



11-17 MART TUZA DİKKAT HAFTASI



Tuzu Azaltın, Sağlığınızın Tadı Kaçmasın

- Tuz uygarlık tarihi bakımından önemi olan ve tarih öncesinden beri bilinen değerli bir (mineral) madendir
- 1700' lü yıllara kadar sadece besinlerde lezzet amacıyla kullanılan tuz 19.yy'da besinleri saklama, konserve yapma gibi saklama yöntemleri için kullanılmaya başlamıştır. Günümüzde besin eklemesinden daha çok endüstriyel amaçla kullanılmaktadır.



Sodyum Klorür

- Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliğine göre tuz, ana maddesi sodyum klorür olan ham tuzdan tüketime uygun nitelikte üretilen tuzlardır.
- Sofra tuzunun asıl adı “sodyum klorür” dür. Sodyum klorür diyetle alınan tuzun kimyasal adıdır. **Tuzun %60’ ı klor, %40’ ı ise sodyumdan** oluşur. Tuz besinlerde bulunabildiği gibi göllerden, denizlerden ve kayalardan saf olarak elde edilir.

**DAHA
AZ TUZ**



**DAHA
DÜŞÜK
KAN
BASINCI**

**DAHA
AZ
İNME
RİSKİ**



Tuz kan basıncını yükselterek, en önemli ölüm ve maluliyet sebeplerinden biri olan inme riskini artırır.



**DÜNYA TUZA
DİKKAT HAFTASI**

11-17 MART 2013

Daha fazla bilgi için
www.worldactiononsalt.com
www.turktipertansiyon.org



Sağlık Bakanlığı

Tuz ve Sodyuma Dikkat

- **Tuzun 1 gramında 400 mg sodyum** bulunur
İnsan vücudunun bazı fonksiyonları için sodyuma ihtiyacı varken fazla alınması yüksek kan basıncı başta olmak üzere inme, kalp hastalıkları ve böbrek hastalıklarına neden olabilmektedir.

Vücutta sıvı ve kan basıncı dengesinin düzenlenmesi, kas ve sinir sisteminin düzgün çalışması için sodyum gereklidir. Bir yetişkinin sağlıklı bir biçimde yaşantısını sürdürebilmesi için günde 2000 mg sodyuma ihtiyacı vardır.



Yüksek Miktarda Sodyum İçeren Besinler

- Sofra Tuzu
Et suyu tabletleri
Salamura besinler
Ketçap
Salça
Fast-food besinler



Karbonat
Hazır orbalar
Soya sosu
Soslar
Peynir,zeytin

Kabartma Tuzu
Konserveler
Hardal
Salam, sucuk, sosis
Krakerler
Tuzlu kuruyemiřler



Hastalıklar ve Tuz

Ülkemizde ilk on ölüm nedeni içerisinde iskemik kalp hastalıkları 1.sırada, hipertansif kalp hastalıkları 6.sırada, inflamatuvar kalp hastalıkları ise 10. sıradadır. Temel hastalık gruplarına göre ölüm nedenleri sıralamasında ilk iki sırada kronik hastalıklar yer almakta ve kardiyovasküler hastalıklar %48 ile ilk sırada yer almaktadır. Bu hastalıklar tuz tüketimi ile yakından ilişkilidir.

Tuza Dikkat

Dünya Sağlık Örgütü; hipertansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere obezite, diyabet ve bazı kanser türlerinden korunmak ve kemik sağlığını olumsuz etkilememek amacıyla günlük olarak tüketilmesi gereken tuz miktarını günde 5 gram dan az olarak önermektedir.

SAĞLIKLI OLMAK İÇİN GÜNDE EN FAZLA 5 GRAM (YAKLAŞIK 1 ÇAY KAŞIĞI) TUZ YETERLİDİR

5 gr günlük tuz yaklaşık tepeleme 1 çay kaşığıdır



Tuzu Azaltmak, Hayat Kurtarıyor!

Günlük tuz alımının azaltılması ;

<u>1 gram / gün</u>	Felçleri % 5 - Kalp krizlerini	% 3
<u>6 gram /gün</u>	Felçleri % 24 - Kalp krizlerini	% 18
<u>9 gram /gün</u>	Felçleri % 34 - Kalp krizlerini	% 25

oranında azalma sağlayacaktır.

Sağlığımız İçin, Daha Az Tuz Tüketelim.



Tuzu Azaltmak İçin Tavsiyeler

- Taze ve tuz eklenmemiř besinleri tercih edin
- Yemeklerin tadına bakmadan tuz eklemeyin
- Tuz içeriđi yüksek olan salamura besinleri (zeytin, peynir, turřu gibi) ve konserve besinleri daha az tkedin
- Daha fazla taze sebze ve meyve tkedin

- Satın aldığınız hazır besinlerin etiketlerini mutlaka okuyun ve daha az tuzlu olanları tercih edin
- Yemeğinizin lezzetini arttırmak için tuz yerine maydanoz, nane, kekik, dereotu, rezene, fesleğen, limon gibi besinler ile baharatları kullanın
- Ev dışında yemek yiyorsanız az tuzlu besinleri tercih edin

Dinlediđiniz İçin Teřekkürler

YAHYALAR DURALI BEZCI İLKOKULU
SAĞLIKLİ BESLENME VE HAREKETLİ YAŐAM EKİBİ