NEDEN SÜT TÜKETMELİYİZ?

İnsanların ve özellikle de çocuklarımızın sağlıklı beslenmeleri konusunda süt ve et gibi hayvansal ürünlerin önemli olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu ürünlerin dengeli ve yeterli beslenme konusundaki önemleri genelde özellikle proteince ve kalsiyum başta olmak üzer bazı minerallerce zengin olmaları ile ilişkilendirilmektedir. Ancak bu konuda en az bunlar kadar önemli olan diğer bir bileşik vardır. Bu bileşik geviş getiren hayvanların işkembelerindeki dostlarımız (faydalı mikroorganizmalar) tarafından gerçekleştirilen olaylar neticesinde üretilen konjuge linoleik asittir (CLA). Bu ürün özellikle kilo verdirici özelliği ön plana çıkarılarak eczahanelerde satılmaktadır. İşte bu ürün (CLA) işkembedeki dostlarımız tarafından üretilip memeye gönderilmekte ve sütte önemli miktarda bulunmaktadır. Bu gerçekler bize koyun-inek-keçi gibi geviş getiren hayvanlardan elde edilen ürünlerin (özellikle de süt) ne derecede faydalı bir ürün olduğunu göstermektedir. Aşağıda bu konuya ilgili bazı gerçekleri sizlerle paylaşmak istedim.

CLA insan sağlığı açısından önemli faydalara sahiptir.

1. Anti-karsinojenik (kanser vakalarını önleyici) etkisi vardır.
2. Bağışıklık sistemini güçlendirir
3. Diyabet (şeker) hastalığının önlenmesi ve tedavisinde etkilidir
4. Ağırlık kaybını artırır, yani şişmanlığı önler (vücuttaki yağ oranını azaltırken, protein oranını artırır
5. Kemik gelişimini artırır.

* Kırmızı et ve süt CLA bakımından en zengin ürünler arasında bulunmaktadır. Bu konuda özellikle SÜT ön plana çıkmaktadır.
* Yeşil formdaki kaba yemlerle (otlarla) beslenen hayvanların sütünde CLA içeriği yüksektir. Bu nedenle çayırda beslenen hayvanların et ve sütlerinde CLA içeriği yüksektir.
* Hayvan yemlerine katılan bitkisel yağlar sütteki CLA içeriğini artırır. Bazı çalışmalarda balık yağının da bu konu da etkili olduğu belirlenmiştir. Bir çalışmada mısır yağı ve balık yağının birlikte kullanılması durumunda CLA içeriğinin 10 kat artabileceği belirlenmiştir.

KAYNAK: https://extension.psu.edu/conjugated-linoleic-acid-cla-in-animal-production-and-human-health