

## Moda na kefir, moda na zdrowie

Kiedyś - cenione głównie na wsi, dziś - wróciły do łask w gotowej, łatwo dostępnej postaci. Fermentowane produkty mleczarskie - bo o nich mowa, cieszą się w Polsce coraz większą popularnością. Po obserwowanej jakiś czas temu modzie na kiszonki, nastąpiła jednak moda na coś nowego. Moda na naturalne napoje mleczne: kefir, maślanki i jogurty. Największą karierę wśród nich od początku robił jogurt. Ostatnio coraz częściej sięgamy jednak po jego świeższego w smaku i mniej kalorycznego starszego brata, czyli kefir, który doskonale wpływa na zdrowie, samopoczucie, sylwetkę i urodę.

## Skąd wziął się kefir

Receptura kefiru jest „stara jak świat”. Jej powstania nawet najstarsi górale nie pamiętają. A skoro o nich mowa... warto wiedzieć, że kefir wywodzi się z nazywanego krainą długowieczności Kaukazu, gdzie od setek lat po dziś dzień raczą się nim miejscowi górale. To właśnie ich żony 3000 lat temu zupełnie przypadkiem stworzyły pierwszy kefir na świecie. Zauważyły bowiem, że na ściankach glinianych naczyń z kwaśnym mlekiem, tworzy się dziwna substancja, która nadaje mu przyjemny smak i aromat. Substancją tą były grzybki kefirowe. Z czasem kobiety zaczęły je świadomie hodować, przeszczepiając je z jednego naczynia do drugiego, tworząc w ten sposób jeden z najcenniejszych składników kaukaskiej kuchni.

## Kefir - na zdrowie

Co ciekawe - kefir, który znajdziemy dziś na półkach sklepowych, wytwarzany jest dokładnie w ten sam sposób, co wieki temu: mleko fermentowane jest przy użyciu grzybków kefirowych, będących mieszaniną drożdży, bakterii fermentacji mlekowej oraz bakterii kwasu mlekowego. To właśnie tej mieszance ten smaczny, orzeźwiający napój, zawdzięcza swoje zdrowotne właściwości:

- wspomaga procesy trawienne oraz układ odpornościowy dzięki enzymom i większej niż w jogurcie zawartości bakterii probiotycznych,
- ułatwia wchłanianie wapnia i korzystnie wpływa na florę bakteryjną jelit dzięki zawartości kwasu mlekowego,
- rozkłada związki rakotwórcze przyswajane wraz z żywnością dzięki zawartości egzopolisacharydów.

To jednak nie wszystko! Jako produkt mleczny, kefir stanowi doskonałe źródło dobrze przyswajalnego białka, wapnia, witamin B2, B12, D i biotyny, a jego systematyczne spożywanie przyczynia się do regulacji przemiany materii oraz obniżenia poziomu złego cholesterolu i ciśnienia tętniczego. Spożywanie tego orzeźwiającego napoju także znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju chorób wieńcowych i przeciwdziała osteoporozie.

FZZPM w Polsce ZUH Robico

ul. Hoża 66/68, 00-682 Warszawa  
tel. (+48 22) 621 01 51, 621 14 66, 621 14 67,  
fax. (+48 22) 622 06 64

NIP: 526-025-13-45

[/RobicolosalnaRoznice](#)

[www.robico.com.pl](http://www.robico.com.pl) [www.zimnemleko.com](http://www.zimnemleko.com)

Jako produkt fermentowany, w przeciwieństwie do zwykłych produktów mlecznych, kefir może być spożywany przez osoby z wrodzoną nietolerancją laktozy i osoby starsze, których organizmy tracą wraz z wiekiem zdolność wytwarzania laktazy. Jej niedostatek grzybki kefirowe rekompensują własnymi enzymami, rozkładającymi trudno strawny cukier mleczny na lekkostrawne cukry proste.

## **Kefir dla urody**

Poza prozdrowotnym działaniem, kefir posiada również szereg innych zalet, wpływających na nasz wygląd i samopoczucie. Osoby dbające o sylwetkę, docenią jego właściwości oczyszczające i odchudzające. Te dbające o urodę, odkryją w nim natomiast bogate źródło kwasu foliowego, który korzystnie wpływa na wygląd skóry, włosy i paznokci, zapobiega łupieżowi i przedwczesnej siwiźnie. Ze względu na zawartość tej witaminy - niezbędnej m.in. do prawidłowego rozwoju płodu, spożycie kefiru zalecane jest kobietom w ciąży. Dietetycy i specjaliści ds. żywienia, coraz częściej zwracają też uwagę na pozytywne skutki włączenia kefiru do codziennej diety całej rodziny.

## **Swoje chwalimy**

Pomimo, że Polska jest od wielu lat jednym z największych producentów kefiru na świecie, Polacy dopiero w ostatnim czasie zwrócili na niego ponownie uwagę i zaczęli świadomie włączać go do swojego jadłospisu. Aby umocnić ten trend - Zakład Usług Handlowych Robico założony przez Federację Związków Zawodowych Pracowników Mleczarstwa w Polsce, rozpoczął pierwszą ogólnopolską promocję kefiru.

Kampania obejmująca dwa spoty reklamowe emitowane w kanałach TVN-u, Polsatu i TVP, a także reklamy w Internecie, radio, prasie, na outdoorze i w materiałach sklepowych, będzie pierwszą tak intensywną promocją kefiru w Polsce.

W przypadku dodatkowych pytań prosimy o kontakt z:

### **Alicja Tomaszewska**

Specjalista ds. Handlu i Marketingu

Telefon: + 48 662 122 932

E-mail: a.tomaszewska@robico.com.pl

FZZPM w Polsce ZUH Robico

ul. Hoża 66/68, 00-682 Warszawa  
tel. (+48 22) 621 01 51, 621 14 66, 621 14 67,  
fax. (+48 22) 622 06 64

NIP: 526-025-13-45

[/RobicolosalnaRoznice](#)

[www.robico.com.pl](http://www.robico.com.pl) [www.zimnemleko.com](http://www.zimnemleko.com)