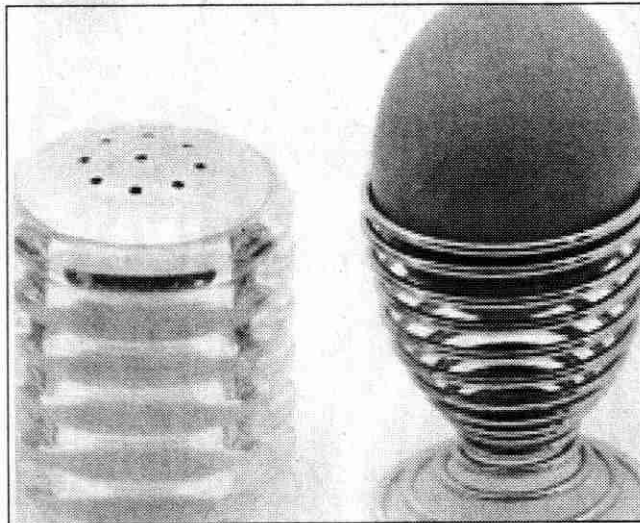


Tuzu en çok biz seviyoruz!



Türkiye en çok tuz tüketilen ülke. Günde 18 gram tuz tüketiliyor.

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, 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 civarında 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 bile 7.2 gram tuz alıyoruz'

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 değer 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. Spor yapmak, sigara içmemek, aşırı alkolden kaçınmak ve kiloya dikkat etmek gerekiyor. Günde 3 gram tuzun önlenmesi ölümleri yüzde 3 önlüyor dedi.