



11-17
Mart Dünya
Tuza Dikkat
Haftası

Tuz; vücutta sıvı ve asit-baz dengesinin sağlanmasında, kas ve sinir sisteminin çalışmasında görev alır, ancak fazlası zararlıdır. Sofra tuzunun asıl adı “**sodyum klorür**”dür.

Tuz, besinlerin doğal bileşiminde bulunmakla beraber göller, denizler ve kayalardan elde edilmektedir.



Vücudumuzun görevlerini yerine getirebilmesi için bir miktar tuza ihtiyacı vardır.

Tuz vücudumuzdaki doğru sıvı dengesini sürdürmeye ve sinir uyarılarını iletmeye yardımcı olur.



Tuzun fazlası neden zararlı?

Tuzun fazlasını terleme ile atarsınız. Eđer b6breklerimiz yeterince çalışmazsa fazla tuzu atmakta g6l6k çekersiniz.

V6cudumuzda sodyum birikir, y6zde, bacaklarda ve ayaklarda řiřmeler meydana gelir.

V6cutta aşırı sodyum birikmesi sonucu oluşan bu belirtilere tıp dilinde **6DEM** denir.

Dünya Sağlık Örgütü günlük kişi başı tuz tüketimini 5 gramın altında olmasını önermektedir ve bu miktar bir tepeleme bir çay kaşığına (silme bir tatlı kaşığına) denk gelmektedir.
(2000-2400 gr Na)

Günlük olarak tüketilmesi önerilen bu miktar; gün içinde tüm besinlerimizle aldığımız tuzu da kapsamaktadır

Ülkemizde yapılan çalışmalarda tuz tüketimimizin Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği değerin üzerinde olduğu gösterilmiştir. Ülkemizde yetişkinler arasında sodyum alımı önerilen değerin 2 katından fazladır.



FAZLA TUZ KULLANIMI



Sodyum içeren besinlerin etiket bilgilerine bakarak bir porsiyonundaki sodyum miktarını kontrol edebilirsiniz.

Bir besin etiketinde Na, tuz, soda veya sodyum şeklinde yazılmış bir bileşik varsa sodyum olduğu anlaşılmalıdır (Sodyumun kimyasal adı "Na"dır.).



Sodyumsuz

1 porsiyondaki
miktar 5
mg'dan az

Tuzsuz

1 porsiyonda 5
mg'dan daha az
sodyum içerir.

Tuzsuz veya Tuz Eklenmemiş

İşlem sırasında tuz
eklenmemiş.
Sodyum içermediği anlamına
gelmez.



Bazı Besinlerin Yaklaşık Sodyum (Na) İçerikleri (mg/100g)

Beyaz Peynir	1000
Kaşar Peyniri	1400
Siyah Zeytin	3288
Yeşil Zeytin	2100
İşlenmiş Et Ürünleri	Ortalama 2193
Beyaz Ekmek	450



Aşırı tuz içeren besinler hangileridir?

Hazır soslar (soya, ketçap, barbekü, tartar, salsa, hardal, makarna vb. soslar)

Atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır gibi)

Tuzlanmış kuru yemişler

Aşırı tuz içeren besinler hangileridir?

Turşu ve salamura besinler

Aromalı/aromasız,
doğal/doğal
olmayan
gazlı/gazsız
mineralli içecekler

Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, yaprak salamurası vb. besinlerdi

TUZ TÜKETİMİNİ KONTROL ALTINA ALMAK İÇİN

- ✓ Sofraya tuzluk getirmeyin, yemeklere çok az tuz ekleyin.
- ✓ Tüketilen tuz miktarı azaltılmalı (günlük olarak en fazla 1 tepeleme çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı) ve iyotlu tuz kullanılmalıdır.
- ✓ Yemeklerin tadına bakmadan tuz eklemeyin.



TUZ TÜKETİMİNİ KONTROL ALTINA ALMAK İÇİN

- ✓ Yemeklerde çok az miktarda tuz kullanıp daha sonra isteğe göre tuz ekleyebilirsiniz. İyotlu tuz kullanmaya özen gösterilmelidir.
- ✓ İyot kaybını önlemek için tuz yemeğe piştikten sonra eklenmelidir.
- ✓ Peynir, zeytin gibi tuz içeriği yüksek gıdaları bir gece suda bekleterek (ıslatarak) tuz içeriğinin azaltılmasını sağlayın

TUZ TÜKETİMİNİ KONTROL ALTINA ALMAK İÇİN

- ✓ Yemeğinizin lezzetini arttırmak için tuz yerine maydanoz, nane, kekik, dereotu, rezene, fesleğen, limon gibi besinler ile baharatları kullanın
- ✓ Daha fazla taze sebze ve meyve tüketin.



Besin sanayisinde kullanılan ve genellikle ambalajlı besinlerin besin etiketinde yer alan mono sodyum glutamat, sodyum nitrat, sodyum bikarbonat, sodyum sitrat, sodyum askorbat vb. tüm sodyumlu bileşiklerin tüketimine dikkat edilmelidir. Çünkü bunlar besinin tuz/sodyum içeriğini artırmaktadır.

Üründeki
KALORİ
miktarı.

Besin değerleri 100 g üründe

Kalori	Şeker	Yağ	Doymuş Yağ	Tuz
75 kcal	0 g	3.8 g	2.7 g	0.4 g
4%	0%	6%	14%	7%

Günlük ihtiyaç % karşılama oranı

Besin öğeleri için günlük ihtiyaç değerleri

Kalori	2000 kcal
Şeker	90 g
Yağ	65 g
Doymuş yağ	20 g
Tuz	6 g

Üründeki
TUZ
miktarı.

Ürünün
günlük doymuş
yağ ihtiyacınızı
karşılama
oranı.

Tuz tüketimi azaltılmalıdır.

Bir kişinin günlük olarak kullandığı tuz miktarı 5 gramı (1 tepeleme çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı) geçmemeli ve iyotlu tuz kullanılmalıdır.





Evde iyotlu tuz kullanmaya özen gösterilmelidir.

İyot Yetersizliđi; Dünya'da önlenebilir zeka geriliği ve beyin hasarının en temel nedenidir. Önemli bir halk sağlığı sorunudur. İyot yetersizliği sorununun önlenmesi; kolay ve ucuzdur.

**İYOTLU TUZ ZEKA GERİLİĞİNİ VE BEYİN HASARINI
ÖNLER. OKUL BAŞARISINI ARTTIRIR.**

Piřirme sırasında
oluřacak iyot
kaybının en aza
indirilmesi için, tuz
yemeklere piřirme
sonrası eklenmelidir.

Saklama sırasında
oluşacak iyot kaybını
önlemek için; iyotlu
tuz, serin, kuru, ışıksız
ortamda ve koyu renkli
cam kaplarda
saklanmalıdır.

fazla tuzu
azalt



ömrünü
uzat

#FazlaTuzuAzaltÖmrünüUzat

#TuzaDikkatHaftası



Okulunda
Sağlıklı
Beleniyorum



ANTALYA
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİZ 😊

Diyetisyen Aslı YEŞİLKAYA