

FONKSİYONEL SÜT ÜRÜNLERİ VE SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

*Esin ÖZTÜRK

ÖZET:

Günümüzde değişen yaşam stiline dolayısıyla toplumlarda beslenme ve gıda üretimi konusuna büyük ilgi gösterilmiş ve bu amaçla teknolojiye besin değeri yüksek ve sağlığı geliştirici etkileri araştırma bulgularınca da desteklenen gıda üretimi ve bunun tüketiciye sunumu konusuna yönelmiştir. Bu sözü edilen gıda grubu "**fonksiyonel gıdalar**" olarak adlandırılmaktadır. Fonksiyonel gıda grubundan fonksiyonel süt ürünleri de sağlık üzerine olumlu etkilerinin bilimsel olarak da desteklenmesi ile günümüzde tüketicinin ve dolayısıyla da üretici sektörün ilgi odağı haline gelmiş ve süt sanayinde bu ürünler üzerine ar-ge çalışmaları ve üretim önemli ölçüde hız kazanmıştır. Bu ürünler süt ilaçlar olarak da ifade edilebilmektedirler. Fonksiyonel Süt Ürünleri Teknolojisi , Fonksiyonel süt ürünleri üretiminde 3 yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar ; • **Prebiyotik, probiyotik ve sinbiyotikleri içeren süt ürünleri**

- **Zenginleştirilmiş süt ürünleri**
- **Enerjisi azaltılmış süt ürünleri İlk olarak bahsedilen süt ürünleri**

İlk olarak bahsedilen süt ürünleri probiotikler olarak adlandırılan ve gastrointestinal bölge üzerine olumlu etkileri bilinen canlı aktif kültürler içeren ve biyoterapötikler olarak da nitelendirilen fermente sütler, yoğurt, peynir ve kefir gibi fermente süt ürünlerinin oluşturduğu gruba Fonksiyonel süt ürünlerinde ikinci bir yaklaşım ise sütün vitamin ve minerallerle zenginleştirilmesi yoludur. Bu kategoride sektörde, sütün sağlık için çok önemli olan bir mineral maddesi olan Kalsiyum ile zenginleştirilmesi ile elde edilen içme sütlerine odaklanılmış Tüm bu gelişmeler yanında bunların süte ilave edilmesinde bu bileşenlerin özelliklerinin korunabilmesi ve o şartlarda canlılıklarının ve stabilitelelerinin geliştirilebilmesi için "**mikroenkapsülasyon**" tekniği geliştirilmiş ve denenmiştir. Bu yöntemin istenen komponentlerin stabilitesini sağlayacağı öngörülerek yeni fonksiyonel gıdaların geliştirilmesi için kullanışlı bir araç olarak nitelendirilmiştir.

Tüm bu bilgiler ışığında sonuç olarak fonksiyonel süt ürünlerinin hem tüketici beğenisi ve sağlığına hem de çeşitli yenilikleri getirmesi ile üretici ve pazarlama sektörüne ayrıca araştırma alanı oluşturması bakımından da bilime büyük katkıda bulunacağı söylenebilir. Bu arada fonksiyonel süt ürünlerinin başarıya ulaşmasında; ürün stabilitesi, duyu kabul, komponent emilimi ve yararlılığı ile bunun insan sağlığına etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda fonksiyonel süt ürünleri daha geniş bir perspektife taşınmalıdır ve bunu gerçekleştirecek olan da süt teknolojisine kazandırılacak yeni uygulamalar olacaktır.

FONKSİYONEL SÜT ÜRÜNLERİNİN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Fonksiyonel süt ürünleri en basit şekilde "**normal besleyici etkilerinin yanında sağlık üzerine pozitif etkiler oluşturmayı hedefleyen süt ürünleri**" olarak tanımlanabilir.

- **Kanser , koroner kalp hastalığı , osteoporoz ve gıda alerjisi** olmak üzere birçok rahatsızlık üzerine etkisi bulunmaktadır.
- Süt teknolojisine kazandırılacak yeni uygulamalar fonksiyonel süt ürünlerinin çeşitliliğini artıracak ve toplum beslenmesine özellikle çocukların gelişmesine önemli derecede katkısı bulunacaktır.

FONKSİYONEL GIDA OLARAK SÜT

Fonksiyonel besin algısı, gıdalardan beklentiyi ve gıda maddelerine yaklaşımı değiştirirken, gıda ve sağlık ilişkisini bilimsel ve endüstriyel olarak öne çıkarmıştır. Fonksiyonel gıda yaklaşımı sayesinde geleneksel gıdaların organizma ve fizyolojik döngüye etkileri daha da netleştirilmiş, içtikleri fonksiyonel bileşenler daha somut tanınır hale gelmiştir. Günümüzde birçok araştırmacı, süt ve ürünlerini fonksiyonel gıda olarak değerlendirmekte, içeriğindeki laktik asit bakterileri, proteinler, uçucu yağlar, kazein fosfopeptit, oligosakkarit, konjuge linoleik asit ve diyet lifleri gibi bileşenlerin osteoporoz, kanserler, koroner kalp hastalığı ve gıda alerjileri gibi birçok sağlık sorununa karşı etkili olduğundan söz etmektedir. Süt özellikle proteinleri ile fonksiyonel bir gıda olarak dikkat çekmektedir. Süt proteinleri, sindirim enzimleri ile muamele veya sütün fermantasyonu esnasında oluşan biyolojik aktif peptitleri içermektedir. Bu peptitler, anjiyotensin dönüştürücü, antimikrobiyal, antihipertansif, antioksidan, antitrombotik etkileri yanı sıra, immünsistemin düzenlenmesi, minerallere ve opioid reseptörlere bağlanma gibi fizyolojik etkilere sahiptirler. Bu makale, süt ve süt proteinlerini oluşturan biyoaktif peptitlerin fizyolojik etkilerini ve sütün fonksiyonel gıda olarak kullanım potansiyelini ele almayı amaçlamaktadır. Yeni veileri süt teknolojisi uygulamaları ile sütün fonksiyonelliği artırılabilir, özgün fonksiyonel süt ürünlerini üretmek ve çeşitlendirmek mümkün olacaktır. Sütün fonksiyonelliğinin fark edildiği bir beslenme anlayışı, hamile, çocuk, genç ve yaşlılar yanı sıra, mental ve fiziksel olarak aktif çalışanların, yöneticilerin ve sporcuların beslenmesinde önemli bir katma değer sağlayacaktır.



*BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ KARACABEY MESLEK YÜKSEKOKULU VE SÜT ÜRÜNLERİ TEKNOLOJİSİ

KAYNAKÇA

- <https://www.dergiyrinti.com/index.php/ayr/article/view/1266>
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1186561>
- ww.asuder.org.tr/sut-ve-sut-urunlerinin-saglik-uzerindeki-etkileri-neler/
- <https://www.gidadernegi.org/TR/Genel/240934592143c.pdf?DIL=1&BELGEANAH=5270&DOSYASIM=240934592.pdf>