



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SÜTÜN BİLEŞİMİ

Sütün bileşiminde başlıca protein, yağ, karbonhidrat, madeni madde vitamin ve su vardır. Bu maddelerin nisbetleri süt veren hayvanların cinsine, ırkına, süt verme devir ve zamanına yediği gıdaya, sağma şekline, bakım vaziyetine ve yaşadığı mahalle göre az veya çok değişir. Hayvana ne kadar iyi bakılırsa o nisbette bol ve kaliteli süt elde edilir.

Sütte vitaminlerin birçoğu bulunmaktadır. Örneğin yağda eriyenlerden, A, D, E, K vitaminleri, suda eriyenlerden, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, Niacine, Pantofen asit bulunur.

Madensel maddelerin en önemlisi de kalsiyumdur. Sütteki kalsiyum bir insanın bütün kalsiyum ihtiyacına cevap verecek değerdedir. Kalsiyumdan başka demir, magnezyum fosfor gibi vücut için gerekli madensel maddeleri de ihtiva eder.

Bu bakımdan süt bu kadar önemli bir besin maddesidir
