

Süýt ähli süýdemdirijileriň durmuşynda - doglandan soňky ilkinji günlerinden möhüm rol oýnaýar. Ýöne başga bir süýdemdirijiniň süýdünü içmek zerur däl, tebigy däl, hat-da zyýanly diýen pikirler bar. Adam beýleki haýwanlaryň süýdünü içýän ýeke-täk jandar. Umuman, adamlar bu ak suwuklyk bilen üýtgeşik gatnaşykda bolýar. Haýwanlaryň köpüsi iýmit üçin has çylşyrymly önümlere mätäç bolansoň, irki çagalykda süýt içmek endigini ýitirýärler. Adamlar näme üçin içmegi dowam etdirýärler?

Sygyrlaryň eldekileşdirilen sebitlerinde ýaşayan adamlar (demirgazyk Ýewropany we Demirgazyk Amerikany hem goşmak bilen) diňe 10 müň ýyl ozal laktoza siňdirmek ukybyny ösdüripdirler. Netijede, planetamyzyň ilatynyň takmynan 30% -iniň bedeni laktazany (laktazanyň siňdirilmegi üçin zerur ferment) öndürmegini uly ýaşynda hem dowam etdirýär. Beýlekiler üçin bäbeklikden saýlanandan soň bu proses saklanýar.

Şeýlelik bilen, köp adam laktoza çydamsyzdyr we süýt içýän ýewropalylary anomaliýa hökmünde kabul edýändir . Ýewropanyň “süýt sebitlerinde” adamlaryň diňe 9% -i laktoza çydamsyzdyr. Ýöne käbir ýewropalylar süýt sarp etmegini azaltmak isleýärler - mysal üçin haýwan ekerançylygynyň daşky gurşawa ýetirýän täsiri sebäpli. Süýdüň saglyga täsiri, hat-da bedenleri laktaza öndürmäge ukyply adamlar üçinem doly öwrenilmedik ýagdaýda saklanýar.

Sygyr süýdünüň düzüminde belok, kalsiý we B12 vitamini hem-de ýod ýaly iýmitlendiriji möhüm elementler bar. Süňkleriň ösmegi we myşsallaryň işlemegi üçin zerur bolan magneziý, gan basyşynyň peselmeginde rol oýnaýandygy anyklanan kazein (fosfoproteýin) bar. Angliýanyň Milli saglyk gullugy bir ýaşdan üç ýaşa çenli çagalara süňkleriň kadaly ösmegi üçin günde 350 mg kalsiý içmegi maslahat berýär. Bu mukdar takmynan 300 ml süýtde bar. Ýöne ulular barada aýdylanda, süýdüň süňk saglygymyza kömek edýändigini ýa-da ýokdugy barada gözleg geçirilmeli.

**Söhbet ALLABERENOW**

**Türkmen döwlet**

**binagärlik-gurluşyk**

**institutynyň talyby**