




Sevgili Herbalife Distribütörleri,

4-8 Nisan 2012 tarihleri arasında Antalya'da sekizincisi düzenlenen Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi'ne Herbalife Türkiye olarak katıldık. Standımızda Pazarlama Müdürü Hande Yılmaz, Pazarlama Uzmanı Miray Sağır ve Etik Departmanımız'dan Nihan Göker ile birlikte ürünlerimizi tanıttık. Kongreye yaklaşık 750 kişi katıldı ve oldukça yoğun geçti. Ayrıca bir konferansla, Herbalife'in benimsediği sağlıklı aktif yaşam tarzını katılımcılara anlattık.

Kongrede gündeme gelen önemli konuları sizlerle paylaşmak istiyorum.

Süte uygulanan ısıt işlemlerinin sütün besin değerine etkisi nasıl olmaktadır? Süt ve süt kaynaklı besinlerden oluşan bu grup kalsiyum, protein, fosfor, B2 vitamini ve B12 vitamini başta olmak üzere birçok besin ögesine kaynak oluşturur ve doğumdan itibaren tüm yaş gruplarının süt ve süt ürünlerini tüketmesi gerekir. Özellikle dengeli beslenme alışkanlığının kazanıldığı büyüme ve gelişme çağında olan çocukların süt ürünlerini tüketerek büyümesi ve bu tüketimin alışkanlık haline getirilmesi ileri yaşlarda görülen osteoporoz (kemik erimesi), kanser, obezite ve hipertansiyon gibi pek çok ciddi ve hayat kalitesini etkileyen hastalıktan korunmada önemli yer sahibidir. Bunun yanı sıra süt proteinlerinin kilo kontrolünde etkin olduğu ve diş çürümesine karşı da koruyucu olduğu bilinmektedir.

Isıl işlem; çiğ sütte bulunan patojenik mikroorganizmaların tümünü öldürüp, insan sağlığını tehdit edecek faktörleri ortadan kaldırarak içilebilir hale getirmek ve sütün raf ömrünü uzatabilmek üzere uygulanır. Süte ısıt işlem iki şekilde uygulanabilmektedir: pastörizasyon ve UHT yöntemi ile sterilizasyon. Pastörizasyon;



sütü kaynama noktasının altında bir sıcaklığa ısıtarak, o sıcaklıkta belirli bir süre tutulmasıyla uygulanan ısıl işlemdir. Kaynama gerçekleşmediği için sütün içindeki besleyici maddelerin birçoğu korunmuş olur.

Pastörizasyon hastalık yapıcı mikroorganizmaların tamamını öldürse de ısıya dayanıklı bakteriler için yetersiz kalmaktadır. Sterilizasyon ile ise bakteri sporları da dahil tüm mikroorganizmaları öldürerek daha uzun ömürlü süt üretmek mümkündür. Süt sterilizasyonu UHT yöntemi ile gerçekleştirilebilir. UHT genellikle 100° C'nin üzerinde yani ultra yüksek ısıda kısa süre ile gerçekleşir. Ultra yüksek ısının sütün besleyici özelliğini azalttığı düşünülse de süt yağının, laktozun ve tuz minerallerinin besleyici özelliğinde bir değişme olmaz, ancak proteinlerin ve vitaminlerin besleyici değerinde bazı değişimler meydana gelir. Sütün içerdiği proteinlerin %80'i kazeindir ve kazein üzerinde UHT işleminin hiçbir etkisi yoktur. Sadece sütün bileşimindeki folik asit ve C vitamini UHT işleminden etkilenir. Ancak bu da sütün besin değerini azaltmaz, çünkü sütte bulunan folik asit ve C vitamini miktarı, insan sağlığı açısından gerekli olan miktarın çok altındadır. Başka bir deyişle süt, zaten iyi bir C vitamini ve folik asit kaynağı oluşturmaz. Kısaca UHT yöntemi ile hem sütün besleyici özellikleri korunur hem de iyi bir sterilizasyon ile yaklaşık 120 günlük raf ömrü elde edilir.

Ancak gelişmekte olan ülkelerde ve Türkiye'de de sıklıkla kullanılan yöntemde süt direkt çiftçi/üretici tarafından tüketiciye ulaştırılmakta ve bu sütler ev ortamında kaynatılarak tüketilmektedir. Oysa ki sütün bileşiminde yer alan besin öğeleri ısı ve ışık gibi fiziksel ve kimyasal etkilere karşı son derece hassastırlar. Bu yüzden ki, süt ve süt ürünlerinin insan sağlığı için faydalı olmasının yolu sadece tüketmekten değil, doğru şekilde işlenmiş, besin değerlerini kaybetmemiş sağlıklı sütü ve bu sütlerden elde edilen ürünleri tüketmekten geçer. İşleme sırasında uygulanan ısıl işlemde ise, sütün besin değerleri korunurken, istenmeyen patojen mikroorganizmalardan kurtulmak hedeflenir. Böylece açıkta satılan sütlerden farklı olarak, hem sağlıklı, hem

de besleyici değeri yüksek süt ve süt ürünleri elde etmek mümkün hale gelir. Evde uzun süre geleneksel kaynatma yöntemine göre ısıl işlemden geçen sütün besin oğelerindeki kayıp daha az olmaktadır.

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve ocuk bayramımız hepimize kutlu olsun...

Prof. Dr. Banu aycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danıřma Kurulu yesi