Кефир – полезный продукт кисломолочного брожения. Он способствует правильной работе кишечника, формирует здоровую бактериальную среду. Вклад этого напитка в поддержание здоровья в организме неоценим.

**Приготовление кефира**

Кефир – это кисломолочный напиток, полученный из обезжиренного или цельного молока, которое сквашивают путем добавления около 15 видов микроорганизмов: грибков, стафилококков, бифидобактерий. При его производстве молоко проходит обязательную термическую обработку, дважды пастеризуется в жестких режимах. Первая пастеризация происходит при температуре 95 °С, после 5-минутной паузы приступают ко второму режиму пастеризации гомогенизации, распределяющей жировые клетки и позволяющей довести массу до однородного состояния.

Готовое молоко охлаждают до 21 °С, после чего начинается процесс закваски, основу которой составляют выращенные особым способом кефирные грибки. От их качества зависит качество самого напитка, поэтому они должны содержаться в определенных условиях. После добавления закваски в молоко происходит сквашивание, которое длится 9-12 часов.

**Полезные свойства**

О том, чем полезен кефир, написано и рассказано очень много. Самые видные ученые писали диссертации о пользе этого чудо-напитка. Некоторые из них утверждали, что именно в нем таится секрет долголетия горцев. И, наконец, он включен в список самых полезных напитков в мире.

Польза кефира заключается в том, что он оказывает иммуностимулирующее действие на организм, борется с хронической усталостью, нормализует сон и нервную систему, помогает вырабатывать пищеварительные соки, обладает мочегонным действием, очищает кишечник и желудок, утоляет жажду.

Первоочередная польза этого кисломолочного продукта заключается в содержании полезных бактерий лактокультур – пробиотиков, которые, находясь в нашем кишечнике, помогают организму усваивать продукты, богатые клетчаткой. Они улучшают состояние микрофлоры кишечника, влияющего на пищеварение.

Вообще, он считается универсальным продуктом для регуляции скоростного пищеварения, свежий выступает слабительным средством, а «старый» – наоборот. Очень часто людям, страдающим заболеваниями поджелудочной железы, печени, болезнями желудочно-кишечного тракта и ожирением рекомендуют включить его в повседневный рацион. Кроме того, этот напиток имеет легкие мочегонные свойства, которые помогают при отеках и повышенном давлении. Еще одно преимущество целебного напитка в том, что он восполняет нехватку белка, поэтому пол-литра кефира в день помогут организму получить недостающий протеин.

В сравнении с молоком этот кисломолочный продукт лучше усваивается организмом. Витамины и аминокислоты в нем находятся в легкоусвояемом виде, поэтому он полезен пожилым людям, а также детям, восстанавливающимся после болезни. Новорожденным этот напиток рекомендован после 8 месяца небольшими порциями.

**Особенности выбора напитка**

У напитка кефир польза и вред присутствуют так же, как и у всех продуктов питания. Именно поэтому важно научиться правильно его выбирать, чтобы он принес пользу организму и не стал причиной недугов. По степени зрелости его можно разделить на однодневный, двухдневный и трехдневный. Однодневный поступил в продажу сразу после заквашивания. Он не вреден для организма, потому что в нем наименьшее количество микробного содержимого и спирта. Такой напиток полезен для кишечника.

Двухдневный кефир оптимален по содержанию ферментов и микроорганизмов, поэтому нейтрален в целом для организма. А вот трехдневный содержит наибольшее количество микроорганизмов и ферментов. Образовавшаяся углекислота провоцирует раздражение слизистой ЖКТ, увеличение секреции, а также содержимого желудочного сока, выброс соляной кислоты. В таком напитке могут появиться комочки и пена. Его не рекомендуют пить людям, не переносящим алкоголь, и водителям.

Следует помнить, что, если кефир находится открытым при комнатной температуре, брожение ускоряется в десятки раз.

Существует несколько разновидностей этого кисло-молочного напитка, отличающихся по количеству бифидобактерий в составе, которые тонизируют организм, повышают иммунитет, противодействуют негативному воздействию антибиотиков, нормализуют работу кишечника, снижают риск заболевания онкологическими болезнями. В зависимости от личных предпочтений можно выбрать бификефир, биокефир или бифидок.

**Противопоказания**

Большого вреда от употребления качественного напитка не будет. Но, тем не менее, людям, у которых бывают проблемы с искусственно привнесенной микрофлорой, лучше воздержаться от его употребления. В противном случае им грозит расстройство желудка. Не следует забывать, что таким продуктом с просроченным сроком годности можно всерьез отравиться. Пакеты, оставленные в тепле даже в течение нескольких часов, способны испортить его. Такая же участь ждет этот напиток, если «подогреть» его на трубе.

Основные противопоказания от употребления касаются детей до года, у которых в этом возрасте для его усвоения не сформирована микрофлора. Не рекомендуется употреблять его людям с непереносимостью лактозы. Впрочем, решить эту проблему можно, приготовив кефир в домашних условиях, используя безлактозное молоко. Лучше воздержаться от употребления «старого» напитка тем, кто имеет повышенную кислотность желудочного сока и страдает изжогой.

**Рецепт приготовления напитка**

Кефир, купленный в магазине, нужно использовать в качестве закваски. Кипяченное или пастеризованное молоко остудить до 25 °С и разделить по стаканам. В каждый стакан добавить по 2 ч. л. кефира, затем убрать в теплое место на 5 часов, пока не образуется киселеобразная масса. Получается однодневный напиток. Для полного созревания он выдерживается трое суток при температуре 7-10 °С. После этого его можно употреблять в пищу.

Кефирный домашний напиток можно использовать для закваски следующей порции молока. Но через 10 дней потребуется свежий молочный продукт.

**Диета**

Существует множество диет, в которых основным продуктом является этот целебный напиток. Диета на кефире, по мнению специалистов, в борьбе с лишним весом очень эффективна и безболезненна для организма. Помимо этого, она способствует омоложению кожи, улучшает состояние ногтей и волос.

* Вариант 1: Диета рассчитана на 3 дня. Ежедневно по 5-6 приемов нужно выпивать 1-1,5 л. свежего кефира, без сахара. В течение трех дней не будет сильного чувства голода, но за это время можно сбросить до трех-четырех кг.
* Вариант 2: Диета рассчитана на 21 день, за этот период можно избавиться от 10 кг. Суть диеты – максимально снизить количество потребляемых калорий. Для этого необходимо полностью исключить сахар, картофель, хлеб, выпечку. В рационе должно присутствовать не меньше половины растительных жиров – нежирные мясо и рыба, обезжиренные молочные продукты и молоко. В неограниченном количестве допустимы фрукты без содержания крахмала.
* Вариант 3: яблочно-кефирная диета, рассчитана на 9 дней. По ее окончании можно потерять до 9 кг. лишнего веса. Первые три дня нужно употребить 1,5 л. свежего обезжиренного кефира, вторые три дня – 1,5 кг. яблок, третьи три дня – опять обезжиренный кефир. За это время можно почувствовать слабость. В этом случае допустимо включить в рацион немного белков и углеводов.
* Вариант 4: кефирно-творожная диета. В течение дня по 5-6 приемов нужно употребить 300 гр. нежирного творога и 750 мл. кефира. Эффект обусловлен тем, что оба ингредиента способствуют обмену веществ, вынуждая организм тратить энергию, ускоряя процесс похудания.

**Применение в народной медицине**

В народной медицине этот напиток применяется при лечении многих болезней.

* Например, при головной боли рекомендуют ежедневно натощак утром и вечером выпивать кефир по 1 стакану. Процедуру повторять 7-10 дней.
* При поносе 200 гр. мелконарезанных грецких орехов смешать с 3-дневным кефиром. Употреблять четыре раза в день по половине стакана в течение 5 дней, до полного излечения.
* Почечнокаменная болезнь лечится таким средством: нужно смешать сок одной свеклы и редьки, добавить 1 ст. л. меда и 1 стакан слабого кефира. Готовое лекарство нужно употреблять трижды в день по половине стакана. Каждое утро лекарство должно готовиться заново.
* От малокровия спасет полезный напиток из протертой лесной земляники и кефира. Не менее эффективен этот напиток с сахаром, употребляемый три раза в день натощак.
* Еще способ: 2 ст. л. желатина смешать с 0,5 стакана теплого молока, добавить стакан кефира, 1 сырое взбитое яйцо, 1 ст. л. меда. Все смешать, пить три раза в день за 1 час до еды.
* При атеросклерозе рекомендуют употреблять в сутки 2 сырых яйца, 300 гр. свежих овощей и фруктов, выпивать 0,5 л. кефира с фруктово-ягодными смесями и без них.
* Экзема и лишаи могут отступить, если принять ванну с чередой, после чего осторожно намазать кефиром пораженные участки. Лечение продолжать до исчезновения покраснений.