**TUZ NEDİR?**

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

[](http://www.google.com.tr/imgres?q=sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1+tuz+t%C3%BCketimi&hl=tr&tbo=d&biw=1117&bih=736&tbm=isch&tbnid=d-Q6dzPotabK3M:&imgrefurl=http://indigodergisi.com/2012/06/asiri-tuz-bobrek-sagligini-olumsuz-etkiliyor/&docid=wIN1YDjCZD7oHM&imgurl=http://indigodergisi.com/wp-content/uploads/2012/06/tuz-sessiz-katil.jpg&w=602&h=346&ei=KNEYUYf2L8yWhQeDtIGoCw&zoom=1&iact=hc&vpx=778&vpy=334&dur=1735&hovh=170&hovw=296&tx=181&ty=95&sig=114452955838724070653&page=4&tbnh=143&tbnw=239&start=76&ndsp=29&ved=1t:429,r:81,s:0,i:339)

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.

[](http://www.google.com.tr/imgres?q=sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1+tuz+t%C3%BCketimi&start=326&hl=tr&tbo=d&biw=1117&bih=736&tbm=isch&tbnid=N0Utu3OkbRQFTM:&imgrefurl=http://anneboyutu.com/Haber?anne-ben-aciktim&ArtId=10764&docid=Kai2JORliw7x5M&imgurl=http://img.anneboyutu.com/imgArticle/big/7050.jpg&w=425&h=239&ei=zdEYUbqAHZGDhQeOj4A4&zoom=1&iact=hc&vpx=399&vpy=350&dur=609&hovh=168&hovw=300&tx=174&ty=38&sig=114452955838724070653&page=13&tbnh=143&tbnw=227&ndsp=30&ved=1t:429,r:42,s:300,i:133)

**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.

[](http://www.google.com.tr/imgres?q=a%C5%9F%C4%B1r%C4%B1+tuz+t%C3%BCketimini&hl=tr&tbo=d&biw=1117&bih=736&tbm=isch&tbnid=5oAyl6oB2x2kCM:&imgrefurl=http://cadde.milliyet.com.tr/2013/02/08/HaberDetay/1501400/gerekenden-3-5-kat-fazla-tuketiyoruz&docid=12r964Z97m5DkM&imgurl=http://i.milliyet.com.tr/CaddeHaberDetay/2012/02/12/fft85_mf1989670.Jpeg&w=338&h=228&ei=ntcYUdU2hojiBL-KgJAE&zoom=1&iact=rc&sig=114452955838724070653&page=3&tbnh=141&tbnw=203&start=53&ndsp=30&ved=1t:429,r:62,s:0,i:275&tx=138&ty=90)

* 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.

[](http://www.google.com.tr/imgres?q=a%C5%9F%C4%B1r%C4%B1+tuz+t%C3%BCketimini&start=659&hl=tr&tbo=d&biw=1117&bih=736&tbm=isch&tbnid=UpC66No4JVQWFM:&imgrefurl=http://www.lezzetyolu.com/gunde-1-cay-kasigi-tuz-tuketmek-gerekiyor/&docid=4_6bDgHG8Z-JqM&imgurl=http://www.lezzetyolu.com/wp-content/uploads/2012/07/julian-bakery-salt-sodium.jpg&w=420&h=286&ei=MNgYUcboFsKs4ATU0YDoCw&zoom=1&iact=rc&dur=15&sig=114452955838724070653&page=25&tbnh=156&tbnw=224&ndsp=27&ved=1t:429,r:64,s:600,i:197&tx=187&ty=102)

**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**

[](http://www.google.com.tr/imgres?q=tuz+t%C3%BCketimini+azaltman%C4%B1n+yollar%C4%B1&start=103&hl=tr&tbo=d&biw=1117&bih=736&tbm=isch&tbnid=dl4FHZ4fcdGdjM:&imgrefurl=http://www.xprodoksit.com/yazi/cok-mu-tuzlu-yiyorsunuz&docid=syfiJzgapmvOcM&imgurl=http://i39.tinypic.com/x1a68w.jpg&w=523&h=213&ei=udYYUYD0M4a2hAeJg4CABQ&zoom=1&iact=hc&vpx=353&vpy=316&dur=125&hovh=143&hovw=352&tx=129&ty=86&sig=114452955838724070653&page=5&tbnh=128&tbnw=256&ndsp=26&ved=1t:429,r:5,s:100,i:19)

**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**