

# Aşırı tuzlu besleniyoruz...

**İstanbul Haber Servisi - Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği** tarafından yapılan **"Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Tansiyon Çalışması"**nın sonuçları, Türkiye'deki ortalama tuz tüketiminin sağlıklı yaşam için önerilen miktarın üç katı olduğunu ortaya koydu. Çalışmanın en çarpıcı sonucu Türk insanının günde ortalama 18 gram tuz tükettiğini, bu oranın ABD ve İngiltere'ye oranla 2 kat daha fazla olduğu gerçeğini ortaya çıkardı.

Yapılan araştırmaya göre, aşırı kilosu olanların fazla tuz tükettiği, bunun

da **yüksek tansiyona** davetiye çıkarttığı ifade ediliyor. Salça, salamura, turşu, peynir çeşitleri fazla tuz tüketimine yol açabiliyor. Kolalı içecekler, soda, kraker çeşitleri hatta tatlı bisküviler bile fazla tuzlu olabiliyor.



Türkiye'nin 7 bölgesinden 14 ilde, 18 yaş ve üzeri, 1970 kişi üzerinde yapılan SALTurkey çalışması için kişilerin 24 saatlik idrarları toplandı ve laboratuvarında incelendi. Araştırmanın sonuçlarına göre,

en fazla tuzun Akdeniz ve İç Anadolu bölgelerinde tüketildiği ortaya çıkarken, en az tuz tüketenler ise Ege Bölgesi'nde.