



طرز تهیه کفیر  
در خانه چگونه  
هست؟

فواید  
کفیر چیست؟

کفیر چیست؟

## کفیر چیست؟

دانه های کفیر مخلوطی از مخمرها و باکتری های مفید هستند که ظاهری شبیه به گل کلم دارند.

نوشیدنی کفیر حاصل تخمیر این دانه ها با شیر است.

کفیر یک نوشیدنی سالم در عین حال خوشمزه است که فواید زیادی برای بدن دارد.

کفیر یک پروبیوتیک طبیعی است. طعم و مزه های شبیه به ماست دارد اما غلظت آن به نسبت ماست کمتر است و مزه آن تند و اسیدی است.

کفیر منبعی غنی از ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه ضروری با قابلیت هضم آسان می باشد.

## فواید کفیر

- بهبود فرایند هضم غذا و کارکرد دستگاه گوارش بهبود
- گردش خون و تنظیم فشار خون
- درمان اسهال و التهاب روده
- بهبود سلامت و زیبایی پوست
- تقویت سیستم ایمنی
- تقویت استخوان ها
- بهبود اختلال خواب و افسردگی پیشگیری از ابتلا به بیماری های مزمن



دانه های کفیر به طور دائم رشد میکنند و پایدار هستند اما به چند مورد حساس می باشند که باعث از بین رفتن آنها میشود.



- قرار گرفتن در مجاورت فلزات
- نور
- مواد ضد عفونی کننده مثل کلر
- حرارت

## تهیه کفیر در خانه

شما میتوانید دانه های کفیر را تهیه کنید حدود ۳۰ گرم از دانه ها را به شیر اضافه کنید و سپس ترکیب را به مدت ۲۴ ساعت در جای تاریک قرار دهید تا تخمیر صورت گیرد. بعد سپری شدن زمان، ترکیب را هم زده و صاف کنید.

نوشیدنی شما آماده ی میل کردن است

کفیر یک نوشیدنی با خاصیت های بسیار است اما باید توجه داشت مصرف آن با چه هدفی است.

بنابراین مصرف بیش از اندازه ی آن ممکن است عوارضی در پی داشته باشد مثل نفخ و حالت تهوع به دلیل مصرف بیش از حد در افراد مبتلا به سرطان روده سبب بروز عوارضی مثل درد شکم و تشدید زخم ها و ... میشود. همچنین در افراد دارای مشکل نقص سیستم ایمنی نیز مصرف آن توصیه نمیشود.

