

Кефир



Кефир — напиток, который улучшает пищеварение и обогащает организм микроэлементами. А как еще он влияет на здоровье?

Кефир поставляет в организм витамин С, который является ключевым компонентом для крепкого иммунитета, кроме того он еще содержит огромное количество полезных бактерий, которые устраняют

патогенную микрофлору. Эти свойства позволяют предотвращать множество заболеваний, в том числе кардиологические и онкологические.

Употребление кефира снижает риск развития остеопороза и других болезней, вызывающих разрушение костной ткани. Уникальный состав кефира способствует более активному поглощению организмом кальция и магния — главных строительных минералов. Также пробиотики положительно сказываются на интенсивности всасывания фосфора и витамина D.

Кефир обладает мочегонным эффектом, помогает избавиться от отеков.

Кисломолочные продукты замедляют старение, способствуют очищению организма, улучшают работу кишечника, состояние кожи и волос и просто незаменимы в рационе тех, кто следит за своим здоровьем.

Полезен продукт и для тех, кто занимается спортом: кефир насыщает организм, помогая контролировать аппетит и поддерживать здоровый вес. Также кефир полезно употреблять при беременности или лактации, так он богат кальцием — необходимым компонентом для развития плода и поддержания здоровья мамы и малыша.



Но есть отдельная категория населения, которой не стоит пить кефир. Воздержаться стоит тем, кто страдает:

- аллергией на молочные продукты;
- язвенной болезнью в обострении;
- обострением панкреатита;
- непереносимостью лактозы;
- не давайте кефир детям до года.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.