

İhtiyacımızdan 3.5 Kat Fazla Tuz Tüketiyoruz

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nce yapılan araştırmada, ideali günde 5 gram olan tuz tüketiminin Türk halkında günlük 18 gram olduğu, günlük tüketilen her 6 gram fazla tuzun ise büyük ve küçük tansiyonu önemli ölçüde yükselttiği belirlendi

