

Sütün Büyüme ve Gelişme Üzerine Etkisi

- İnsan bedeninin anne karnından başlayıp özellikle büyüme çağının sonuna dek hızla devam eden büyüme ve gelişmesi birçok faktörden etkilenir. Kalıtım, ailesel faktörler, çevresel etkenler, hastalıklar, hormonlar ve beslenme gibi faktörler bunlardan başlıcalarıdır. Bu faktörlerden bireyin kendisinin etki edebileceği, başlıca beslenmedir. Ortalama olarak, bebek doğumdan sonra 1 yaşında boyu doğum boyunun 1,5 katı, 4 yaşında doğum boyunun 2 katı, 13 yaşında doğum boyunun 3 katına ulaşır. Dışarıdan gözlemleyebildiğimiz bir büyüme olduğu gibi, vücudun sistemleri de hızlı bir gelişim gösterirler. Bu büyüme ve gelişme sürecinde, anne sütüyle başlayan süt desteği, sonrasında diğer hayvansal sütler ile devam etmelidir.
- Gıda tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve Ulusal Süt Konseyi İş birliği ile, ana sınıfı dahil olmak üzere ilkokul öğrencilerine süt içme alışkanlığı kazandırmak, bu sayede yeterli ve dengeli beslenmelerine katkıda bulunarak sağlıklı büyüme ve gelişmelerini desteklemek amacıyla Ülkemizde yaklaşık 7 yıldır, haftada 3 gün okul sütü dağıtımı yapılmaktadır.
- **Süt İçin Günlük Alınması Gereken Miktar**
 - Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde ;
 - Yetişkin bireylerin her gün 2 porsiyon(400 ml)
 - Çocuklar, adölesanlar, gebe, emzikli ve menopoz sonrası kadınların her gün 3-4 porsiyon (600-800 ml) tüketmeleri önerilmektedir.

Süt ve Süt Ürünlerini Tüketirken Nelere Dikkat Edilmelidir?

Hastalık yapıcı mikroorganizmalardan korunmak için iyi kaynatılmış, pastörize/sterilize edilmiş süt ve süt ürünleri kullanılmalıdır. Pastörize veya sterilize edilmemiş sütler, kaynatıldıktan sonra tüketilmelidir. Sütün az kaynatılması sütte bulunan mikropların tamamını öldürmez. Sütün çok kaynatılması ise vitamin kaybına neden olur. Süt, kaynama kabarıklığı başlamasından itibaren en az 5 dakika kaynatılmalıdır. Kaynatılmış ve pastörize edilmiş sütler cam kavanozda buzdolabında 1-2 gün, kutusu açılmış sterilize sütler en fazla 3 gün saklanmalıdır. Sütlü tatlılara şeker; süt piştikten sonra ocaktan alınırken eklenmelidir.

Pişirilme sırasında eklenirse şeker ile sütün proteini birleşir ve protein kaybına neden olur. Çiğ süt ve pastörize edilmemiş sütlerden yapılan peynir ve benzeri besinler insanlarda Brusella hastalığına neden olabilir. Satın alınan plastik süt ve yoğurt kapları, daha sonra yiyecek saklama amacı ile kullanılmamalıdır.

İnek Sütü ve Besin ğelerinin İçeriği

- Süt içeriğinde bulunan şeker, protein, yağ ve mineral ve vitaminler ile temel besin maddelerimizin birçoğuna sahiptir.
- Sütte bulunan laktoz, vücut için gerekli enerjiyi sağlar, sinir sistemi gelişimine yardımcıdır, barsak florasının düzenliliğini sağlar.
- Sütün içeriğindeki yağın, obezite, kalp damar hastalıkları ve diyabet hastalığı gelişme riskini azalttığı gösterilmiştir. Süt rnlerinin bu etkisi sütün içindeki bütirat, fitanik asit, trans palmitoleik asit ve konjuge linoleik asit gibi faydalı yağ asitleri sayesinde ortaya çıkıyor.
- Sütte bulunan protein, sindirim sisteminde uzun üre kalabilen, saatlerce protein kaynağı olan, vücut tarafından bitkisel proteinlere göre daha iyi faydalanabilinen bir protein türüdür. Vücudumuzu bir bina olarak düşünürsek, proteinler bu binanın tuğlarıdır. Vücudumuzun her dokusunda ihtiyaç duyulan, büyüme ve gelişme sürecinde hücre ve doku oluşumunun vazgeçilmez besin maddesidir.
- Sütün içeriğindeki en önemli mineraller kalsiyum ve fosfordur. Kalsiyum kemik ve diş oluşumu için mutlak gereklidir. Kemik yoğunluğu, şekil bozukluğu olmadan büyümesi için kalsiyum gereklidir. İleri yaşta kemik erimesi ve kemik metabolizma hastalıklarından korunmak için özellikle 30 yaşına kadar içilen süt önemlidir.
- Zeka gelişimi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve sorunsuz bir büyüme gelişme süreci için gerekli olan A, D, B1, B6, B12 gibi vitaminler de süt içinde mevcuttur.
- Tüm bu faydalarıyla süt, her yaşta günlük diyetimizde olması gereken bir besindir. Süt tüketme alışkanlığı küçük yaşlarda kazanılmalı, bilinçli bir şekilde ihtiyaç duyulan miktarda süt tüketilmelidir.

Sütün içeriği

	YAĞLI	YARIM YAĞLI	YAĞSIZ
Su (g)	87.9	89.2	90.8
Enerji (kkal)	61	50	35
Protein (g)	3.3	3.3	3.4
Yağ (g)	3.3	1.9	0.2
Karbonhidrat (g)	4.7	4.8	4.9
Kül (g)	0.7	0.7	0.8
Kalsiyum (mg)	119	122	123
Demir (mg)	0.1	0.1	0.0
Fosfor (mg)	93	95	101
Potasyum (mg)	152	154	166
Sodyum (mg)	49	50	52
Vit A ve Karoten (IU)	126	205	204
Tiamin (mg)	0.04	0.04	0.04
Riboflavin (mg)	0.16	0.17	0.14
Niasin (mg)	0.1	0.1	0.1

Laktoz İntoleransı

Laktoz intoleransı; sütte ve süt ürünlerinde bulunan, süt şekeri olarak da bilinen laktozun sindirimindeki bozukluk sonucu ortaya çıkan semptomlara verilen isimdir. Ortaya çıkan bu semptomlar; **karında şişkinlik hissi, gaz çıkarma, ishal ve bulantı** şeklinde görülebilir. Bu semptomlar süt ürünü tükettikten **birkaç dakika ile birkaç saat** arasında ortaya çıkabilir. Bu durumun ortaya çıkışındaki asıl sebep, süte karşı hassas bu kişilerde **laktaz** adı verilen bağırsaklarımızda bulunan bir enzimin az miktarlarda bulunmasıdır. Yani laktoz intoleransı bir çeşit süt alerjisi değildir. Sadece süte karşı hassasiyet olarak tanımlanabilir. Bu durum kalıtsal olduğu gibi bağırsakları etkileyen herhangi bir hastalık sonucu da ortaya çıkabilir. Kalıtsal olarak ortaya çıkan laktoz intoleransı genellikle

erişkinliklerde görülen bir durum iken, bağırsaklarda hastalığa neden olan bir durum sonucu ortaya çıkan laktoz intoleransı genellikle geri dönüşümlüdür ve her yaş grubunda görülebilir. Laktoz intoleransının ciddiyeti kişiden kişiye ve tüketilen süt ürünlerinin miktarına göre değişiklik göstermektedir. Laktoz intoleransının Türkiye’ **de görülme sıklığının %20 civarında olduğu** düşünülmektedir. Dünyada ise laktoz intoleransı en çok Doğu Asya ve Afrika’ da görülürken en az Kuzeybatı Avrupa ve Kuzey Amerika’ da görülmektedir. Laktoz intoleransı tanısı hidrojen nefes testi, kan testi, gaita testi ve bağırsak biyopsisi gibi çeşitli yöntemlerle konabilmektedir. Ancak bunlar arasındaki en güvenilir yöntem hidrojen nefes testidir. Laktoz intoleransı tanısı konan hastalar öncelikle laktoz içeren tüm besin öğelerinden uzak durmalıdır. Bu besinler başlıca süt, peynir, tereyağı, dondurma, yoğurt ve ayrandır. Ancak tereyağı ve yoğurttaki laktoz miktarı diğer süt ürünlerine göre oldukça azdır. Yine de bazı kişiler bu az miktarı bile tolere edemeyebilir. Laktoz intoleransına sahip kişiler için piyasada laktozsuz sütler ve bunlardan yapılan süt ürünleri bulunmaktadır. Ancak laktoz ürünü tüketmekten kaçınamayan ya da yanlışlıkla tüketen kişiler için eczanelerde satılan laktaz içeren tıbbi ürünler mevcuttur.

Laktoz intoleransı olan kişilerin diyetlerinden sütün çıkartılması nedeni ile diyetlerinin kalsiyum açısından desteklenmesi gerekmektedir. Bu nedenle diyet; laktozu azaltılmış süt, yoğurtlar, kefir, keçi peyniri, mozzarella, *cheddar* gibi sert peynir türleri, soya sütü ve badem sütü ile desteklenmelidir. Bu gıdaları ilk etapta küçük miktarlarla yemeye başlayarak toleransınızı belirleyebilirsiniz.

Ayrıca laktoz intoleransı olan kişilerin besin etiketlerini dikkatlice okuması gerekmektedir. Etiket bilgilerinde peynir altı suyu, süt yan ürünleri ve yağsız süt tozları içeren ürünler laktoz içerdiklerinden dolayı tüketirken çok dikkat edilmelidir.