

Tuz hem dost hem de düşman

Bir kişinin günde 6 gram tuz içerisinde 2.400 mg sodyum alması gerekirken 7.000 mg civarı sodyum tükettiğini belirten Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Tuz fazla tüketildiğinde düşmana dönüşür. Kronik hastalıklara davetiye çıkarır" dedi. Ayrıca, 'Mineral değeri yüksektir' ibarelerine dikkat edilmesi gerektiğini de anlatan Saygı, önemli olanın sodyum miktarı olduğunu söyledi.

Tuz metabolizma için ne kadar önemli? Neden tuz tüketimi konusunda endişeliyiz? Tuz arkadaş mı, yoksa düşman mı? Tuzun % 40 sodyum, % 60 klordan oluştuğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Y. Birol Saygı, tuzda önemli olan mineralin sodyum olduğunu söyledi. Tuzdan gelen sodyumun bir elektrolit olduğunu anlatan Saygı, "Elektrolitler; sinir adale uyarılabilirliğini sağlar, vücut sıvılarının osmolaritesini devam ettirir, vücutta asit - baz dengesini düzenler, organizmada su hacminin düzenlenmesinde ve dağılımında görev alırlar. Organizmada bölümler arası sıvı dağılımı sağlar, hücre membranının işlevinde etkilidirler. Biyolojik süreçlerde işlev görürler ve hücre işlevlerinde yer alırlar" dedi.

Gibbs-Donnan dengesini bozuyor

Tuz tüketimi konusunda "Sağlık mı, lezzet mi?" sorusunun da önemli olduğunu söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürdü: "Sağlık kaybedildiğinde düzeltmek kolay değil ama lezzet tercihlerinde metabolizmanın alışması kolaydır. Lezzet, hiçbir zaman sağlığa tercih edilmemelidir. Metabolizmaya sodyum alımı temel unsuru unutulmadan sağlıklı beslenmek çok önemlidir. Metabolizmanın yeteri kadar sodyum alması gerekir. Günlük tuz kullanımı 5 bin yıl önce 100 mg düzeyinde iken günümüzde, ülkemizde 15, hatta 18 gramın üzerindedir. Türk gıda kodeksine göre önerilen günlük tuz alımı 6 gram olup bu da 2 bin 400 mg sodyum alımı demektir. Biz ise günlük 6 bin – 7 bin 200 mg sodyum almaktayız. Bu da alınması gerekenin iki katından fazlası demek oluyor." Metabolizma için sodyumun çok önemli ve gerekli olduğunu ancak fazlasının Gibbs-Donnan dengesinin zorlanmasına neden olacağını da ifade eden Saygı, normalde 1 olması gereken bu dengenin Türkiye’de 2’nin üzerinde olduğunu açıkladı.

Sodyum miktarı önemli

Sodyumun ihtiyaçtan fazla tüketilmesinin metabolizmada birçok kronik hastalığın tetikleyicisi olduğunu anlatan Saygı, “Aşırı sodyum ve yetersiz potasyum alımının sağlık üzerine önemli etkileri var. Günümüzde önerilen ‘faydalı tuz’ olgusunun öncelikle sodyum içeriği ile değerlendirilmesi gerekir. ‘Mineral içeriği yüksektir’ ifadesinde bu mineralleri alırken metabolizmaya ne kadar sodyum aldığımız önemli. Unutulmaması gerekir ki tuz vücudumuz için mineral kaynağı kesinlikle değil. Gıdalara lezzet veren tuz, günlük kullanım limiti aşıldığında sağlık riski içeren bir ürün oluyor. Yani tuz hem arkadaş hem de düşmandır” ifadelerini kullandı.