

Yedi soruda kefirle ilgili merak edilenler**Bağışıklık dostu mucize içecek: Kefir**

Kışa girerken sağlığımıza daha fazla zen gösterdiğimiz Őu günlerde bağışıklık sistemimizi güçlendirmeye yardımcı olmak için probiyotik içeriği yüksek 'fonksiyonel gıdalar' tklemek önem kazanıyor. Kökeni Kafkasya'ya dayanan kefir, içeriğindeki probiyotikle ne çıkıyor. Ak Gıda retim Departmanı Gıda Mühendisi Ekin Oruçoğlu sağlıklı beslenme düzeninin vazgeçilmez bir parçası olan kefirle ilgili merak edilen detayları aktardı. Ekin Oruçoğlu, günlük beslenme rutini içinde kefirin ara öğünlerde a ya da tok karnına tketelebilecek bir içecek olduğuna dikkat çekti. Oruçoğlu'na göre kefir, bağışıklık sistemini güçlendirmek için ideal bir besin desteği.

1. Kefir nedir?

Yüzlerce yıllık geçmiŐe sahip kefir, Kuzey Kafkasya kökenli bir süt ürünü. Kefir daneleri veya kefir kültürü kullanılarak sütün fermente edilmesi ile elde edilen probiyotik bir içecek. Rio de Janeiro Federal niversitesi'nden uzmanlar tarafından yürütülen bir araştırma, kefirin "bağırsak ekosistemimizi" dengelemeye yardımcı olan, sağlığa yararlı birçok mikroorganizma içeren mucizevi bir ürün olduğunu kanıtladı. Araştırma sonuçlarına göre kefir, sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda yüksek tansiyonu dengeleyici, alerjik reaksiyonları azaltıcı ve kanser riskini düŐürücü etkilere de sahip.

2. Kefirin içinde neler var?

Kefirin içeriğinde kefir kültürü, kefir mayası ve probiyotik mikroorganizmalar bulunuyor.

3. Kefir bağışıklık sistemini güçlendirir mi?

Protein, kalsiyum, vitamin ve mineraller bakımından zenginliği sayesinde besleyici bir içecek olan kefir, bağışıklık sistemi için de oldukça faydalı. Arjantin ve Fransa'dan bilim insanları tarafından ortak yürütülen bir araştırma; fermantasyon sürecinde kefirde doğal olarak ortaya çıkan yararlı mikroorganizmaların bağışıklık sistemini harekete geçirerek, romatizmal eklem iltihabından bazı kanser türlerine kadar pek çok hastalığın nlenmesine yardımcı olduğunu ortaya çıkardı.

4. Kefirin, sindirim sisteminin düzenlenmesinde bir etkisi var mı?

Kefirin içeriğindeki probiyotikler sindirim sisteminin düzenlenmesine yardımcı olur. Ayrıca yapılan klinik çalıŐmalar; kefirin bağırsak hareketlerini artırdığını ve buna bağlı olarak kabızlık sorununun çözümünde de yardımcı olduğunu gösteriyor.

5. Kimler kefir tüketebilir?

Yüksek besin değeri ve sağlığa faydalarından dolayı yetişkinlerin yanı sıra çocukların, hamilelerin, hastaların, destek tedaviye ihtiyacı olanların ve yaşlıların günlük beslenme düzenlerinde kefir tüketmeleri tavsiye ediliyor. Kefirin çocuklara olan faydalarını gösteren pek çok araştırma bulursa da 3 yaş altı çocukların tüketimi için önce doktora başvurulması tavsiye ediliyor. Kefirin; içerdiği yüksek miktarda protein, vitamin ve mineraller sayesinde sporcular için de faydalı bir destek olabileceği araştırmalarla kanıtlandı. Kefir, bağışıklığın zayıflaması ve kas krampları gibi sporcuların zaman zaman yaşayabileceği sağlık sorunlarına neden olan mineral eksikliklerini tamamlayıcı rolüyle öne çıkıyor.

6. Günlük kefir tüketimi için önerilen miktar nedir?

Kefir, sağlığa faydalı nitelikleriyle günlük beslenme rutininde yer alması gereken bir gıda. Günlük tüketim miktarı kişilerin ihtiyacına göre değişmekle birlikte 1-2 porsiyon (1 porsiyon=250 ml) olacak şekilde beslenme düzenine eklenebilir.

7. Kefir hangi zamanlarda tüketilir?

Kefirin en iyi özelliklerinden biri de günün her saati, aç ya da tok karnına rahatlıkla tüketilebilecek bir içecek olması. Yüksek besin değeri sayesinde kefir, gün içerisinde ara öğün olarak da tercih edilebilir. Kefir buzdolabında +4 C'de muhafaza edilmeli ve açıldıktan sonra 3 gün içerisinde tüketilmeli.

Bilgi için:

Firuze Şenavcı – MPR İletişim Danışmanlığı / fsestavci@mpr.com.tr

İçim Hakkında:

Süt ve süt ürünleri pazarına 1998 yılında giren, Ak Gıda'nın tüketici markası İçim; kurulduğu günden bu yana süttten yoğurda, ayrandan kefire, taze peynirden hazır pudinge kadar lezzetli, kaliteli, doğal ve besleyici pek çok ürünüyle tüketiciyle buluşuyor. Türkiye'nin dört bir yanında sevilerek tüketilen İçim, 22 yıldır tüketiciyi dinleyerek ve ihtiyaçlarını gözeterek çalışmalarını sürdürüyor. Süt, yoğurt, peynir, ayran, tereyağı, kefir, kaymak ve krema olmak üzere 12 ana kategoride 126 ayrı ürün çeşidiyle süt ve süt ürünleri pazarında öncü markalar arasında yer alıyor.

www.icim.com.tr

Ak Gıda Hakkında:

1996 yılında kurulan Ak Gıda, 6 üretim tesisi ve günlük 5 bin ton süt işleme kapasitesiyle, süt ve süt ürünleri sektörünün en büyük işletmesi konumundadır. Ak Gıda'nın UHT süt, yoğurt, beyaz ve kaşar peyniri üretimleri ile başlayan yolculuğu, bugün süzme peynirden kaymaklı tava yoğurtlara, sütlü tatlılardan kefire kadar uzanan 326 ürün çeşidiyle devam etmektedir.

www.akgida.com.tr