

Tuzkolik olduk

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. Erkeklerin günlük 19.3, kadınların ise 16.8 gram tuz tükettiğinin ortaya çıktığı araştırmada, öğrenim durumu arttıkça tuz tüketiminin azaldığı saptandı.

NE KADAR CIVA

Araştırmada, günlük tüketilen her 6 gram fazla tuzun sistolik kan basıncında (büyük tansiyon) 8 milimetre civa, diastolik kan basıncında (küçük tansiyon) da 5 milimetre civa artışa neden olduğu tespit edilirken, kırsal kesim nüfusunun kentlere göre daha çok tuz tükettiği, Akdeniz Bölgesi'nde yaşayanların daha tuzlu, Ege'dekilerin ise az tuzlu yemeye eğilimli oldukları belirlendi.

