

sindirilmesini sağlayan enzim ya hiç yoktur ya da yetersizdir. Sonuç olarak süt şekeri kana geçebilecek kadar parçalanamadığından bağırsak içinde kalarak sıvı mineral dengesini etkiler. Hem ishal hem de gaz ve şişkinlik olmak üzere diğer sindirim sistemi problemlerine neden olur. Laktoz intoleransı hastanede yapılan testler ile belirlenir. Eğer hassasiyet test sonucunda belirlenmişse bu kişi piyasada satılan laktozsuz sütleri kullanmalıdır. Yapılan testler sonucu hassasiyet olmadığı görülen bireyler süt tükettiğinde aynı belirtiler görülebilir. Bu durumda süt tüketimi kesinlikle bırakılmamalı aksine artan oranlarda süt tüketilmelidir.

Zenginleştirilmiş Süt

- Tüketicilerin beslenme eksikliklerini azaltmak için özellikle çinko, demir, kalsiyum gibi besin öğeleri eklenmiş sütlerdir.
- Kalsiyum ihtiyacı hamilelik ve emzirme döneminde gerekli olup, bu dönemlerde yetersiz kalsiyum alımı, hem anne hem de bebek açısından sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Bundan dolayı hamilelik ve emzirme dönemlerinde, kalsiyum açısından zengin olan süt tüketimi oldukça önemlidir.

Devam Sütü

- Bebeklere ilk 6 ay sadece anne sütü verilmelidir. Anne sütü zengin besin içeriğinin yanı sıra bebeğin de bağışıklık sistemini geliştirir. Bebekler için en iyi gıda anne sütüdür. Ancak anne sütünün olmadığı ya da takviye edilmesi gereken durumlarda bu sütler kullanılabilir. Tüketiciye ulaşana kadar yüzlerce kez kontrolden geçtiği için sağlık açısından bir soruna yol açmamaktadır. Gerçekte bu ürünler formüle edilmiş bebek gıdalarıdır.

Bunları Biliyor Muydunuz?

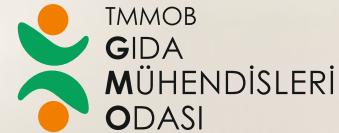
- UHT ile pastörize sütlerin üretiminde kalite standartları ve mevzuatımız gereği **KESİNLİKLE KATKI MADDESİ KULLANILAMAZ.**
- Süt; pastörizasyon ve UHT gibi özel teknolojilerle uygulanan ısı işlem, steril dolum ve ambalajlama ile uzun ömürlü hale gelir.
- Isıl işlem kontrollü bir şekilde uygulandığı için besin değeri kaybı çok azdır.

- “Protein denatürasyonu” kavramı yani protein yapısının değişmesi besin değeri kaybı anlamına gelmez. Aksine, sadece süt değil, tüm protein kaynağı gıdalar pişirilerek proteinlerinin daha tüketilir hale gelmesi sağlanır.
- İçme sütü olarak pazara arz edilen sütler doğrudan tüketilebilir. Evlerde kaynatılmasına gerek yoktur. Bununla birlikte, ısıtılmak isteniyorsa kısık ateşte 1-2 dakika tutularak uygun sıcaklığa getirilerek tüketilebilir.
- İçme sütleri, açıldıktan sonra da orijinal kabında muhafazası devam etmeli, etiketinde önerilen sürede tüketilmelidir.
- Hazır yoğurt üretiminin bütün aşamaları maksimum hijyen koşullarında gerçekleştirildiğinde herhangi bir istenmeyen mikroorganizma oluşumu gözlenmez. Saklama koşullarına uyulduğu takdirde raf ömrü boyunca ürünlerin tazeliğini koruması çok normaldir.
- Süt sadece çocuklar için değildir. İçerdiği zengin besin maddelerinden dolayı her yaşta tüketici grubunun tüketmesi önerilen bir gıda maddesidir.
- Süt tüketilemiyorsa yoğurt, o da tüketilemiyorsa peynir tüketimi önerilir. Burada, peynirin tuz miktarının yüksek olduğu ve fazla tuzun birtakım sağlık sorunlarına sebep olabileceği de dikkate alınmalıdır.
- Laktoz intoleransı olan tüketiciler süt yerine yoğurt tüketebilirler ya da piyasadaki laktozsuz sütleri içebilirler.
- Homojenize süt ayrı bir süt tipi değildir. Piyasada satılan tüm içme sütleri (UHT ve pastörize süt) homojenizasyon işlemine tabi tutulur.
- Homojenizasyon, sütteki yağ parçalarının daha küçük hale getirilmesi ile her yerde eşit dağılmasını sağlayan ve yüzeyde yağ toplanmasını engelleyen mekanik bir işlemdir. Homojenize edilmiş süt daha beyaz görünür ve sütün besin değerine hiçbir olumsuz etkisi yoktur.
- Sokak sütlerinin üzerinde kaymak oluşumunun nedeni, işlenmiş sütlerden daha çok süt yağı bulunması değil, bu sütün homojenize edilmemiş olmamasıdır. Yani, yüzeyde kaymak görülmemesi süt yağının azaltılmış olduğu anlamına gelmez.
- İşlenmiş sütlerde tamamen kapalı bir sistemde kontrollü ısı uygulandığından besin değeri kaybı yok denecek kadar azdır. Sokak sütleri ise evlerde

kaynatıldığı zaman besin değerinde çok önemli kayıplar olacaktır. Kaynatılmadığında ise sütte bulunan zararlı bakteriler sağlık sorunlarına sebep olur.

- Organik süt, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından yetkilendirilmiş kontrol kuruluşlarının gözetiminde, özel mevzuatına uygun olarak üretilerek ambalajlanmış süttür. Ambalajında Bakanlıkça düzenlenmiş olan özel logoya sahip olmalıdır.
- Organik süt, piyasada satılan diğer içme sütleri gibi katkı maddesi içermez.
- Süt tozu; sütün sıvı kısmının uygun teknoloji ile uçurulmasına dayanan ve besleyici değeri yüksek olan bir süt ürünüdür. Birçok gıdanın üretiminde kullanılır.
- Günde 1 litre süt tüketimi ile günlük kalsiyum ve fosfor ihtiyacının tamamı karşılanabilmektedir.
- Probiyotik süt ürünleri; probiyotik bakteriler ile üretilen ürünlerdir. Bu bakteriler ise yararlı bakterilerdir. Sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olarak kabızlık, şişkinlik, sancı gibi sindirim problemlerini hafifletirler.
- Bebeklere ilk 6 ay sadece anne sütü verilmelidir. Anne sütü zengin besin içeriğinin yanı sıra bebeğin bağışıklık sistemini de geliştirir.
- Sütün bileşiminde yeteri kadar şeker olduğu için süte şeker karıştırmaya gerek yoktur.
- Süt ürünleri tüketimiyle ilgili kültürel geleneklerin önemine karşın, Türkiye nüfusu kişi başına tüketim açısından diğer ülkelere göre önemli ölçüde geride kalmaktadır. Böylesi değerli bir ürün hakkında yanlış bilgilerin yayılmasına engel olalım

SÜT İÇELİM! SÜT İÇİRELİM!



Meşrutiyet Cad. No: 22/13
06640 Kızılay - Ankara
Tel: (312) 418 28 46
Fax: (312) 418 28 43
E-mail: gidamo@gidamo.org.tr
Web: www.gidamo.org.tr



Dünya Süt Günü

- Uluslararası Sütçülük Federasyonu'nun 1956 yılında aldığı karar gereğince, 21 Mayıs günü, federasyona üye tüm ülkelerde “Dünya Süt Günü” olarak kutlanmaktadır.

Süt Nedir?

- Süt; memeli canlıların doğumdan hemen sonra meme bezlerinden salgılanan, kendine özgü tat, koku ve kıvamı olan, temel besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde bileşimde bulunduran, beyazımsı renkte sıvı gıda maddesidir.

Sütün Bileşimi

- Sütün bileşiminde yer alan maddeleri süt şekeri (laktöz), süt yağı, süt proteinleri, mineral maddeler ve vitaminler olmak üzere beş ana başlık altında toplamak mümkündür.

Laktöz (Süt Şekeri)

- Laktöz süte özgü bir şekerdir.
- Vücudun kalsiyum ve fosfordan daha iyi yararlanmasını sağlar. Bu nedenle kemik ve diş oluşumunda olumlu etkiye sahiptir.
- Sütteki laktözün yapısında yer alan galakto beyin ve sinir dokularının oluşumunda çok önemli rol oynayan temel bir öğedir.

Süt Yağı

- Laktözün en iyi şekilde kullanımını ve vücudumuz için gerekli olan A,D,E,K vitaminlerinin taşınmasını sağlar.

Süt Proteinleri

- Biyolojik değeri yüksektir.
- Kazein sütün önemli bir proteindir. Önemli bir besin öğesidir.
- Süt proteinlerinin yapısında vücutta sentezlenemeyen, gıdalarla dışarıdan alınması gereken protein yapıtaşları bulunmaktadır.

Mineraller

- Süt, kalsiyum, fosfor, magnezyum ve potasyum açısından önemli bir kaynaktır.
- Süt bileşiminde yer alan mineraller, vücudumuz için büyük önem taşır. Özellikle fosfor ve kalsiyum kemik

ve diş gelişiminde büyük katkı sağlar.

- Bazı süt ürünlerinde lezzet ve yapı oluşumunda görev alırlar.

Vitaminler

- Sütte az miktarda bulunmalarına rağmen (% 0,05) hemen her çeşit vitamin bulunur. Bunlardan başlıcaları A, D, E, K, B1, B2, B6, B12, B13 ve vitamin C dir.
- Bazı vitaminler süt ürünlerinin renk oluşumunda etkilidir.
- Sütteki B2 vitamininin zeka gelişimine, deri ve göz sağlığına etkisi de büyüktür.

Çiğ Sütün İşlenmesi

- Sütün, insan sağlığı açısından güvenli hale getirilebilmesi ve bu değerli gıdanın tüketiciye bozulmadan ulaşabilmesi için ısıtma işlemi tabii tutulması gereklidir. Isıtma işlemi, mikro organizmaların yok edilmesi amaçlanırken, süt bileşiminde yer alan öğelerin yapılarının korunması esastır. Evlerde gerçekleştirilen kaynatma işlemi, besin değerlerinde kontrollü ısıtma işlemi göre daha fazla kayba yol açması nedeniyle önerilmez. Bu türden kayıpları belli ölçülerde önlemek ve sütü işlemek için yöntemler geliştirilmiştir. Pastörize ve UHT süt işleme teknolojileri bu yöntemlerdendir.

Pastörize Süt

- Halk arasında günlük süt olarak tanımlanan süt pastörize süttür.
- Çiğ sütün doğal özelliklerine fazla zarar vermeden, kaynama derecesinin altında belli bir sıcaklığa ısıtılıp, bu sıcaklıkta belirli bir süre (en az 72°C de 15 saniye veya 63°C'de 30 dakika veya diğer eşdeğer şartlarda;) tutulup, kısa sürede 6°C'yi geçmeyecek sıcaklığa soğutulmasıyla elde edilen içme sütüdür.
- Hastalık yapan mikroorganizmaların tamamı yok edilirken, diğerlerinin büyük bir kısmı etkisiz hale getirilir.

Pastörize Sütün Raf Ömrü ve Nitelikleri

- Raf ömrü, pastörize ürünün belirli şartlar altında arzu edilmeyen değişimler olmaksızın muhafaza edildiği zaman sürecidir.
- Pastörize sütün raf ömrü, UHT süte göre daha

kısaydır.

- Pastörize içme sütünün dayanıklılığı, öncelikle ham madde olarak kullanılan çiğ sütün kalitesine bağlıdır. Bu nedenle üretim koşullarının teknik ve hijyenik bakımdan en iyi şekilde olması ve tüm işlemlerin son derece kusursuz gerçekleştirilmesi çok önemlidir.
- Pastörize süt, ambalajı açılmaksızın 4°C de (buzdolabı sıcaklığı) üretici firmanın ambalajda belirttiği son kullanma tarihine kadar muhafaza edilebilir. Ambalajı açıldığında ise yine 4°C'de saklanmalı ve 2 gün içerisinde tüketilmelidir.

UHT Süt (Uzun Ömürlü Süt)

- UHT, gıda teknolojisinde “Ultra High Temperature” (Çok Yüksek Sıcaklık) sözcüklerinin ilk harflerinden oluşan bir kısaltmadır.
- Çiğ sütün kimyasal, fiziksel ve duyuşsal özelliklerinde en az değişikliğe yol açacak şekilde en az 135-140°C de bir saniye tutulup tekrar soğutulması ile üretilen ve steril ambalajlara aktararak paketlenen içme sütüdür. Burada tüm mikroorganizmalar ölür.

UHT Sütün Raf Ömrü ve Nitelikleri

- UHT süt, çok dayanıklı bir içme sütü çeşididir. Muhafazası ve taşınması kolay, raf ömrü serin ve kuru yerde, ambalajı açılmadığı sürece 4-5 aydır. Ambalaj açıldıktan sonra buzdolabında saklanmalı ve 2 gün içerisinde tüketilmelidir.

Sokak Sütü

- Sokak sütü, yani açıkta satılan süt, gelişmiş ülkelerde çoktan unutulmuş ancak ülkemizde hala yaygın olarak tüketilen süttür.
- Ülkemizde, ısıtma işleminden geçmemiş, mikrobiyolojik açıdan güvenilir olmayan ve önemli oranda besin değerini kaybeden açıkta satılan sütün, tüketilen toplam süt içerisindeki oranı %50'lerin üzerindedir. Sokakta satılan sütün yasak olmasına rağmen hala tüketilmeye devam edilmesinin en önemli nedenleri, tüketici alışkanlıkları, fiyat ve gelir düzeyi gibi ekonomik faktörlerdir.
- Ancak açık sütü kaynatırken harcanan enerji, sağlığa verdiği zararların tedavisi sırasında çekilen sıkıntı, süte katılan suya ödenen süt fiyatı, ucuz gibi görünen sokak sütünün aslında çok daha pahalı olmasına, bunun yanı sıra tüketiminin de riskli olmasına yol

açmaktadır.

- Sağlıklı bir hayvandan elde edilmek kaydı ile sağım öncesinde bir risk içermediği kabul edilen çiğ süte, sağıldığı andan itibaren çevreden, hayvandan, sudan, yemden, gübreden, haşerelerden, kaplardan ve insanlardan hastalık yapıcı mikroorganizma ve yabancı madde bulaşabilir.
- Süt insanlar için olduğu kadar mikroorganizmalar için de mükemmel bir besin kaynağıdır ve dolayısıyla bulaşan mikroorganizmalar burada hızla çoğalmaktadır.
- Bu sakıncalı durumu ortadan kaldırmak için mutlaka sütün uygun süre/sıcaklık normlarında işlem gördükten sonra ambalajlanarak satışa sunulması gerekmektedir. Evlerde uygulanan kaynatma işlemleriyle besin öğelerinde kayıplar oluşmaktadır. Yetersiz kaynatma ile de mikroorganizmalar ölmemekte ve sağlık için risk oluşturmaktadır.
- Süt bunların yanı sıra ambalajsız olarak satılan sokak sütünün raf ömürlerini artırmak amacıyla süte karbonat, soda gibi maddelerin eklenmesinin yanında yağı çekilip su eklenerek hileler yapılmaktadır.
- Bu sektörün kayıt dışı olması nedeniyle resmi makamların kalite denetimi mümkün olamamaktadır.

Süt Ürünlerinin Saklama Koşulları

- Aldığınız tüm süt ve süt ürünlerinin etiket bilgilerini, saklama koşullarını ve son kullanma tarihini mutlaka okuyunuz ve size önerilen şekilde muhafaza ediniz.

İçme Sütü Çeşitleri

Yarım Yağlı Süt, Yağsız Süt

- Süt yağının yarı yarıya azaltılmasıyla yarım yağlı süt, süt yağının tamamen uzaklaştırılmasıyla yağsız süt elde edilir. Özellikle diyet yaparken ve daha az yağ tüketmeyi gerektiren durumlarda bu ürünler güvenle kullanılabilir. Sütün yağının azaltılması ya da tamamen alınması sütün besin değerini azaltmaz, sadece verdiği enerjinin azalmasına neden olur.

Laktözsüz Süt

- Laktöz intoleransı olan kişiler için özel üretilen, laktöz içermeyen bir süt çeşididir.
- Laktöz intoleransı; süt şekere hassasiyettir. Süt şekere hassas olan bireylerde laktözün