

YEMEKLERİNİZE TUZ YERİNE BAHARAT ATIN



thi - Birçoğumuzun düşünmeden yemeklere bol bol serptiği tuz aslında vücudun baş düşmanı. Uzmanlar tuzla mesafeli bir ilişkiyi öneriyor. Yemeklerimize tuz yerine baharat, limon suyu, nar ekşisi ya da sirke kullanarak tat katmak tuz tüketimini azaltmayı sağlıyor. Liv Hospital Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Tekin Akpolat, hipertansiyon, kalp, böbrek

hastalıkları başta olmak üzere obezite, diyabet ve bazı kanser türlerinden korunmak amacıyla günlük tuz tüketimini 5 gram ile sınırlamak gerektiğine dikkat çekiyor. Prof. Dr. Tekin Akpolat tuzu azaltarak hayatımıza neler katabileceğimizi anlattı...

Tuzdan uzak durunÜlkemizde en önemli tuz kaynaklarının başında yemek pişirilirken eklenen tuz ve ekmek geliyor. Sofrada kullanılan tuzluk günlük tuz alımının yaklaşık yüzde 15'ini oluşturuyor. Bu nedenle tuzluk kullanmayarak, yemeğe ilave tuz atmayarak yapılan tuz kısıtlaması yetersiz kalıyor. Dünya Sağlık Örgütü; hipertansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere obezite, diyabet ve bazı kanser türlerinden korunmak amacıyla günlük tuz tüketimini 5 gram'dan az olarak öneriyor. Bu da günlük tükettiğimiz tuz miktarını üçte birine indirmemiz gerektiği anlamına geliyor.

Yemeklerinize tuz katılmasına izin vermeyin

Günlük tuz tüketiminin günde 5 grama indirilmesi ile her yıl dünyada kalp krizi ve inmeyle bağlı 2.5 milyon ölüm önlenabilir. Küçük bir çay kaşığının yaklaşık 2.5 gram tuz

aldığını düşünürsek biz günde yaklaşık 6 çay kaşığı tuz alıyoruz. Halbuki hedefimiz günde 2 çay kaşığını geçmemek olmalıdır. 6 çay kaşığını birden 2 çay kaşığına indirmek hemen mümkün olmayabilir ama günlük tüketimimizi bir çay kaşığı azaltsak bile yararı çoktur. Günde bir çay kaşığı daha az tuz alırsak yıllık kalp krizi riskimizi yüzde 5, felç riskimizi yüzde 3 ve ölüm riskimizi yüzde 4 azaltmış oluruz. Üstelik yıllar içinde sağlayacağımız yarar da katlanarak artar. Tuzun azaltılmasının pek çok hastalığın tedavisi için gerekli.

Çocuklar ailelerini örnek alıyor

Tuzun azaltılması kan basıncını kontrol altına almanın yanı sıra hipertansiyon gelişimini de önleyebilir. Hipertansiyon sorunu ile karşılaşmamak için yapılacak işlerden birisi de tuzun azaltılmasıdır. Birçoğumuzun eli yemeğin tadına bile bakmadan tuzluğa gidiyor, eskiden bol tuzlu yiyenler yaşlanınca, hipertansiyon hastası olunca tuzun tadını unutmak zorunda kalıyor. Ailelerinin bol tuzlu yediğini gören çocuklar da aşırı tuz tüketimine yöneliyor. Tuz tüketimini kontrol altına alarak sadece yaşlılıkta değil daha erken yaşlarda hipertansiyonun ortaya çıkmasını da önlenabilir. Hipertansiyonu olan hastalar daha az tuzlu yiyerek yüksek kan basınçlarının kontrol altına alınmasını da kolaylaştırırlar. Yüksek tansiyon için önemli olan sofraya tuzu olarak bilinen NaCl'dür. Batı tarzı beslenmede kişiler günde ortalama 8-9 gram tuz alırlar. Bu tuzun günde 5 grama düşürülmesi kan basıncının kontrol altına alınmasını kolaylaştırır.

TUZ TÜKETİMİNİ AZALTACAK 10 PRATİK ÖNERİ

1. Yemeğin tadına bile bakmadan tuz koymayın. Tuzsuz yemek çok tatsız diyorsanız biber, sirke, limon suyu ve değişik bitkilerle yemek tatlandırılabilir.
2. Tuzsuz ekmek yiyin. Taze sebze yiyin. Konserve, turşudan uzak durun.
3. Yemek pişirirken tuz koymayın, pişirdikten sonra da koymayın.

4. Tuzu azaltılmış peynir yiyin.
5. Doktor veya eczacıya danışarak yapay tuz kullanabiliriz
6. Dışarıda yemek yerken seğici olun
7. Nane, kekik, soğan, sarımsak yemeklere tuz olmadan lezzet verir. Etleri sarımsak, sirke, limon suyu ile terbiye edin.
8. Sebze, meyveler genel olarak az tuz ięerir
9. Taze fındık, ceviz, semizotu yemeğe lezzet katar
10. Alışveriş yaparken gıda etiketindeki tuz miktarına bakalım.