

# Tuz Tüketimine Dikkat Edelim

Şehit Burak Türkoğlu Anaokulu

## Günlük tuz tüketim miktarı ne kadar olmalıdır?

Yetişkinler için günlük tüketilebilecek maksimum tuz miktarı 6 gramdır. 6 gram tuz yaklaşık 1 çay kaşığına denk gelir. 6 gram tuzun içeriğinde yaklaşık 2.4 gram sodyum bulunur. Margıda alışverişi yaparken besin değerleri kısmında sodyum değerine bakmak ve günlük sodyum tüketimini kontrol altında tutmak faydalı olacaktır.



1-3 yaş arası çocuklarda günlük tüketilen tuz miktarı 2 gramı, 4-6 yaş aralığında ise 3 gramı aşmamalıdır. 7-10 yaş arası günlük tuz tüketiminin en çok 5 gram olmasına dikkat edilmelidir. 11 yaş ve sonrası için günlük tüketilebilecek maksimum tuz miktarı yetişkinlerde olduğu gibi 6 gramdır.

## Aşırı tuz tüketimini azaltmak için öneriler :

Besinlerin doğal bileşiminde sodyum bulunması nedeniyle hazırlama ve pişirme sırasında mümkünse tuz eklenmemelidir. Masada yemeklere tuz ilavesi yapılmamalı ve masadan tuzluk kaldırılmalıdır. Aşırı miktarda tuz içeren besinlerin tüketimi azaltılmalıdır. Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, kurut, yaprak salamurası vb. yiyecekleri hazırlarken yüksek miktarda tuz kullanımından kaçınılmalıdır. Salamura ürünlerin tuz içeriğinin azaltılması için tüketimden önce suda bekletme ve yıkama gibi işlemler uygulanabilir. Satın alınan işlenmiş ürünlerin etiket bilgisi mutlaka okunmalı, tuzsuz ya da tuzu azaltılmış ürünler tercih edilmelidir. Ambalajlı gıdaların içeriği etiket bilgisinden okunmalı ve benzer gıdalardan içeriğinde tuz ve tuz yerine geçen maddelerin miktarları daha düşük olanlar tercih edilmelidir. Ev dışı

mede se az yada besin edil-



beslen-  
mükün-  
tuzlu  
tuzsuz  
ler tercih  
melidir.

## Fazla tuz tüketimi zararlı

Öncelikle bilinmesi gereken tuz alımının öğrenilmiş bir güdü olduğu. Bu nedenle tuz eşiğini düşürmek için bir süre limitlerinizi düşük tutmalısınız. Aksi halde aşırı tuz tüketiminin sebep olduğu son derece ciddi hastalıklar için risk grubundasınız demektir. Bu hastalıkların başında yüksek kan basıncı (hipertansiyon) gelir. Ayrıca, sodyum, vücudun su tutmasına (dehidrasyon) sebep olarak, kalp yetmezliğine, böbrek hastalıkları, akciğer hastalığı ve eklem yangısına sebep olur. **Tuz** vücudumuz için gerekliliği tartışmasız bir besin fakat yeterince tüketildiğinde... “Dünya Sağlık Örgütü” verilerine göre Türkiye, tuz tüketiminde oldukça yüksek bir orana sahip. **Aşırı tuz tüketiminin** çok ciddi hastalıklara risk oluşturduğunu biliyoruz, bu yüzden tuz tüketiminde aşırıya kaçmamaya dikkat!

## Fazla Tuz Tüketiminin Belirtileri Nelerdir?

- Sürekli şişkinlik hissi
- Tekrarlayan baş ağrıları
- Sürekli susuzluk hissi
- Sık idrara çıkma
- El ve ayak parmaklarında, bileklerde şişkinlik, ödem

Eğer bu belirtilerden bir ya da birkaçını taşıyorsanız en yakın sağlık kuruluşuna giderek tansiyon ölçümünü yaptırmanız faydalı olacaktır.

Kaynakça:florence.com