

9-15 MART 2020 TUZA DİKKAT HAFTASI

BİLGİ NOTU

Aşırı tuz tüketimi yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere şişmanlık, şeker hastalığı ve bazı kanser türlerine yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü söz konusu hastalıklara yakalanma riskinin azalması için **günde en fazla 5 gram tuz tüketiminin uygun** olduğunu belirtmektedir. Bu miktar tepeleme bir çay kaşığına denk gelmektedir.

5 gram tuz yemeklere tuz eklenmeden doğal olarak günlük tüketilen yiyecek ve içeceklerle zaten alınmaktadır. Örneğin sabah kahvaltıda tüketilen 1 dilim peynir, 5 zeytin, 1 yumurta ve 2 dilim ekmek ile yaklaşık olarak zaten 3 gram tuzu alınmaktadır.

Ülkemizde Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan çalışmaya göre günlük kişi başı tuz tüketimi 10.2 g/gün olup Dünya Sağlık Örgütünün önerdiği miktarın **2 katıdır**.

Ülke olarak tuz en çok yemeklere eklenen tuzdan ve hazır olarak alınan paketli yiyecek ve içeceklerden alınmaktadır.

AŞIRI TUZ TÜKETİMİMİZİ AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİR

- Sofralardan tuzluklar mutlaka kaldırılmalıdır çünkü toplumumuzda yemeğin tadına bile bakmadan tuz atma alışkanlığı oldukça yaygındır. Bu nedenle evde ve toplu yemek hizmeti verilen lokanta, yemekhane ve kafe vb. yerlerde tuzlukları kaldırarak tuza ulaşımı zorlaştırmak tuz tüketiminin azaltılmasını sağlayacaktır.
- Tuzsuz yemeklerin tatlandırılması için biber, sirke, limon suyu ve değişik bitkilerle yemekler tatlandırılabilir.
- Yemeklerin hazırlama ve pişirilme aşamasında yemeklere tuz eklenmemelidir.
- Ekmeklerin tuzsuz ya da az tuzlu olanlarını tercih edilmelidir.
- Tuzlu krakerler, kavrulmuş kuruyemişler gibi tuzlu atıştırmalıklardan uzak durulmalıdır.
- Salamura ürünlerin (zeytin, peynir, turşu, asma yaprağı vb.) tuz içeriğinin azaltılması için suda yıkama ve bekletme gibi işlemler uygulanabilir.
- Evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, yaprak salamurası vb. yiyeceklerin tuz içeriği fazla olduğu için daha az tüketebilir veya hazırlarken daha az tuz kullanılabilir.
- Hazır çorbalar, işlenmiş etler (sosis, salam vb.), ketçap, mayonez, paket ürünlerin pek çoğu tuz içeriği oldukça yüksektir. Mümkün olduğunca tüketimini azaltmalı eğer alınacaksa da ambalajın üzerindeki bilgiler okunarak tuzsuz ya da daha az tuz içerenleri tercih edilmelidir.