



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Probiyotiklerin ve yoğurdun sindirim sistemi sağlığını desteklediğini biliyor musunuz? Probiyotikler, sindirim sistemindeki florayı dengede tutan yararlı bakterilerdir. Bu bakteriler aynı zamanda sindirim sisteminde gıdaların parçalanarak vücuda alınmasına da yardımcı olurlar. Doğal probiyotiklerden birisi de yoğurtta bulunur.

Asya ve Ortadoğu'da 2000 yıl öncesinde Türkler sütün fermantasyonuyla yoğurt elde ederlerdi. Yoğurt toplumlarda bir yaşam kaynağı ve sağlık veren besin olarak yaygınca kullanılmıştır. Nobel ödüllü Rus Fizyolojist Metchnikoff probiyotikler üzerine sayısız araştırma yapmış ve Orta Asya ırklarının uzun yaşamasında yoğurdun katkısı olduğunu söylemiştir.

Probiyotik bakteriler için ana kaynaklar şunlardır: süt ve süt ürünlerinden olan Yoğurt, Kefir, Peynir. Un ve şekerden fakir, sebze, meyve, et, yumurta ve fermantasyon ürünleri (turşu, yoğurt, peynir, şarap, boza, sirke, tuzlama yiyecekler, bira mayası) gibi doğal gıdalardan zengin bir beslenme düzeni bağırsak florasının koruyuculuğunu arttırmaktadır.

Probiyotiklerin faydaları aşağıdaki gibi olabilirler:

- Bağırsıklık sistemin güçlendirilmesi
- Besin zehirlenmesindeki mikropları baskılayan olumlu etkileri
- Bağırsak flora dengesini düzelterek bağırsak hareketliliğini normal seviyede tutarak, kabızlığın azaltılması
- Bebeklerde, sık seyahat eden ve antibiyotik kullanan kişilerde oluşan ishalin tedavisi
- Kolesterolün düşürülmesi, diyabetin kontrolü ve osteoporozun önlenmesi

- Besinlerin sindirimi ile vitamin- mineral ve aminositlerin emilimine yardımcı olmak
- Hücre fonksiyonlarının düzenlenmesi
- Enfeksiyonlardan korunma (ör: kadın genital kanalındaki koruyucu probiyotik bakteriler)
- Enfektif hastalıkların daha kolay atlatılması
- Probiyotikler, süt ve süt ürünlerini tükettikten sonra laktoz intoleransı nedeniyle bağırsaklarda gaz problemi yaşayan kişilerde laktozu parçalaması nedeniyle gaz oluşumu da azaltmaktadırlar.

KEFİR NEDİR?

Kefir, kefir taneleri ile elde edilen Kafkas menşeli, etilalkol ve laktik asit fermantasyonlarının bir arada olduğu tarihi geçmişi olan bir süt içeceğidir. Kefir çok karışık bir mikrobiyolojik yapıya sahiptir. Boyutları 0,5-3 cm arasında değişmekte olup, fındık ya da buğday tanesi büyüklüğünde beyaz, beyaz-sarı arasında renklerde küçük karnabahar veya patlamış mısır görünümündedirler. Kefiri yaşı ne olursa olsun, her yaştaki insan kullanabilir. Yan etkisi yoktur. Çocuklara bile rahatlıkla verilebilen zengin bir probiyotik kaynağıdır.

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle,

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi