



DENGELİ VE YETERLİ BESLENMEK İÇİN HERGÜN BİR BARDAK SÜT İÇİN

Yarım litre sütte bulunan kalsiyum; 5 kg Et, 2.6 kg Ekmek, 6.3 kg Patates, 8.5 kg Elma, 1.6 kg Marul , 1.7 kg Havuç veya 0,2 kg Peynir de bulunan kalsiyuma eşdeğer miktardadır.



Bir günde;

Bebekler 750g, Çocuklar 300-350g, Gençler 350g, Yetişkin ve Yaşlılar 250-400g, Hamile ve Emzikli Bayanlar 500g Süt tüketmelidir.

- * Bebeklikten çocukluğa,
- * Ergenlikten yaşlılığa,
- * Hayatın her döneminde vücut için en gerekli besin



SAMSUN İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

<http://samsun.tarimorman.gov.tr>

E-Posta : samsun@tarimorman.gov.tr

Kılıçdede Mah. Abdülhakhamit Cad. No:5 55060 İlkadım/SAMSUN

Telefon : 0362 2313700 (3 Hat) Faks : 0362 2332163



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN
SÜT İÇİN



Gıda ve Yem Şube Müdürlüğü

No: F/2
2018



SAMSUN
İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ



SÜT NEDİR ?

Süt, genel anlamda: “bütün memeli hayvanların yavrulamalarından sonra meme bezlerinde oluştu-



dukları biyolojik sıvı” olarak tanımlanır.
SÜTÜN YAPISINDA NELER BULUNUR ?

Sütte beslenmemiz için gereksinimiz olan; Protein, yağ, Karbonhidrat, Mineral madde ve Vitaminler yeterli oranda doğal olarak bulunmaktadır. Sütün yapısında bulunan besin öğelerinden pek çoğu (laktoz, kazein) doğada, süttten başka bir gıdada bulunmazlar.

SÜTTE BULUNAN BİLEŞENLER NEDEN ÖNEMDİR ?

Süt proteini :

Yüksek kalitede olup, proteinin yapı taşı olan ve vücut için alınması zorunlu aminoasitlerin tamamını içerir. Proteinler kas yapımı ve onarımında önemli olan maddelerdir.

Süt yağı :

Enerji kaynağıdır. Laktozun en iyi şekilde kullanıl-



masını ve yağda eriyen vitaminler olan A, D, E ve K vitaminlerinin taşınmasını sağlar. Bir bardak sütte (250ml) ortalama 8,3g süt yağı, 8,3g protein, 14,3g karbonhidrat, 1,8g mineral maddeler ve Vitaminler



bulunur.

Laktoz :

Sadece sütte bulunan süt şekeridir. Şeker hastaları tarafından kolaylıkla tolere edilebilen bir şekerdir. Bebeklerin ilk aldıkları şeker de laktozdur. Bileşiminde bulundan galaktoz beyin ve sinir dokunun oluşumunda rol oynar. Vücudun kalsiyum ve fosfordan yararlanmasını arttırarak diş ve kemik oluşumunda etkilidir.

Kalsiyum :

Vücutta kemik ve diş sağlığı için çok önemli olduğu gibi, sinirsel fonksiyonlarda, kasların hareketlerinde (kontraksiyon) ve kanın pıhtılaşma mekanizmasında önemli rol oynar.



Potasyum :

Kan basıncının normal düzeylerde tutulmasını, kasların hareketini ve kasılmasını sağlar.

Fosfor :

Vücut hücrelerine enerji sağlama ve kemiklerin güçlenmesine yardımcı olur.

