

# 7 coisas que você precisa saber sobre kefir

<https://sem lactose.com/2015/12/04/7-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-kefir/>

Atualizado em: novembro 27, 2019

Seu nome já diz muito. “Sentir-se bem” é a tradução de *Keif*, palavra originária do Turco, de onde o nome kefir é derivado. Com origem no leste europeu e sudeste asiático, o kefir ganhou o mundo com seus inúmeros benefícios para a nossa saúde. Veja o que você pode ganhar com esses grãosinhos do bem.

## 1. Kefir é uma incrível fonte de nutrientes

Kefir é uma bebida fermentada, tradicionalmente feita com leite. Os grãos de kefir lembram pedacinhos de couve-flor, mas na verdade são culturas de bactérias e leveduras benéficas, que atuam no processo fermentativo de diferentes tipos de bebidas. É possível fazer kefir a partir de qualquer tipo de leite animal, água ou leite de coco, além de outros leites vegetais, como leite de arroz ou de soja.

Quando preparado com leite animal, os grãos de kefir consomem o açúcar presente no leite (lactose), produzindo ácido lático, o que confere o sabor similar ao do iogurte, porém com uma consistência mais líquida. O kefir preparado com leite animal proporciona não só os minerais e vitaminas presentes no leite, mas também aminoácidos, vitaminas B1, B2, K e Biotina, uma vitamina do complexo B que auxilia na absorção de outras vitaminas.

## 2. Kefir é um probiótico muito mais potente do que o iogurte

Apesar de a indústria ressaltar os benefícios do iogurte, a verdade é que pouquíssimas opções de iogurte encontrados em supermercados podem ser vistos como eficientes probióticos. Uma grande maioria dos iogurtes industrializados contém altas quantidades de açúcar ou adoçantes, conservantes, corantes, saborizantes e quando contém culturas de lactobacilos vivos, geralmente são em quantidade insuficiente para o que é considerado eficaz. O filtrado de kefir contém vários lactobacilos vivos que, quando consumidos com frequência, trazem inúmeros benefícios à saúde.

## 3. Kefir contém propriedades antibacterianas

O filtrado de kefir contém diferentes cepas de probióticos que auxiliam no bom funcionamento do intestino e são bactérias benéficas fundamentais para o controle e combate de bactérias patogênicas como Salmonella, Helicobacter Pylori, E. Coli, além de auxiliar no controle do supercrescimento de Cândida. As leveduras encontradas no kefir também auxiliam na redução de processos inflamatórios do trato gastrointestinal.

## 4. Probióticos presentes podem aliviar diversos problemas digestivos

Os diversos lactobacilos encontrados no filtrado de kefir auxiliam a restaurar o equilíbrio da flora intestinal. A disbiose intestinal (desequilíbrio da flora) é uma das principais causas de problemas gastrointestinais como a Síndrome do Intestino Irritável, gastrites e úlceras. Estudos também mostram que as bactérias do bem presentes no kefir ajudam no combate de toxinas, podendo reduzir danos no DNA causados em células do cólon.

## 5. Kefir é geralmente bem aceito por intolerantes à lactose

Estudos mostram que o kefir pode ser consumido por intolerantes à lactose devido ao fato de as bactérias e leveduras presentes nos grãos de kefir consumirem o açúcar do leite (lactose) durante o processo fermentativo. Além disso, há a presença de  $\beta$ -galactosidase microbiana (enzima lactase) no kefir, o que auxilia no consumo da lactase restante e até poderá atuar como um suplemento de lactase para o organismo, auxiliando na digestão de outros alimentos com lactose. Um estudo da Universidade de Brasília mostra que o leite de vaca integral / semidesnatado fermentado por 48h chega a 1,50 / 1,48% de lactose e em 72h esta redução chega a 1,10 / 1,05% de lactose, respectivamente. Mas lembre: cada indivíduo possui uma resposta diferente aos alimentos com baixo teor de lactose. **Se o kefir de leite lhe causa sintomas de IL, você tem a alternativa de preparar o kefir de água**, que é um fermentado tão bom quanto o de leite, com a vantagem que você poderá consumi-lo sem receio.

## 6. Kefir é simples de preparar em casa

A primeira coisa a fazer é obter grãos com algum amigo ou solicitar uma doação de kefir. Os grãos de kefir aumentam de volume ao longo do tempo e com frequência as pessoas tem mais grãos do que necessitam. Utilize uma porção média de 1 colher de sopa de grãos para 200 ml de leite. Você também pode preparar o kefir com leite de coco ou água de coco. Deixe o kefir fermentar em temperatura média de 20 a 25° C pelo período mínimo de 24h. Filtre o kefir com um coador plástico separando os grãos do líquido. Passe os grãos em água corrente e retorne-os para um novo pote com leite para produzir mais kefir. Veja mais detalhes sobre como preparar kefir:

### Kefir: grãos que esbanjam saúde

## 7. Melhores formas de consumir kefir

O kefir deve ser preferencialmente consumido com frutas cítricas ou vegetais. Você pode bater o filtrado de kefir com frutas e mel ou preparar um molho de salada com filtrado de kefir, limão, ervas e azeite de oliva. Fica uma delícia!

Animou? Se você já tem grãos de kefir e quiser doar ou pedir uma doação, deixe sua mensagem na área de comentários.

Referências:

1. Golowcycz, M. A., Gugliada, M. J., Hollmann, A., Delfederico, L., Garrote, G. L., Abraham, A. G., ... & De Antoni, G. (2008). Characterization of homofermentative lactobacilli isolated from kefir grains: potential use as probiotic. *Journal of Dairy Research*, 75(02), 211-217.
2. Rodrigues, K. L., Caputo, L. R. G., Carvalho, J. C. T., Evangelista, J., & Schneedorf, J. M. (2005). Antimicrobial and healing activity of kefir and kefir extract. *International journal of antimicrobial agents*, 25(5), 404-408.
3. Grishina, A., Kulikova, I., Alieva, L., Dodson, A., Rowland, I., & Jin, J. (2011). Antigenotoxic Effect of Kefir and Ayran Supernatants on Fecal Water-Induced DNA Damage in Human Colon Cells. *Nutrition and cancer*, 63(1), 73-79.
4. TERRA, Flavio Marques. Teor de lactose fermentado por grãos de kefir. Brasília, 2007.