**8 – 14 MART DÜNYA TUZA DİKKAT HAFTASI**

        Tuz, besinlerin doğal bileşiminde bulunduğu gibi, deniz tuzu (deniz suyunun buharlaştırılması ile elde edilir) ve kaya tuzu (halite, göl yataklarından veya toprak altından elde edilir, kurutulur) olarak da elde edilir. Genel olarak tuz sodyum ve klorürden oluşur. Sodyum klorür içeriği tüm tuzlarda (kaya, deniz, sofra tuzu) yaklaşık olarak aynıdır.

        Aşırı Tuz (Sodyum) Tüketimi; Kan basıncımızı yükseltmekte, inme, kalp krizi, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları, osteoporoz (kemik erimesi) ve bazı kanser türlerinin oluşmasına neden olabilmektedir.

        Bilindiği gibi Dünya Sağlık Örgütü günlük kişi başı tuz tüketimini **5 gramın** altında önermektedir ve bu miktar bir tepeleme bir çay kaşığına (silme bir tatlı kaşığına) denk gelmektedir. Günlük olarak tüketilmesi önerilen bu miktar; gün içinde tüm besinlerimizle aldığımız tuzu (sodyumu) da kapsamaktadır.

**AŞIRI TUZ İÇEREN BESİNLER**

* Hazır soslar (soya, ketçap, barbekü, tartar, salsa, hardal, makarna vb soslar)
* Atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır gibi)
* Tuzlanmış kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, kavurga, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.)
* Turşu ve salamura besinler (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri
* Aromalı/aromasız, doğal/doğal olmayan gazlı/gazsız mineralli içecekler
* Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, yaprak salamurası vb. besinlerdir.

**AŞIRI TUZ TÜKETİMİNİ NASIL AZALTABİLİRİZ?**

**1**.Yaptığımız yemeklerde kullandığımız tuz miktarını yavaş yavaş azaltalım, ağız tadınız zamanla az tuza alışacaktır,

**2**.Yemeklerimizi lezzetlendirmek için tuz yerine; çeşitli baharatlar, dereotu, maydanoz, limon ve sarımsak gibi besinler kullanalım,

**3**.Çocuklarınızda yemeklerine tuz ekleme alışkanlığı gelişmemesi için sofranızdan tuzu ve tuzlu sosları kaldıralım,

**4.**Hazır besinleri satın almadan etiketini mutlaka okuyalım ve daha az tuz içerenleri tercih edelim,

**5**.Turşu, konserve, salamura yaprak, zeytin ve peynir gibi besinleri tüketmeden önce mutlaka suyla yıkayalım/suda bekletelim; daha fazla taze sebze ve meyve tüketelim.

        Unutulmamalıdır ki genellikle besinler gereksinmeden daha fazla sodyum içerirler. Tüketilen sodyumun büyük bir kısmı mutfak masasında yemeklere eklenen tuzdan değil, işlem görmüş besinlerden gelir. İşlem görmemiş besinlerde de doğal olarak tuz bulunabilmektedir. Ayrıca mutfağımızda çok sık kullandığımız salçanın da tuz içeriği göz ardı edilmemelidir.

        Özetle sağlığımız için daha az tuz tüketelim ama **İYOTLU TUZ** tüketelim.