

YETERLİ TUZ TÜKETİMİ İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



- Sofrada tuz kullanmayın, yemeklere çok az tuz ekleyin
- Daima taze ve tuz eklenmemiş besinleri tercih edin
- Yemeklerin tadına bakmadan tuz eklemeyin
- Tuz içeriği yüksek olan salamura besinleri (zeytin, peynir, turşu gibi) ve konserve besinleri daha az tüketin
- Peynir, zeytin gibi tuz içeriği yüksek gıdaları bir gece suda bekleterek (ıslatarak) tuz içeriğinin azaltılmasını sağlayın
- Daha fazla taze sebze ve meyve tüketin
- 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
- Yemeklerle birlikte yoğurt tüketilmesi tuz tüketiminin azaltılmasına yardımcı olur
- Ev dışında yemek yiyorsanız az tuzlu besinleri tercih edin
- Maden suları kaynağına göre farklı miktarda sodyum içerir, sodyum içeriğini etiketinden kontrol edin

SAĞLIĞIMIZ İÇİN HANGİ TÜR TUZU TÜKETMEMİZ GEREKİR?

Sağlığınız için az ama iyotlu tuz tüketin
İyotlu tuz; zeka geriliğini ve beyin hasarını önler, okul başarısını artırır
İyot Kaybını Önlemek İçin Tuzu;
* Yemeklerinizi pişirdikten sonra ekleyin
* Serin, kuru ve ışısız ortamda ve koyu renkli cam kaplarda saklayın
sodyum içeriğini etiketinden kontrol edin



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar
Daire Başkanlığı

SAĞLIĞINIZ İÇİN DAHA AZ TUZ TÜKETİN



TUZ NEDİR? SODYUM NEDİR?

- Tuzun 1 gramında 400 mg sodyum bulunur Sofra tuzu, kabartma tuzu ve yemek sodası fazla miktarda sodyum içermektedir
- Zeytin, turşu, peynir, konserve vb. besinler yüksek oranda sodyum içerirler Sodyum doğal olarak bazı besinlerin yapısında da bulunur



SAĞLIKLI OLMAK İÇİN GÜNDE NE KADAR TUZ ALMALIYIZ?

- Sağlıklı yetişkin bir birey için günde 5 gram tuz yeterlidir
- 5 gram tuzun çoğunluğu doğal olarak yemeklerden sağlanmaktadır

TUZLU BESİMLERİ DAHA AZ TÜKETMEYE NE KADAR SÜREDE ALIŞABİLİRİM?

- Tuzlu besinleri tercih etmek sonradan kazanılan bir özelliktir
- Az tuz tüketimine kısa sürede alışılabilir

AŞIRI TUZ TÜKETİĞİMİZDE SAĞLIĞIMIZ NASIL ETKİLENİR?

Yüksek Tansiyon
Kalp Hastalığı
İnme
Böbrek Hastalığı
Kemik Erimesi(Osteoporoz)
Bazı kanser türleri
görülme riski artar



ETİKETLERDEN O BESİNDE TUZ YA DA SODYUM OLDUĞUNU NASIL ANLARIZ?

Her bir paket;

286	2g	8g	3.6g	1.5g
Kalori	Şeker	Yağ	Doymuş Yağlar	Tuz
14%	2.2%	11%	10%	25%

İçerir.

Karbonat(Sodyum bikarbonat)
Kabartma Tozu
Salamura(tuz ve su)
Disodyum Fosfat
Mono Sodyum Glutamat (MSG)
NaCl(Sodyum klorür)
Tuz (Sodyum klorür)
Sodyum kazeinat
Sodyum sitrat
Sodyum nitrat
Sodyum propionat
Sodyum sülfat
Soysa sosu

HAZIR GIDALARDAKİ TUZ MİKTARINI NASIL ANLAYABİLİRİM?

- Hazır besinlerin tuz veya sodyum veya sodyumlu bileşik içerip içermediğini etiket üzerinde bulunan içindikiler listesinden belirleyebilirsiniz
- Bir besin etiketinde sodyum, Na, tuz, kabartma tozu,sodali içecek, maden suyu şeklinde yazılmış bir ifade varsa o besinde sodyum olduğu anlaşılmalıdır

BİR ETİKET İÇİNDE YUKARIDAKİ İFADELERDEN BİRİSİ VARSA O BESİN TUZ YA DA SODYUM İÇERİYOR DEMEKTİR