

فواید کفیر برای سلامتی

کفیر نوعی دانه پروبیوتیک طبیعی سرشار از ویتامین‌های گروه ب، کلسیم، منیزیم، فسفر و ویتامین کا است که برای اولین بار بیش از ۲۰۰۰ سال پیش در کوه‌های قفقاز کشف شد. محصولات تهیه شده با کفیر مانند ماست کفیر (عادی و کم‌چرب) و نوشیدنی کفیر از جمله غنی‌ترین غذاها هستند.



کفیر نوعی دانه پروبیوتیک طبیعی سرشار از ویتامین‌های گروه ب، کلسیم، منیزیم، فسفر و ویتامین کا است که برای اولین بار بیش از ۲۰۰۰ سال پیش در کوه‌های قفقاز کشف شد. محصولات تهیه شده با کفیر مانند ماست کفیر (عادی و کم‌چرب) و نوشیدنی کفیر از جمله غنی‌ترین غذاها هستند. برای قرن‌ها مردم مناطق اروپا و آسیای میانه کفیر را به عنوان یک داروی تقویت‌کننده سلامت و افزایش‌دهنده طول عمر شناخته‌اند. وقتی درست تهیه شود، یکی از بهترین نوشیدنی‌ها است و بهتر است آن را در همه رژیم‌های غذایی سالم بگنجانیم.

کانال عبور غذا در بدن که کارش هضم و جذب مواد مغذی است، به راحتی با خوردن کفیر تقویت می‌شود. غنی بودن آن با پروبیوتیک‌ها به بهبود سیستم ایمنی بدن و کاهش مشکلات مرتبط با هضم کمک می‌کند. ماست و نوشیدنی کفیر با استارترهای خاصی تهیه می‌شوند که ترکیبی از باکتری‌ها و مخمرها هستند و حتی افراد حساس به لاکتوز هم می‌توانند بی‌مشکل از آنها استفاده کنند. این محصولات را می‌توان از هر نوع شیری تهیه کرد، شیر بز، گاو، گوسفند؛ شیر سویا، برنج و نارگیل. حتی می‌توان کفیر را با آب نارگیل هم مخلوط کرد.

۷ مزیت کفیر

البته که کفیر مزایای زیاد و بعضاً ناشناخته‌ای دارد، ولی ما در اینجا به هفت مورد اشاره خواهیم کرد که برخی موضوعی‌اند و برخی دیگر سیستم بدن را به طور کلی تقویت کرده، و حال روزانه شما را بهتر می‌کند و سلامت عمومی‌تان را ارتقا می‌دهند.

تقویت سیستم ایمنی

کفیر حاوی اجزای مختلف و مواد مغذی مثل بیوتین و اسید فولیک است که کمک می‌کند سیستم ایمنی قوی شود و سلول‌ها بهتر محافظت شوند. مقادیر زیادی از پروبیوتیک‌ها هم در آن هست که در دنیای میکروارگانیسم‌ها جزو ماموران ویژه به حساب می‌آیند. یکی از آنها لاکتوباسیلوس کفیری نام دارد و به محافظت از بدن در مقابل باکتری‌های مضر مثل سالمونلا و ایکولی کمک می‌کند. کفیر یک ماده دیگر هم در خود دارد که کفیران نام دارد و در مقابل قارچ کاندیدا از بدن محافظت می‌کند. کفیران قابلیت کاهش کلسترول و فشار خون را هم دارد.

تقویت استحکام استخوان

امروزه پوکی استخوان یکی از نگرانی‌های جدی بسیاری از افراد به خصوص بانوان است. این بیماری در بدن‌های بزرگسالان بروز می‌کند که کلسیم کافی دریافت نمی‌کنند، کلسیم ماده‌ای ضروری برای بدن است. محصولات کفیری که از شیر خام تهیه می‌شوند کلسیم زیاد در خود دارند. با این حال، نکته مهمتری هم هست: کفیر اجزای زنده‌ای در خود دارد که به جذب کلسیم در بدن نیز کمک می‌کند و مانع از فرتوت شدن استخوان‌ها می‌شوند. کفیر حاوی ویتامین کا ۲ است، که نقشی حیاتی در بهبود سلامت استخوان‌ها، تقویت تراکم استخوانی، و جذب کلسیم دارد. پروبیوتیک‌های داخل کفیر به جذب مواد مغذی کمک می‌کنند و لبنی بودن محصول نیز به خودی خود مواد مکمل کافی مثل فسفر، کلسیم، منیزیم، ویتامین دی و کا ۲ را فراهم می‌آورد.

مبارزه احتمالی با سرطان

سرطان یکی از پدیده‌های فراگیر جدی در جوامع امروزی است. کفیر می‌تواند نقش بزرگی در کمک به جنگیدن بدن با این بیماری بخت‌آلود و عامل مهمی در جلوگیری از تکثیر و پخش شدن سلول‌های مخرب در بدن باشد. مواد داخل این غذای پروبیوتیک در عمل نشان داده‌اند که سلول‌های سرطانی را وادار به خودنابودی می‌کنند. مزایای کفیر در جنگ با این بیماری ناشی از مواد ضدسرطانی داخل آن است. کفیر می‌تواند رشد اولیه تومورها و تسری سرطان سینه می‌شود و این در حالی است که ماست ساده فقط ۱۴ درصد کاهش ایجاد می‌کند. (از آنجا که این تحقیقات روی حیوانات آزمایشگاهی صورت گرفته‌اند، قطعیت اثر آنها روی انسان هنوز اثبات نشده.)

بهبود مشکلات هاضمه و سندروم روده تحریک‌پذیر

وقتی به بحث باکتری‌های داخل روده می‌رسیم، تعادل آنها ضروری است. نوشیدنی و ماست کفیر به

بازیابی این تعادل کمک می‌کند و با بیماری‌ها؛ زخم‌ها؛ پذیر، زخم‌ها؛ معده و بیماری کرون می‌جنگند. ضمناً پس از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، نوشیدن کفیری که پر از پروبیوتیک‌ها است به روده شما کمک می‌کند سالم بماند. پروبیوتیک‌ها کمک می‌کنند باکتری‌های سالم روده با عوامل بیماری‌زا بجنگند، همچنین اسهال و دیگر عوارض جانبی داروها برای روده و معده را نیز رفع می‌کند.

بهبود آلرژی‌ها

انواع آلرژی‌ها و مشکلات تنفسی به تحریک‌پذیری بدن برمی‌گردد. در آزمایش‌ها؛ روی موش‌ها؛ صورت گرفته، کفیر باعث کاهش سلول‌های تحریک‌پذیری شده که کانال‌های هوایی و ریه‌ها را اذیت می‌کنند. میکروارگانیزم‌ها؛ زنده‌ای که در کفیر یافت می‌شوند باعث بهبود سیستم ایمنی بدن می‌شوند و علاوه بر آن، واکنش‌های آلرژیک را کاهش می‌دهند و طاق‌ت بدن در سناریوهای آلرژی‌زا را بالا می‌برند. برخی دانشمندان بر این باورند که واکنش‌های آلرژیک نتیجه فقدان باکتری‌های سالم در روده هستند.

درمان مشکلات پوستی

وقتی روده شما سالم نیست سیگنال‌هایی را به پوستتان می‌فرستد و تعادل طبیعی آن را به هم می‌ریزد و باعث انواع مشکلات پوستی از قبیل آکنه، پسوریازیس، جوش پوستی، و درماتیت می‌شود. کفیر کمک می‌کند باکتری‌های سالم دوباره در بدن فعال شوند و هم‌اوستایی بزرگ‌ترین عضو بدن، یعنی پوست را تراز می‌کنند. کربوهیدرات‌های داخل کفیر به کفیران معروف هستند و جدای از کمک به سیستم ایمنی بدن، به کیفیت پوست و قدرت ترمیم زخم‌ها هم کمک می‌کنند.

بهبود علائم حساسیت به لاکتوز

باکتری‌های خوب داخل محصولات شیری برای داشتن یک بدن و روده سالم ضروری هستند. با این حال، بسیاری افراد به خاطر حساسیت زیاد به هضم لاکتوز (قند لبنیات که موقع هضم فعال است) این محصولات را مصرف نمی‌کنند. عوامل فعال داخل کفیر کمک می‌کنند لاکتوز به اسید لاکتیک تجزیه شود و راحت‌تر هضم گردد. فراتر اینکه، کفیر زنجیره‌های باکتریایی و مواد مغذی بیشتری دارد، که برخی از آنها مختص کفیر هستند و کمک می‌کنند بیشتر لاکتوز داخل محصولات لبنی حذف شود.