

Süt, bebeklikten yaşlılığa vücudun gelişmesi, güçlenmesi ve sağlığın korunması için gerekli olan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri içeren çok önemli bir besin maddesidir.

SÜT;

Çocukluk ve ergenlik döneminde; güçlü kemik ve dişlerin oluşumunu sağlar, kemik yoğunluğunu artırır, büyümeye ve gelişmeye yardım eder.

Gebelik ve emzicilikte; bebeğin büyümesi için gerekli vitamin ve minerallerin vücuda alınmasına, bebeğin kemik gelişimine yardımcı olur. Bunun yanında annenin de kemik ve diş sağlığının korunmasında çok önemlidir. İleride görülebilecek kemik erimesi (osteoporoz) riskini azaltır.

Yetişkin ve yaşlılıkta; kemik sağlığının korunması yanında vücudun ihtiyaç duyduğu protein, kalsiyum, fosfor gibi birçok besin ögesinin de önemli kaynağıdır.



NEDEN SAĞLIKLI SÜT TÜKETMELİYİZ?

Süt, vücudumuz için gerekli olan besin öğelerini içerdiği gibi uygun koşullar sağlanmadığı takdirde çeşitli hastalıklara neden olabilecek mikropların üremesi için de çok uygun bir besindir. Sütte bulunan sağlığınıza zararlı bu mikroplar yok etmek için süte mutlaka uygun şekilde ısı işlemi uygulamak gerekir.

Bu ısı işlemi 3 şekilde yapılabilir;

1. Pastörizasyon

Sütün fabrika ortamında 72-80°C'de 15-16 saniye süre ile ısıtılıp hızla soğutulması işlemidir. Sütün içindeki hastalık yapıcı tüm mikroorganizmalar yok olur. Dağıtımının 4°C'de soğuk araçlarda yapılması gereken bu günlük sütler, buzdolabında saklanmalı ve 2-3 gün içinde tüketilmelidir.



2. UHT (Uzun Ömürlü Süt)

Sütün fabrika ortamında 135-150°C'de 1-6 saniye içinde ısıtılıp hızla soğutulması işlemidir. Bu sütler paketi açılmadan oda sıcaklığında 4 aya kadar kalabilir. Ancak paketi açıldıktan sonra buzdolabında saklanmak koşulu ile 2-3 gün içinde tüketilmelidir.

Sanıldığı gibi aksine ambalajlı sütlere dayanıklılığı artırmak için katkı maddesi katılmamaktadır. Bu sütler satın alınırken ve kullanılırken paketin yırtılmamış ve delinmemiş olmasına, Tarım ve Köyişleri Bakanlığınca üretim izni alınmış olmasına ve son kullanma tarihine mutlaka dikkat edilmelidir.

3. Kaynatma:

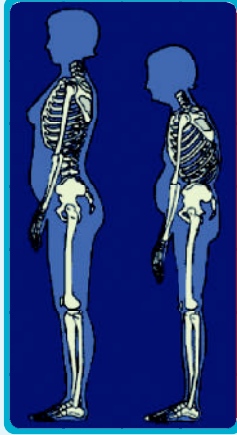
Süt kaynamaya başladıktan sonra en az 10-15 dakika kaynatılarak kaynatılması gereklidir. Sütün az kaynatılması sütte bulunan mikropların tamamını öldürmez. Sütün çok kaynatılması ise vitamin kaybına neden olur. Kaynatılan süt hızla soğutulmalıdır.



**Hayatımızın her döneminde sağlığını
için mutlaka süt için.**

**Süt sağlıklı kemik gelişimi için elzem
olan kalsiyum yönünden çok zengin
bir besindir.**

**Sağlıklı büyümek, sağlıklı gelişmek ve
sağlıklı yaşlanmak için; her gün en az
2 su bardağı süt tüketin.**



Unutmayın;

- Açık sütün kaynağı, içeriği, sağım ve taşıma koşulları bilinmediği için hastalıklara yol açabilir.
- Açık süt denetimden uzak olduğu için toz, su, nişasta, soda gibi sütün bileşiminde normal koşullarda bulunmayan çeşitli yabancı ve zararlı maddeleri içerebilir.
- Açık süt gerekli tedbirler alınmazsa; brusella, tüberküloz, tifo ve kolera gibi birçok hastalık etkenini taşıyabilir.

HER GÜN EN AZ 2 BARDAK SAĞLIKLI SÜT İÇİN.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

**Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 05**

SAĞLIK İÇİN SAĞLIKLI SÜT İÇİN

