



Çiğ Sütün Tehlikeleri:

"Pastörize Süt" ve "UHT Süt" Tanımı

1864 yılında Louis Pasteur tarafından bulunan belirli süre içerisinde özel sıcaklık derecelerinde zararlı bakterilerin öldürülmesi işlemidir.

Araştırmalar sonucunda ısıtılmış süt ve çiğ süt arasında besin değerleri açısından fark olmadığı görülmektedir. Isıtılmış süt, düşük seviyede gıdalarda bozulmaya sebep olan ancak patojen olmayan bakterileri içermektedir. Bu sebeple pastörize sütü buzdolabında tutmanız çok önemlidir.

UHT Süt, fabrika ortamında 135 - 150 °C'de 2-6 saniye boyunca ısıtılarak oda sıcaklığına hızla soğutulan süttür. UHT işlemi ile sütteki sağlığa zararlı tüm bakteriler yok olurken sütün besin değeri korunur. Uzun ömürlü süt paketi açılmadığı sürece 4 ay boyunca taze kalır. Uzun ömürlü süt paketi açıldıktan sonra buzdolabı koşullarında saklanmak kaydıyla 2-3 gün içinde tüketilmelidir.

Çiğ Süt & Isıl İşlem Görmüş Süt:

Bazı yaygın iddialar ve doğruları:

- Isıl işlem görmüş süt, laktoz intoleransına ve alerjik reaksiyonlara **SEBEP OLMAZ**. Çiğ süt ve ısıtılmış süt, süt proteinine karşı hassas olan bireylerde alerjik reaksiyona sebep olur.
- Çiğ süt tehlikeli patojenleri kendi kendine **ÖLDÜRMEZ**.
- Isıl işlem, sütün besin değerini **AZALTMAZ**.
- Isıl işlem önerilen süre zarfında soğutucu dışında açıldıktan sonra sütün saklanması güvenli **KILMAZ**.
- Isıl işlem zararlı mikroorganizmaları **ÖLDÜRÜR**.
- Isıl işlem sağlığı **GÜVENCE ALTINA ALIR**.

Çiğ sütte bulunan zararlı mikroorganizmaların sebep olduğu hastalıklardan çoğu kişi kurtulabilirken bazılarında ise kronik, şiddetli hatta hayatı tehdit edici semptomlar gözlenebilir.

Eğer çiğ süt yada çiğ süttten üretilen bir gıda tüketiminden sonra rahatsızlandıysanız acilen doktora veya sağlık kurumuna danışınız.





Listeria'nın Tehlikeleri ve Hamilelik

Listeria özellikle hamile bayanlarda düşük, ölü doğum, erken doğum ve bazı hastalıklara sebep olan tehlikeli bir bakteridir. Hamile iseniz, çiğ süt veya çiğ süttten üretilen gıda tükettiğinizde, siz hastalanmasanız dahi bebeğiniz zarar görebilir.

Güvenilir

- Isıl İşlem Görmüş Süt
- Isıl İşlem Görmüş Süttten Üretilen Süt Ürünleri

Güvensiz

- Çiğ Süt
- Çiğ Süttten Üretilen Süt Ürünleri

Ailenizi Gıda Seçiminizle Koruyun



Sorun!

Kendinizi ve sevdiğinizleri ciddi hastalıklardan korumak için süttün ısıt işlem görmüş olduğundan emin olmanız çok kısa zamanınızı alır.

- Etiketini okuyun.
Güvenilir sütt etiketinde "pastörize" veya "UHT" yazar. Eğer "pastörize" veya "UHT" kelimesini ürün etiketinde görmüyorsanız, ürün çiğ süt içeriyor olabilir.
- Özellikle sütt ve sütt ürünlerini soğutucuda saklanıp saklanmadığını sormaktan çekinmeyin.
- Ambalajlı sütt ve sütt ürünlerini tercih edin.

