SÜTÜN FAYDALARI

* Büyümeyi ve gelişmeyi sağlayan süt, vücuda güç verir ve kemikleri sağlamlaştırır ve kemik erimesini önlemeye yardımcıdır.
* Mikropların neden olduğu enfeksiyonlara karşı vücuda direnç verir.
* Cildin yıpranmasını ve yaşlanmasını engeller.
* Beyin için oldukça faydalıdır ve beynin ihtiyacı olan enerjiyi sağlar.
* Vücudumuzda ödeme neden olan sıvıların toplanmasını engeller.
* İshalin geçmesinde faydalıdır.
* Mide rahatsızlıklarına çok iyi gelir.
* Saçın uzamasında önemli bir etkisi vardır.
* Tırnakların sağlam bir şekilde uzaması için faydalıdır.
* Diş çürümelerine oldukça iyi gelir.
* Tansiyonu olan hastalar için de süt içilmesi önerilmektedir. Çünkü süt tansiyonun düşmesinde etkilidir.
* Kronik bronşitin olmasını engelleyen süt, ayrıca öksürüğe de iyi gelmektedir.
* Sindirim sistemi ile problemi olan kişilerin mutlaka süt içmesi tavsiye edilir, süt sindirim sistemini düzenlemektedir.
* Ülserin önlenmesinde de sütün faydası büyüktür.
* Süt ayrıca önemli hastalıklardan olan kanserin de önlenmesine yardımcı olmaktadır.
* Dokuların ve hücrelerin oluşumuna zemin hazırlar ve hızlandırır. Böylece vücudumuzda oluşan yaralar çok daha çabuk iyileşir. Hücreleri onarır ve güçlendirir.
* Sütün içinde A, B, C, D, E ve K vitaminleri vardır ki bu vitaminler biz insanlar için hayati önem taşımaktadır.
* A vitamini: Görme yeteneğini korumada faydalıdır ve katarakt riskini azaltmaktadır.
* B vitamini: Hafızayı güçlendirir, sinir hücrelerini korumada faydalıdır.
* C vitamini: Mide ve meme gibi kanser türlerine yakalanma riskini azaltmada faydalıdır.
* D vitamini: Kemik kırılmasına karşı direç sağlamaktadır. Kolon, meme ve yumurtalık kanserine karşı koruma sağlar.
* E vitamini: Hücrelere zarar veren maddelere karşı savaşır ve bu maddeleri etkisiz hale getirir. Alzheimer’a karşı koruma sağlar.
* K vitamini: Kemikleri korurken aynı zamanda kanın pıhtılaşmasını sağlar.
* Süt içen kişilerde bir çizik, bir yaralanma veya benzeri bir durumda kanın çok daha çabuk pıhtılaştığı bilinmektedir.
* Süt ile kilo kontorlü sağlayabilirsiniz. Çoğu diyetlerde süt ve sütlü ürünler önerilmektedir. Bunun nedeni sütün mideye indikten sonra yaklaşık yarısının katı yiyecek olarak algınlanmasıdır. Bu sayede beyine “doydum” sinyeli gönderilmektedir. Bu da sütün diyetlerde oldukça tercih edilmesine neden olmaktadır.
* Kasların güçlenmesinde faydalıdır.
* Acetyıl Cartinin (beynin yaşlanmasını engelleyen madde) isimli maddenin de sütte bulunduğu bilinmektedir. Böylece beynin yaşlanması engellenmektedir.
* Güzel ve deliksiz bir uyku uyumanıza yardımcı olmaktadır.

Görüldüğü gibi sütün birçok faydası bulunmaktadır. Yetişkinlerin gün içinde en az bir bardak süt içmesi önerilmektedir. Sütün faydaları illkokul çağındaki çocuklar için ise günde en az iki bardak süt içilmesi önerilmektedir. Özellikle kalsiyum sayesinde çocukların daha uzun boylu olduğu kanıtlanmış bir gerçektir. Süt içen çocukların süt içmeyen çocuklara nazaran daha uzun boylu olduğu görülmüştür.

**SÜTÜ SAĞLIKLI İÇMENİN PÜF NOKTALARI**

**Sütü günlük tüketin:** Süt, mikroorganizmaların üremesi için çok iyi bir ortam oluşturması nedeniyle çok kolay bozuluyor. Bu nedenle mümkünse sütü günlük tüketin.

**4-5 dakika kaynatın, cam kavanoz içinde tutun:**Temiz olmayan sütle başta tüberküloz, brusellozis ve kuduz olmak üzere birçok hastalık bulaşabiliyor. Bu nedenle sütü çiğ değil, kaynatarak tüketin. Fakat uzun süre kaynatılırsa vitaminleri azalacağı için pastörize ve sterilize edilmemiş sütü sadece 4-5 dakika kaynatın. Daha sonra cam kavanoz içerisinde buzdolabında tutun ve 1-2 gün içinde kullanın.

**2 gün içinde tüketin:** Pastörize sütü açtıktan sonra buzdolabında 2 gün içerisinde tüketin. UHT süt ise açmadığınız sürece oda sıcaklığında 4 ay saklayabilirsiniz. Açtıktan sonra ise buzdolabında 3-4 gün içinde tüketin.

**İhtiyacınızdan fazla içmeyin:** İhtiyacımızdan fazla miktarda süt tüketirsek fazla yağ miktarından dolayı kilo problemi ortaya çıkıyor. Aynı zamanda fazla kalsiyum alımına bağlı olarak demir yetersizliği görülüyor. Gereksinimden fazla süt tüketimi demir yetersizliğine bağlı olarak kansızlık yapıyor.

Not:Sütle ilgili bilgiler çeşitli internet sitelerinden alıntıdır.