

Süt ve süt ürünleri, dengeli ve yeterli beslenme için gerekli önemli besin öğelerini içerir. Proteinler bakımından zengin ve iyi bir kalori kaynağıdır. Vücut için elzem olan ve elzem olmayan amino asitler dengeli biçimde bulunmaktadır.

Sütte bulunan proteinlerin biyoyararlılıkları yüksektir.

Süt şekeri (laktoz) beyin ve sinir sistemine olumlu etki yaptığı gibi vücuttaki mineral madde miktarını artırır. Kemik ve diş oluşumunu kolaylaştırır ve sağlamlaştırır. 1 bardak süt bir bireyin günlük kalsiyum ihtiyacının yaklaşık 1/3'ünü karşılamaktadır.

Sütte bulunan kalsiyum ve fosfor kemik yapısına yardımcıdır. Ayrıca kas hareketlerini düzenlemesi açısından önemlidir. 1 litre süt çocuk ve yetişkinlerde günlük mineral madde ihtiyacının hemen hemen tamamını karşılamaktadır.

Süt vitaminler bakımından da zengindir. Vitaminler canlının gelişmesi, üremesi ve hücrelerin onarılması açısından gerekli temel maddelerdir. Sütte bulunan B1, B2 ve B12 vitaminlerinin zeka geliştirici, cilt hastalıklarını önleyici ve sinir sistemini güçlendirici özellikleri vardır. Ayrıca süt yağı içinde A, D, E, K vitaminleri bulunmaktadır.



Çiğ sütte bulunması muhtemel hastalık yapan bakteriler pastörize ve UHT sütte kesinlikle bulunmaz.

Çiğ süt tüketiminden kaçınınız!

Çiğ sütte bulunması muhtemel patojen bakteriler pastörize ve UHT sütte kesinlikle bulunmaz. Hayvansal kaynaklı ve kötü sağlık koşullarından bulaşan bir çok mikroorganizma çiğ sütte bulunur. Güvenilir ve besin değeri yüksek süt tüketmek için çiğ süt tüketiminden kaçınınız.

Pastörize Süt

40 °C'nin üzerine ısıtılmamış çiğ süte 63 °C'de 30 dakika veya 72 °C'de 15 saniye ısıtım işlemi uygulanması ile elde edilir. Patojen mikroorganizmaların tamamı, diğer mikroorganizmaların büyük kısmı yok edilir. Pastörize süt 0-4 °C'de muhafaza edilmelidir.

Ultra Pastörizasyon

40 °C'nin üzerine ısıtılmamış çiğ süte 135 °C'den az olmayan uygun zaman sıcaklık kombinasyonu uygulanarak aseptik ambalajlara dolum yapılması ile elde edilir. Patojen bakterilerin tamamı, diğer bakterilerin tamamına yakını yok edilir. Oda sıcaklığında muhafaza edilebilir. Uzun süre bozulmadan dayanabilir. UHT süt açıldıktan sonra 0-4 °C'de muhafaza edilmeli ve kısa sürede tüketilmelidir.



Kaynatma ile sütte yer alan besin öğelerinde önemli ölçüde kayıplar olmaktadır. Pastörize/UHT süte uygulanan ısıtım işlemi besin öğelerinde oluşacak kayıpları minimuma indirirken, çiğ süttten geçebilecek patojenlerin uzaklaştırılmasını sağlamaktadır.

Süt ve süt ürünlerini satın alırken!

- ✓ Etiket bilgilerini dikkatle kontrol edin...
- ✓ Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığından onaylı işletmede üretilmiş olmasına dikkat edin...
- ✓ Son tüketim tarihini kontrol edin...
- ✓ Son tüketim tarihi geçmiş ürünleri kesinlikle tüketmeyin...
- ✓ Ambalaj kontrolü yapın...
- ✓ Bombaj yapmış, ezilmiş, delinmiş, kirlenmiş ambalajlı ürünleri satın almayın
- ✓ Saklama şartlarını kontrol edin...
- ✓ Ürün üzerinde yer alan saklama koşullarına uyulup uyulmadığını kontrol edin
- ✓ Market raflarındaki sıcaklığı kontrol edin...
- ✓ Ürün üzerinde yer alan muhafaza şartlarına uyulduğundan emin olun...

Süt ve süt ürünleri bakteriler için zengin bir besin kaynağıdır. Açıkta satışa sunulan gıdaları satın almayın.



Süt ve süt ürünlerini satın alırken!

- ✓ Süt ve süt ürünleri buzdolabı koşullarında 0-4 °C'de muhafaza edilmelidir.
- ✓ Ambalajlı ürünler açıldıktan sonra mutlaka buzdolabında muhafaza edilmeli ve kısa sürede tüketilmelidir.
- ✓ Soğutucu dolapların uygun şartlarda çalıştığından ve gıdaların hava akımına izin verecek şekilde depolandığından emin olunmalıdır.
- ✓ Tüketeceğiniz süt ürünlerinin;
 - Yüzeyinde renk değişiminin olmamasına,
 - Peynir salamura suyunun berrak olmasına ve sünmemesine,
 - Yoğurt yüzeyinde küf ve renk değişimi olmamasına,
 - Dondurmada çözülüp tekrar donma durumunu gösteren şekil bozukluğu gibi işaretlerin olmamasına dikkat edilmelidir.