



# คีเฟอร์น้ำ



Water Kefir

[https://m.media-amazon.com/images/I/71+Lmn01DOL\\_SL1500\\_.jpg](https://m.media-amazon.com/images/I/71+Lmn01DOL_SL1500_.jpg)

พศ.ดร.จินตนา ว่องวิทย์การ

ภาควิชาจุลชีววิทยาและปรสิตวิทยา คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร





# คีเฟอร์น้ำ คืออะไร?

เครื่องดื่มโปรไบโอติก หรือรู้จักกันในชื่อ tibico (sugary kefir)

ผ่านกระบวนการหมักด้วยจุลินทรีย์จากน้ำผสมน้ำตาล อาจเติมผลไม้สดหรือแห้ง หรือใช้น้ำผักผลไม้ต่างๆ หมัก 24-96 ชั่วโมง จนได้รสชาติหวานอมเปรี้ยวซ่า จากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ยิ่งหมักนานยิ่งมีเปรี้ยว จุดมไปด้วยจุลินทรีย์



[https://images-prod.healthline.com/hlmsresource/images/AN\\_images/water-kefir-1296x728-feature.jpg](https://images-prod.healthline.com/hlmsresource/images/AN_images/water-kefir-1296x728-feature.jpg)



FermentingForFoodies.com





# หัวเชื้อ kefir grain water

ประกอบด้วย polysaccharide matrix ส่วนใหญ่เป็น dextran มี levan เล็กน้อย เป็นก้อนวุ้นโปร่งแสงขนาดเล็ก สีเหลือง หรือน้ำตาล ซึ่งภายในมีจุลินทรีย์อยู่หลากหลาย

หมักด้วย  
จุลินทรีย์

symbiotic  
culture

01

แบคทีเรียกรดแลคติก

*Lactobacillus brevis, L. buchneri, L. casei subsp. casei, L. casei subsp. rhamnosus, L. fermentum*

02

ยีสต์

*Saccharomyces cerevisiae, Lanchancea fermentati, Kluyveromyces lactis, Hanseniaspora uvarum, Pichia kudriavzevii*

03

แบคทีเรียกรดอะซิติก

*Acetobacter fabarium, A. orientalis, A. lovaniensis*

ชนิดของจุลินทรีย์ที่พบแตกต่างกันไปตามวัตถุดิบเริ่มต้น เกรนคีเฟอร์น้ำ สภาวะการหมักที่เลือกใช้



# Water Kefir

## แตกต่างจากเครื่องดื่มหมักอื่นอย่างไร...

### คีเฟอร์นม

บิวทิเมะธิเบต นมหมักด้วยหัวเชื้อคีเฟอร์นมเป็นก้อนขาว เกิดจากจุลินทรีย์ที่รวมกับโปรตีน Casein ในนม และ polysaccharide มีชนิดของจุลินทรีย์กลุ่มที่ใช้แลคโตสได้แตกต่างจากคีเฟอร์น้ำรสชาติและลักษณะคล้ายโยเกิร์ต

<https://www.health-society.com/wp-content/uploads/2017/09/kefir-top.jpg>



### คอมบูชะ

ชาหมัก หมักจากชาเป็นน้ำตั้งต้น ได้น้ำหมักคล้ายกับคีเฟอร์น้ำที่มีความซ่า แต่รสชาติออกเปรี้ยวมากกว่า โดยคีเฟอร์น้ำใช้เวลาในการหมักสั้นๆ พร้อมดื่มในเวลา 2-4 วัน และยังพบชนิดของจุลินทรีย์ที่หลากหลายกว่า



<https://kapanera.com/wp-content/uploads/2021/06/KOMBUCHA-TALLER-650x400.jpg>



# ประโยชน์ของคีเฟอร์น้ำ

## Water Kefir

เพิ่มปริมาณจุลินทรีย์ดี ช่วยปรับสมดุลในระบบทางเดินอาหาร  
เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย  
มีกรดโฟลิกช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง  
มีฤทธิ์ทางชีวภาพ  
มีสารต้านอนุมูลอิสระ  
มีฤทธิ์ยับยั้งแบคทีเรียก่อโรคในระบบทางเดินอาหาร  
ยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง  
ดื่มง่าย หวานอมเปรี้ยว ช่ำ  
ไม่มีส่วนประกอบของนม และคาเฟอีน  
Vegan-friendly  
ทำได้ง่าย ทำเองได้ที่บ้าน ฯลฯ



### ข้อควรระวังในการบริโภค

อาจพบปัญหาทางเดินอาหาร เช่น  
ท้องอืด คลื่นไส้ ท้องผูก เกิดด้วย  
การดื่มคีเฟอร์น้ำอย่างต่อเนื่อง

หากเป็นผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง  
ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มดื่ม





# วิธีทำคีเฟอร์น้ำ

น้ำดื่ม 500 มล.

น้ำตาล 30-50 กรัม

เกรนคีเฟอร์น้ำ 50 กรัม

ขวดโหลพร้อมฝาปิด

หรือผ้าขาวบาง



1. ผสมน้ำกับน้ำตาล คนให้ละลาย ถ้าดื่มให้ความร้อน ควรรอให้เย็นก่อน

2. เติมหัวเชื้อเกรนคีเฟอร์

3. ปิดฝาให้สนิท ตั้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง ประมาณ 2 วัน หรือถึง 4 วัน  
ถ้าชอบรสเปรี้ยว

4. กรองแยกส่วนเกรนคีเฟอร์ออก เก็บไว้หมักครั้งต่อไป  
ส่วนคีเฟอร์น้ำ ดื่มได้ทันที หรือบรรจุขวดปิดฝาเก็บไว้ในตู้เย็น

ส่วนผสมบางอย่างอาจยับยั้งการหมัก เช่น คลอรีนในน้ำประปา หรือสารกันบูดในผลไม้แห้ง (ซัลไฟต์) สามารถเลือกผลไม้ น้ำผลไม้ตามชอบเพื่อสร้างรสชาติที่แตกต่างกัน





## เอกสารอ้างอิง



- 1.Link R. What Is Water Kefir? Benefits, Uses and Recipe. 2022. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.healthline.com/nutrition/water-kefir>.
- 2.McGruther J. Water Kefir. 2022. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://nourishedkitchen.com/water-kefir/>.
- 3.คีเฟอร์น้ำ (Water Kefir) คราฟต์โซดามากประโยชน์ พร้อมวิธีหมัก. 2022. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.naturekombuchath.com/what-is-water-kefir-and-how-to-make>.
- 4.Pendón M.D., Bengoa A.A., Iraporda C., Medrano M., Garrote G.L., Abraham A.G., Water kefir: Factors affecting grain growth and health-promoting properties of the fermented beverage. 2022. J Appl Microbiol. 133: 162–180.
- 5.Moretti A.F., Moure M.C., Quiñoyc F., Esposito F., Simonelli N., Medranoa M., Peláez A.L. Water kefir, a fermented beverage containing probiotic microorganisms: From ancient and artisanal manufacture to industrialized and regulated commercialization. 2022. Future Foods. 5: 100123.
- 6.Acik M., Cakiroglu F.P., Altan M., Baybo T. Alternative source of probiotics for lactose intolerance and vegan individuals: sugary kefir. 2020. Food Sci. Technol, Campinas, 40(3): 523-531.