

Kelebek-Hürriyet-20 Mayıs 2018 Pazar

Açık süt, pastörize süt ve UHT süt nedir?

Prof. Harun Reşit Uysal

Süt sağlıklıdır, çünkü...

Günde bir bardak süt (200 ml) içen bir birey yaklaşık olarak 7 gram süt yağı, 7 gram kaliteli protein, 9 gram değerli süt şekeri ve 1.5 gram başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere çeşitli mineral maddeleri vücuduna almış oluyor.

AÇIK SÜTTEN NİÇİN UZAK DURMALIYIZ?

"Açık süt" denilen kaynağı ve dağıtım koşulları takip edilemeyen çiğ sütlere özellikle yaz aylarında ekşimeyi önlemek için soda katılıyor, her mevsim süütün yağı almiyor, ayrıca miktarını artırmak için içine su katılıyor.

Bunun gibi çeşitli hileleri bilmeyen tüketiciler, bunları hâlâ en saf, en taze, en doğal, en temiz ve en yüksek besin değerine sahip süt olarak görüyorlar.

Evlere alınan bu sütler, ev hanımları tarafından kontrolsüz bir şekilde kaynatılıyor. Tencerede açıkta kaynatma ile süütün besin değerinde önemli kayıplar meydana geliyor.

Süütün dengeli beslenme için önem arz eden proteinleri, kemikler ile dişlerin gelişiminde önemli rol oynayan kalsiyum ve fosforu büyük oranda yok oluyor.

PASTÖRİZE SÜT İÇELİM Mİ?

Süütün pastörizasyonunun amacı; hastalık yapıcı mikropların ısı uygulanarak öldürülmesini, süütün dayanıklılığının artırılarak doğal niteliklerini özellikle de besin değeri ve koruyucu özelliklerini kaybetmemesini, duyuşal özelliklerinde hissedilebilir bir değişiklik meydana gelmemesini sağlamaktır.

Pastörize edilmiş sütler; teknolojik işlemin hemen arkasından taşınma süreci de dahil olmak üzere soğuk zincire gereksinim duyuyor.

Satıldıkları yerler ve evlerde buzdolabında bulundurma zorunluluktan var.

Pastörizasyon işleminde süütün protein ve kalsiyum miktarında eser miktarda kayıplar meydana geliyor. Süütün bir diğeri önemli bileşeni olan yağ ve şekerde (laktoz) ise kayıp olmuyor.

UHT (UZUN ÖMÜRLÜ) SÜT HAKKINDA BİLMEDİKLERİMİZ

UHT süt, uzun süre dayanıyor ve üretildikten sonra soğuk zincire ihtiyaç duymuyor. Bu nedenle marketlerin raflarında oda sıcaklığında bekletiliyorlar.

Uzun ömürlü süütün raf ömrü, ülkelere göre 2 ila 6 ay arasında değişiyor.

Uzun süre dayandığı için Türkiye'de tüketiciler genellikle bu süt içerisinde katkı maddesi olduğuna inanıyorlar. Halbuki UHT süt, üretiminde 135-150 arası sıcaklık uygulanarak dayanıklı hale getiriliyor.

Yüksek sıcaklıklar çok kısa süre (2-4 saniye) uygulandığı için süütün besin değerinde olumsuz bir

Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi e-mail: harun.uysal@ege.edu.tr

değişiklik meydana gelmiyor.

Süütün en faydalı özellikleri olan protein, yağ, şeker ve kalsiyum miktarlarında da önemli kayıplar oluşmuyor.

Sonuç olarak;

UHT veya pastörize sütler, dünyada kabul edilen ve kullanılan standart teknolojilerdir.

Tüm ambalajlı sütler hiçbir katkı maddesi içermeyen, kaynağı belli, kalite analizlerinden geçmiş ve gıda güvenliğine uygun, besleyici ve gerçek stlerdir.