Автор: http://www.xxl.ua
23.12.2008 10:06 -

Кефир – это кисломолочный напиток, который мы любим и помним с детства.

Но правда ли то, что он очень полезен? Да, это действительно так, ведь не зря же его включают в питание для самых маленьких.

Кефир нельзя назвать кисломолочным продуктом в чистом виде. При его приготовлении применяется два процесса брожения.

Первый процесс сродни тому, который можно наблюдать при приготовлении простокваши – этот процесс называется молочнокислым брожением, именно поэтому кефир и причисляется к кисломолочным продуктам.

А второй процесс – это процесс спиртового брожения, который вызывается молочными дрожжами и является довольно необычным для молочных продуктов.

Благодаря молочным бактериям, которые содержатся в кефире, удается избежать процесса гниения и брожения в кишечнике, так как они благотворно влияют на состояние кишечной флоры.

Микроорганизмы, которые входят в состав этого напитка, способны вырабатывать особые вещества, которые обладают легким тонизирующим действием, положительно влияя на деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем.

Не будем забывать так же и о том, что употребление кефира помогает повышению количество сока, вырабатываемого желудком, а также повышается выделение панкреатического сока в кишечнике. С помощью кефира можно также нормализовать работу мочеполовой системы.

При регулярном употреблении этого напитка, повышается диурез, происходит воздействие на азотистый обмен, улучшается выведение из организма продуктов этого обмена.

Кроме всего прочего, данный напиток способствует выведению фосфатов, мочевины, хлоридов. Именно из-за всего вышеперечисленного кефир является обязательным продуктом в детском рационе.