

## PROBİYOTİK SÜT ÜRÜNÜ KEFİR: BESİNSEL VE TERAPÖTİK ÖZELLİKLERİ

**Durmuş SERT, Talha DEMİRCİ, Nihat AKIN**

Selçuk Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Konya, Türkiye  
dsert@selcuk.edu.tr

### Özet

Kefir probiyotik bir süt ürünüdür. Kefir; patojenik mikroorganizmaları inhibe etmede, sindirim sistemi florasını yeniden yapılandırmada ve sindirime yardım etmede rol oynayan mikroorganizmaların güçlü suşlarından meydana gelen canlı aktif kültürleri içerir. Fermantasyon sırasında oluşan temel ürünler laktik asit, CO<sub>2</sub> ve alkoldür. Kefir aromatik bileşenler olan diasetil ve asetaldehiti içerir. Diasetil, *Streptococcus lactis* subsp. *diacetylactis* ve *Leuconostoc* türleri tarafından üretilir. Kefir, faydalı bakteri ve mayalara ek olarak bakım-onarım ve tedavi fonksiyonları ile vücuda yardım eden vitamin, mineral ve esansiyel aminoasitleri de içermektedir. Kefir; B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub> vitaminleri, K vitamini ve folik asitçe zengindir. Triptofan, sinir sisteminde rahatlatıcı etki yaptığı bilinen esansiyel aminoasitlerden biridir. Kefir sağlıklı bir sinir sistemi için önemli olan kalsiyum ve magnezyum elementlerini bol miktarda içermektedir. Kefir; aynı zamanda vücudumuzda en çok bulunan ikinci element olan, bakım-onarım, enerji ve hücre büyümesi için karbonhidrat, yağ ve protein kullanımına yardım eden fosforun da iyi bir kaynağıdır. Kefir; süt şekeri olan laktozun vücutta sindirimini gerçekleştiremeyen laktoz intolerant bireyler için ideal bir gıdadır. Kefirin düzenli olarak tüketimi, bağırsak rahatsızlıklarının hafiflemesinde, dışkılamanın arttırılmasında ve midede gaz toplanmasının azaltılmasında yardımcı olur. Kefirin antibakteriyal, immünolojik, antitümör, hipokolesterolemik etkileri son zamanlarda yapılan çalışmalarda araştırılmaktadır. Kefir ile ve kefirin yağından izole edilen sfingomyelin ile bağışıklık sisteminin uyarıldığına ve geliştiğine yönelik bulgular mevcuttur. Kefirin yüksek kolesterolün kontrolünde ve dolayısıyla kardiyovasküler zararlardan korunmada önemli rol oynadığı bildirilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Kefir, probiyotik, terapötik etki.

**PROBIOTIC MILK PRODUCT KEFİR: NUTRITIONAL and THERAPEUTIC PROPERTIES****Durmus SERT, Talha DEMIRCI, Nihat AKIN**

Selcuk University, Agricultural Faculty, Food Engineering Department, Konya, Turkey  
dsert@selcuk.edu.tr

**Abstract**

*Kefir is a probiotic milk product. Kefir contains live active cultures of normal flora which is made of vary strong strains of microorganisms that help to over take pathogenic organisms, repopulate the digestive tract and aid in digestion. The major products formed during fermentation are lactic acid, CO<sub>2</sub> and alcohol. Diacetyl and acetaldehyde, which are aromatic compounds, are present in kefir. Diacetyl is produced by Streptococcus lactis subsp. diacetylactis and Leuconostoc spp. In addition to beneficial bacteria and yeast, kefir contains vitamins, minerals and essential amino acids that help the body with healing and maintenance functions. Kefir is rich in Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, calcium, amino acids, folic acid and Vitamin K. Tryptophan is one of the essential amino acids in kefir that is well known for relaxing effect on the nervous system. Kefir abundantly contains calcium and magnesium which are important minerals for a healthy nervous system. Kefir is also a good source of phosphorus, which is the second most abundant mineral in our bodies, helps utilize carbohydrates, fats and proteins for cell growth, maintenance and energy. Kefir is a good diet for lactose intolerant individuals that have the inability to digest significant amounts of lactose that is the predominant sugar of milk. Regularly kefir consumption can be help to relieve all intestinal disorders, promote bowel movement, reduce flatulence and create a healthier digestive system. The antibacterial, immunological, antitumoral and hypocholesterolemic effects of kefir have investigated in recent studies Findings about stimulation and improvement of immune system with kefir and with sphingomyelin isolated from the lipids of kefir are present. Kefir plays an important role of controlling high cholesterol levels in this way protecting from cardio vascular damage.*

**Keywords:** Kefir, probiotic, therapeutic effect.