

## TUZ FARKINDALIK HAFTASI

14-20 Mart 2022



Yapılan çalışmalarda fazla tuz tüketiminin sağlığınıza zarar verebileceği ve kalp krizi ve felç nedeniyle gereksiz ölümlere yol açabileceği kanıtlanmıştır. Bu nedenle tuzun azaltılması politikası dünya çapında halk sağlığını iyileştirmek için uygun maliyetli bir strateji olarak kabul edilmektedir. Bakanlığımız tarafından da Tuz Azaltma Programı uygulanmakta “daha az ama iyotlu tuz” kullanımını için çalışmalar yapılmaktadır.

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

Ev yapımı yemeklere lezzet katmanın tek yolu büyük bir tutam tuz gibi görünebilir, ancak yiyeceklerinizin daha fazla lezzetli olmasını sağlamanın pek çok başka yolu var.

Bu seneki Tuza Dikkat Haftasında da daha az tuz kullanmanıza yardımcı olacak basit ipuçları sunuluyor, örneğin:

*\*Yemeklerde tuz yerine; limon, maydanoz, dereotu , soğan, sarımsak, sirke ve çeşitli baharatlar gibi diğer lezzet arttırıcıları kullanmak,*

*\* Salamura ürünlerin tuz içeriğinin azaltılması için suda yıkama ve bekletme gibi işlemler uygulamak ,*

*\* Yüksek miktarda tuz içeren besinleri daha az tüketmek ,*

*\* Yemekleri hazırlarken, pişirirken ve tüketirken daha az tuz kullanmak .*

Ayrıca bütün tuzlar aynıdır ve aynı içeriğe sahiptir (deniz tuzu, kaya tuzu ve pembe tuz). 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, sofr tuzu) yaklaşık olarak aynıdır.

### **#Tuz Alışkanlığımızı Değiştirelim!**

Her yıl olduğu gibi bu yıl da tuz azaltma konusunda farkındalık yaratmak amacıyla değerlendirilen Tuz Farkındalık Haftasında, tuz alışkanlığını azaltarak sağlığımızı iyileştirmek için herkesin uygulayabileceği basit ve etkili bir tema seçilmiştir. ***'Tuz Alışkanlığımızı Değiştirelim'!***

Bireylerin her gün yediği tuzun dörtte üçü zaten paketlenmiş ve hazırlanmış gıdalardadır. Bu tüketici tarafından ortadan kaldırılamaz, bu nedenle insanlara daha az tuz yemelerini söylemek, besin içerikleri tuz ile kaplıyken çok da etkin bir önleme yöntemi olmamaktadır. Bu nedenle özellikle gıda endüstrisinin tuz azaltma politikaları önem taşımaktadır. Bakanlığımızca yapılan protokoller gereği paketli gıda endüstrisi ve lokantacılar tedrici olarak tuz azaltmayı hedef olarak belirlemişlerdir.

Bu yıl, hepimizin daha uzun ve daha sağlıklı yaşayabilmemiz için tüm yiyecek endüstrisinden yüksek tuz kullanım alışkanlıklarını bırakmalarını istemeyi, takip etmeyi tüm toplum ve politika düzenleyiciler olarak görev haline getirmeliyiz.

[Kaynak: https://www.worldactiononsalt.com/awarenessweek/salt-awareness-week/](https://www.worldactiononsalt.com/awarenessweek/salt-awareness-week/)