

Kefirin Zararları

[Kefirin zararları](#) nelermiş? Kefir zararlı mı? diye her gün ülkemizde yüzlerce insan internette arama yapıyor. Kefir faydaları ve zararları ile dünya genelinde pek çok ülkede benimsenerek, tüketimi her geçen gün artan sıra dışı bir içecek haline gelmiştir.

Kefirin zararlarından ziyade kefirin yan etkilerinden bahsetmek en doğru yaklaşım olacaktır. Kefir faydası çok fazla, yan etkisi ise çok az olan probiyotik bir içecektir.

Kefir tüketiminin normal şartlar altında insan sağlığına zararı yoktur. Ancak diğer pek çok gıdada olduğu gibi, kefirinde fazla içilmesi bazı yan etkilerin ortaya çıkmasına neden olacaktır.

Kefir Bozulur Mu?

Hazır kefir bozulur mu? Hazır kefir dışarıda bozulur mu? Hiç açılmamış kefir bozulur mu? Kefir dışarıda bozulur mu? Kefir dolapta bozulur mu? Bu soruların hepsi için verilecek ortak cevap evet bozulur.

Kefirin Zararları Nelerdir?

Kefirin sağlık açısından bilinen bir zararı yoktur. Kefir üretiminde kullanılan sütün az yağlı ya da tam yağlı olmasına bağlı olarak kefirin kalorisi değişkenlik gösterecektir. Farklı nedenlerle kalori ve besin içeriğine dikkat ederek beslenen insanların kefir tüketirken bu hususa dikkat etmeleri gerekir.

Kefirin Yan Etkileri

[Kefirin yan etkileri](#), daha çok ilaç kullanan kişilerde ortaya çıktığı uzmanlar tarafından belirtiliyor. Kefir fazla tüketilirse bazı insanlarda kalp atışının düzensizleşmesi gibi olumsuzluklar gözlemlenebilir.

Kefir Alerji Yapar Mı?

Kefir yapımında inek, keçi ve koyun gibi hayvanların sütünden yararlanılır. Kefir alerjik midir? Kefir üretiminde kullanılan sütün yapısında bulunan kazein (casein) proteini bazı kişilerde alerjik reaksiyona neden olabilir. Bundan dolayı, kefir alerjisi yaşayan insanlar beslenmelerinden kazein içeren gıdaları uzak tutmaktadır.

Kefir alerjisi belirtileri ise ciltte pullanma, döküntü ve kaşıntı şeklinde görülebilir. Kazein konusunda bilimsel olarak yapılan çalışmalar sınırlı ve kayda değer veriler olmasa da, kazeinin zararlı olduğuna inanan bir topluluğun olduğu da biliniyor.

Kefiri Kimler İçemez?

Kefiri kimler tüketemez? Örnek vermek gerekirse AIDS ve benzeri rahatsızlıkları yaşayan insanlarda, yakın zamanda cerrahi işlem geçirmiş kişilerde kefir tüketimi zararlı olabilir. Çünkü bu tür hastalıklar genellikle zayıf bağışıklık sistemlerinde kendini gösterir. **Daha fazlası için:** <https://tarimmemleketi.com/kefirin-zararlari>

Kaynak: <https://tarimmemleketi.com>