



## 11 - 17 MART TUZA DİKKAT HAFTASI

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere şişmanlık, şeker hastalığı ve bazı kanser türlerinden korunmak ve kemik sağlığını muhafaza etmek amacıyla tüketilmesi gereken tuz miktarını günde 5 gram (bir çay kaşığı) olarak belirtmektedir. Ancak Türk toplumunda günlük kişi başı tuz tüketimi yaklaşık olarak

18 gram olarak belirlenmiştir.

## AŞIRI TUZ TÜKETİMİNİN ZARARLARI

Aşırı tuz tüketimi;

**HİPERTANSİYON**

**İNME**

**KALP KRİZİ**

**KALP YETMEZLİĞİ**

**MİDE KANSERİ**

**ŞİŞMANLIK**

**KEMİK ERİMESİ**

gibi birçok hastalığın oluşmasına neden olabilmektedir.



## SİZE BİR HABERİMİZ VAAAR !

Tuzun tüketimini azaltmak size zor gelebilir. Ancak bu konuda iyi haberlerimiz var. Dilimiz normal beslenmede %30'luk bir tuz azalmasını neredeyse fark etmiyor diyebiliriz. Yani %30 tuz azalması, aldığınız lezzeti fazla etkilemeyecektir.





## TUZ HAKKINDA BİLMEDİKLERİNİZ

Yemeklere hiç tuz katmadan yaşamak mümkündür.

Tuz alımının günde 3 gr. azaltılması dünyadaki yıllık sağlık harcamasını milyarlarca dolar azaltabilir.

Günlük tuz tüketiminin 5-6 grama indirilmesi ile her yıl dünyada kalp krizi ve inmeye bağlı 2.5 milyon ölüm önlenebilir.



**Eğer günlük beslenmenizde  
tuz oranını azaltmak  
kararına hazırsanız  
işte size öneriler ;**

Yemeklerinizi tatmadan önce tuz eklemeyin.

Sofranızdan tuzluğu kaldırın.

Farklı lezzetler için farklı baharatlar kullanmayı deneyin.

Salatalarınız için limon, sirke kullanmayı tercih edin.

Turşu ve zeytin kullanım miktarını azaltın.

**HER ŞEY  
VÜCUDUNUZU  
NASIL ALIŞTIRDIĞINIZA  
BAĞLI**



**ALTINEKİN  
CUMHURİYET  
İLKOKULU**



**“HAYATINIZ  
TUZLA BUZ  
OLMASIN”**

