Kokosový kefír jako zdravá potravina 21. století. V čem je lepší než obyčejný kefír?

Kefír obsahuje spoustu cenných látek a je doslova požehnáním pro zdravé zažívací ústrojí. Vzhledem k tomu, že jde o fermentovanou potravinu, starají se obsažené probiotické bakterie a kvasinky o správně pracující střeva, posilují odolnost vůči nemocem a pomáhají budovat pevné kosti. A kokosový kefír je ještě o kousek zdravější.

Kokosový kefír především neobsahuje žádnou mléčnou složku ani laktózu, je tedy **skvělou volbou pro jedince s intolerancí laktózy**. Oproti mléku, ze kterého se klasický kefír připravuje, v sobě ukrývá kokosový kefír mnohem více prospěšných látek. Nechybí ale pochopitelně ani bioaktivní sloučeniny a **až 30 kmenů lidskému organismu prospěšných bakterií**.

Kokosový kefír ve sklenici

Dáte si? Fermentovaný nápoj z kokosového mléka či kokosové vody chutná ještě o něco lépe než běžný kefír. Je lahodný, pikantní a lehce kyselý. Především je ale **bezlaktózový a bezlepkový**, což jistě přijde mnohým vhod. **Kokosový kefír**, stejně jako ten mléčný, pak naše střeva zásobuje spoustou prospěšných bakterií, které posilují imunitní systém, trávicí systém a pomáhají tělo bojovat s případnými infekcemi.

Vodní kokosový kefír a výživové hodnoty

Kokosový kefír obsahuje pouze vodu z mladého kokosu a **prospěšné bakterie z kefírových zrn**. Samotná kokosová voda obsahuje spoustu vitamínů, minerálů a fytonutrientů, které jsou pro lidské zdraví naprosto skvělé. Nechybí například draslík nebo cytokininy (rostlinné hormony), které mohou snižovat růst rakovinných buněk. **Fermentovaná kokosová voda**, tedy kokosový kefír, pak obsahuje vysoké množství vitamínu B12, vápník, hořčník, vitamín K2, biotin, kyselinu listovou, enzymy a probiotika.

Kokosový kefír pro zdraví

Kokosový kefír patří mezi **jednu z nejlepších probiotických potravin**. Díky obsahu těch správných bakterií pomáhá tělo chránit i před škodlivými bakteriemi, jako je salmonela nebo E. coli. A zároveň podporuje růst a množení těch správných bakterií. Kokosový kefír je i a**ntimikrobiální potravinou**. Pomáhá bojovat proti symptomům candidy (kvasinek) a dokonce urychluje hojení drobných ran.

Kokosový kefír jako potrava pro mikrobiom

Mikrobiom neboli střevní flóra se skládá z mikroorganismů, které “bydlí” v našem zažívacím traktu a ovlivňují naše zdraví. My je značně **můžeme ovlivnit tím, co jíme a pijeme**. Právě pravidelná konzumace kokosového kefíru je skvělý způsob, jak náš střevní mikrobiom dokonale optimalizovat. Pomůže to nejen s lepší imunitou, ale také podpoří proces vyprazdňování, je skvělým podpůrným prostředkem **při užívání antibiotik** a ochrání před parazitálními i virovými infekcemi.

I alergie může kokosový kefír potlačit

Díky vysokému obsahu probiotik je kokosový kefír potravinou, kterou by měli užívat lidé trpící **alergiemi či astmatem**. Často jsou právě tato onemocnění spojována s vnitřním zánětem a rovněž i zdravím střev. Kefír snižuje množství zánětlivých buněk v organismu, ale reguluje i hromadění hlenu a **chrání nás před přehnanými reakcemi našeho imunitního systému**.

Kokosový kefír: Jak na to?

Přísady:

- 1 litr kokosové vody
- vodní **kefírové kultury**
- cukr dle chuti (není potřeba)

Příprava:

Kefírové kultury jednoduše **nasypeme do kokosové vody**. Přidáme-li cukr, pak bude výsledný kefír výraznější a rovněž i více perlivý. Sklenici uzavřeme a necháme stát zhruba 48 hodin při pokojové teplotě. Z hotového kokosového kefíru odebereme 200 ml pro příští dávku a **zbytek můžeme vypít nebo jej třeba přidat do smoothie**.

Autor článku: Monika Poledníková