Konya Postası 25 Mayıs 2008

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 Kongresinde 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. Araştırma sonuçlarını açıklayan Uzmanlar, "araştırmadan çıkan en önemli sonuç; gelişmiş batı toplumları, Çin ve Japonya'ya göre çok yüksek oranda tuzlu yiyoruz" dedi. Türk halkının çocukluğundan itibaren fazla tuz tükettiğini belirten Uzmanlar, "Küçük yaşta tuzlu beslenenlerde ilerideki yaşlarda daha fazla hipertansiyon, kalp hastalığı riski ortaya çıkıyor. Tuz kısıtlamasıyla hipertansiyonun ortaya çıkmasını ya da tedavi edilmesini sağlayarak kalp, beyin ve böbrek hastalıklarının ortaya çıkmasını, ölümü engellemeniz mümkün" diye konuştu. Tuzun besinlerin içinde zaten varolduğunu belirten Uzmanlar, "Sodyum her şeyde vardır. Yemek pişerken eğer hiç tuz eklemesek bile biz sodyumu besinlerin kendisinden zaten alıyoruz" dedi.