

# Türk halkı tuzlu yemeyi abartmış!

**Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları**

Derneği, ideali günlük 5 gram olan tuz tüketiminin, Türk

halkında ortalama 18 gram olduğunu saptadı. Günlük tüketilen her 6 gram fazla tuzun, sistolik kan basıncının (büyük tansiyon) 8 milimetre civa, diastolik kan basıncının ise (küçük tansiyon) 5 milimetre civa artışına yol açtığı tespit edildi. Günde 5 gram tuz tüketimi için yemeklerin tuzsuz pişirilmesi, salça kullanılmaması önerildi.

