

Diet Já!

A vitória
de Vanessa:
ela detonou

34 kg

em **10 meses**
com reeducação
alimentar



SEGREDOS DE SPA

para você não
engordar **NUNCA** mais

**SUPLEMENTOS
ALIMENTARES:**
aliados ou vilões?

**NOVA
DIETA DAS
FRUTAS
SEQUE ATÉ
5 KG
EM 14 DIAS**

e ainda ganhe mais saúde e bem-estar

grátis
revista
de delícias
light



**Gravidez na
hora certa**

Saiba como
funciona
cada método
anticoncepcional



ANO XI **20 ANOS**
Nº 146
R\$ 6,90



Vida real



Silmara Nagy
ELIMINOU
31 KG
E PASSOU DO
MANEQUIM
50 PARA O 40





FOTO: BRANDX PICTURES/JUTRN STOCK

Saúde e proteção natural

O kefir, um alimento de nome estranho, é obtido com a combinação de leite e uma mistura de **fungos benígnos e culturas bacterianas**, e faz um bem enorme ao nosso organismo. Saiba como transformá-lo em seu aliado

A palavra kefir é pronunciada como se escreve, embora outra forma encontrada e, muito comum, seja "kifur". Conhecido há muito tempo, conta a história que os cavaleiros nômades da famosa Horda Dourada de Gengis Khan (por volta do ano de 1222), por enfrentarem longos dias em cima do lombo de animais e sem tempo de buscar alimentos, carregavam leite de égua em sacos de couro. Resultado: o líquido fermentava e produzia uma bebida espessa e ácida chamada koumiss. Os descendentes da horda dos mongóis, que se estabeleceram nas montanhas ao sul do Cáucaso, na Rússia, desenvolveram um herdeiro do koumiss, ao qual deram o nome de kefir: uma bebida à base de leite, cultivada por microorganismos, densa e refrescante.

Tempos depois, um professor e famoso cientista russo de nome Mechinkov soube da longevidade dos povos caucasianos e creditou o fato aos efeitos do consumo regular de kefir. Recentemente, o alimento ganhou destaque na dieta proposta pelo reconhecido médico americano **Nicholas Perricone** (descobridor do DMAE, poderoso agente anti-inflamatório) e passou a ser procurado por homens e mulheres que, além de perder peso, desejam manter uma aparência jovem e vigorosa por mais tempo.

Do passado para o presente

Pesquisas modernas indicam que o kefir pode estimular o sistema imunológico, melhorar a digestão da lactose (açúcar do leite) e inibir a ação de agentes patogênicos – entre os quais a bactéria *Helicobacter pylori*, que causa a maioria das úlceras. Do mesmo modo, não é raro os médicos da Rússia e da Ásia Central prescreverem kefir contra vários problemas, entre os quais colesterol alto, alergias, síndrome pluri metabólica, tuberculose, câncer e distúrbios gastrointestinais.

Ele também tem uma forte ação enzimática contra o excesso de peso, pois facilita a assimilação de nutrientes pelo organismo, promove um equilíbrio interno e provoca uma sensação agradável de saciedade, que reduz o hábito de comer por compulsão, depressão ou mesmo ansiedade.

Assim, pode ser utilizado entre uma refeição e outra. "O kefir é um tipo de fermentado produzido pela combinação de leite com uma mistura de fungos benígnos e culturas bacterianas de lactobacilos. As culturas liberam uma pequena quantidade de dióxido de carbono, álcool e compostos aromáticos que lhe conferem um sabor ligeiramente efervescente e picante. Ele é rico em vitamina B12, B1 e K, cálcio, fósforo, ácido fólico, magnésio, entre outros nutrientes", conta a nutricionista Marina Rios Foz, do Amarynthe Spa, em São Paulo, que segue os preceitos do Dr. Perricone no Brasil.

"Além das culturas benéficas e probióticas de bactérias vivas, o kefir comercializado contém, em geral, adição de insulina ou frutoligosacarídeos, tipo de carboidratos de cadeia longa, nos quais as bactérias benéficas proliferam. O kefir contém carboidratos especiais (polissacarídeos), chamados kefiran, cujos efeitos fisiológicos explicam alguns dos generosos benefícios que o kefir traz à saúde", diz Marina Foz.

Cultivo em casa

Ficou com vontade de experimentar a bebida? Pois saiba que ela não é facilmente encontrada no Brasil. "Há algumas lojas de produtos naturais e grandes redes de supermercados que oferecem o produto. Normalmente, no caso dos grãos para o preparo da bebida, eles são doados e cultivados em casa e podem durar por muito tempo, se cuidados corretamente", avisa a nutricionista. Antes de partir para o 'cultivo' do seu, lembre-se que ele se encaixa no grupo de alimentos probióticos.

Vamos recapitular o que é isso: considerados funcionais, contêm microorganismos que, quando ingeridos, exercem efeitos benéficos para a saúde. Os probióticos aumentam, de



Os grãos de kefir (à direita) são colocados no leite. Depois da fermentação, eles são retirados e a bebida é utilizada pura ou no preparo de iogurtes. Rico em vitaminas, cálcio, fósforo e magnésio, entre outros nutrientes, não tem contra-indicação



Iogurte de kefir

Calorias por porção: 185
Tempo de preparo: 25 min.
Rendimento: 4 porções

- 1 fruta de sua preferência
- 1 copo de kefir
- Adoçante a gosto
- 1 col. (sopa) de granola ou aveia

Bata tudo no liquidificador e consuma imediatamente.

maneira significativa, o valor nutritivo e terapêutico dos alimentos porque elevam os níveis de vitaminas do complexo B e dos aminoácidos. Essa absorção é acrescida de cálcio e ferro.

Para produzir o kefir são necessários apenas grãos e leite (podem ser utilizados água e açúcar. Veja como fazer no site www.dietaja.com.br), que devem ser colocados em um pote de vidro. A proporção é de uma colher (sopa) de grãos para cada meio litro de leite. Decorrido o tempo de maturação, cerca de um ou dois dias, é preciso retirar o líquido e deixar os grãos, adicionando novo leite. Depois, é só ingerir a bebida na sua dieta, pura ou adicionada a frutas, sementes etc. Não há nenhuma restrição ao seu consumo, pois ele é digestivo e não causa intolerância nem efeitos colaterais.

Caso encontre o kefir pronto para consumo, dispense os que contêm açúcar. Prefira o produto ao natural e prepare-o com frutas vermelhas ou outra espécie rica em fibras de baixo índice glicêmico. É possível temperá-lo também com um pouco de suco de açaí, que é altamente antioxidante, suco de romã ou uma dose de bebida verde, feita com grãos de trigo, cevada ou verduras tenras. Depois, é só beber e se beneficiar. Tintim!