

Süt ürünlerinde doğru bilinen yanlışlar

Merhaba sevgili dostlarım, bu ilk yazımda süt ve ürünleri ilgili tüketicilerin çok merak ettiklerini düşündüğüm birkaç konuya açıklık getirmek istiyorum. İleride bunları tek tek ele alacağımı da ifade etmek istiyorum.

Sokak sütü sağlıklı mı? Sokak sütü daha doğru bir ifadeyle açıkta satılan sütler gıda güvenliği, dolayısıyla da insan ve toplum sağlığı açısından en riskli gıda grupları içerisinde yer alıyor. Süt içerisinde hayvandan geçen brusella ve tüberküloz mikroorganizmaları bulunabiliyor. Bunların ortadan kaldırabilmek için kapalı düzenlerde ısısal işlemler yapmak gerekiyor.

Buna rağmen tüketiciler sokak sütünün en taze ve en besleyici süt olduğuna inanıyorlar. Yine evde 100.16 derecede 10 dakika süreyle yapılan kaynatma sırasında önemli oranda besin maddesi kayıpları oluşuyor. Örneğin en yararlı protein olan lor proteini (laktalbümin, laktoglobulin) ortadan kalkıyor, kalsiyumun önemli bir kısmı vücuda yararlı formda geçiyor ve başta C vitamini olmak üzere bazı B grubu vitaminlerinde yüzde 50'ye varan kayıplar oluşuyor.

Sütte yeterince kalsiyum var mı? Bazı kişiler süt ve ürünlerinde söylendiği miktarlarda kalsiyum bulunmadığını ve insanların kalsiyum ihtiyaçlarını karşılamaları için maydanoz başta olmak üzere bitkisel ürünler tüketmeleri gerektiğini yazıp/söylüyorlar. Şüphesiz bitkisel ürünlerin birçok yararları bulunuyor. Ancak süt ve süt ürünleri bu şekilde itham edilerek, toplumun sağlığı tehdit ediliyor ve geleceği ipotek altına alınıyor.

Dayanıklı sütte katkı maddesi var mı? Dayanıklı sütler (UHT süt) marketlerde oda sıcaklığında 4 ay dayandığı için tüketiciler bunların içerisinde katkı maddesi olduğuna inanıyorlar. Halbuki böyle sütlerin dayanması teknolojik işlemlerle ve aseptik ambalajlama ile oluyor. Öncelikle fabrikaya gelen en kaliteli sütler dayanıklı süte işleniyor. Ardından bu sütler 135-150 derecelerde ısısal işlem uygulanıyor. Bu derece sütteki tüm bakteriler ortadan kaldırılıyor. Ardından bu sütler aseptik ambalajlara (kutu içerisine her türlü bakteri ve nemin girişini önleyen ambalajlama) konuyor. Yani içerisine herhangi bir katkı maddesi katılmıyor.

Bir de Ziraat Mühendisi, Gıda Mühendisi ya da Veteriner Hekim olmayan bazı kişiler dayanıklı süt için "ölü süt" ifadesi kullanıyorlar ve toplumun önemli kesimi de bunlara

inaniyor. Burada 135-150 dereceler arasındaki ısısal işlemler yüksek görünse bile bu ısıya çok kısa sürelerde, 2-4 saniye maruz kaldıkları için sütteki besin maddesi kayıpları çok az oluyor. Süt şekeri, yağ, proteinlerde kayıp olmazken, kalsiyum ve C vitamininde yüzde 10-20 arasında kayıplar oluşuyor.

Yoğurtlar neden ekşimiyor? Son zamanlarda en çok speküle edilen konuların başında yoğurtların neden ekşimeyip, su salmadıkları geliyor. Tüketicilerin önemli bir kısmı bunun nedeninin katılan katkı maddeleri olduğuna inaniyorlar. Halbuki yoğurtlara sadece yasal olan süttozu ilavesi gerektiğinde yapılıyor. Süttozu konmasının nedeni yoğurdun besin değerini arttırmak. Bazı yoğurtlar da benzer amaçla evaporatörlerde koyulaştırılan sütlerden yapılıyor. Yoğurt kuru maddesi bu yolla arttırıldığı için su salması gecikiyor. Sanayi tipi yoğurtlarda kültür adı verilen maya kullanılıyor. Bu maya saf olduğu için yoğurdun ekşimesini geciktiriyor

Pazarlarda satılan taze peynirler sağlıklı mı? Tüketicilerin bir kısmı sağlıklı oldukları gerekçesiyle pazar tezgahlarından taze peynirler satın alıyorlar. Bu peynirler çiğ süttten yapıldıkları ve pastörize edilmedikleri için insan ve toplum sağlığı açısından risk oluşturuyor. Peynir yapılan süt brusella, tüberküloz gibi hastalıkları taşıyan hayvanlardan elde edilmişse, bu bakteriler peynire geçiyor ve bunu tüketen insanlar bu hastalıklara yakalanıyorlar. O nedenle kaynağı bilinmeyen ve pazar tezgahlarında satılan taze peynirlerden uzak durmak gerekiyor.

Sağlıkla kalın...