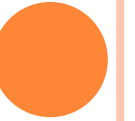


KEFİR YAPIM AŐAMALARI



KEFİRİN BESLENMEDE ÖNEMİ

Kefir süttten yapıldığı için, süt içindeki yağ, laktoz, mineral maddeler ve vitaminler gibi besin maddelerinin hepsini yapısında bulundurmaktadır. Hatta oluşumu sırasında proteinlerin ve laktozun kısmen parçalanması, kefirin besleme değerini artırmaktadır.

Kefirin yapısında bulunan mikroorganizmalar sütte meydana getirdikleri değişikliklerle onu daha kolay sindirilir hale getirirler. Böylece kefirdeki besin elementlerinin vücut tarafından daha kolay emilimi sağlanır.

Özellikle sütteki laktozun, laktik aside dönüşmesi nedeniyle kefir, laktoz-intolerant kişiler tarafından da rahatça tüketilebilir. Ayrıca kefir, kalsiyum, fosfor, aminoasitler, folik asit ve B-vitaminleri bakımından oldukça zengin bir süt ürünüdür.



- **Çeşitli yayınlarda kefirin alerjik rahatsızlık, iştahsızlık, uykusuzluk, verem ve böbrek hastalıklarında, bronşit ve astımda, ekzema tedavisinde, bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesinde kullanıldığı belirtilmektedir.**



KEFİRİN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Kefir, dünyanın bir çok değişik bölgesinde tüberküloz, kanser ve gastrointestinal rahatsızlıklarda tedavi amaçlı olarak geniş çapta kullanılmaktadır.

- ▶ Japonya- kefir danesinden izole edilen suda çözünebilir bir polisakkarit olan KGF-C
- ▶ Kefirde bulunan laktik asit bakterilerinin alımından sonra insanlarda ve çeşitli hayvanlarda immün faaliyetler gözlenmiş ve laktik asit bakterilerinin insan ya da hayvan bünyesinde tümörler ya da enfeksiyonlara karşı spesifik olmayan direnci artırdığı ya da spesifik immün reaksiyonları kuvvetlendirici bir etki yaptığı görülmüştür.



○ Laktik asit bakterileri immün sistem üzerine adjuvant etki göstermektedir.

○ Gastrointestinal Rahatsızlıklar Üzerine Etkileri

-Laktoz intolerans kişilerde

-Patojen bakterilere karşı

Sürekli içildiğinde kefirle birlikte vücuda alınan yararlı bakteriler, özellikle de laktobasiller bağırsaklara yerleşerek, buradaki mikroflorayı düzeltmekte ve ürettikleri asit, hatta antibiyotik bileşiklerle hastalık yapan bakterilerin ortadan kalkmasını sağlamaktadırlar.



Salmonella gibi patojen bakteriler süte kefir starteriyle birlikte katıldığında, söz konusu patojenlerin gelişemedikleri görülmüştür.

Çeşitli hastalıklar ya da antibiyotik tedavisi sonucunda bozulan bağırsak florasının yeniden düzenlenmesi amacıyla kefir tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

