

## สรรพคุณ และวิธีทำ คีเฟอร์ (บัวหิมะ)

### ข้อมูลมูลเชิงวิชาการของคีเฟอร์ (บัวหิมะ)

#### กล่าวนำ

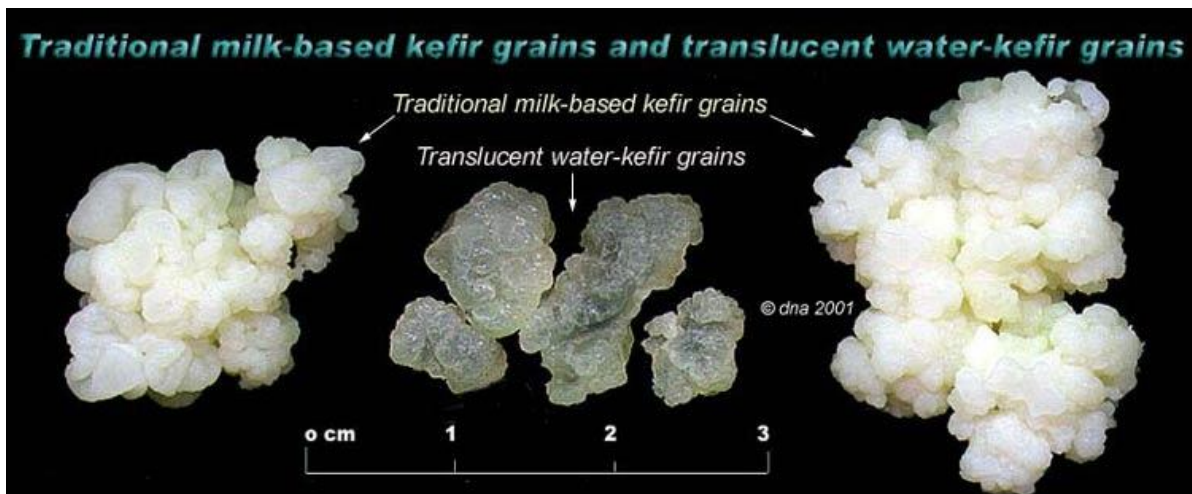
แบคทีเรียแลคติกและยีสต์เป็นจุลินทรีย์ที่มักพบอยู่ร่วมกันในธรรมชาติ เนื่องจากจุลินทรีย์ทั้งสองกลุ่มนี้ชอบและทนต่อสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ได้คล้าย ๆ กัน นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เช่น แบคทีเรียแลคติกผลิตกรดทำให้ระดับ PH เหมาะสมต่อการเจริญของยีสต์ ในขณะที่ยีสต์ได้จากการย่อยสลายตัวเอง (autolysis) ของเซลล์ยีสต์ ก็จะทำให้แบคทีเรียแลคติกสามารถเจริญได้ดี การหมักอาหารที่ทำกันมาแต่โบราณนั้น อาศัยจุลินทรีย์ในธรรมชาติ ดังนั้นอาหารหมักหลาย ๆ ชนิดจึงเกิดขึ้นจากกิจกรรมร่วมระหว่างยีสต์และแบคทีเรียแลคติก ซึ่งเท่ากับเป็นการจำลองระบบนิเวศจากธรรมชาตินั่นเอง ซึ่งกิจกรรมร่วมนี้อาจจะเกิดขึ้นในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งของการหมัก เช่น ในขั้นตอนการหมักน้ำเกลือ ของการหมักเต้าเจี้ยว ซึ่งอิวและมิโซ หรืออาจเกิดขึ้นตลอดกระบวนการหมัก เช่น การทำขนมปังหรือขนมฟูอื่น ๆ โดยใช้แป้งหมัก ผลิตภัณฑ์นมบางชนิด และ เมรัย เป็นต้น

แบคทีเรียตระกูล *Lactobacillus* ในคีเฟอร์

*Lactobacillus acidophilus*  
*Lb. brevis* [Possibly now *Lb. kefir*]  
*Lb. casei* subsp. *casei*  
*Lb. casei* subsp. *rhamnosus*  
*Lb. paracasei* subsp. *paracasei*  
*Lb. fermentum*  
*Lb. cellobiosus*  
*Lb. delbrueckii* subsp. *bulgaricus*  
*Lb. delbrueckii* subsp. *lactis*  
*Lb. fructivorans*  
*Lb. helveticus* subsp. *lactis*  
*Lb. hilgardii*  
*Lb. helveticus*  
*Lb. kefir*  
*Lb. kefiranofaciens* subsp. *kefirgranum*  
*Lb. kefiranofaciens* subsp. *kefiranofaciens*  
*Lb. parakefiri*  
*Lb. plantarum*

#### กล่าวสำหรับหมักคีเฟอร์

“คีเฟอร์” คือนมเปรี้ยวพื้นบ้านของรัสเซีย มีแหล่งผลิตแรกเริ่มแถบภูเขาคอเคซัส ปัจจุบันมีการผลิตในระดับอุตสาหกรรมในประเทศรัสเซีย ยุโรป และอเมริกา ผลิตภัณฑ์นมหมักชนิดนี้ต่างจากนมเปรี้ยวชนิดอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากมีรสเปรี้ยวของกรดแลคติกที่เป็นองค์ประกอบอยู่ 0.8% แล้ว จะมึกลิ่นเห็ดอ่อน ๆ เนื่องจากมีเอทิลแอลกอฮอล์เป็นองค์ประกอบอยู่ 0.8-1% การผลิตทำได้โดยใส่กล้าคีเฟอร์ที่เรียกว่า “คีเฟอร์เกรน”(kefir grain) ประมาณ 50-60 กรัม ลงในน้ำนม 1 ลิตร ตั้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง ประมาณ 24-28 ชั่วโมง นำไปกรองด้วยที่กรองลักษณะเดียวกับกระชอน เพื่อแยกคีเฟอร์เกรนไว้ใช้ต่อไป



## ลักษณะทั่วไปของคีเฟอร์เกรน

คีเฟอร์เกรนคือก้อนเชื้อผสมระหว่างแบคทีเรียแลคติกและยีสต์ ซึ่งฝังตัวอยู่ในสารเมือกเหนียวประเภทโพลีแซคคาไรด์ (polysaccharide) ซึ่งประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคสและกาแลคโตส เรียกคีเฟอร์เกรน (kefir) เชื้อผสมนี้มีลักษณะเป็นก้อนเมือกตะปุ่มตะป่ำคล้ายดอกกะหล่ำ มีสีขาวขนาดต่าง ๆ กันเมื่ออยู่ในน้ำนม คีเฟอร์เกรนสามารถเพิ่มจำนวนและขนาดได้ ซึ่งโดยทั่ว ๆ ไป จะมีขนาดประมาณเท่าเมล็ดถั่ว ในขณะที่เซลล์แบ่งตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้น จะมีการสร้างโพลีแซคคาไรด์ไปด้วย ดังนั้นคีเฟอร์เกรนจึงเป็นเสมือนเชื้อผสมที่ตรึงตัวเองอยู่บนก้อนสารเมือก ทำให้สามารถใช้เป็นกล้าได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีที่สิ้นสุด โดยเชื้อจะยังคงประสิทธิภาพปราบที่เลี้ยงในน้ำนม ในกรณีที่มีการผลิตคีเฟอร์อย่างต่อเนื่อง เมื่อกรองแยกคีเฟอร์เกรนออกมาแล้ว

### แบคทีเรียตระกูล

#### STREPTOCOCCIและLACTOCOCCI

*Streptococcus thermophilus*  
*St. paracitrovorus*<sup>^</sup>  
*Lactococcus lactis* subsp. *lactis*  
*Lc. lactis* subsp. *lactis* biovar. *diacetylactis*  
*Lc. lactis* subsp. *cremoris*  
*Enterococcus durans*  
*Leuconostoc mesenteroides* subsp. *cremoris*  
*Leuc. mesenteroides* subsp. *mesenteroides*

จึงนำไปเป็นกล้าในการหมักครั้งต่อไปได้ทันที สำหรับกรณีที่มีการทิ้งช่วงการหมักจะสามารถเก็บคีเฟอร์เกรนไว้ในที่เย็น 4-8 องศาเซลเซียสได้ โดยเปลี่ยนน้ำนมประมาณเดือนละครั้ง เมื่อทำให้ก้อนเชื้อนี้แห้ง จุลินทรีย์ที่เป็นองค์ประกอบของกล้าชนิดนี้จะตาย คีเฟอร์เกรนที่วางขายในท้องตลาด จึงอยู่ในลักษณะที่แช่น้ำนมและเก็บไว้ในตู้เย็นตลอดเวลา

## การอยู่ร่วมกันของจุลินทรีย์ในคีเฟอร์เกรน

จุลินทรีย์ที่อยู่ในคีเฟอร์เกรนประกอบด้วยยีสต์และแบคทีเรียแลคติก การศึกษายีสต์ที่แยกจากคีเฟอร์เกรนมีรายงานไว้ต่าง ๆ กัน กล่าวคือ La Riviere (1963) พบ *Torulopsis holmii* และ *Saccharomyces delbrueckii* ในอัตราส่วนประมาณ 10:1 ยีสต์สองชนิดนี้มีประมาณ 1.4 ถึง  $3.3 \times 10^8$  เซลล์/กรัมของก้อนเชื้อ Iwasawa และคณะ (1982) พบว่า *S. exiguus* เป็นยีสต์ส่วนใหญ่ที่อยู่ในคีเฟอร์เกรน นอกจากนั้นยังมีรายงานการพบ *Candida* (*Torula*) *kefir* และ *C. pseudotropicalis* ในคีเฟอร์เกรนจากแหล่งอื่น ๆ . สำหรับแบคทีเรียแลคติกนั้น ส่วนใหญ่ได้แก่ *Lactobacillus* spp. โดยพบ *Leuconostoc* spp. และ *Streptococcus* spp. ประมาณ 1 และ 0.1 % ตามลำดับ. มีรายงานการศึกษาแรก ๆ ว่าแบคทีเรียแลคติกพวก heterofermentative ได้แก่ *Lactobacillus brevis* (ATCC 8007) เป็นแลคโตบาซิลลัสที่พบมาก และมีบทบาทสำคัญในการสร้างสารเมือกคีเฟอร์เกรน อย่างไรก็ตาม ได้มีการศึกษาต่อมาอีกหลายรายงานด้วยกัน ที่พบว่าแลคโตบาซิลลัสซึ่งมีมากอยู่ในคีเฟอร์เกรนเป็นแบคทีเรียแลคติกชนิดใหม่ที่พบเฉพาะในก้อนเชื้อชนิดนี้ และได้ให้ชื่อว่า *Lactobacillus kefir* และจากการค้นคว้าเพิ่มเติมในปัจจุบันพบว่าคีเฟอร์ ประกอบด้วยจุลินทรีย์ แลคโตบาซิลลี 18 สายพันธุ์, สเตรปโต และ แลคโตค็อกซี 9 ชนิด, แอคเซโทแบคเตอร์ 2 ชนิด, ยีสต์ 12 ชนิด - รวมทั้งสิ้น มีแบคทีเรียและยีสต์ 41 สายพันธุ์

### ยีสต์ชนิดต่าง ๆ ที่พบในคีเฟอร์

*Dekkera anomala*<sup>1</sup> / *Brettanomyces anomalus*<sup>a</sup>  
*Kluyveromyces marxianus*<sup>1</sup> / *Candida kefir*<sup>a#</sup>  
*Pichia fermentans*<sup>1</sup> / *C. firmetaria*<sup>a</sup>  
*Yarrowia lipolytica*<sup>1</sup> / *C. lipolytica*<sup>a</sup>  
*Debaryomyces hansenii*<sup>1</sup> / *C. famata*<sup>a#</sup>  
*Deb. [Schwanniomyces] occidentalis*  
*Issatchenkia orientalis*<sup>1</sup> / *C. krusei*<sup>a</sup>  
*Galactomyces geotrichum*<sup>1</sup> / *Geotrichum candidum*<sup>a</sup>  
*C. friedrichii*  
*C. rancens*  
*C. tenuis*  
*C. humilis*  
*C. inconspicua*  
*C. maris*  
*Cryptococcus humicolus*  
*Kluyveromyces lactis* var. *lactis*<sup>#</sup>  
*Kluyv. bulgaricus*  
*Kluyv. lodderae*  
*Saccharomyces cerevisiae*<sup>#</sup>  
*Sacc. subsp. torulopsis holmii*  
*Sacc. pastorianus*  
*Sacc. humaticus*  
*Sacc. unisporus*  
*Sacc. exiguus*  
*Sacc. turicensis* sp. nov  
*Torulasporea delbrueckii*<sup>t</sup>  
 \* *Zygosaccharomyces rouxii*

การอยู่ร่วมกันของจุลินทรีย์ในคีเฟอร์มีความสมดุลโดยธรรมชาติ ถึงแม้ว่าการหมักคีเฟอร์ และการผลิตคีเฟอร์เกรนจะมีได้ใช้เทคนิคการทำให้ปลอดเชื้อ ก็จะไม่พบการปนเปื้อนของเชื้ออื่น จุลินทรีย์เหล่านี้อาศัยซึ่งกันและกัน (Symbiosis) เนื่องจากยีสต์ที่พบส่วนใหญ่เป็นพวกที่ไม่สามารถใช้น้ำตาลแลคโตสในน้ำนมได้ จึงต้องอาศัย



สารอาหารที่สังเคราะห์โดยแบคทีเรียแลคติก ในขณะที่แบคทีเรียแลคติกต้องพึ่งสารเสริมการเจริญ (growth factor) ที่สลายจากเซลล์ยีสต์ที่ตาย โดยมีหลักฐานการทดลองสนับสนุนในเรื่องนี้ กล่าวคือพบว่าแบคทีเรียแลคติกที่แยกจากคีเฟอร์เกรนจะเจริญได้ดีในน้ำนม ก็ต่อเมื่อเติมสารที่สกัดจากเซลล์ของยีสต์

จากการศึกษาด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน สามารถแสดงให้เห็นได้ว่าแบคทีเรียแลคติกที่อยู่ก่อนเชื้อชนิดนี้มีทั้งพวกรูปร่างเป็นแท่งสั้น (short rod) และแท่งยาวโค้ง (curved rod) ซึ่งส่วนใหญ่จะตายและผนังเซลล์ย่อยสลายแล้ว โดยที่แบคทีเรียรูปร่างแท่งยาวนี้จะฝังตัวอยู่ในส่วนที่เป็นคาร์โบไฮเดรต (ย้อมติดสี ruthinium red)

จากการศึกษาด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน สามารถแสดงให้เห็นได้ว่าแบคทีเรียแลคติกที่อยู่ก่อนเชื้อชนิดนี้มีทั้งพวกรูปร่างเป็นแท่งสั้น (short rod) และแท่งยาวโค้ง (curved rod) ซึ่งส่วนใหญ่จะตายและผนังเซลล์ย่อยสลายแล้ว โดยที่แบคทีเรียรูปร่างแท่งยาวนี้จะฝังตัวอยู่ในส่วนที่เป็นคาร์โบไฮเดรต (ย้อมติดสี ruthinium red)

### สรรพคุณของ คีเฟอร์ Kefir ( บัวหิมะ )

โดย รองศาสตราจารย์พรพวง เลหาวิเชียร ผู้อำนวยการวิทยาลัยการแพทย์ทางเลือก

อาจารย์ทางด้านยาจากมหาวิทยาลัยพยาบาล GLEIVITZ ในโปแลนด์ ได้นำคีเฟอร์มาสู่ยุโรป โดยในขณะที่ทำงานที่อินเดีย และธิเบต เขาป่วยด้วยโรคมะเร็งตับ พระที่ธิเบตได้นำคีเฟอร์มาให้เขากินเพื่อรักษาอาการป่วยของเขา หลังจากนั้น 18 เดือนเขาหายป่วย ก่อนจะเดินทางกลับเขาจึงขอ คีเฟอร์ นี้จากพระรูปนั้น พระรูปนั้นจึงได้ให้เขามาเป็นของขวัญ และขอร้องให้ปฏิบัติ 3 ข้อ ต่อไปนี้คือ 1.เลี้ยงบัวหิมะให้ดี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง 2.ห้ามจำหน่ายเด็ดขาด 3.ถ้าเลี้ยงแล้วเจริญเติบโตมีมากเกินความต้องการ โปรดแจกจ่ายให้ญาติและมิตรสหาย

คุณภาพของคีเฟอร์ pH = 3.7 กรดแลคติก = 1.6% กาแลคโตส = 1.02% โปรตีน = 3.2%

นม คีเฟอร์ที่เกิดจากการหมักนมสดพลาสเจอร์ไรซ์กับเม็ดคีเฟอร์ เป็นนมที่มีลักษณะข้นเป็นครีมเนื้อละเอียด มีความสด รสเปรี้ยว มีฟองจากการหมักตัวของยีสต์ รสหวานเล็กน้อย เนื่องจากมีน้ำตาลแลคโตส (lactose) มีแรงดึงผิวน้อยทำให้ดื่มง่าย รสกลมกล่อมคล่องคอ มีกลิ่นเฉพาะตัว นมคีเฟอร์จะไม่บูดเพราะมีกรดจากแบคทีเรียในคีเฟอร์ ที่จะยับยั้งการทำงานของแบคทีเรียที่จะทำให้นมบูด

### ประโยชน์ของนมคีเฟอร์

1. **มีกรดโฟลิก (Folic acid)** จำนวนมาก โดยเฉพาะหากทิ้งไว้ถึง 48 ชั่วโมง กรดโฟลิกจะเพิ่มมากถึง 116% จากปริมาณของนมเดิม กรดโฟลิกทำหน้าที่สร้างเลือด เม็ดเลือดแดงและป้องกันการพิการของทารกแรกเกิด จากผลการวิจัยพบว่า นมคีเฟอร์สามารถดื่มขณะมีครรภ์และสามารถนำมาเลี้ยงทารกได้





## วิธีทำนมคีเฟอร์ (บัวหิมะ)

### ส่วนประกอบ และภาชนะในการเตรียมนมคีเฟอร์

1. เม็ดคีเฟอร์ 1-2 ช้อนโต๊ะ ต่อนมรสจืด 1 กλό่ง ประมาณ 200-250 ซีซี
2. นมที่ใช้สามารถใช้นมจากสัตว์ได้ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็น นมวัว นมแพะ ทั้งพ่องไขมันและไม่พ่องไขมัน ขอให้ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อแล้ว ไม่ว่าจะ เป็น นม ยูเอชที (วัวแดง) นมสเตอริไลซ์ (ตราหมี) นมพลาสเจอร์ไรซ์ ยี่ห้ออะไรก็ได้แล้วแต่ใช้ได้ทั้งนั้น ขอให้เน้นว่าควรเป็นรสจืด แต่ที่เห็นนิยมใช้กันจะเป็นนม UHT ของ ไทย-เดนมาร์ก และ โพรโมสต์ เพราะสะดวกซื้อและสะดวกใช้
3. ตะแกรงที่ใช้กรอง ช้อนตัก ควรใช้พลาสติกไม้ ผ้า ถ้าใช้โลหะต้องเป็นสแตนเลสเท่านั้น
4. ขวดใส่คีเฟอร์เพื่อเลี้ยง ควรเป็นขวดปากกว้างเป็นแก้วหรือ พลาสติกห้ามทำด้วยโลหะเด็ดขาดเพราะเม็ดคีเฟอร์ อยู่ในขวดนาน ควรใช้ขวดขนาด 750 ซีซี ถึง 1 ลิตร

### วิธีทำนมคีเฟอร์

1. เทเม็ดคีเฟอร์ลงในขวดแล้วเทนมสดไป อย่าให้นมเต็มขวด เนื่องจากเวลาหมัก (Fermentation) จะเกิดแก๊ส คาร์บอนไดออกไซด์ หากปิดฝาจะไม่มีการระบายอากาศ ทำให้การหมักได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ
2. ปิดฝาขวดด้วยผ้าขาวบางที่แห้งสะอาด วางไว้ในอุณหภูมิห้องที่ไม่โดนแสงประมาณ 12-24 ชั่วโมง จะได้นมคุณภาพดี รสอร่อย ถ้าวันไหนอากาศร้อนและชื้น จะหมักได้ไวขึ้น เพราะจุลินทรีย์เจริญเติบโตได้ดี
3. เมื่อถึงเวลา ตามปกติหมักไว้ 24 ชั่วโมงให้เทส่วนผสมทั้งหมดลงในตะแกรงเขย่าเบา ๆ ส่วนของเม็ดคีเฟอร์ จะติดอยู่ที่ตะแกรงส่วนนมคีเฟอร์จะไหลผ่านผ้ากรองสามารถดื่มได้ทันที
4. นำเม็ดคีเฟอร์บนตะแกรงใส่กลับลงในขวดเดิมที่ล้างสะอาดแล้ว เติมนมสดตามขั้นตอนข้อ 1 ใหม่



คีเฟอร์ ที่หมัก 1 วัน



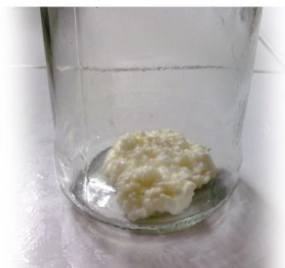
เทใส่ตะแกรง



ร่อนนํ้านมออก



ร่อนจนเหลือแต่เม็ดคีเฟอร์



นำคีเฟอร์ใส่โหลที่ล้างแล้ว



เติมนม



ปิดฝา

## คำแนะนำเพิ่มเติมในการเลี้ยงคีเฟอร์

1. เมื่อได้รับบัวหิมะมาในวันแรก ๆ (กรณีที่ส่งทางไปรษณีย์หรือได้รับการกระทบกระเทือนอย่างหนัก) ในช่วงประมาณ 1 สัปดาห์แรก ปริมาณจะยังมีน้อยและบอบช้ำอยู่ ให้ใส่นมแก่พอท่วมปิดหมด ไม่ต้องใส่นมหมดกล่องเพื่อให้เม็ดบัวหิมะได้มีเวลาปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ ถ้าหมักแล้วรู้สึกว่ามีกลิ่นคุด ๆ เหมือนบูดยังไม่ต้องทานก็ได้ เพราะแค่ต้องการปรับสภาพพอสมควร ค่อย ๆ เปลี่ยนนมทุกวัน สัก 1 อาทิตย์กลิ่นคุด ๆ ก็จะค่อย ๆ จางหายไป แล้วค่อยทานก็ได้(อันนี้แล้วสูตรของแต่ละคน) ต่อเมื่อเค้าเพิ่มจำนวนได้เต็ม 1 ซ้อนโต๊ะแล้ว ที่นี้จะเห็นการเจริญเติบโตได้ไวขึ้น นมก็จะเปรี้ยวขึ้น จึงควรแบ่งคีเฟอร์ให้คนอื่นบ้าง เพื่อลดความเปรี้ยวของนม
2. ไม่ควรล้างเม็ดคีเฟอร์เนื่องจากส่วนที่เม็ดคีเฟอร์ผลิตออกมาหุ้มตัวเม็ดไว้เป็น โพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) ชื่อคีเฟอร์แรน (Kefiran) มีประโยชน์ จะถูกทำลายไปอีกประการหนึ่งที่ไม่ควรล้างคือ เนื่องจากในน้ำมีคลอรีน ฟลูออไรด์หรือจุลินทรีย์อื่นที่ไม่เป็นประโยชน์สิ่งเหล่านี้จะขัดขวางการเจริญเติบโตของคีเฟอร์ และขัดขวางการเกาะกลุ่มกันของแบคทีเรีย และยีสต์ซึ่งรวมกันอยู่โดยเอื้อประโยชน์ต่อกันในการสร้างสารที่มีประโยชน์ เช่น acid วิตามินB หลายชนิด วิตามิน K รวมทั้งร่วมกันผลิตสารต้านการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่จะทำให้นมบูดและต้านแบคทีเรียที่จะทำให้เกิดโรคท้องเสียด้วยโดยปกติเม็ดคีเฟอร์จะเจริญเติบโตดีและทำงานมีประสิทธิภาพในลักษณะที่เป็นธรรมชาติมากกว่าถ้าหากต้องการล้างจริง ๆ ให้ใช้น้ำกลั่น หรือน้ำที่ปลอดสารคลอรีน
3. นมหรือโยเกิร์ตที่ได้จากการเพาะเลี้ยงบัวหิมะนี้ มีรสและกลิ่นเปรี้ยว ไม่ใช่เนื้อมน แต่มีกระบวนการย่อยสลายเหมือนกับการบูดของอาหารต่างกันที่จุลินทรีย์ที่ใช้หมักบัวหิมะนี้ เป็นจุลินทรีย์ที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย กินแล้วไม่ท้องเสีย
4. ให้ระมัดระวังแมลงลงไประหว่างทำนมคีเฟอร์ จะทำให้หนอนขึ้น ให้กรองนมทิ้ง แล้วนำเม็ดคีเฟอร์มาล้างน้ำ สามารถนำมาหมักนมได้ใหม่
5. เม็ดบัวหิมะจะเจริญเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในทุก ๆ 18 วัน
6. วิธีรักษาสิว ให้นำโยเกิร์ตที่ได้มาพอกหน้า ประมาณ 30 นาที (หรือรองหน้าแห้ง) ทุกคืนก่อนนอน แล้วล้างออกด้วยน้ำเปล่า (ไม่ต้องล้างด้วยสบู่) จะทำให้หน้าเนียน ขาว ใสขึ้น รู้สึกผิวเรียบเนียนละเอียดขึ้น สิวกี่หาย เนื่องจากโยเกิร์ตบัวหิมะมีคุณสมบัติช่วยรักษาแผลและสมานผิว
5. บางครั้งหากใช้โยเกิร์ตบัวหิมะพอกหน้าแล้วรู้คันยิบ ๆ ในบางจุด นั่นไม่อันตราย แต่แสดงว่าผิวหนังบริเวณนั้นเป็นสิวกี่แห้งลอกซึ่ง อาการคันนี้หมายถึงการที่กรดผลไม้และวิตามินต่างๆกำลังเข้าไปช่วยฆ่าเชื้อ แบคทีเรีย และสมานผิวให้หายเป็นปกติ
6. การเลือกกระชอนกรอง จะใช้พลาสติกหรือเสตนเลสก็ได้ ห้ามใช้โลหะชนิดอื่น **ถ้าใช้ตระแกรงที่มีส่วนผสมของเงิน จะทำให้เม็ดคีเฟอร์ตาย**
7. การปิดฝาแน่น ถ้าเราไม่มีผ้าขาวบาง หรือว่าตั้งอยู่ในสถานที่ที่มีฝุ่นละอองหรือมีมลภาวะรบกวนมาก ให้ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ปิดแล้วใช้เชือกฟางพัน อย่างการทำวุ้นสวรรค์ก็ใช้วิธีนี้ เพราะกระดาษหนังสือพิมพ์มีอากาศเข้าออกได้ แต่เชื้อโรคเข้าไม่ได้ หรือใช้ฝาปิดไปเลยก็ได้ แต่ต้องให้เหลืออากาศให้จุลินทรีย์ได้หายใจมา ๆ หน่อย ผู้เขียนก็ใช้ฝาปิดเม็ดคีเฟอร์ก็เจริญเติบโตตามปกติ

8. หากต้องการหยุดใช้ หรือไม่อยู่บ้าน 2-3 วัน ให้ใส่นมแค่พอปิดทว่มเม็ดบัวหิมะ แล้วแช่ตู้เย็นช่องธรรมดาไว้
9. นมโยเกิร์ตที่กรองออกมาแล้ว ที่ดีที่สุดควรดื่มทันที แต่ถ้าอยากเก็บไว้ดื่มตอนหลัง สามารถนำไปแช่เย็นเก็บไว้ได้ 2-3 วัน
10. หากใครกินแล้วท้องไส้ปั่นป่วน นั่นไม่ได้แปลว่าคุณแพ้บัวหิมะแต่ แสดงว่าร่างกายของคุณมีโรคหรือสารพิษตกค้าง ซึ่งอาการปั่นป่วนคืออาการที่บอกว่า บัวหิมะนี้กำลังช่วยให้ร่างกายคุณขับไล่สารพิษนั้นเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น ให้ลดปริมาณการกินในช่วงแรกไปก่อน เพราะร่างกายของแต่ละคนอาจต้องใช้เวลาปรับตัวไม่เท่ากัน
11. มีข้อมูลจากบางแห่งบอกว่าสามารถ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก อีกทั้งยังสามารถรักษาผิวหนัง ไม่ว่าจะ เป็น ผื่น ตกกระ กกลาก เกื้อื้อน แผลงัสต์ว์กัดต่อย รวมไปถึง ฮ่องกงฟุต และริดสีดวงทวาร
12. ได้ยินมาว่าทานบัวหิมะแล้วจะทำให้มีลูกง่าย
13. นมทุกชนิดใช้ทำโยเกิร์ตคิเฟอร์ได้ เช่น นมจากสัตว์ (แพะ, วัว, แกะ ฯลฯ), นมจากพืชตระกูลถั่ว (ถั่วเหลือง, ถั่วแดง ฯลฯ), นมจากพืชตระกูลข้าว (ข้าว, ข้าวบาร์เลย์ ฯลฯ), นมจากพืชตระกูลถั่วเปลือกแข็ง (อัลมอน, มะพร้าว หรือกะทิ ฯลฯ), นมจากพืชตระกูลเมล็ดเล็ก (ป่าน, ฟักทอง, งา ฯลฯ) แต่นมที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือ นมวัว, นมแพะ และนมถั่วเหลือง
14. จากประสบการณ์ การทำนมคิเฟอร์ของผู้เขียนถ้าทำนมคิเฟอร์โดยใช้นมไม่พร่องไขมันจะได้นมคิเฟอร์รสดีไม่เปรี้ยวมากถ้าใช้นมพร่องไขมันจะได้นมคิเฟอร์ที่รสเปรี้ยวมากและเม็ดคิเฟอร์จะอ่อนแออยู่ได้ไม่นาน ถ้าใช้นมถั่วเหลืองเม็ดคิเฟอร์จะขนาดเล็กลงมาก
15. คิเฟอร์ บางครั้งอาจเหลวและ คู่อืดวมและไม่เป็นลักษณะแบบยางยืดเช่นเคย นั่นแสดงว่ามัน ไม่มีความสุขมันคงได้รับการดูแลและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่นอุณหภูมิที่ผิดปกติ ปริมาณนมที่ใส่ เยอะเกินไป
16. การคัมนมทุกวัน อาจทำให้มีฝ้าขาวเกาะที่ลิ้นได้ จึงควรส่องกระจกแปร่งลิ้นทุกวัน
17. ควรบ้วนปาก หลังจากคัมนมคิเฟอร์ เพื่อล้างกรดที่มีรสเปรี้ยว เพราะกรดอาจทำลายเคลือบฟันได้
18. การทำนมคิเฟอร์รับประทาน ควรทำรับประทานติดต่อกัน 20 วันและหยุดพักเม็ดคิเฟอร์ 10 วัน (อันนี้ก็แล้วแต่ความเชื่อของแต่ละคนเพราะบางแห่งก็บอกว่าไม่จำเป็น) การพักตัวของเม็ดคิเฟอร์เป็นการเตรียมตัวเพื่อทำงาน (Warm up) จะทำให้การผลิตนมคิเฟอร์มีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ไม่ควรพักนานเกิน 1เดือนเนื่องจากจะทำให้ระยะการกลับมาทำงานของเม็ดคิเฟอร์ช้าลงและเชื้อยีสต์ที่เป็นประโยชน์จะถูกทำลายไป
19. การเลี้ยงคิเฟอร์นั้นเลี้ยงง่าย และมีความยืดหยุ่นสูง ไม่จำเป็นต้องกังวลจนเกินไป ที่สำคัญคือขอช้นเปลี่ยนนมทุกวัน หรือสองวันเปลี่ยนทีก็ได้

### วิธีการหยุดพักเม็ดคิเฟอร์

การหยุดพักคิเฟอร์ ควรล้างเม็ดคิเฟอร์ด้วยน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว จนสะอาดก่อน

1. **หยุดพัก 1 สัปดาห์** หรือมากกว่ากระทำโดยการนำเม็ดคิเฟอร์ที่ล้างแล้วใส่ลงในภาชนะสะอาดแล้วเทนมสดปริมาณเท่ากับที่เคยใช้ใส่ลงในภาชนะที่มีเม็ดคิเฟอร์ ปิดทับด้วยผ้าขาวบางแล้วนำเข้าตู้เย็น พอถึงเวลาที่กำหนดให้นำออกมารองนมคิเฟอร์รับประทานได้สัขงอรรอยเช่นเดิมแต่ความเปรี้ยวจะลดลงมากเพราะกระบวนการหมักช้าลง

หลังการพักเม็ดคิเฟอร์ความเปรี้ยวจะลดลงและระยะที่เม็ดคิเฟอร์จะกลับมาทำหน้าที่ผลิตนมได้ในลักษณะเดิมจะใช้เวลาอีกประมาณ 2-3 ครั้งที่เตรียมนม

**2. การหยุดพักมากกว่า 1 สัปดาห์** ดำเนินตามข้อ 1 พอสิ้นสุดสัปดาห์ นำมากรองนมคิเฟอร์รับประทานแล้วเติมนมในปริมาณเดิม และเก็บเข้าสู่ตู้เย็น ( การพักเม็ดคิเฟอร์ตามข้อ 1 และ 2 ควรเขย่าขวดโดยการแกว่ง หรือใช้ช้อนพลาสติกคนเบาๆ วันละครั้งเพื่อไม่ให้ผิวหน้านม凝固นานเพราะจะทำให้เกิดเชื้อรา)

**3. การเก็บรักษาเม็ดคิเฟอร์ เพื่อให้มีชีวิตนานมากกว่า 2 เดือน** (กรณีผู้เลี้ยงนมคิเฟอร์ไม่ได้อยู่ที่พักนานๆ) สามารถทำได้โดยวิธีแช่แข็งกระทำโดย

3.1 ล้างเม็ดคิเฟอร์ด้วยน้ำต้มสุก ที่ทิ้งไว้ให้เย็นแล้ว

3.2 วางเม็ดคิเฟอร์บนผ้าขาวบางที่ผ่านการรีดและทิ้งไว้จนเย็นแล้ว เพื่อซับน้ำที่ติดอยู่บนเม็ดคิเฟอร์

3.3 ใส่เม็ดคิเฟอร์ที่ซับน้ำแล้ว ลงในขวดแก้วหรือขวดพลาสติก

3.4 ใส่นมผงลงบนตัวเม็ดคิเฟอร์ในขวดให้ทั่วตัว ห้ามใส่นมสด หรือน้ำใดๆลงไป

3.5 นำเข้าช่องแช่แข็งในตู้เย็น ไม่ควรเก็บนานเกิน 1 เดือนเนื่องจากเมื่อนมผงหมด ยีสต์จะถูกทำลาย แต่แบคทีเรียที่เป็นประโยชน์อื่นยังอยู่

4. การพัก เม็ดคิเฟอร์ อาจทำได้นอกตู้เย็น โดยใส่นมเล็กน้อยบน เม็ด คิเฟอร์และวางไว้บนอกตู้เย็น ในอุณหภูมิห้องซึ่งนมคิเฟอร์จะขึ้นมาก และเปรี้ยวมากด้วย

\*\*\* ดังนั้นเพื่อให้ได้รับประทานนมคิเฟอร์ทุกวัน หากมีเม็ดคิเฟอร์ปริมาณมากพอควรแบ่งเม็ดคิเฟอร์เป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งพักไว้อีกส่วนหนึ่งนำมาเตรียมนมรับประทานจะทำให้เกิดการหมุนเวียนของเม็ดคิเฟอร์ให้ได้พักและเม็ดคิเฟอร์ปริมาณมากนี้สามารถแบ่งปันให้เพื่อนๆหลังการพักเม็ดคิเฟอร์แล้วถือเป็นทานบารมีของผู้ให้ด้วย

### **วิธีการล้างภาชนะที่ใช้เตรียมนมคิเฟอร์ในกรณีที่ต้องการพักนม**

ล้างด้วยน้ำ 1- 2 ลิตร ผสมสารล้างผักผลไม้ (ผงโซเดียมไบคาร์บอเนต)1 ช้อนชาตามด้วยน้ำ 2-3 ลิตร ผสมน้ำส้มสายชู 1 ช้อนชา ตามด้วยน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วหรือน้ำประปาที่คลอรีนเจือจางแล้ว แต่ตามประสบการณ์ของผู้เขียนที่เลี้ยงเม็ดคิเฟอร์เคยล้างภาชนะด้วยน้ำประปาธรรมดาผสมกับผงโซเดียมไบคาร์บอเนต ปรากฏว่าเม็ดคิเฟอร์ยังเจริญตามปกติ