



"Hipertansiyon bilinci artmalı"

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Üyesi ve Hacettepe Üniversitesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Çetin Turgan, fazla **tuz** tüketildiğine dikkati çekerek, "Türkiye en çok **tuz** tüketilen ülke. Günde 18 gram **tuz** tüketiliyor. Sağlıklı 6 gramdır. Bu da bir çay kaşığına denk geliyor" dedi.

Prof. Dr. Çetin Turgan, "Türkiye'nin tansiyonunu ölçüyoruz" kampanyasının tanıtım toplantısında yaptığı konuşmada, Türkiye'nin **tuz** tüketiminin normal sınırların çok üstünde olduğunu bildirdi.

Prof. Dr. Turgan, Türkiye'nin en çok **tuz** tüketilen ülke olduğunu belirterek, "Kişi başına **tuz** tüketimi Türkiye'de 18 gram, ABD'de 9 ile 12 gram arası, Çin'de 14 gram, İngiltere'de ise 9 gram civarı" dedi. Normal sınırın ise 6 gram olduğunu kaydeden Prof. Dr. Turgan, "Günde 18 gram **tuz** tüketiliyor. Sağlıklı 6 gramdır. Bu da bir çay kaşığına denk geliyor" diye konuştu.

"EKMEKTEN BİLE 7.2 GRAM TUZ ALIYORUZ"

Tarım Bakanlığı'nın tebliğine göre ekmekte olması gereken **tuz** miktarının 1.7 gram olduğunu kaydeden Prof. Dr. Turgan, "Ancak ekmekteki **tuz** miktarı 1.82 gramdır. Türk insanı ortalama 400 gram ekmek tüketiyor. Sadece ekmekten 7.2 gram **tuz** alıyor.

Bu bile normal değerlerin üstünde" dedi. Türk toplumunun yemek kültürüne de değinen Prof. Dr. Turgan, "Ayrıca geleneksel yemeklerimizde de **tuz** yoğun olarak kullanılıyor. Artık evde yapılan salçadan vazgeçmek gerekiyor" dedi.