

## Sütün kaliteli beslenmeye ve sađlıđa etkileri

**Prof. Dr. Yasemin BEYHAN** - İstanbul Bilim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

Dünyanın en yararlı içeceği olan süt, insanların doğumlarından itibaren aldıkları ilk besindir. İlk günlerinde annelerinin sütüyle beslenen bebeklere, daha sonraları hem anne sütü hem de hayvan sütleri verilir. Çeşitli nedenlerle hiç anne sütü ve hazır mama alamayan ailelerin bebeklerine bebeğin bulunduğu aya göre belli oranlarda sulandırarak hayvan sütleri verilebilir.

Süt için tüketilmesi önerilen miktar; yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik ve emzicilik, yaşlılık durumuna) göre değişiklik gösterir. Genel olarak süt ve ürünleri için öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Yetişkin bireylerin günde 2 porsiyon (1 porsiyon: 1 orta boy su bardağı), çocukların, adolesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınların, yaşlı ve menopoz dönemindeki kadınların, sporcu ve ağır işte çalışan işçilerin günde 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir.

- Sütün sağlıklı/hijyenik olması çok önemli bir konudur. Sütün az kaynatılması sütte bulunan mikropların tamamını öldürmez, çok kaynatılması da besin değeri kaybına yol açar. Sütü kaynama noktasına geldikten sonra en az 5 dakika kaynatmak hijyenik yönden yararlı olabilir. Ancak en iyisi sağlıklı bir tüketim için genellikle pastörize ve UHT sütler tercih edilmeli, kaynağı bilinmeyen, güvenilirliği şüpheli çiğ sütlerin tüketiminden kaçınılmalıdır.

- Sütlü tatlılar, menülerde ağır hamur tatlılarına tercih edilen iyi bir tatlı türüdür. Ancak sütlü tatlı yapımında besin değeri kaybına yol açmamak için sütlü tatlıların şekeri ocaktan indirilmeye yakın eklenmelidir.

**Sütün yararları:**

Süt ve sütün yapılan besinler protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini (riboflavin) ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır. Süt ve türevleri başta bebekler, çocuklar, yaşlılar, yetişkin kadınlar ve gençler olmak üzere tüm yaş grupları için her gün tüketilmesi gereken besin grubundandır.

Süt ve türevleri kemik ve dişlerin sağlığı ve gelişimi açısından en zengin kalsiyum kaynağıdır. Sütün içerdiği protein kaliteli bir proteindir. İçeriğindeki kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.

Süt ve süt ürünleri yağ içeriği yönünden de zengindir. Doymuş yağ ve kolesterol ile yağda eriyen A vitamini içerir. Doymuş yağ ve kolesterol yönünden beslenmesine dikkat etmesi gerekenlere ağırlık kontrol programında olanlara ve yetişkinlere az veya yarım yağlı süt tüketmeleri önerilir.

Süt sadece içerdiği besin öğeleri ile değil, aynı zamanda su ve elektrolit içeriği nedeniyle iyi bir sıvı elektrolit kaynağıdır.