SÜT

Diyetisyen: Aysun Gökçen

Sütün besleyici değeri konusunda arada sırada şüpheye düşüyor olabilirsiniz ancak bu kar beyazı sıvının besleyici değeri o kadar yüksek ki! Ancak sütü sevmeyen birinin sırf faydalı olduğu için kendini süt içmeye zorlaması çok zor. Bununla beraber, size bir bardak sütte neler vardır onları anlatalım.
Bir bardak süt içtiğinizde, metabolizmanız en başta 238 miligram kalsiyum alıyor. Ayrıca 6.6 gram protein, 252 inter ünite A vitamini ve de 26 miligram magnezyumu artı hanesine yazıyor Açıkça söylemek gerekirse bu okuduğunuz miktarlar asla küçümsenecek değerler değildir. Öte taraftan bir bardak ayran içtiğinizde aşağı yukarı bu değerlerin yarısını almış oluyorsunuz. Demek ki, ille de süt içilecek diye bir kural yok. îki bardak ayran için, olsun bitsin bu iş.
"Sütü seviyorum ama kokusundan hoşlanmıyorum" diyenler ise sütü patates püresi içinde veya muhallebi, kek gibi besinler içerisinde alabilirler. Ama "süt içerim, kokusunu da kahve ile örterim" diyerek süte kahveyi dolduranlara da "Dur" demek lazım. Çünkü sütten fayda sağlayacağız diye kahvenin zararlı etkilerine maruz kalmanın da bir anlamı yok. Bilindiği gibi artık sütün ve de dolayısıyla yoğurdun diyet için olanları çıktı. Sütün yağını alarak kalori değerini bir hayli azaltmayı başardılar. Üstelik bunu yaparken de sütün içindeki besin değerlerine zarar da vermiyorlar.
Ancak burada şunu da ifade etmek gerekiyor. Diyet olmayan, yani yağı alınmamış süt ve yoğurdun kolesterol düşürücü etkisi vardır. Bu etki de sütün yağında bulunan bir asitten kaynaklanmaktadır. İşte sütün yağı alınınca bu asit de alınmış oluyor. Eğer, sütü ve yoğurdu kolesterolünüzün düşmesi için alıyorsanız, diyet süt ve yoğurt sizin pek işinize yaramaz. Fakat diyek süt ve yoğurtiarı, büyüyüp gelişmeleri için çocuklarınıza verebilirsiniz. Ayrıca, menopoz dönemlerinde gene diyet sütü ve diyet yoğurdu tercih edebilirsiniz. Çünkü, diyet sütün kalsiyum miktarı, yağlı sütün kalsiyum miktarından daha fazladır. Kısaca özetleyecek olursak, gerek normal gerekse yağı alınmış süt ve yoğurt büyümeyi ve gelişmeyi sağladığı gibi kemik yapımızın da büyük ölçüde mimarlığını üstlenmişlerdir. Ayrıca, kolesterol düşürücü özelliğe sahiptirler. Aynı zamanda, yoğurdu tek başına ya da sarımsakla karıştırarak yediğinizde tansiyonunuzu düşürebilirsiniz.
Süt ve türevlerinin metabolizmamıza büyük faydaları olğu kesindir. "Akıllı insan kazanır" diyenlerdenseniz süt için. Süt sevmiyorsanız ayran için, ayran da sevmiyorsanız yoğurt yiyin. Bunları sade olarak tüketmek istemiyorsanız, mevsim meyveleri ve çeşitli tatlandırıcılarla farklı lezzetier elde edebilirsiniz. Bu besinlerin sağladığı yararlardan uzak kalmayın.

© lezzetler.com tarif no:36303 • adı:Süt • gönderen:kontak • indirme tarihi:05.06.2024 - 20:48