

این نوشیدنی سالم عمرتان را زیاد می کند

کفیر از پوکی استخوان نیز جلوگیری می کند و در تنظیم فشار خون نیز نقش عمده ای دارد.



خواص بی نظیر نوشیدنی کفیر این نوشیدنی سالم عمرتان را زیاد می کند

سلامت نیوز: کفیر از پوکی استخوان نیز جلوگیری می کند و در تنظیم فشار خون نیز نقش عمده ای دارد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، کارشناس صنایع غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی یزد در خصوص نوشیدنی کفیر و ارزش غذایی آن اظهارداشت: کفیر نوعی نوشیدنی است که از مجموعه ای از باکتری های زنده و مفید برای بدن تشکیل شده بطوریکه دانشمندان راز سودمندی کفیر را برای سیستم ایمنی و گوارش وجود این باکتری ها می دانند.

علی اکبر کمالی با بیان این که مخمرهای موجود در آن قادر به ساخت اسید فولیک است، افزود: کمبود اسید فولیک در خانم ها بویژه خانم های باردار شایع است. این محصول معجزه آسا در پیشگیری و درمان بیماری ها بسیار مفید است.

وی در خصوص خواص درمانی کفیر خاطرنشان کرد: اصلاح سیستم گوارش در زمان مصرف داروهای آنتی بیوتیک، افزایش حرکات روده و درمان یبوست، جلوگیری از بیماری پوکی استخوان، درمان آلرژی ها، درمان اسهال و ضد عفونی کردن محیط روده از مهمترین خواص این نوشیدنی است.

این کارشناس صنایع غذایی در ادامه درمان بیماری عدم تحمل لاکتوز در کسانی که نمی توانند شیر بخورند را از دیگر خواص کفیر دانست و افزود: درمان بیماری های گوارشی، درمان فشار خون و درمان کودکان مبتلا به بیش فعالی یا هایپر اکتیویته از دیگر خواص این ماده غذایی است.

وی با اشاره به این که کفیر سرشار از ویتامین های گروه ب مانند نیاسین، پیردوکسین و اسید فولیک، غنی از کلسیم، فیبر و پروتئین است، عنوان کرد: کفیر نوشیدنی مؤثر در زیبایی پوست، مقاوم کردن سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل بیماری زا، ممانعت از نفخ روده ای، ممانعت کننده از اثر پرتو دهی رادیولوژیک و هضم راحت تر شیر و جذب بهتر مواد مغذی موجود در آن است.

کمالی با اشاره به ارزش تغذیه ای کفیر اظهار داشت: از آنجا که کفیر از فرآورده های شیری می باشد، بنابراین ارزش تغذیه ای شیر را داراست و به دلیل وجود باکتری و مخمر لاکتیک خواص درمانی زیادی را شامل می شود.

وی با اشاره به روش نگهداری کفیر گفت: نکته مهم زمان مصرف کفیر است که باید باکتری های آن به اندازه کافی زنده و فعال باشن، در تولید محصول، به مصرف کنندگان تأکید می شود که آن را در یخچال نگهداری کنند چون در صورت نگهداری در خارج از یخچال باکتری ها فرصت تکثیر پیدا می کنند.

کمالی در پاسخ به این که آیا همه اقشار جامعه اعم از کودکان، نوجوانان، سالمندان، زنان باردار، شیرده می توانند از آن استفاده کنند و یا مصرف آن به گروه خاصی محدود می شود؟ اظهار کرد: همه سنین بخصوص زنان شیرده و باردار می توانند از این نوشیدنی استفاده کنند. از طرفی به دلیل اینکه ارگانوسم های کفیر قابلیت تجزیه لاکتوز شیر را دارند، بنابراین توصیه می شود افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز (که نمی توانند شیر را هضم کنند) کفیر را جایگزین شیر کنند.

این کارشناس صنایع غذایی در پایان عنوان داشت: کفیر یک محصولی است که در راستای سالم سازی باعث طول عمر، بهبود سیستم گوارشی و مانع تکثیر باکتری های ترشح کننده سموم که پوست و مو را خراب می کنند، می شود بنابراین افرادی که کفیر مصرف می کنند

پوست و موی سالم تری دارند. کفیر همچنین از پوکی استخوان نیز جلوگیری می‌کند، کفیر در تنظیم فشار خون نیز نقش عمده‌ای دارد، اما تا کنون اطلاعاتی مبنی بر تأثیرات منفی کفیر بر سلامتی گزارش نشده است.