

Tuz tüketiminde rekora koşuyoruz

Tuz tüketimi tuzluya patlıyor! 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.



Türkiye'deki tuz tüketimine ilişkin 14 ilde yapılan SALTurkey çalışmasının sonuçları açıklandı. Türk halkının günlük tuz tüketiminin 18 gram olduğunu gösteren araştırmada, günlük tüketilen her 6 gram fazla tuzun büyük tansiyonda 8 milimetre, küçük tansiyonda ise 5 milimetre civa artışına neden olduğu tespit edildi. Az tuzlu beslendiğini iddia edenlerin dahi günlük tuz tüketiminin 16 gram olduğunu ortaya koyan çalışmada, kırsal kesim nüfusunun kentlere göre daha çok tuz tükettiği, Akdeniz bölgesinde yaşayanların daha tuzlu, Ege'dekilerin ise az tuzlu yemeye eğilimli oldukları belirlendi. Öğrenim durumu arttıkça tuz tüketiminin azaldığı saptandı. Türkiye'de 15-18 milyon civarında tansiyon hastası bulunuyor. Bu hastaların büyük bölümünün sadece tuzu kısararak, medikal tedaviden kurtarılabilceğini kaydeden bilim adamları, sadece yüksek tansiyon hastalarının değil herkesin tuz tüketimini azaltması gerektiğini vurguluyor. Uzmanlar, tuz alışkanlığının küçük yaşlarda edinildiğini hatırlatarak, çocuklara da düşük tuzlu beslenme uygulanması gerektiğini ifade ediyor. Tuz besinlerin içinde zaten bulunuyor. Yemek pişerken hiç tuz eklenmese bile, sodyum besinlerin kendisinden alınıyor. Tuz kullanımının vücut ihtiyacından çok damak tadı alışkanlığı olduğunu dile getiren uzmanlara göre, ideal tuz tüketimi için yemeklerin tamamen tuzsuz pişirilmesi, salça kullanılmaması, tuzsuz ekmek tüketilmesi ve turşu gibi tuzu çok olan yiyeceklerden uzak durulması gerekiyor.