**BASIN BÜLTENİ**

**Ocak 2016**

**SOĞUK HAVALARA KARŞI DOĞAL KORUYUCU, KEFİR**

**Kafkas Türkleri tarafından binlerce yıl önce keşfedilen mucizevi kefir Türkiye’de market raflarında satılmaya başladıktan sonra tüketimi her yıl artıyor.**

Kefir, Kafkas Türkleri tarafından keşfedilen, laktik asit bakterileri, asetik asit bakteri ve Torula mayalarını içeren kefir danelerinin sütü fermentasyonu ile elde edilen, içilebilir kıvamda, birçok beslenme ve sağlık unsurunu içeren bir süt ürünüdür. Kefir ekşi ve ferahlatıcı tadı ile ayrana, yoğurtta bulunan bakterilerin bağırsak sisteminde tutunma özelliği olan probiyotik yapıları ile de yoğurda benzemektedir.

Süt ürünleri sektörünün önemli isimlerinden Eker süt ürünleri 2006 yılından beri tüketicilerini kefir ile buluşturuyor. Eker süt ürünleri, yararlı süt içeceği olan kefirin Türkiye’de daha çok tüketilmesi için tamamen doğal ve katkısız üretim yapıyor.

İçeriğindeki probiyotikler yani “dost bakteriler” sayesinde özellikle kış aylarında vücudun bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı oluyor. Doğal bileşiminde bulunan fosfor, potasyum, sodyum, klor, magnezyum gibi mineraller, A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, folik asit gibi vitaminler ve esansiyel amino asitler ile dengeli beslenmede de önemli rol oynayan Eker Kefir, bağışıklık sisteminin yanı sıra sindirim sistemini de güçlendirmeye destek oluyor.

Kefirin faydaları saymakla bitmiyor:

* İçerdiği protein ve kalsiyum sayesinde kilo kontrolüne de yardımcı olan kefir, diyetteki yağların emilimini destekleyerek kolestrolü kontrol altında tutmaya katkıda bulunuyor.
* Yiyeceklerle alınan toksik (zehirli) maddelerin vücuttan atılmasına ve kabızlık, ishal ve bağırsak tahrişleri gibi rahatsızlıkların ortadan kalkmasına destek oluyor.
* Ayrıca yüksek kan basıncının düşmesine ve kalsiyumun bağırsaklardan emilimini artırarak osteoporoz riskinin azalmasına yardımcı oluyor.

*Her yaşta, günün her saatinde ve dilediğiniz miktarda tüketebileceğiniz Eker kefir; ayrıca içine meyve ya da meyve suyu katılarak tercih edilebileceği gibi yoğurt, peynir, puding ve tatlılarda da kullanılabiliyor.*