



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Geleneksel olarak, süt ve süt ürünleri birçok diyetle temel bir besin olarak kabul edilmiştir. Süt ve süt ürünlerinin tüketimiyle, sağlıklı beslenme arasında önemli bir ilişki olduğu bilinmektedir. Süt aminoasitler, vitaminler ve kalsiyum açısından zengindir. D vitamini ile birlikte kalsiyum, fosfor ve proteinin belirli oranda kombinasyonunu içeren süt; kemik oluşumu ve korunmasını destekler. Kalsiyum bunun dışında hipertansiyon, kanser, kilo kontrolü/vücut kompozisyonu gibi sağlık sorunlarında da rol oynayabilmektedir.

Kısıtlanmış kalori alımı sırasında düşük karbonhidrat ve yüksek kaliteli protein özellikle yüksek lösin amino asiti içeren süt proteini, vücut yağlarının kaybında metabolik bir avantaj sağlamaktadır. Yağsız kas kitlesinin korunmasında ve kan şekerinin düzenlenmesinde de destekleyici rol oynar. Herbalife shake'i (Formül 1) süt ürünleriyle birlikte kullanmak bu açıdan önerilmektedir. Ancak süt ürünlerinde de düşük yağlı veya yağsız ürünler tercih edilmelidir.


Süt ürünleri, içerdikleri mineraller, proteinler, peptitler, trigliserit, laktoz ve organik asitler gibi bileşenler nedeniyle insülin duyarlılığı, vücut ağırlığı, kan basıncı ve lipid seviyelerini olumlu olarak etkileyebilmektedir. Özellikle düşük yağ oranı içeren sütün tip 2 diyabet geliştirme riskini azalttığına dair çalışmalar mevcuttur.

Laktoz (Süt şekeri) :

- Doğada yüksek oranda sadece sütte bulunan laktoz enerji sağlar.
- Sütte bulunan galaktoz, beyin ve sinir dokularının oluşumunda rol oynar.
- Laktozun hidrolizi sonucu oluşan laktik asit bağırsaklarda istenmeyen mikroorganizmaların gelişimini dolaylı olarak inhibe eder ve tipik barsak florasını geliştirici etki yapar.
- Laktoz vücudun kalsiyum ve fosfordan daha iyi yararlanmasını sağlar. Bu nedenle kemik ve diş oluşumunda, bebeklerin beslenmesinde önemli rol oynar.
- Laktoz enzimi yetersizliği nedeniyle laktoz intoleransı gösteren kişilerin süt yerine fermente süt ürünlerini tüketmeleri önerilmektedir.

Süt yağı:

Dengeli beslenmede yeterli miktarda yağın gıdalarla birlikte alınması önemlidir.

- 
- Süt yağı enerji kaynağıdır.
 - Süt yağı, laktozun en iyi şekilde kullanımını ve vücudumuz için gerekli olan A, D, E, K vitaminlerinin taşınmasını sağlar.
 - Süt yağındaki fosfolipitler, beyin ve sinir hücrelerinin hayati önem taşıyan kısımlarını oluşturur.
 - Vücut için gerekli olan doymamış yağ asitlerini bünyesinde bulundurmasından dolayı süt yağının beslenmede önemli fonksiyonları bulunmaktadır.
 - Çeşitli gıda maddelerinde bulunan kolesterol miktarına göre süt, sanıldığı kadar yüksek oranda kolesterol içermemektedir. 100 mililitre sütün içerdiği kolesterol miktarı sadece 12 gramdır.

Vücudun yapı taşı olarak kabul edilen proteinlerin beslenmede önemli bir yeri bulunmaktadır:

- Süt proteininin biyolojik değeri bitkisel proteinlere göre daha yüksek olduğundan, vücut diğer proteinlere oranla süt proteininden daha iyi yararlanmaktadır.
- Süt proteini hücre ve dokuların oluşmasında önemli rol oynar.
- Süt proteini büyüme ve gelişmeyi sağlar.

Süt proteini saç ve tırnakların oluşumunda büyük rol oynar.

- Süt proteini kasların kasılmasına yardımcı olur.
- Süt proteini vücutta ödem yapan sıvıların toplanmasını önler.

Sütte Bulunan Mineraller:

İnsanların iyi bir şekilde beslenmesi için bütün minerallere ihtiyaçları vardır. Sütte bulunan başlıca mineraller fosfor ve kalsiyumdur.

- Kalsiyum özellikle çocukların kemik ve diş oluşumlarının tamamlanmasında büyük rol oynar.
- Kemik yoğunluğunun en üst noktaya ulaştığı 25-30 yaşlarına kadar alınan kalsiyum kemik yoğunluğunun artmasına neden olmaktadır. Bu yaşlardan sonra kemik yoğunluğu artmamakta ancak kalsiyum alımına düzenli olarak devam edildiğinde kemik yoğunluğundaki azalma yavaşlamakta veya gecikmektedir. Süt içmenin kemik yapısına olan olumlu etkisi en fazla çocukluk ve gençlik yıllarında görülmektedir. Bu dönemlerde yeterli süt tüketimi, dolayısıyla kalsiyum alımı, tüm yaşam boyunca kemik sağlığı için önemlidir.
- Kalsiyum ihtiyacı özellikle hamilelik ve emzirme döneminde de önemli olup, bu dönemlerde yetersiz kalsiyum alımı, ileri yaşlarda “osteomalacia” ve “osteoporosis”

gibi kemik hastalıklarına yol açmaktadır.

- Sütte bulunan fosfor, kemik oluşumunda önemli rol oynamaktadır.

Vitaminler :

Süt, beslenmemiz için gerekli olan, yağda ve suda eriyen vitaminlerin hepsini içermektedir.

- Özellikle zeka gelişiminde etkili olan, deri ve göz sağlığında gerekli B2 vitamini için süt en iyi kaynaktır.
- Vücudun ihtiyacı olan B12, A ve C vitaminleri süt içerek önemli ölçüde karşılanabilmektedir.
- Sütteki vitaminler hastalıklara karşı direnci arttırır.
- Sütteki vitaminler büyümeye yardım eder.

Sizlere sağlıklı ve mutlu bir hafta diliyorum....

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi