

Kéfir



Has sentit parlar del kéfir? No se sol conèixer, però a la comunitat sanitària és conegut pels seus poderosos beneficis per al sistema digestiu. El kefir és una beguda fermentada a base de lactis que normalment es fa amb llet de vaca o de cabra. Però no és només llet fermentada. Es fa afegint grans de kefir a la llet, que produeix àcid làctic i llevat durant 24 hores. Els grans de kefir són els que produeixen la fermentació.



Un cop finalitzat el procés de fermentació, el quefir té la consistència d'un iogurt poc consistent i un gust àcid segons la marca. Com que està fermentat, porta probiòtics, cosa que significa molts beneficis per al sistema digestiu. Conté moltes soques diferents de llevats i bacteris i, com més soques hi ha, més beneficis, com matar bacteris nocius a l'intestí i promoure el creixement de bactèries bones que

ajuden a resoldre problemes com la diarrea, el restrenyiment, gas i inflor.



El kefir és un aliment tradicional, originari de l'Europa de l'Est i de Rússia a les muntanyes del Caucas. Derivat de la paraula turca *keyif*, que significa “sentir-se bé”, el kéfir es va convertir en un tònic que es va gaudir més enllà de l'Europa de l'Est.

Què és Kefir?

El kefir és una versió lleugerament més líquida del iogurt. Sovint recomanat pels seus impressionants nivells probiòtics, el kéfir és bo tant com a beguda fermentada autònoma com a ingredient principal en moltes delicioses receptes.

Una beguda fermentada, el quefir s'elabora a partir de llet de vaca, cabra, nou o coco. El que fa que el kéfir sigui diferent del seu cosí, el iogurt, és la manera d'elaborar-lo. El kefir es fermenta amb gra de kefir, una combinació de bacteris probiòtics i llevats. Els grans de kefir s'alimenten de la lactosa de la llet, cosa que la fa baixar en lactosa (si s'utilitza llet de vaca o de cabra) i és més fàcil de digerir per a aquells que tenen intolerància a la lactosa. Quan el kéfir es fa amb llet de fruits secs o llet de coco, el procés és similar, excepte que només requereix una mica de sucre en lloc de lactosa (a la llet) perquè es produeixi la fermentació.

El seu potent perfil de nutrients aporta popularitat i usos generalitzats per a la salut i el benestar. El kefir és especialment ric en vitamina B12, calci, magnesi, vitamina K, folat i una àmplia gamma de probiòtics .

El procés de fermentació millora molts dels beneficis per a la

salut dels aliments , a causa de l'alta i diversa gamma de probiòtics i l'augment de la biodisponibilitat. Com a beguda fermentada, el quefir és un meravellós exemple de superaliment probiòtic. Els beneficis de Kefir van des del suport digestiu fins a la immunitat; s'ha guanyat el seu lloc com a aliment probiòtic contundent que podeu incloure al vostre règim de salut. Els següents són quatre dels principals beneficis per a la salut de Kefir:

1. Salut intestinal

Les dietes antigues i tradicionals antigament estaven formades principalment per aliments de producció pròpia que creixien en un sòl ric en probiòtics i que sovint es fermentaven per a la seva conservació, cosa que augmenta els bons bacteris que la gent menjava naturalment. Els aliments típics actuals són més processats i refinats i el sòl no és tan saludable.

Tot i que pot suposar una mica més d'esforç menjar una dieta rica en aliments fermentats com el kéfir, val la pena l'esforç per a la salut intestinal i el benestar general.

Segons el NIDDK (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, part of the National Institutes of Health [NIH]), entre 60 i 70 milions de persones tenen problemes digestius. Alguns dels problemes digestius més habituals són l'IBS (intestí irritable) síndrome), MII (malaltia inflamatòria intestinal), excés de càndida, restrenyiment i malaltia de Crohn.

Quan el nostre microbioma (la delicada ecologia dels microbis que viuen a l'intestí) està ben equilibrat, experimentarem un procés digestiu més saludable. La investigació demostra que símptomes com inflor, diarrea i diverses formes de MII milloren amb una dieta rica en probiòtics. També s'ha demostrat que (en nens) els aliments rics en probiòtics reparen el sobrecreixement de la càndida (un desequilibri del llevat al microbioma), ajuden a curar la síndrome de l'intestí

filtrant i disminueixen la inflamació digestiva .

Incloure el quefir a la vostra dieta pot ser una manera de millorar i / o reparar la vostra salut digestiva .

2. Salut òssia

La investigació demostra que el quefir millora la massa òssia (en rates). Com es va esmentar, el quefir és una gran font de calci, magnesi i vitamina K. Aquests nutrients específics (especialment quan es treballa junts) són una manera meravellosa d'assegurar que els ossos es mantinguin forts i sans.

- El calci és un mineral que sovint s'associa a la salut òssia. Tot i que el calci és imprescindible en densitat i força òssia, un augment només del calci no sempre és suficient per assegurar un gran augment de la densitat de massa òssia.
- El magnesi és un altre mineral crucial per a la salut òssia. Per exemple, s'ha demostrat que la deficiència de magnesi contribueix a l'osteoporosi, una afecció de la densitat òssia debilitada. Una dieta rica en magnesi és útil per mantenir la integritat òssia.
- La vitamina K ajuda a transportar i absorbir el calci als ossos. De fet, es reconeix que molts mecanismes del metabolisme ossi depenen de la vitamina K, inclosa la mineralització òssia i l'equilibri de calci als ossos.

El kefir és una font sòlida d'aquests nutrients significatius, cosa que el converteix en un aliment meravellós que cal incloure en una dieta que afavoreixi la salut òssia .

3. Immunitat

Especialment durant la temporada de fred i grip, és important mantenir el sistema immunitari fort dormint més, prenent vitamina C addicional, rentant-se les mans amb freqüència i

menjant aliments rics en probiòtics.

La investigació ha demostrat que els aliments rics en probiòtics, com el kéfir, eleven la funció immune mitjançant el suport a la força i la integritat del revestiment intestinal, evitant que els bacteris dolents puguin creuar-se al torrent sanguini i, per tant, creant una salut més general per al sistema immunitari.

Un sistema immunitari fort no té preu quan es busca sentir-se el millor possible. Afegir un aliment com el quefir és una elecció encertada per a un sistema immunitari fort.

4. Salut de la pell

Sovint es diu que la salut de la pell és un reflex de la seva salut general. La pell radiant prové d'un fort pou de salut interna, inclosa la digestió i el microbioma. La reparació dels problemes de la pell sol influir en la dieta juntament amb una forta digestió i equilibri microbioma. La teràpia probiòtica pot tenir un impacte meravellós en molts problemes comuns de la pell.

Tot i que molts dermatòlegs recomanen aliments rics en probiòtics, com el kéfir, per a la salut de la pell (especialment l'acne), es necessita més investigació en aquesta àrea d'estudi per confirmar protocols i tipus de tractament exactes.

Una cosa que pots estar segur és que els aliments probiòtics com el kéfir són una bona manera de millorar la teva dieta, afavorir la digestió i, per tant, la salut de la pell.

Com incorporar el quefir a la vostra dieta

És possible que hagueu gaudit d'una mica de kefir de la vostra

botiga d'aliments naturals o fins i tot l'heu provat en algun dels vostres restaurants preferits amb una salsa. Sentir-se còmode amb els múltiples usos del kefir és una manera segura d'augmentar la gana per aquest menjar versàtil. Consulteu algunes maneres senzilles d'explorar el kefir als vostres àpats i beneficiar-vos d'aquesta font de probiòtics.

1. Beu batuts amb Kefir

Proveu d'afegir kefir com a impuls proteic i probiòtic al batut del matí. Kefir afegeix un sabor picant i brillant a gairebé qualsevol perfil de batut.

2. Feu el vostre propi amaniment d'amanides amb Kefir

T'agrada un amaniment cremós? De la mateixa manera que el iogurt pot accentuar les propietats cremoses (i lleugerament àcides) de molts amaniments, també ho pot fer el kéfir. Amb la seva consistència una mica més líquida, el kefir pot actuar com una base ideal per explorar en adobs i salses.

3. Substituïu la nata líquida pel Kefir

Podeu estar d'acord que no hi ha res com el sabor casolà de la nata líquida, però el kefir és un substitut meravellós i saborós. El kefir té una consistència, sabor i reacció similars en la cocció tradicional, ajudant a augmentar la massa.