

Tuz kullanımında rekora koşuyoruz

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneğince 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.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nde dernek tarafından Türkiye'deki tuz tüketimine ilişkin 14 ilde yapılan SALTurkey çalışmasının sonuçları açıklandı. 1970 kişinin 24 saat idrarlarının toplanarak tuz tüketimlerinin belirlendiği araştırmada, Türk halkının günlük tuz tüketiminin 18 gram olduğu tespit edildi. Erkeklerin günlük 19,3, kadınların ise 16.8 gram tuz tükettiğinin ortaya çıktığı araştırmada, öğrenim durumu arttıkça tuz tüketiminin azaldığı saptandı.