

TUZ NEDİR, ZARARLARI NELERDİR, NEDEN KALP VE BÖBREK DOSTU TUZ KULLANMALIYIZ?

Besinlerin pek çoğunun içinde bulunan ve tuzun ana maddesi olan sodyum, vücutta sıvı dengesinin sağlanması ve kan basıncının düzenlenmesinde rol oynayan önemli bir mineraldir. Ancak fazla tuz tüketimi bazı hastalıklar için büyük risk faktörü oluşturur.

Tuz (Sofra tuzu) Nedir?

Sofra tuzu beyaz, kristal yapıdadır. İçeriği Sodyum Klorür dür. Rafine olarak ya da rafine edilmemiş olarak pazarda satılmaktadır. Rafine tuzlar genellikle iyot içeriklidir.

Rafine olmayan tuzlar, Deniz tuzu, Kaya tuzu, Himalaya tuzu gibi adlar altında satılmakla beraber bu tuzların tümü yaklaşık olarak % 98 oranında Sodyum Klorür içerirler ve iyotsuzdurlar. Başka bir deyişle, bu tuzlar fazla sodyumun zararlarından korunmak için bir çözüm olmadığı gibi, iyot eksikliğinin yol açacağı, Bebeklerde ve çocuklarda zeka ve bedensel gelişme geriliği, problemlerli gebelik, eksik uzuvlu doğum, Guatr gibi sorunlarla karşı karşıya kalınabilecektir.

Kalp ve Böbrek Dostu Tuz tadı NaNo Life Tuz un Farkları nelerdir?

1. NaNo Life Tuz un içeriğinde sodyum yoktur, dolayısıyla aşağıda açıklanan, aşırı sodyum tüketimine bağlı oluşabilecek, yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları, böbrek harabiyeti, ödem, kemik erimesi gibi hastalıklardan korunmanıza yardımcı olur.
2. NaNo Tuzun içeriğinde Sodyum yerine, her gün yine dışarıdan almak zorunda olduğumuz ve ülkemiz beslenme alışkanlığında genel olarak eksik olan potasyum, magnezyum, kalsiyum, fosfor mineralleri vardır. NaNo tuz, bu mineral eksikliğine bağlı oluşabilecek sorunların da engellenmesine katkıda bulunur.
3. NaNo Life Tuz, İyot içeriklidir. Ülkemiz sularında iyot eksikliği söz konusudur. Bundan dolayı tükettiğimiz gıdalarda da yeterince iyot bulunmamaktadır. Evde tüketilen tuzun azaltılması, iyot eksikliği sorununu da beraberinde getirmektedir. NaNo Tuz kullanımı ile iyot eksikliğinden oluşabilecek hastalık ve metabolizma yavaşlaması sorununun engellenmesi için iyi bir yöntemdir.

Tuzun (SODYUMUN) Vücuda Verdiği Zararlar

- Yüksek tansiyona ve buna bağlı olarak kalp ve damar hastalıklarına yol açar. Yüksek tansiyon (Hipertansiyon) oluşumunda, tuzun çok büyük önemi vardır. Bazı insanlarda, böbreğin tuz (NaCl) atma kapasitesi sınırlı olabilir ve gereğinden fazla tuz alınması, hipertansiyonun ortaya çıkmasına veya hipertansiyonun tedavisinde başarısızlığa yol açabilir.

Hipertansiyon, kan damarlarında basıncın artması durumudur. Tüm organ ve dokularda damar olduğu için hipertansiyon tüm vücudu etkileyebilir. Hipertansiyondan en çok etkilenen organlar; kalp, beyin, böbrekler, büyük atardamarlar ve gözlerdir. Hipertansiyon bu organları etkileyerek kalıcı sakatlıklara ve ölümlere yol açabilir. Kuşkusuz hipertansiyonu tetikleyen

tuzun yüksek oranda tüketiminin bu anlamda ölümlere neden olduğu oldukça açıktır. Nitekim yüksek tansiyonun sebep olduğu ölümler, sadece İngiltere’de yılda 170 bin kişi kadardır.

- Kemikler üzerindeki olumsuz etkisi: Aşırı tuz tüketimi, idrarda kalsiyum atılımını artırır. Bu ise kemiklerde kalsiyum kaybına neden olur. Kalsiyum kaybının artışı ise kemik erimesini (osteoporoz) ve kemiklerin kırılma riskini artırır.
- Diyet yapan kişilerin tuz tüketimine dikkat etmesi gereklidir.Çünkü fazla tuz, vücutta su tutulmasına yol açar ve bu durum kişide şişkinlik hissine neden olabilir. Ayrıca tuzun iştah açıcı bir özelliği olduğundan, özellikle diyet döneminde yüksek miktarda tüketilmemelidir.
- Hamilelerde sağlık sorunları yaratabilir.
- Fazla tuz tüketiminin bazı hamilelerde vücutta su toplanması yani ödemle birlikte yüksek tansiyona neden olduğu saptanmıştır. Hafif vakalarda bebek ya etkilenmez veya hafif düzeyde gelişme duraklaması gösterir. Fakat gelişmedeki duraklama 8 aydan sonra daha belirgin hale gelir. Hafif vakalarda genelde vaktinde doğum gerçekleşir. Ağır vakalarda ise 6 aydan sonra gelişme yavaşlar ve bebeğin sağlığı bozulduğundan erken doğum olur.

Tuzu Azaltmak İçin Neler Yapılmalıdır?

- Hekimlerin büyük çoğunluğu, yemeğin tuzsuz yapılıp, sofrada tuz eklemenin daha az tuz almaya yardım edeceği kanısındadır. Özellikle sıcak yenen tahıllarda (pilav, makarna...) bu çok işe yarayabilir.
- Yemeklerin daha az tuzla yapılması ve sofrada yemeklere tuz eklemekten kaçınılması da ikinci bir yöntem olarak tavsiye edilmektedir.
- Satın alınan ürünlerin etiketleri mutlaka okunmalı, sodyumu (tuzu) azaltılmış veya tuzsuz ürünler tercih edilmelidir.
- Yemeklerin lezzetini artırmak için tuz yerine maydanoz, nane, kekik, dereotu, rezene, fesleğen gibi bitkilerle, baharatlar, limon, sirke, yoğurt kullanılabilir.
- Tuzlanarak hazırlanan salam, jambon gibi besinler, konserve, hazır çorbalar, hazır karışımlar, salamuralar (turşu, zeytin vb), hardal, ketçap, konserve ve hazır sosların tuz içeriği çok fazladır. Bu besinlerden olabildiğince uzak durulmalıdır.
- Bol su içilmeli, şişe ve maden sularının sodyum içeriği etiketinden kontrol edilmelidir.
- Sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır.
- Et olarak konserve ve tütsülenmiş (füme) ürün tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Daima taze ve az tuzlu veya tuzsuz besinler tercih edilmelidir.
- Sofra tuzu yerine NaNo Life Tuz tüketilebilir.

Ne Kadar Tuz Almalıyız?

- Sağlıklı yaşam kurallarından biri de günlük sodyum ihtiyaını karşılayacak şekilde tuz tkettir. Günlük sodyum ihtiyaı, 1000- 1500 miligram civarındadır. Günlük, alınabilecek en fazla sodyum miktarı, 2400 miligramdır. Bu miktar günlük 5 gram civarında tuzla karşılanabilir. Günlük tüketilen işlenmemiş doğal besinlerin içinde bulunan doğal tuz (sodyum) bireylerin günlük ihtiyaını karşılar. Ekmek, peynir, zeytin, salça, konserve, turşu gibi işlenmiş ürünlerdeki tuz ve evde yemek ve salatalarda kullanılan tuz ile bu miktar çok fazla aşılmaktadır. Türkiye’de günlük tüketilen ortalama tuz miktarı, 16 gram civarındadır. Bu da günlük ihtiyaın yaklaşık 10 katıdır.
- Rafine sofr tuzları iyotla zenginleştirilmiştir. Çok az miktarda (1/4 çay kaşığı) iyotlu tuz, günlük iyot gereksinimini karşılamak için yeterlidir. İyot abuk kayba uğradığından iyotlu tuzlar işık geçirmeyen kapalı kaplarda saklanmalıdır. Bunun yanı sıra, yemek piştikten sonra veya pişmeye yakın tuzun katılması İyot kaybını önleyecektir.