

TUZ TÜKETİMİNE DİKKAT HAFTASI (11-17 MART)

Kıymetli öğretmenlerimiz ve kıymetli velilerimiz; 11-17 Mart Tuz Tüketimine Dikkat Haftası kapsamında ülkemizde tuz tüketimi ile ilgili bilgilendirmeler yapılmaktadır. Yüksek tansiyon, böbrek hastalıkları, kalp hastalıkları başta olmak üzere birçok hastalık fazla tuz tüketimiyle ilişkilendirilir. Ülkemizde kişi başı ortalama tuz tüketimi önerilen değerin üç katı kadardır.

Tuz tüketimini azaltmak için;

- * Taze ve tuz eklenmemiş besinler tercih edin.
- * Yemeklerin tadına bakmadan tuz eklemeyin.
- * Tuz içeriği yüksek olan salamura besinleri (zeytin, peynir, turşu vb.) ve konserve besinleri daha az tüketin.
- * Yemeğinizin lezzetini arttırmak için tuz yerine maydanoz, nane, kekik, dereotu gibi besin ve baharatları kullanın.
- * Satın aldığınız hazır besinlerin etiketini okuyun ve daha az tuzlu olanlarını tercih edin.
- * Et-tavuk suyu tabletleri, ketçap, fast- food besinler, işlenmiş etlerde yüksek miktarda tuz bulunmaktadır. Bu gıdalarda uzak durmaya özen gösterin.

Unutmayalım ki tuz kullanımı da bir çeşit alışkanlık olarak nitelendirilebilir. Bu hafta kapsamında eğer günde 5 gramdan fazla tuz kullanıyorsak bu alışkanlığı günde en fazla bir tepeleme çay kaşığı tuz kullanacak şekilde azaltmak için adım atalım.

Sağlıklı günler dilerim.



Okul Sağlığı Hemşiresi

Meryem ÖZ

