



## DİKKAT! Yemeklere tuz atmaktan vazgeçin

Günde en çok 5 gram olması gereken tuz tüketimi Türkler'de tam 18 gram çıktı. Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, damak tadı nedeniyle Türk erkeklerinin günde 19.3, kadınların ise 16.8 gram tuz aldıklarını belirledi. Her 6 gram fazla tuz, büyük tansiyonu 0.8, küçük tansiyonu 0.5 puan artırıyor. Uzmanlar uyarıyor: 5 gram olan ideal tuz tüketimini yakalamak için yemeklerin tamamen tuzsuz pişmesi gerekiyor! ► 5TE