



Geleneksel Kefirin Sağlıklı Beslenmedeki Önemi (The Importance of Traditional Kefir on Healthy Diet)

* **Birsen BULUT-SOLAK** ^a 

^a Selçuk University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Konya/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:11.11.2020

Kabul Tarihi:27.12.2020

Anahtar Kelimeler

Beslenme

Fermente

Kefir

Probiyotik

Sağlık

Öz

Günümüzde tüketicilerde, coronavirüs 2019 hastalığından (COVID-19) korunmak ve sağlıklı bir yaşama sahip olabilmek için probiyotik gıdaların tüketimi artış göstermiştir. Bu derlemede fermente ve probiyotik bir süt ürünü olan kefirin, sağlıklı beslenmedeki önemi vurgulanmıştır. Kefir üretiminde oluşan bazı vitaminler ve çeşitli metabolitler, insanın bağırsak florasını ve bağışıklık sistemini olumlu etkilemektedir. Ayrıca kefir mikroflorası, sütün çoğu besin öğelerinin biyolojik olarak hazır bulunmasında ve bunların hazım olmasında etkilidir ve vücudu virüslerin oluşturduğu hastalıklara (özellikle COVID-19) karşı korumaktadır. Kefir birçok antioksidana sahip olup, özellikle istenmeyen bağırsak sendromu, hipertansiyon, kronik hastalıkların risklerini, metabolik bozukluklar, kolesterol, maya enfeksiyonları, yara, diyabet, kilo kontrolü ve kanser gibi birçok hastalıklarda tedavi edici özelliklere sahiptir. Sonuçta kefir, insanın vücut gücünü artırarak sağlıklı bir şekilde ömrü uzatan önemli fermente bir süt ürünü olarak kabul edilmektedir. Buna rağmen literatürde kefir üzerine yapılması gereken hala eksik bazı çalışmaların olması fark edilmiştir. Bu sebeple bu derlemenin bir sonraki çalışmalara yön vermesinde kısmen ışık tutacağı düşünülmektedir.

Keywords

Nutrition

Fermentation

Kefir

Probiotic

Health

Abstract

Nowadays, the consumption of probiotic foods for customers has increased due to awareness of healthy life and protection from Coronavirus disease 2019 (COVID-19). In this review, the importance of kefir, a fermented and probiotic dairy is emphasized on the healthy diets. The intestinal flora is favourably influenced by the various metabolites and vitamins produced during fermentation. The flora as a whole influences in their turn the digestibility and bioavailability of many nutritive constituents of milk, stimulate the immune systems and suppress infections from viruses (COVID-19). It also has numerous antioxidants and therapeutic properties from illnesses particularly bowel syndrome, hypertension, chronic diseases, metabolic disorders, yeast infections, cholesterol, wound, weight control, diabetic, cancer and Crohn's disease. Consequently, kefir, accepted as a food product, improves health benefits of human body to long human life according to previous literatures. However, it is thought that this study will partially shed light on the next studies because of some missing studies to be done in future.

Makalenin Türü

Derleme Makale

* Sorumlu Yazar

E-posta: birsenbulut@selcuk.edu.tr (B. Bulut-Solak)

DOI: 10.21325/jotags.2020.772