

## **Tuz: Ne kadar tüketebiliriz? Tuz içeriđi yüksek besinler nelerdir? Tuz içeriđi yüksek olabilecek besinler nelerdir?**

Tuz, sodyum, neredeyse yediğimiz içtiğimiz her şeyde bulunur. Vücut sıvılarının dengesi, kasların kasılması ve sinir sistemini korumak için sodyuma ihtiyacımız vardır. Ancak çok fazla tuz, yüksek kan basıncına, kalp-damar hastalıklarına, böbrek rahatsızlıklarına ve hatta inmeye neden olabilir. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneđi'nin araştırmasına göre Türkiye'de normalden üç kat fazla tuz tüketilmektedir.

### **Ne kadar tuz tüketmeli?**

Yetişkinler günde 2.300 mg, yani ortalama bir çay kaşığı tuz tüketebilir.

Çocuklar için ise;

- 1-3 yaş: 2 gram tuz (0.8 gram sodyum),
- 4-6 yaş: 3 gram tuz (1.2 gram sodyum),
- 7-10 yaş: 5 gram tuz (2 gram sodyum),
- >11 yaş: 6 gram tuz (2.3 gram sodyum) önerilir.

### **Tuz içeriđi yüksek besinler:**

- Ançuez
- Peynir
- Karides
- Donmuş gıdalar
- Tuzlu balık
- Füme et ve balık
- Hazır soslar
- Domuz pastırması (bacan)
- Konserve çorbalar ve sebzeler
- Salça
- Zeytin
- Salam
- Jambon
- Turşu ve salamura besinler
- Tuzlanmış ve kavrulmuş kuruyemişler
- Soya sosu
- Bulyon tabletler

### **Tuz içeriđi yüksek olabilecek besinler:**

Yiyeceklerin markasına ve miktarına bağlı olarak tuz içeriği değişir. Bu nedenle tuz kullanımını azaltmak istiyorsanız farklı markaların etiketlerini birbiriyle karşılaştırın ve size uygun olanını tercih edin.

Tuz içeriđi yüksek olabilecek besinler;

- Ekmek, hamburger ekmeđi, simit
- Makarna sosları
- Cips
- Pizza
- Hazır yemekler
- Sandviçler
- Çorba
- Sosis
- Ketçap, mayonez ve diđer soslar
- Kahvaltılık gevrekler