

Sütün faydaları saymakla bitmez

Dünya'da onu 27 Eylül'de kutlanan yıl ve, Dünya Okul Sütü Günü sebebiyle VM Medical Park Kocaeli Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı ettik Gamze Kalelioğlu sütün bilinen faydalarından bahsetti

Kalsiyumun birincil kaynağı olarak bilinen süt; bebeklikten yaşlılığa vücudun güçlenmesi, gelişmesi ve korunması için gerekli bütün besin öğelerini içeren bir besin kaynağıdır. Özellikle; çocukluk, gebelik ve yaşlılıkta kemik sağlığı için C vitaminin ve demir dışında birçok besin öğesini içeren yapısıyla, kemik sağlığı ve bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Süt ve süt ürünlerinin tüketimini teşvik etmek ve bireylerde sütün önemine dair bilincin oluşturulması için Dünya'da her yıl 27 Eylül'de kutlanan, Dünya Okul Sütü Günü sebebiyle VM Medical Park Kocaeli Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Gamze Kalelioğlu sütü sevdirecek 10 bilgi verdi.

1. Kalsiyum, fosfor ve D vitamini içeriği sayesinde kemikleri güçlendirir, boy uzamasına yardımcı olur.
2. Yapısında bulunan yağ sayesinde obezite riskini azaltır.
3. Antreman sonrası kasların proteine ihtiyaç duymasıyla birlikte bir bardak süt içmek kas sağlığınızı korumanızda yardımcı olacaktır.
4. Sindirim sisteminizi düzenler.
5. Yapısında bulunan yağ asitleri sayesinde çocukların beyin gelişimine yardımcı olur.
6. Sağlıklı olmasının yanı sıra cilt güzelliğimizde de büyük rol oynar.
7. Günlük tüketilmesi gereken miktar; yetişkin bireylerde 2-3 porsiyon, çocuk, adölesan , gebe-emzikli ve menapoz sonrası 3-4 porsiyon olarak önerilmektedir.
8. Düzenli süt tüketimi kanser riskini azaltır.
9. Kalsiyum emilimine yardımcı olduğu için, diş çürüklerini önleme konusunda da büyük bir etkiye sahiptir.
10. İçeriğindeki A vitamini sayesinde gözleri korur.