

10 Φεβρουαρίου 2017

Κεφίρ: Τι είναι ακριβώς και ποια οφέλη έχει για την υγεία σας [vid]

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





A measuring spoon of milk kefir grains resting on a jar of homemade milk kefir, on a wood background

Το κεφίρ προέρχεται από την ανατολική Ευρώπη και τη νοτιοδυτικής Ασίας. Το όνομα προέρχεται από την τουρκική λέξη Keyif, που σημαίνει “καλή αίσθηση” μετά το φαγητό.

Το κεφίρ είναι ένα ρόφημα, που παραδοσιακά γίνεται με αγελαδινό γάλα ή κατσικίσιο γάλα και το οποίο έχει υποστεί ζύμωση. Αυτό γίνεται με την προσθήκη “σπόρων” κεφίρ στο γάλα. Δεν πρόκειται ακριβώς για σπόρους, με τη συμβατική έννοια της λέξης, αλλά για καλλιέργειες ζυμομυκητών και βακτηρίων γαλακτικού οξέος, που μοιάζουν με κομμάτι από κουνουπίδι στην εμφάνιση.

Για περίπου μία ημέρα αυτοί οι μικροοργανισμοί στους κόκκους κεφίρ πολλαπλασιάζονται και ζυμώνουν τα σάκχαρα στο γάλα, μετατρέποντάς το σε κεφίρ. Στη συνέχεια, οι κόκκοι απομακρύνονται από το υγρό και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά.

Στην φωτογραφία βλέπετε ένα βάζο με σπόρους κεφίρ και το πώς αυτοί φαίνονται επάνω σε μια ξύλινη κουτάλα

Έτσι, βασικά, το κεφίρ είναι ένα ρόφημα, αλλά οι κόκκοι κεφίρ είναι η απαραίτητη “πρώτη ύλη” για να παραχθεί αυτό το ρόφημα. Τα βακτήρια γαλακτικού οξέος μετατρέπουν την λακτόζη στο γάλα σε γαλακτικό οξύ και γι’ αυτό έχει ξινή γεύση, όπως το γιαούρτι, αλλά με μια λεπτότερη υφή.

Μία μερίδα γάλα κεφίρ (ένα ποτήρι 175 ml) περιέχει:

Πρωτεΐνη: 6 γραμμάρια

Ασβέστιο: 20% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

Φώσφορο: 20% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

Βιταμίνη B12: 14% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

Ριβοφλαβίνη (B2): 19% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

Μαγνήσιο: 5% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης

Αρκετή ποσότητα βιταμίνης D

Περίπου 100 θερμίδες

7-8 γραμμάρια υδατανθράκων

3-6 γραμμάρια λίπους, ανάλογα με το είδος του γάλακτος που χρησιμοποιείται

Περιέχει επίσης μια ευρεία ποικιλία βιοδραστικών ενώσεων, όπως οργανικά οξέα και πεπτίδια που συμβάλλουν στην υγεία.

Τα ροφήματα κεφίρ που δεν προέρχονται από γαλακτοκομικά προϊόντα γίνονται με νερό καρύδας, γάλα καρύδας, ή άλλα γλυκά υγρά. Ωστόσο, αυτά τα προϊόντα δεν θα έχουν την ίδια θρεπτική αξία όπως εκείνα με βάση το κανονικό γάλα.

Είναι πιο ισχυρό προβιοτικό από το γιαούρτι

Τα προβιοτικά είναι μικροοργανισμοί που επηρεάζουν την υγεία με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβανομένης της πέψης, της διαχείρισης του σωματικού βάρους και της ψυχικής υγείας.

Το γιαούρτι είναι η πιο διαδεδομένη πηγή προβιοτικών στη δυτική διατροφή, αλλά το κεφίρ είναι μια πολύ πιο ισχυρή πηγή. Οι σπόροι κεφίρ περιέχουν περίπου 30 στελέχη βακτηρίων και ζυμομυκητών, καθιστώντας το μία πολύ πλούσια τροφή σε προβιοτικά. Άλλα ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα παρασκευάζονται από πολύ λιγότερα τέτοια στελέχη και δεν περιέχουν ζύμες.

Έχει ισχυρές αντιβακτηριακές ιδιότητες

Ορισμένα προβιοτικά στο κεφίρ πιστεύεται ότι προστατεύουν από μολύνσεις. Ένα τέτοιο προβιοτικό είναι το *Lactobacillus kefir*, το οποίο υπάρχει μόνο στο κεφίρ και πουθενά αλλού. Μελέτες δείχνουν ότι αυτό το προβιοτικό μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη διαφόρων επιβλαβών βακτηρίων, όπως της σαλμονέλας, του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού και του *E. coli*.

Το kefiran, ένας τύπος υδατάνθρακα που υπάρχει στο κεφίρ, έχει επίσης αντιβακτηριακές ιδιότητες.

Μπορεί να βελτιώσει την υγεία των οστών και μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης

Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για τη βελτίωση της υγείας των οστών και την επιβράδυνση της οστεοπόρωσης.

Το κεφίρ παρασκευάζεται από πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα και δεν είναι μόνο μια σπουδαία πηγή ασβεστίου, αλλά και βιταμίνης Κ2. Αυτή η θρεπτική ουσία παίζει κεντρικό ρόλο στον μεταβολισμό του ασβεστίου από το σώμα, ενώ έχει συνδεθεί επιστημονικά με μειωμένο κίνδυνο καταγμάτων κατά τουλάχιστον 81%.

Πρόσφατες μελέτες σε ζώα έχουν δείξει ότι το κεφίρ μπορεί να αυξήσει την απορρόφηση του ασβεστίου από τα κύτταρα των οστών. Αυτό οδηγεί σε βελτιωμένη οστική πυκνότητα, η οποία με την σειρά της συμβάλλει στην πρόληψη καταγμάτων.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι έχει προστατευτική δράση κατά του καρκίνου

Τα προβιοτικά σε ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα πιστεύεται ότι αναστέλλουν την ανάπτυξη ενός όγκου, επειδή καταφέρνουν να περιορίσουν τον σχηματισμό καρκινογόνων ενώσεων, ενώ ταυτόχρονα ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτός ο προστατευτικός ρόλος έχει καταδειχθεί σε διάφορες εργαστηριακές μελέτες.

Μια από αυτές έδειξε ότι το εκχύλισμα κεφίρ μείωσε τον αριθμό των ανθρώπινων κυττάρων καρκίνου του μαστού κατά 56% σε σύγκριση με το 14% από το εκχύλισμα γιαουρτιού.

Τα προβιοτικά στο κεφίρ βοηθούν σε διάφορα πεπτικά προβλήματα

Τα προβιοτικά αποκαθιστούν την ισορροπία των καλών βακτηρίων στο έντερο. Αυτός είναι ο λόγος που είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά σε περιπτώσεις διάρροιας.

Υπάρχουν, επίσης, πολλά στοιχεία που αποδεικνύουν ότι τα προβιοτικά βοηθούν ενάντια σε διάφορα προβλήματα του πεπτικού συστήματος. Αυτά περιλαμβάνουν το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, τα έλκη που προκαλούνται από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού και διάφορα άλλα.

Για τον λόγο αυτό, το κεφίρ μπορεί να είναι χρήσιμο αν έχετε προβλήματα με την πέψη.

Είναι γενικά ανεκτό από ανθρώπους που έχουν δυσανεξία στην λακτόζη

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν ένα φυσικό σάκχαρο που ονομάζεται λακτόζη. Πολλοί άνθρωποι, ειδικά οι ενήλικες, δεν είναι σε θέση να αφομοιώσουν την λακτόζη σωστά. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται δυσανεξία στην λακτόζη.

Τα βακτήρια του γαλακτικού οξέος σε ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (όπως το κεφίρ και το γιαούρτι) μετατρέπουν την λακτόζη σε γαλακτικό οξύ, οπότε το τελικό ρόφημα περιέχει πολύ λιγότερη λακτόζη από το γάλα. Περιέχουν, επίσης, ένζυμα που μπορούν να βοηθήσουν τον οργανισμό να διασπάσει την λακτόζη ακόμη περισσότερο.

Έτσι, το κεφίρ είναι γενικά ένα καλό ρόφημα για άτομα με δυσανεξία στην λακτόζη, τουλάχιστον σε σύγκριση με το κανονικό γάλα.

Επίσης, να έχετε κατά νου ότι είναι δυνατόν να παραχθεί κεφίρ που να είναι 100% χωρίς λακτόζη, χρησιμοποιώντας νερό καρύδας, χυμό φρούτων, ή κάποια άλλη μη-γαλακτοκομική πρώτη ύλη.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι βελτιώνει τα συμπτώματα από αλλεργία και άσθμα

Οι αλλεργίες προκαλούνται από φλεγμονώδεις αντιδράσεις ενάντια σε κατά τ' άλλα αβλαβείς περιβαλλοντικές ουσίες. Τα άτομα με υπερευαίσθητο ανοσοποιητικό σύστημα είναι πιο επιρρεπή σε αλλεργίες, οι οποίες με την σειρά τους μπορεί να οδηγήσουν σε παθήσεις, όπως το άσθμα.

Σε μελέτες σε ζώα, το κεφίρ έχει αποδειχθεί ότι καταστέλλει αυτές τις φλεγμονώδεις αποκρίσεις του οργανισμού, οι οποίες σχετίζονται με την αλλεργία και το άσθμα.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: iatropedia.gr- authoritynutrition.com