SÜT

Çocuklara her gün 2- 3 bardak süt ve sütten yapılan yiyecekler verilmelidir.

Süt her yaş ve durum için gerekli bir besindir. Sütün içindeki kalsiyum kemik, diş, kas, sinir ve kan hücrelerinin yapısında, korunmasında ve çalışmasında önemli rol oynar. Kemiklerin kuvvetli, dişlerin sağlam ve dinamik olması için günde 2 bardak süt ve sütten yapılan yiyeceklerle yeşil sebzeler bolca yemelidir.

SUT GİBİSİ YOK
Benzeri ve taklidi yapılamayan, çocukların büyümesi, kuvvetlenmesi, büyüklerin de iyi beslenmesi için lâzım olan süt, vücut için lüzumlu olan bütün besinleri dengeli olarak içinde bulunduran vazgeçilmez bir gıdadır. Sütün bu değeri, başka hiçbir gıda ve ilâçta yoktur. Süt, büyüme ve gelişmenin temel yapı taşıdır. Vücudun birçok hayatî fonksiyonunu sağlayan kalp, sinir ve kas hücreleri için gereklidir. Uzun ve sağlıklı bir hayat için ideal bir besindir.
Sütte; yağ, şeker, protein ve her çeşit vitamin, madenî tuzlar, hastalığa karşı koruyucu bütün maddeler bulunur. Sütten yapılan tereyağı, peynir, yoğurt da beslenmemizde ilk sırayı alırlar. Faydaları saymakla bitmeyen sütün, günde en az yarım litre tüketilmesi gerekmektedir. Yarım litre süt; günlük ihtiyacımız olan kalsiyumun %75'ini, fosforun %60'ını, iyotun %25'ini, B2 ve B12 vitaminlerinin %77'sini, C vitamininin %15'ini, A vitamininin %23'ünü, D vitamininin ise %16'sını karşılar. Meselâ: kalsiyum bakımından; etten 10, ekmekten 5, elmadan 15, marul ve havuçtan 3 misli fazladır.
Her bakımdan tam bir gıda o!an sütü içmeyi alışkanlık hâline getirmek lâzımdır. Batıda bu işe çok önem verilmektedir. Sağlıklı nesiller için, süt tüketiminin artırılması gerekir.

© lezzetler.com tarif no:1531 • adı:SÜT • gönderen:Baharat • indirme tarihi:11.05.2024 - 07:51