

Süt ve Ürünlerinin Optimal Beslenmemizdeki Yeri ve Önemi

Prof. Dr. Sevinç Yücecan

Yakındoğu Üniversitesi

Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı



Beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Optimal beslenmede ; "minumun hastalık riski, maksimum iyi hal/sağlık "dolayısıyla "maksimum sağlıklı yaşam" hedeflenmektedir. Besin seçiminde çeşitlilik, optimal beslenme ve sağlığın temelidir. Vücudumuz her gün çeşitli besin öğelerine ve diğer sağlıklı öğelere gereksinim duyar. Yiyecek ve içeceklerin çoğu birden fazla besin ögesi içermekte fakat hiçbiri hepsini içermemektedir. Vücudun gereksinimi olan bu öğeleri yeterli miktarda almak için her öğünde dört ana besin grubundan çeşitli besinleri seçerek tüketmek gerekir.

Her öğünde almamız gereken dört temel besin grubundan biri süt ve süt ürünleridir. Bu gruptaki besinler vücudumuz için gerekli kalsiyum ve vitamin B₂'nin en iyi kaynağıdır. Kemik sağlığı için gerekli olan kalsiyum, süt grubu besinler tüketilmeden sağlanamaz. Bu grup ayrıca protein, fosfor ile B₂ ve B₁₂ vitamininden zengindir. Başta yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekir. Tüketilmesi önerilen miktar yetişkinler için günde 2 porsiyon, çocuk-geç-gebe-emzikli ve post menopoz kadınlar için ise günde 3-4 porsiyondur. Bir büyük su bardağı süt veya yoğurt, iki kibrit kutusu büyüklükte peynir, bir küçük kase muhallebi veya sütlac bir porsiyon kabul edilir.

Süt proteini iyi kalite bir proteindir. Proteinler, büyüme için elzemdir. Vücudun tüm hücrelerinin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır ve bu hücreler sürekli olarak değişip yenilenir. Vücut proteinlerinin oluşumu için kaynak, yiyeceklerin içinde bulunan proteinlerdir. Süt proteinleri %78-80 oranında vücut proteinine dönüşebilmektedir. Sindirilebilirlikleri ise %90'ın üzerindedir.

İnsan vücudu proteinlerin yapıtaşı olan amino asitleri yapamadığı gibi, amino asitleri birinden diğerine çevirebilmekte sınırlı bir yeteneğe sahiptir. Vücudun diğer amino asitleri kullanarak yapamadığı bu amino asitlerin besinlerle aynen ve gereksindiği kadar alınması zorunludur. Süt ve süt ürünlerinin elzem amino asit bileşimleri vücut gereksinmesine uygundur. Süt elzem amino asitlerden özellikle lizin açısından zengindir. Süt ve ürünlerinin tahıl ürünleri ile karıştırılması ile tahılların elzem amino asitlerindeki dengesizlik giderilebilir.

Kalsiyum için en iyi kaynak süt ve ürünleridir. Bir su bardağı süt (200 cc) 240 mg civarında kalsiyum içerir. Kalsiyumu ilaç olarak almak yerine süt, yoğurt olarak her öğünde almak daha iyidir. Özellikle çocukluk ve gençlikte süt içimi sadece büyüme için değil, genetik sınırlar içinde kemik kütlelerinin en yüksek düzeye çıkması, yaşlılıkta kemik kayıplarının en aza indirilerek kemik sağlığını koruması için de yararlıdır.

Kalsiyum kemik ve dişlerin yapı taşıdır. Kemiklerin yapısına girerek uzamasını ve güçlenmesini sağlar. Kemiklerde yaşla birlikte oluşan kayıpları yavaşlatır. Kalp kaslarının kasılmasını sağlayarak kalbin atmasını, normal sinir fonksiyonlarının devamlılığını sağlar. Kanama durumlarında kanın pıhtılaşma işlevini yerine getirir. Sütte bulunan kalsiyumun kan kolesterol düzeyini düşürücü etkisi (hipokolesterolemik etki) vardır. Ayrıca kalsiyum; dokulardaki kolesterolü toplayarak dışarı atılmasını sağlayan HDL-kan kolesterolü sentezini artırır. Kalsiyumun hipertansiyonun önlenmesi ve tedavisi üzerine de olumlu etkisi vardır.

Kalsiyum gereksinimi hayatın her devresinde farklılık gösterir. Hızlı büyümenin olduğu devrelerde , gebelik ve emzicilik dönemlerinde kalsiyum gereksinimi artar. Ancak her yaş döneminde yeterli miktarda kalsiyumun alınmasına özen göstermek gerekir.

Çocuklarda yetersiz kalsiyum alımı büyümeyi etkileyebilir. Ağır yetersizlik durumunda yetişkinlikte erişebilecekleri maksimum boya ulaşamazlar. Yaşam boyunca, hafif yetersizlik durumlarında bile kemik yoğunluğu etkilenebilir, kemik kayıpları oluşabilir, osteoporoz riski artabilir ve kolay kemik kırıklarının görüldüğü hastalıklar oluşabilir. Yetmiş yaşındaki tüm kadınların %30-40'ı osteoporozu gösteren en azından bir kırığa sahiptir.

Süt gibi proteinden zengin besinlerin fosfor içerikleri de yüksektir. Fosfor; hücrelerde enerji üretimine yardım eder, organlardaki enerji metabolizmasının ana düzenleyicisidir, kalsiyumdan sonra kemik ve dişlerin temel bileşenidir, vücutta hücre yenilenmesi ve çoğalmasında kontrol eden DNA ve RNA'nın bir parçasıdır. Kalsiyum emiliminde kalsiyumun fosfora oranı (Ca:P) çok önemlidir. Kalsiyumun kullanımı için Ca:P oranının 1:1 ile 1:2 arasında olması önerilmektedir. Diyetle etin çok olması fosfor alımını artırır, kalsiyum alımını azaltır. Kalsiyum ve fosforu eşit oranlarda bulunduran süt ile, fosfora kıyasla daha fazla kalsiyum içeren sebze ve meyvenin diyetle yeterince yer alması bu dengesizliği önler.

Süt ve süt ürünleri vitamin B₂'nin en zengin kaynaklarıdır. Vitamin B₂; vücudun bütün hücrelerinde enerji oluşumuna ve organizmamızda triptofan amino asitinden niasin oluşumuna yardım eder. Türkiye'de okul çağı çocukları arasında vitamin B₂ yetersizliği çok yaygındır. Marmara, İç Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgelerinde yerleşim merkezi ayrımı olmaksızın 7-17 yaş gurubu kız ve erkek çocukları üzerinde yapılan bir araştırmada üç bölge genelinde B₂ vitamini yetersizlik yüzdesi %82.9 gibi çok yüksek oranda saptanmıştır. Araştırmacılar araştırmaya alınan çocukların yiyecek tüketim sıklıkları incelendiğinde vitamin B₂ için en zengin kaynak olarak gösterilen süt ve süt ürünlerinin tüketim sıklığının bir porsiyonu geçmediğini izlemişlerdir. Ayrıca riboflavin yetersizliğinin plazma homosistein konsantrasyonu yükselterek kardiyovasküler hastalık riskini artırdığı ileri sürülmüştür.

Süt ve ürünleri tüm vücut hücrelerinde bulunan B₁₂ vitamininden zengindir. B₁₂ vitamini kırmızı kan hücrelerinin yapımında görev alır, vücutta yağ asitlerinin ve bazı amino asitlerin kullanılmasına yardım eder.

Süt ve süt ürünleri tüketiminin kan basıncını düşürdüğü ve hipertansiyon riskini azalttığı bildirilmiştir. Yüksek kan basıncı (hipertansiyon), en önemli sağlık sorunlarından biridir. Yüksek kan basıncı; kardiyovasküler hastalıklar, kalp krizi ve böbrek hastalıkları riskini artırır. Yapılan bir çalışmada hipertansiyonlu bireylere kıyasla daha fazla süt tüketen 5000 erkeğin kan basıncı normal sınırlar içerisinde bulunmuştur. Sütte bulunan peptitler (molekül ağırlığı düşük bir protein bileşiği) ve çeşitli minerallerin (kalsiyum, sodyum, potasyum, magnezyum) kan basıncını düşürücü etkisi olduğu bildirilmiştir. Hamileler üzerinde yapılan bir çalışmada süt ve süt ürünleri tüketimine bağımlı olarak yüksek kalsiyum alımının hamileliğin ilk 20 haftasında gestasyonel hipertansiyon (hamileliğe bağlı yüksek basınç) riskini azalttığı belirlenmiştir. Yine yağdan fakir, sebze-meyve ve süttten zengin bir diyet tüketen 450 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada 2 hafta içinde kan basıncının önemli düzeyde düştüğü belirlenmiştir. Sonuç olarak; düşük yağlı, sebze ve meyveden zengin, yarım yağlı süt ve süt ürünlerinin tüketimi kan basıncını önemli düzeyde düşürmekte ve yüksek kan basıncı oluşum riskini azaltmaktadır.

Sütteki patojen mikroorganizmaların vejetatif formlarının tamamının, diğer mikroorganizmaların büyük bir kısmının sayısını indirmek ve raf ömrünü uzatmak amacıyla pastörizasyon ve UHT ısı işlem süreçleri uygulanmakta, elde edilen sütlerin kapalı bir sistemde ve steril koşullar altında aseptik karton kutulara dolumu yapılmaktadır. Bu kutuların özelliği nedeniyle de kapalı ambalajdaki süte dışardan mikroorganizma girişi olası değildir. Bu kutular ayrıca sütü, ısı ve ışık ve havanın olumsuz etkilerine karşı da korur. Sütün bozulmasına neden olan bakterilerin işlem sayesinde yok edilmesi ve ambalaj sayesinde dışardan girişinin önlenmesi sonucunda süt uzun ömürlü olur. Her iki pastörize sütte kesinlikle hiçbir katkı maddesi yoktur. Sağlıklı, doğal ve hijyeniktirler.

