



# Süt

Süt, canlıların yavrularını beslemek için ürettikleri, kendine özgü tat, koku ve kıvamda olan bir besindir. Yaşamın her evresinde beslenme için gerekli olan süt, C vitamini ve demir dışındaki diğer besin öğeleri açısından iyi bir kaynaktır. İçecek olarak kullanıldığı gibi tereyağı, krema, peynir, yoğurt, kaymak gibi çeşitli yiyeceklerin yapımı için de kullanılır.

Sütte; %87,3 su, %3,40 protein, %4,70 laktoz, %3,50 yağ, %0,75 mineral maddeler, %0,35 vitamin bulunur. Süt ve süt ürünleri protein, kalsiyum, fosfor, B grubu vitaminleri (B2, B12) ve birçok besin öğesinin en önemli kaynakları arasındadır.

Süt ve süt ürünleri, çocuklar ve gençler başta olmak üzere tüm yaş gruplarında her gün tüketilmesi gereken önemli bir besin grubudur. Bu besin grubundan sağlıklı yetişkin bireylerin günde 2 porsiyon; çocuklar, gençler, gebe-emziren ve menopoza sonrası kadınların 3-4 porsiyon tüketmesi ihtiyacın karşılanması açısından önemlidir. Bir su bardağı süt veya yoğurt, iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir yaklaşık bir porsiyon olarak değerlendirilmektedir. Yapılan son araştırmalar ülkemizde süt tüketiminin oldukça düşük olduğunu göstermektedir. Sağlığımız açısından ihtiyacımızı karşılayacak miktarda sütün beslenme planımız içinde yer alması önemlidir.

Özellikle çocukluk, gebelik-emzirme ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı açısından kalsiyum ve fosfor alımı önemlidir. Süt, kemik gelişimi için elzem olan kalsiyum ve fosfordan zengin, tüketimi kolay bir besindir. Çocukların kemik ve diş gelişimi için önemli olan bu mineraller, ilerleyen yaşlarda kemik yoğunluğunun korunması için de gereklidir.

Süt proteinlerinin, büyüme-gelişimde doku farklılaşmasına katkı sağlaması yanında, kalsiyum emilimini artırdığı, bağışıklık sistemine olumlu etkilerinin olduğu, kan basıncını ve kanser riskini azalttığı, diş çürüklerine karşı koruyucu olduğu bildirilmektedir.

Süt ayrıca, yağda ve suda eriyen vitaminlerin hepsini içermektedir. Sütün yapısında bulunan yağlar, laktozun vücut tarafından en iyi şekilde kullanılmasına ve A, D, E vitaminlerinin taşınmasına yardımcıdır. Özellikle zeka gelişiminde etkili olan, deri ve göz sağlığında gerekli B2 vitamini (riboflavin) için süt en iyi kaynaktır. Vücudun ihtiyacı olan B12 vitamini de süt içerek önemli ölçüde karşılanabilmektedir. Bütün bu besleyicilik değerlerinin, süttten yapılan ürünlerin içerisinde de olduğu unutulmamalıdır.



## Le Lait

Le lait est un aliment qui a son propre goût, son odeur et sa densité, il est produit par les êtres humains et les mammifères pour nourrir leur progéniture. Le lait est nécessaire à toutes les étapes de la vie. Il contient de la vitamine C et du fer et est une source riche en éléments nutritifs. Il est utilisé comme boisson et aussi dans la fabrication du beurre, de la crème, des fromages et du yaourt.

Dans le lait il y a 87,3% d'eau, 3,40% de protéines, 4,70% de lactose, 3,50% de gras, 0,75% de substances minérales et 0,35% de vitamines. Le lait et les produits laitiers sont des sources importantes de protéines, calcium, phosphore, vitamines du groupe B (B2 - B12).

Le lait et les produits laitiers forment un groupe important d'aliments qui doit être consommé principalement par les enfants et les jeunes et aussi à tout âge. Ce groupe d'aliments, pour subvenir aux besoins, doit être consommé sous forme de 2 portions quotidiennes chez les adultes et de 3 à 4 portions chez les enfants, les adolescents, les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les femmes ménopausées. Un verre de lait ou de yaourt, ou un morceau de fromage grand comme deux boîtes d'allumette sont considérés comme une portion. Les recherches qui ont été menées dernièrement ont prouvé que la consommation de lait dans notre pays est plutôt basse. Pour notre santé, il est particulièrement important d'inclure le lait en quantité suffisante dans notre alimentation.

Il est particulièrement important d'inclure le calcium et le phosphore pour la santé des os, surtout chez les enfants, les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les femmes ménopausées. Le lait qui justement est un aliment riche en calcium et en phosphore est un aliment facile à consommer. Les minéraux qu'il contient sont importants pour la formation et le développement des os et des dents des enfants et dans le cours des ans ils sont importants pour maintenir la densité des os des personnes âgées.

Les protéines du lait non seulement aident à la différenciation des tissus lors de la croissance mais on sait qu'elles accroissent l'absorption du calcium, qu'elles ont des effets favorables sur le système immunitaire, diminuent les risques de haute pression artérielle et du cancer, protègent contre les caries des dents.

Le lait contient en outre toutes les vitamines qui peuvent se dissoudre dans le l'eau et dans le gras. Les graisses qui se trouvent dans la composition du lait permettent le meilleur emploi du lactose par le corps humain et facilitent l'apport des vitamines A, D et E. Le lait est la meilleure source de vitamine B2 (riboflavine) qui sert au développement de l'intelligence, de la santé de la peau et des yeux. En buvant du lait nous pouvons faire face en grande partie aux besoins de notre corps en vitamine B12. Aussi on trouve ces mêmes valeurs nutritionnelles dans les produits préparés avec le lait.