



Sütün sağlıklı olabilmesi için mutlaka ısıtılmalıdır

Süt, hava, ışık ya da bakterilerle temas ettiği zaman bozuluyor. Ülkemizde halen yaklaşık 700 milyon litre süt, sokak sütçüleri aracılığıyla tüketicilere ulaştırılıyor. Sütün sağlıklı olabilmesi için mutlaka ısıtılmalıdır.

İSTANBUL (24 SAAT)- Gıda Güvenliği Derneği Başkanı Samim Saner, genellikle uygun olmayan üretim koşulları nedeniyle ülkemizde üretilen sütün büyük bölümünde mikrobiyolojik kalite yetersizliğini bildirdi.

Isıl işlem uygulamasına tabi tutulmayan çiğ süt tüketimi, sağlığa zararlı birçok bakterinin de vücuda alınması anlamına geliyor. Sağlıklı ineklerin süt bezlerinden salgılanan sütte ilk aşamada zararlı hiçbir bakteri bulunmaz iken sütün salgılanmasından sonra hayvanlarda sütün geçtiği meme kanalları, meme ucu gibi yerlerde yaşayan bakteriler süte karışabiliyor. Ayrıca, sütün temiz olmayan koşullarda sağılması ve uygun olmayan sıcaklık derecelerinde saklanması gibi pek çok çevresel etken de çiğ süte insan sağlığına tehdit oluşturabilecek bakteri bulunmasına yol açabiliyor.

Samim Saner bu mikroplardan bazılarının, verem hastalığına yol açan mikrop, hamile kadınlarda düşüklere neden olan Brucella cinsi bakteri, bağırsaklarda ishalleri hastalıklara yol açan hatta ölüme neden olabilen E-Coli cinsi bakteriler, çeşitli enfeksiyonlara yol açan bakteriler, Q humması olarak adlandırılan hastalığa yol açan etkenler olduğunu belirtti.

Dernek Başkanı Samim Saner, sağlıklı süte ulaşabilmek için şu bilgileri verdi: Sütte bulunabilecek olası patojenik mikroorganizmaları yok edebilmek, besin değerini koruyabilmek için uluslararası normlarda kabul gören ısıtma işlemleri (pastörizasyon ve UHT gibi teknikler) uygulanmaktadır. Bu uygulamalar, sütün doğal, biyolojik ve besleyici değerinde en az değişim yaratacak, fakat sütün mikrobiyolojik açıdan güvenli kılacak şekilde yürütülür.



Gıda Güvenliği Derneği Başkanı Samim Saner

Pastörizasyon, en az 72 °C'de 15 saniye şartlarda gerçekleştirilen ısıtma işlemidir.

Kontrollü koşullarda gerçekleştirilen bir ısıtma işlemi sütün içindeki patojen (hastalık yapan) bakterilerle tümüyle yok edilmektedir. Pastörize edilmiş sütün en önemli özelliği teknolojik işlemin hemen arkasından, taşınmada dahil olmak üzere soğuk zincir ihtiyacının varlığıdır. Satın alındığı yerde dahil olmak üzere evlerde de yine soğuk ortamlarda, buzdolabında bulundurulmalıdır. Pastörize sütün raf ömrü, ambalajı açılmadan buzdolabında saklandığı takdirde, 5 ile 7 gün arasındadır. Ambalajı açıldığında dayanma süresi kısalmış, 1-2 gün arasında değişir.

UHT (Ultra High Temperature-Ultra Yüksek Isı), 1961 yılından bu yana sıvı gıda işleminde tüm dünyada kullanılan en üstün teknolojidir. UHT işleminde: süt 2-6 saniye süreyle 135°C-150°C ısıya tabi tutulduktan sonra, hızla oda sıcaklığına soğutulur. UHT işlemi ile sütteki sağlığa zararlı tüm mikroorganizmalar yok olur. İşlem son derece hızlı bir şekilde gerçekleştirildiği için, sütün tadında, görünümünde ve besin değerinde oldukça sınırlı bir kayıp ya da değişim meydana gelir.

UHT işleminin ardından süt sütünüzü bozucu hava ve ışıktan koruyan, ambalajlara doldurulur. Bu sayede 4 ay boyunca paketlendiği günkü tazelikliğini

korur. UHT sütler, ambalajı açıldıktan sonra muhakkak buzdolabında muhafaza edilmeli ve 2-3 gün içinde tüketilmelidir.

Ev koşullarında çiğ sütün kaynamaya başladıktan sonra 10-15 dakika daha bu sıcaklıkta tutulması gerekmektedir. Bu kadar uzun süreli ısıtma işlemi hem sütün besin değerinde ciddi kayıplara uğramasına neden olmakta hem de kalsiyumun vücut tarafından emilim oranı düşmektedir.

Ambalajsız süt, hava, ışık ya da bakterilerle temas ettiği zaman bozulur. Ambalajlı sütün ise kimyasal işleme tabi tutulmaya ihtiyacı yoktur, çünkü Ultra Yüksek Isı (UHT) adı verilen işlemle geçirilmektedir. Bu nedenle de katkı maddesi ilavesine hiç ihtiyaç kalmaksızın bakteri, sıcaklık ve neme karşı korunur.

Çiğ süt, probiyotik bakteri kaynağı değildir. Bir ton sütün içindeki probiyotik bakteri, bir çay kaşığı yoğurttan daha azdır. UHT işleminde sütte bulunan tüm mikroorganizmalar ve enzimler inaktif duruma geçer. Ancak bu sütün ölmeye anlamına kesinlikle gelmez, çünkü sütteki tüm besin elementlerinin biyolojik ve besin değeri; çiğ sütekinde göre en az %95'in üzerinde korunur.

Ülkemizde halen yaklaşık 700 milyon litre sütün sokak sütçüleri aracılığıyla tüketicilere ulaştırıldığı bilinmektedir. Sokak sütçülerinin pazarladıkları sütün kaliteleri

son derece düşüktür. Hacettepe Üniversitesi'nin sokakta satılan açık sütün ile ilgili yaptığı araştırmalarda (2001 ve 2010) sokak sütünün hem mikrobiyolojik kalitesinin çok kötü olduğu, hem de açık süttten daha fazla maddi kazanç elde edebilmek için çeşitli hilelere başvurulduğu gözlemlenmiştir. Süte katılan hileler arasında değişik oranlarda su katmak, sütün yağının bir bölümü almak, sütün kesilmesini önlemek amacıyla başta soda olmak üzere nötrale edici kimyasal maddeler eklemek, hatta bakteri etkinliğini engellemek, dolayısıyla asitliğin yükselerek sütün pıhtılaşmasını önleyebilmek amacıyla hidrojen peroksit ve antibiyotik gibi maddelerde ilave etmek, sayılabilir. Ayrıca su katılmış sütün kıvam artırıcı maddeler eklendiği de görülmektedir. Süte katılan bu tip maddelerin her birinin insan sağlığı üzerinde olumsuz etkisi oluşturmaları kaçınılmazdır.

Gıdaların organik olma kriterleri Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı (GTHB) tarafından yayınlanan yönetmelikle belirlenmiştir. Yalnızca (GTHB)'nin "organiklik logosunu" taşıyan sütün organikdir. Kontrol edilmeyen hiçbir ürün ve üretim bu sertifikayı taşıyamaz. Bilinçli tüketicilerin aldıkları üründe muhakkak bu logoya dikkat etmeleri gerekir. Sertifikalı olmayan hiçbir ürün organik ürün değildir. Buna sokak sütünleri de dahildir.

Karton ambalajlarda sunulan sütün, homojenizasyon adı verilen ve sütün içerdiği bütün doğal kaynağın sütünle tamamen karışmasını sağlayan bir işlemle geçirilmiştir. Bu işlem sayesinde sütün kaynağının zaman içerisinde sütün yüzeyinde toplanması çok uzun zaman almaktadır. Açık süttten farklı olarak, paketli sütün kaynatıldığı zaman, üstünde kaymak tabakasının oluşmamasının nedeni budur. Ambalajlı süttten yoğurt yapmak gerektiğinde sütün kaynama sıcaklığına kadar ısıtılması gerekmektedir. Aksi takdirde mayalama süresi uzayacak ve yoğurt gevşek yapılı olacaktır. Bu durum tamamen sütün yüksek sıcaklıkta ısıtılması sonucu sütün proteinlerinin fiziksel yapısının yoğurt oluşumu için elverişli hale gelmesi ile ilişkilidir.