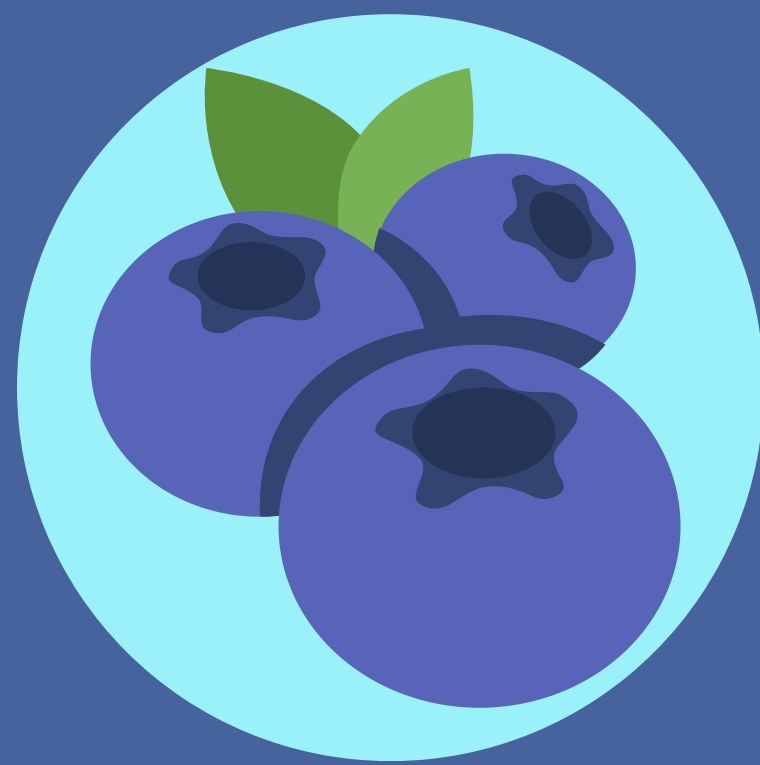
西瓜

它含有豐富水份之外，更含鉀、維他命B、維他命C、茄紅素等，有助預防夜盲症與乾眼症、修復皮膚細胞及保護表皮與黏膜的完整性。



橙

它含有豐富維生素C，有抗氧化功能，有助消除自由基，保護細胞，預防感冒，強身健體，提升免疫力。



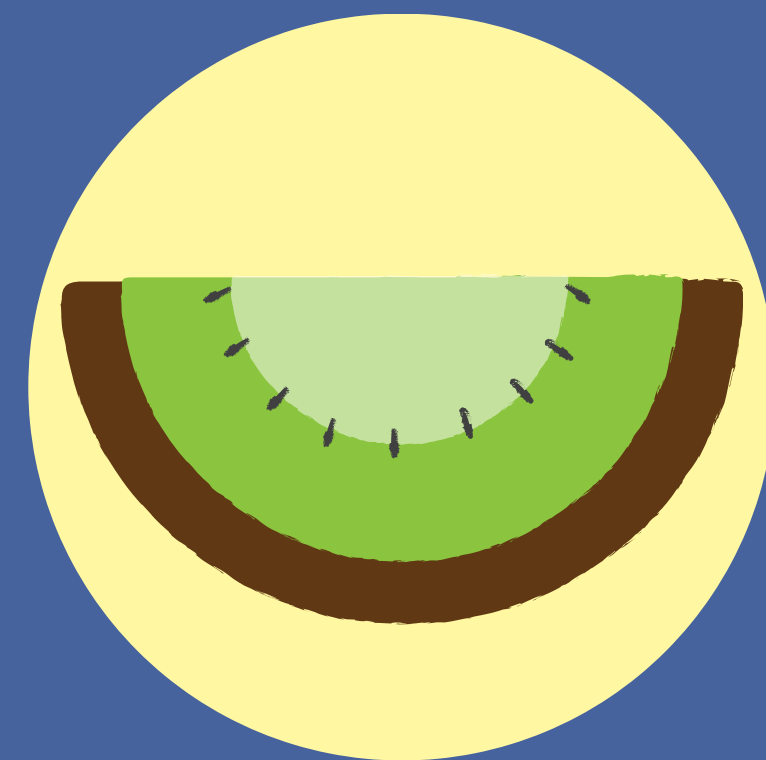
藍莓

它含有豐富花青素，是天然抗氧化劑，可減低自由基對細胞的侵害，有助減緩發炎反應。



蘋果

它含豐富的膳食纖維，包括水溶性纖維和非水溶性纖維。有助控制血糖和血液中的膽固醇水平及促進腸道蠕動，預防便秘。



奇異果

它含有豐富維生素C、維生素E，能抗發炎、維持心血管和皮膚健康。

水果除了有很多營養價值，對身體有益之外，對保護環境也有好處。現時市面上有很多清潔劑也含有化學成份，比起用吃剩的水果皮製成環保酵素，自製的不但成份天然無害，能減低化學物質對家中小孩或毛孩的健康，又可以減少廚餘，是個很好的選擇。



製作環保酵素作清潔劑的材料非常簡單，包括新鮮蔬果皮/沒有油脂的菜渣、黑糖、水、寬口或有密封蓋的塑膠容器。以10:3:1比例，順序把水、果皮/菜渣、黑糖加入容器中，在陰涼的地方，待發酵三個月。

環保酵素是利用新鮮果皮的酶；廚餘之中的糖分經過乳酸菌分解變成乳酸；以及酵母菌會將糖分分解，產生酒精及二氧化碳，形成酵素，從而清潔污漬。成功的製成品應是清澈不濁。如酵素變黑，則代表它發酵過程不好，可嘗試再加入一份糖，再發酵。



製作完成後，可以加水稀釋，用作清潔劑、清洗蔬菜和水果或洗碗液等。

