**TUZ NEDİR?**

Tuz ana maddesi sodyum klorür olan ham tuzdan insan tüketimine uygun nitelikte üretilen tuzlardır.



Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre günde 5 gramdan daha fazla tuz tüketilmemeli. Türkiye'de ise günde 18 gram yani maksimum sınırın 3 katından daha fazla oranda tuz tüketiliyor. Bu da birçok insanın her an inme ve kalp krizi ile karşı karşıya kalabileceğini gösteriyor.

Sofra Tuzu (sodyum klorür), % 40 sodyum,

% 60 klordan oluşur. Etiketlerdeki sodyum miktarını 2.5 ile çarparak tuz miktarını kolayca hesaplayabiliriz.

**Aşırı Tuz Kullanımı Bir Çok Sağlık Sorununa Neden Olabilir ?** Yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, felç, böbrek hastalıkları, kemik erimesi, bazı kanser türlerinin görülme riskinin artması gibi.

**Sağlıklı Bir Yaşam İçin İyotlu Tuz Kullanın**

Vücudumuza yiyecekler ve içtiğimiz su ile aldığımız iyot, yaşam için çok önemli minerallerden birisidir. Günlük iyot ihtiyacının % 90'ı gıdalardan, %10'u içme suyundan karşılanır.

**Günlük alınması gereken iyot miktarı toplu iğne başı kadardır.** Bu kadarı bile hayatımız için büyük önem taşımaktadır.

**İyotlu tuzun iyot içeriğini kaybetmemesi için;**

Serin , kuru ortamlarda , ışık geçirmeyen ağzı kapalı kaplarda saklanmalıdır.

Yemeklere konulan tuzdaki iyot pişirme ile kayba uğradığından **yemekler piştikten sonra**

 tuzu konulmalıdır.

Sofra tuzları iyotla zenginleştirilmiştir. Çok az miktarda **(1/4 çay kaşığı) iyotlu tuz,** günlük iyot gereksinimini karşılamak için yeterlidir.



**İyot eksikliğinden oluşan sağlık sorunları 3’ e ayrılır;**

Gebelik ve bebeklik dönemi, Çocukluk ve gençlik dönemi, Yetişkinlik dönemi

**Gebelikte;** Düşük, ölü doğum, Zeka geriliği, İşitme kaybı, Kısa boyluluk, Konuşma bozukluğu yada geriliği.

**Çocukluk ve Gençlikte;** Guatr, Büyüme geriliği, Öğrenmede güçlük çekme.

**Yetişkinlikte;** İleri derecede guatr, Tiroid bezinin çalışmaması, Hareket eksikliği ve güçsüzlük.



 **TUZ TÜKETİMİNİ AZALTMANIN**

 **YOLLARI**

* Tuzu azaltmaya önce masaya tuzluk koymaktan vazgeçerek başlayabilirsiniz. Sofrada tuzluk kullanmamakla tuz alımı % 15 azaltılabilir.
* Yemeklerin tadına bakmadan tuz kullanma alışkanlığından vazgeçiniz.
* Yemekler pişirilirken kullanılan tuz miktarı azaltılmalıdır.
* Yemeğin ve salatanın tadına bakmadan tuz ilavesi yapmaktan kaçınılmalıdır. Yemeklerin lezzetini arttırmak için tuz yerine maydanoz, nane, kekik, dereotu, rezene, fesleğen gibi bitkilerle baharatlar kullanılabilir.
* Eğer hipertansiyon gibi sağlık probleminiz varsa,  mutlaka satın aldığınız hazır ürünlerin etiketlerini okuyunuz. “Tuzsuz” ya da “tuzu azaltılmış” besinleri tercih ediniz.



* Turşu, ketçap, hardal, zeytin, soya sosu, çeşni, salata sosları vb. yiyeceklerin tuz içeriği yüksektir. Bu besinlerden uzak durunuz ya da çok nadir tüketiniz.
* Tuz tüketimini azaltmak için işlenmiş gıdalar yerine, daha çok taze gıdalar, özellikle sebze ve meyve tüketiniz.
* Et, balık, tavuk, kuru baklagiller, süt, yoğurt, yumurta ve pirinç, makarna, yulaf ezmesi gibi daha az sodyum içeren ürünler tercih edebilirsiniz. Sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır.
* Bol su içilmeli, şişe ve maden sularının sodyum içeriği etiketinden kontrol edilmelidir.



**T.C. Sağlık Bakanlığı, Kasım 2011 itibarıyla ‘Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı 2011 – 2015 eylem planını yayınladı. Program Kapsamında;**

* Restoran, fast-food, lokanta gibi yerlerdeki menülerin incelenerek, tuz miktarındaki azaltma oranları saptanacak ve tuz oranı kademeli olarak düşürülecektir. Bu yerlerde masalardan tuzluklar kaldırılacak, bunun yerine küçük poşetlerde iyotlu tuz bulundurulması sağlanacaktır.
* Ekmekteki tuz oranları belirlenecek ve kademeli olarak azaltılacaktır. Ekmekte kullanılan tuzun iyotlu tuz olması sağlanacaktır.
* Restoran, lokanta gibi yerlerdeki tüm yemeklerde kullanılan tuzun iyotlu olması sağlanacaktır.
* Farklı gıda kategorilerine göre peynir, et ürünleri, işlenmiş tahıl ürünleri, kahvaltılık gevrek ve bisküvi gibi işlenmiş ürünlerin tuz miktarları da kademeli olarak düşürülecektir.
* Ürünlerdeki tuz miktarını azaltan başarılı gıda firmaları basın yoluyla duyurulacak ve ödüllendirilecektir.
* Gıdalardaki tuz içeriğine yönelik bir veri bankası oluşturulacaktır.

**TUZ YERİNE GÖRE ZEHİR, YERİNE GÖRE PANZEHİRDİR. BU NEDENLE YERİNDE KULLANMASINI BİLMEK GEREKİR.**

**ZONGULDAK UZUNMEHMET GÖĞÜS ve**

**MESLEK HASTALIKLARI HASTANESİ**



 **SAĞLIKLI**

 **TUZ TÜKETİMİ**

**Mithatpaşa Mah. Hayribey Sok. No:37**

**67040 ZONGULDAK**

[**www.uzunmehmet.gov.tr**](http://www.uzunmehmet.gov.tr)

**0(372) 251 43 61-62-63-64-65**

**FAX: 2537025**