

BESLENMEDE SÜTÜN ÖNEMİ

Dr. Erol ERGÜLLÜ

E.Ü. Ziraat Fakültesi

Sütün beslenmemizdeki önemini iki açıdan incelemek mümkündür. Bunlardan birincisi ve önemlisi sütün içerdiği maddeler ikincisi ise diğer gıda maddelerine nazaran çok daha kolay hazmedilebilir olmasıdır. Bu nedenlerle sütün yerini başka bir gıda maddesiyle doldurmak mümkün değildir. Sütün en önemli maddelerini süt yağı, protein, mineral maddeler, vitaminler, süt şekeri ve çeşitli fermentler teşkil eder. Bir litre normal inek sütünde ortalama olarak 38 gr. süt yağı, 48 gr. süt şekeri, 35 gr. protein, 9 gr. mineral tuzlar (özellikle kalsiyum ve fosfat) ve 900 gr. kadar da su bulunur.

Bu maddelerden süt şekeri yalnız sütte bulunur. Süt şekerinin vücudun enerji ihtiyacını karşılaması yanında, beslenmemizde bazı önemli fizyolojik özellikleri de vardır. Süt şekeri midede parçalanmaz ve doğrudan doğruya barsaklara geçer. Barsakta parçalanması sonucu asitlik meydana gelir. Meydana gelen bu asitlik barsaklardaki zararlı mikropların yaşamasını engeller. Ayrıca süt şekerinin bünyesinde bulunan ve galaktoz dediğimiz madde, beyin ve sinir sisteminin gelişimi üzerine faydalı etki yapar. Hatta bu nedenle halk arasında yerleşmiş bir deyim vardır. Anne sütü ile beslenen çocuklar daha akıllı olurlar diye Bu bir dereceye kadar doğru kabul edilebilir. Gerçekten de anne sütündeki şeker miktarı, koyun, keçi, manda ve inek sütlerindeki şeker miktarına nazaran çok daha fazladır ve miktarı % 7,5 a kadar çıkar.

Sütteki diğer önemli bir madde olan süt yağında, yağda eriyen vitaminler (A,E,D,K) ve vücuda mutlaka dışarıdan alınması gereken bazı yağ asitleri bulunur. Bu nedenlerle yağ, hem vücut için gerekli enerjiyi ve hem de yağda eriyen vitaminlerle, önemli yağ asitleri ihtiyacını karşılar. Ayrıca sindirimi de kolaydır.

Proteinler ise vücut yapısı için en önemli materyaldir. Büyüme ve gelişmeyi sağlarlar. Hücre ve dokuları oluştururlar ve eskiyen hücreler yine proteinler tarafından yenilenirler. Hatta yeterli miktarda karbohidratlı ve yağlı maddeler alınmadığı takdirde vücut için gerekli enerji ihtiyacının karşılanmasında da rol oynarlar. Süt içerisinde vücudun mutlaka dışardan alması gereken tüm amino asitlerini dengeli olarak ihtiva eder. Yani tam değerli bir protein kaynağıdır. Diğer taraftan vücudun sütteki proteinlerden faydalanma oranı çok yüksektir. Araştırmalar süttteki proteinlerin %80 ile %99,7 oranında hazmolabildiğini ortaya koymuştur ve bu orana protein içeren diğer hiç bir gıda maddesi erişemez. Proteinler gerçi diğer bazı besinlerde, örneğin nohut, mercimek, fasulye, ekme ve patatestede bulunurlarsada, dengeli beslenmemizde günde alınan protein miktarının en az üçte biri hayvansal kaynaklı olmalıdır. Günde yarım litre sütün içilmesi ile aşağı yukarı vücut için gerekli amino asit ihtiyacını karşılamak mümkündür. Süt proteini 18 çeşitli amino asitten meydana gelmiştir. Bu amino asitlerinden 10 u insan vücudunda diğer bazı bileşiklerden sentezlenebilir. Diğer 8 i ise mutlaka dışardan, yani çeşitli gıda maddelerinden alınmalıdır. Çünkü vücutta bu amino asitlerin sentezlenmesi söz konusu değildir. Bitkisel kaynaklı proteinlerde bu amino asitlerin bazıları çok az miktarlarda bulunur. Bu nedenle proteine olan günlük ihtiyaç %40-50 oranında hayvansal proteinlerle, özellikle süt ve mamulleriyle karşılanmalıdır. Gelişmiş bir insan bir günde vücut ağırlığının her kilogramı için takriben 1 gr proteine ihtiyaç gösterir. Örneğin 70 kg ağırlığında gelişmiş bir insanın günlük protein ihtiyacı 70 gr civarındadır. O halde 70 gramlık ihtiyacının 30-40 gramı hayvansal proteinlerle kapatılmalıdır. Hamilelerde, emzikli annelerde, genç ve ihtiyar kişilerde günlük protein ihtiyacı daha farklıdır ve normal bir beslenmede vücut ağırlığının her kilogramı için 2-3 gram protein alınması gerekir. İşte bu protein ihtiyacını karşılayacak en iyi besin de süttür. Proteinleri oluşturan ve amino asitleri adını verdiğimiz bu maddelerin noksanlığı halinde vücutta çok büyük arızalar meydana gelir. Kısaca belirtmek gerekirse, amino asitlerin noksanlığında gelişme durur, kansızlık baş gösterir, baş ağrıları ve baş dönmesi görülür. Dişlerin yumuşaması, saç dökülmesi ve hatta kırsırlığa yol açtığı araştırmalarla ortaya konulmuştur.

Vitaminlerin hastalıklara karşı direnci arttırmak, büyüme ve üremeyi sağlamak, sağlığı korumak için önemli görevleri

vardır. Bu nedenle sütün önemi büyüktür. Çünkü içersinde yağ-
da ve suda eriyen bütün vitaminler bulunur. Özellikle B₂ ve B₁₂
vitaminlerine olan ihtiyacı 1 litre sütle karşılamak mümkündür.

Madensel maddeler bakımından da süt oldukça zengin bir
besin kaynağıdır. Özellikle küçük yaştaki gelişmede, kemiklerin
oluşumunda sütteki madensel maddeler önemli rol oynar. 1 litre
sütün içilmesi ile vücut için gerekli kalsiyum, fosfor ve potas-
yum ihtiyacı karşılanabilir. Madensel maddelerin sütle karşılan-
ması özellikle çocuklar, hamile ve emzikli kadınlar için çok
önemlidir.

Buraya kadar yaptığımız çok kısa açıklamadan da anlaşıla-
cağı üzere sütün beslenmemizde çok büyük önemi bulunmakta-
dır. Fakat ne yazıkki sütün bu besleyici değeri henüz ülkemizde
anlaşılmış değildir. Yani içme sütü tüketimi diğer ülkelere na-
zaran yok denecek kadar azdır. Bunun iki önemli nedeni var-
dır. Birincisi ülkemizde süt üretimi düşüktür. Bugün Türkiye'-
de sağılabilen hayvanlardan elde edilen süt miktarı 4,5-5 milyon
ton civarındadır. Bu değer Fransa'da 31, Federal Almanya'da 23,
İngiltere'de 13 ve İtalya'da ise 11 milyon tondur. Süt üretiminin
ülkemizde bu kadar düşük olması hayvan varlığımızın azlığıın-
dan değil, fakat hayvan başına elde edilen sütün çok düşük sevi-
yede bulunmasından ileri gelmektedir. Örneğin bir süt ineğinin-
den Hollanda'da 4170, İngiltere'de 3950, Danimarka'da ve Nor-
veç'de 3900 ve İtalya'da 2000 litre süt elde edilirken, ülkemizde
bir süt ineğinden ortalama olarak ancak 600 litre süt üretilmek-
tedir.

Süt üretiminin ülkemizde düşük seviyede bulunması, kişi
başına düşen süt miktarını da azaltmaktadır. Son istatistiki de-
ğerlere göre Türkiye'de kişi başına düşen süt miktarı 126 kg'dır.
Halbuki Avrupa devletlerinden Danimarka'da kişi başına 993
kg. Lüksemburg'da 626 kg., Fransa'da 616 kg. ve İtalya'da 196 kg
süt düşmektedir. Ülkemizde içme sütü tüketiminin düşük sevi-
yede bulunmasının ikinci nedeni halkımızda süt içmeye karşı
bir alışkanlığın olmamasıdır. Yani halkımız gerek duymadıkça,
hastasına, yada çocuğuna içirmek zorunda kalmadıkça evine süt
almamaktadır. Oysa ki normal bir beslenme için özellikle küçük
çocukların ve okul çağındaki çocukların mutlaka süt içmeleri
gereklidir. İçme sütü tüketimi ayrıca maddi olanaklara göre de
değişmektedir. İzmir'de 457 aileyi içine alan anket sonuçlarına
göre içme sütü tüketimi yıllık geliri yüksek olanlarda 57 kg. dü-

şük olanlarda ise ancak 20 kg. olarak saptanmıştır. Finlandiya'da ise bu miktar ortalama 227 kg civarındadır. Ülkemizde içme sütü tüketiminde süt fiyatının da rolü olduğu kabul edilebilir. Ne varki hiç bir besin değeri olmayan bazı meşrubatlar daha yüksek fiyatla satıldıkları halde pastörize süte tercih edilmektedir. Bu nedenlerle Türkiye'de elde edilen sütün ancak % 20 ye yakın miktarı içme sütü olarak tüketilmektedir. Yani takriben 1 milyon ton süt ülkemizde içme sütü olarak değerlendirilmektedir. Bu miktardaki tüketimde ancak belirli aile topluluğu içinde kalmaktadır.

Görülüyor ki süt üretimi ve tüketimi bakımından ülkemiz, diğer Avrupa ülkelerine kıyasla çok geri planda kalmaktadır. Halbuki batı ülkelerinde süt tüketimini arttırmak için çok büyük rakamlar yapılmakta, süt ve mamullerinin önemini belirten kitaplar, dergiler ve broşürler bedava olarak dağıtılmaktadır. Hatta bir taraftan süt tüketimini arttırmak için sergiler açılmakta, sütçülük haftaları düzenlenmekte ve ilkokul çağından başlayarak bütün kitle süt ve mamullerinin değeri yönünden eğitilmekte; diğer taraftan da hayvan başına süt verimini arttırmak için büyük gayretler sarfedilmektedir. Bu gün Avrupa'nın bir çok devletlerinde üretim fazlalığı nedeniyle süt ve mamulleri stokları meydana gelmiştir ve hatta bu yüzden süt sığırları kasaplık olarak satılmaya başlanmıştır.