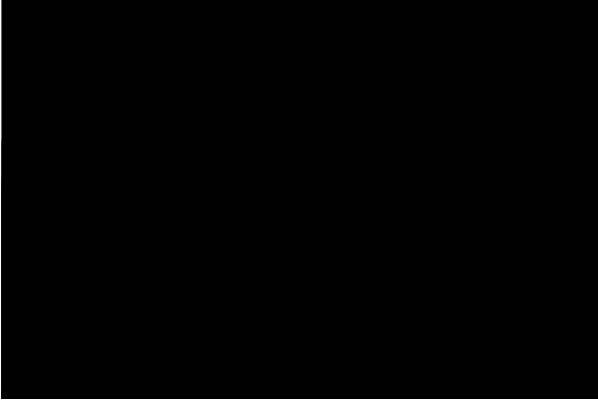


TUZ: DOST MU, DÜŞMAN MI?

AZ TUZLU BESLENME ALIŞKANLIĞI BEBEKLİKTE KAZANILMALI



thi – Tuz, hayatın oluşumunda ve devamlılığında vazgeçilmez bir unsur. Ancak doğru miktarlarda tüketilmediğinde, dostumuz olduğu kadar düşmanımız da... Vücudun su dengesini sağlamada başrole sahip olan tuz, aşırı miktarlarda tüketilirse başta

kalp-damar hastalıkları ve hipertansiyon olmak üzere, pek çok hastalığa davetiye çıkarıyor. Bu noktada ailelere, yeni neslin tuz kullanım alışkanlığını henüz bebeklik döneminde sınırlandırmaları tavsiye ediliyor.

Pek çoğumuz henüz tadına bile bakmadan önce yemeklerimize tuz dökmek gibi bir alışkanlığa sahibiz. İnsan yaşamı için hayati bir öneme sahip olmasına rağmen, pek çoğumuz tuzu sadece alışkanlıklarımızdan kurtulamadığımız için bu sıklıkta kullanıyoruz. Bu sebeple, tat alma duyumuzun oluşmasında hiç kuşkusuz oldukça önemli bir yere sahip olan tuz, uzun yıllardır tüm dünyada bir tartışma konusu haline geldi. İçin bulunduğumuz “14-20 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası” kapsamında tuzu hangi miktarda kullanmamız gerektiğine ilişkin pek çok soru gündemdeyken, **Medical Park Göztepe Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Semiha Kaplan** tuz kullanımını hakkında merak edilenleri anlattı:

TÜRKİYE’DE KİŞİ BAŞINA 18 GRAM TUZ TÜKETİLİYOR

Mutfaklarımızda kullandığımız klasik sofraya tuzunun, diğer adıyla “sodyum klorür”dür. Bunun yüzde 60’ını klor, yüzde 40’ını sodyum oluşturur. Yüzde 60’ı su olan vücudumuzun su dengesini tuz sağlar, ancak gerektiğinden fazla alınan her gram tuz dengeyi bozmak için yeterlidir. Günlük alınması

gereken tuz miktarı ise 0.5 ila 5 gram düzeyindedir. Günlük alınan tuzun yaklaşık dörtte üçü işlenmiş gıdalardan sağlanırken, dörtte biri ise masada yemeğe eklenen tuz ile alınıyor. Vücudun gereksindiğinden daha fazla tüketilen tuz başta hipertansiyon ve damar sertliği olmak üzere, bunlara bağlı birçok kalp ve damar hastalıklarına neden oluyor. Yapılan araştırmalarda Türkiye’de kişi başına tuz tüketiminin günlük 18 gram civarında olduğu görülüyor.

TUZ ALIŞKANLIĞI BEBEKLİKTE KAZANILIYOR

Tuzun hayatımıza olan etkisi çocukluk yaşlarına dayanmaktadır. Damak zevkimiz, çocukluk döneminde ailemizin damak zevki ile şekillenmektedir. Çocuklarımızı bebeklikten itibaren az tuzlu bir beslenme ile eğitirsek gelecekte tuzun neden olabileceği hipertansiyon ve kalp hastalıklarından korunmasında yardımcı olmuş oluruz. Bu konuda kesin bir süre vermek çok doğru olmasa da şu bir gerçek ki, kalp-damar hastalıkları ve hipertansiyon açısından var olan önemli risk faktörlerinden biri de aşırı tuz tüketimidir. Bu hastalıklar beraberinde böbrek hastalıklarını da getirmektedir. Diğer önemli hastalıklar ise mide kanseri gelişimi, böbrek taşı, kemik erimesi (osteoporoz) astım atakları ve beyin damar hastalıklarıdır.

TUZ TÜKETİMİNİ AZALTMANIN 7 SIRRI

- 1- Taze sebze ve meyve tüketimini artırmalı, fast food tüketimini azaltmalı hatta mümkünse ortadan kaldırmalıyız.**
- 2- Yemeklerimize tuzu aratmayacak taze baharatlar ile çeşitlendirebiliriz. Nane, kekik, maydanoz, dereotu, fesleğen gibi baharatlar bu ihtiyacı giderebilir.**
- 3- Alışveriş yaparken aldığımız ürünlerin üzerlerindeki tuz oranlarına dikkat etmeliyiz.**
- 4- Tuz oranı yüksek olan, turşu, ketçap, mayonez, zeytin, tuzlu peynir gibi gıdaların tüketimine dikkat etmeliyiz.**

5- Patates, pancar, muz, kuru fasulye gibi potasyum yönünden yüksek gıdaların tüketimini artırabiliriz. (Bazı bireyler için fazla potasyum tüketimi zararlı olabilir. Özellikle böbrek rahatsızlığı veya daha başka sağlık sorunları olan kişiler tuz yerine geçen maddeleri kullanmadan önce doktora danışmalıdırlar)

6- Tuz oranı yüksek olan kavrulmuş kuruyemişleri değil taze olanları tüketmek daha sağlıklıdır.

7- En önemlisi de tuzu keserken birden bire değil azaltarak yapınız; yeme zevkiniz bozulursa tuzu kesmek ıstırap gibi olabilir.

İYOTLU TUZ MU? İYOTSUZ TUZ MU?

İyotlu tuz, iyot eklenmiş sofrata tuzudur. İyot vücudun enerji harcama hızını etkileyen ve bir tiroit hormonu olan tiroksinin yapısında yer alır. Yeterli miktarda iyot alınmazsa, vücut yeterli tiroksini üretmez. Bunun sonucunda vücudunuzun enerjiyi harcama hızı azalır ve kilo artışı sorun olmaya başlayabilir. Guatr oluşumunda esas etken yetersiz iyot alımıdır. Ülkemiz için önemli bir sağlık sorunudur. Ülkemizde Ege, Karadeniz ve Akdeniz'in iç kısımları, Doğu ve İç Anadolu'da bazı yerlerin endemik guatr bölgesi olduğu bildirilmektedir. Basit guatr oluştuktan sonra iyotlu tuz kullanımının etkisi yoktur. İyotlu tuz, hastalığın oluşmasını ve gelişmesini önlemektedir. İyotlu tuzun 1 gramında yaklaşık 70 mikrogram iyot vardır. İyot yetersizliğinin yol açtığı bir diğer hastalık da Kretinizm'dir. Bu hastalık, gebeliği süresince yetersiz miktarda iyot alan annelerden doğan çocuklarda görülen bir hastalıktır. Zekâ geriliği, spastik motor bozukluğu, kas erimesi, işitme ve konuşma engeli, konuşma ve öğrenme güçlüğü gibi rahatsızlıklarla ilişkilidir.

TUZ YEMEK PİŞTİKTEN SONRA EKLENMELİ

İyot yetersizliği; dünyada önlenemez zekâ geriliği ve beyin hasarının en temel nedenidir. Önemli bir halk sağlığı

sorunudur. İyot yetersizliği sorununun önlenmesi; kolay ve ucuzdur. Pişirme sırasında iyot kaybı olur, bu nedenle tuz yemeklere pişirme sonrası eklenmelidir. Saklama sırasında oluşacak iyot kaybını önlemek için; iyotlu tuz, serin, kuru, ışıksız ortamda ve koyu renkli cam kaplarda saklanmalıdır.