



T.C.  
ORDU VALİLİĞİ  
İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

**GIDANI KORU**  
SOFRANA SAHİP ÇIK

### SAĞLIK İÇİN SÜT İÇİN

Dünyaya gelen insanoğlunun ve diğer bazı canlıların ilk tattığı ve hayatının ilk besini, bebeğin maması, gencin enerjisi, yaşlının sağlığıdır süt. Tıpkı süt gibi süttten elde edilen ürünler de (peynir, yoğurt, ayran, tereyağı vb.) tartışılmaz aynı değerdedir. İnsanoğlu, çeşitli memeli hayvanların kendi yavrularının büyümesi için ürettikleri süttten yararlanmayı, çok eski çağlarda öğrenmiştir.

Süt, içerisindeki protein, yağ, şeker, vitaminler, mineraller ve enzimler nedeniyle beslenmede büyük rolü olan bir gıda maddesidir. Süttün yapısında bulunan bu besin öğelerinden pek çoğu doğada süttten başka bir gıdada bulunmaz. Süttte bulunan mineraller özellikle kalsiyum, fosfor, potasyum, magnezyum, iyot ve çinko, kemik yapısı ve kas hareketlerinin düzenlenmesi açısından çok önemlidir. En temel kalsiyum kaynağı olarak bilinen süt ve süt ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesinin, günümüz gençliğinin gelecekte kemik sağlığı üzerine uzun süreli, ciddi ve zararlı etkiler oluşturması kaçınılmazdır. Başta çocukluk dönemi olmak üzere, yaşamın her evresinde süt tüketimi özellikle kemik sağlığı başta olmak üzere genel sağlığın korunması açısından son derece önemlidir. Süt sadece bebeklik ve çocukluk çağında değil, insanın yaşamı boyunca tüketmesi gereken son derece önemli bir gıdadır.



**İÇME SÜTLERİNİZ DAHİL GIDA SATIN ALIRKEN MUTLAKA ETİKETİNİ, AMBALAJINI, SON TÜKETİM TARİHİNİ KONTROL EDİNİZ.**

## Sütün İçeriği

- ❖ Süt ve ürünleri, yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1(tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12 ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır.
- ❖ A, D, E ve K vitaminleri süt yağında bulunur.
- ❖ Süt yağına sarımsı rengi veren içerisindeki karotenoidler ve floresan rengini veren riboflavindir.
- ❖ Süt yağı azaldıkça yağda çözünen vitamin içeriği de azalır.

## Sütün Faydaları

Başta çocuklar ve gençler, doğurganlık çağındaki kadınlar ve yaşlılar olmak üzere tüm yaş grubundaki bireylerin süt ve ürünlerini her gün tüketmesi gerekmektedir. Süt ve süt grubu besinler başta çeşitli memeli hayvanlardan (inek, koyun, keçi, manda) sağlanan süt ile yoğurt, peynir, kefir, dondurma vb. sütlü tatlılar ve süttözu gibi süttten yapılan ürünlerdir.

Süt ve ürünleri grubunda yer alan yiyecekler, kalsiyumundan zengin olmaları nedeniyle;

- ❖ Özellikle çocuklarda kemiklerin ve dişlerin gelişiminde çok önemlidir.
- ❖ Kasların çalışmasını güçlendirir.
- ❖ Saç ve tırnakların oluşmasını sağlar.
- ❖ Büyüme ve gelişmeyi sağlar.
- ❖ Süt proteini; hücre ve dokuların oluşmasını artırır.
- ❖ Süt şekeri; bağırsaklarda yumuşaklığı sağlar.
- ❖ İstenmeyen ve hastalık yapan canlıların gelişmesini önler.
- ❖ Enerji kaynağıdır. Vücuda A, D, E ve K vitaminlerini sağlar.
- ❖ Zekâ gelişimi, ayrıca deri ve göz sağlığı için gerekli olan B2 vitamini için en iyi kaynaktır.
- ❖ Hastalıklara karşı direnci artırır.
- ❖ Yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada ve vücut ağırlığının yönetiminde önemlidir.



Kemik gelişiminin temel elementi kalsiyumun ana kaynağı olan süt, bileşiminde yer alan yüksek kalitede protein, yağ, laktoz, fosfor, riboflavin gibi bileşenler ile üstün besleyici değere sahiptir. Sütün bileşimine bakıldığında çeşitli yaş grupları için temel besin öğelerini içerdiği görülmektedir. Her gün çocukların iki su bardağı süt veya eşdeğer süt ürünü tüketmeleri bilim çevrelerce tavsiye edilmektedir.

## Diyet ve Alerji Durumunda Süt Tercih

- ❖ Süt ve süt ürünleri doymuş yağ asitleri ve kolesterol içerir. Yağ ve kolesterol alımının diyetle sınırlandırılması gereken kişilerin; yağ miktarı azaltılmış veya yağsız süt, yoğurt ve peynirleri tercih etmeleri gerekir. Yağsız veya az yağlı süt ve ürünlerinin tercih edilmesi, tam süt ve ürünlerindeki

aynı besin ögelerini sağlar, daha az doymuş yağ asitleri içerir, bu nedenle de daha az enerji sağlar. Süt ürünlerinden peynirin tuz içeriği yüksek olduğundan tuz tüketiminin azaltılması amacıyla az tuzlu veya tuzsuz peynirlerin tüketimi tercih edilmelidir.

- ❖ Bazı bireyler, alerji, süt şekeri olan laktoza karşı duyarlılık (laktoz intoleransı) nedeniyle veya yanlış inançlarından dolayı süt tüketmezler. Laktoz duyarlılığı olan bireyler için, düşük laktoz içeren süt veya laktozsuz süt ürünleri bulunmaktadır. Alerji veya duyarlılık durumunda hekim ve diyetisyen ile görüşülmelidir.

## HAYATINIZIN HER DÖNEMİNDE SAĞLIKLI VE DAYANIKLI BİR VÜCUT, SAĞLIKLI BİR GELECEK İÇİN SÜT İÇİNİZ VE DAHA ÇOK SÜT ÜRÜNLERİ TÜKETİNİZ.

### SAĞLIK İÇİN SAĞLIKLI SÜT İÇİN

Sütün üretiminden sofraya, güvenli, sağlık açısından risk taşımayan biçimde ulaşması büyük öneme sahiptir. Süt ve süt ürünleri satın alınırken orijinal ambalajlı, Tarım ve Orman Bakanlığı'ndan onay numarası almış olan işletmelerin ürünleri tercih edilmelidir.

Süt ve sağlık konusunda sizlerin özellikle dikkatlerinizi çekmek istediğimiz bir konu da; uzun ömürlü süt (UHT süt) ve günlük süt (pastörize süt) konusudur. UHT süt ve pastörize süt teknolojileri insan sağlığını riske atan teknolojiler değildir. Her iki teknoloji de, kaynatmada olduğu gibi, sütte bozulmaya neden olan mikroorganizmaları ısı ile giderme prensibine dayanmaktadır. Bu teknolojilerdeki besin değeri kayıpları, açıkta kaynatılmış süte göre çok daha az olmaktadır. Bu ürünler endişe edilmeden güvenle tüketilebilir. Sonuç olarak besinsel açıdan 'mükemmel gıda' olarak nitelendirilen süt, insan sağlığı açısından şüphesiz büyük önem taşıyor.



1 7 4  
ALO GIDA



WHATSAPP İHBAR NUMARASI