

TUZ VE SAĞLIĞIMIZ

J.M. MILES * - T.S. MILES * - K.S. TÜRKER *

Tuz, hemcın tüm yiyeceklerin içerisinde doğal olarak bulunmasına karşın insanoğlu tarafından binlerce yıldır yemeğine ayrıca katılmaktadır. Bu nedenle tuz ticareti uzun yıllar dđnyamızın en kârlı ticaretleri arasında yer almıştır. Avrupa'daki tuz ticaretinin merkezi, bugđnkđ adı Salzburg (Tuz kenti) olan şehir idi.

Zamanımızda tuzun yaygın olarak kullanılması belki de yiyeceklerin kokmasını önleyici özelliğinden ileri gelmektedir. Soğutma ile besin maddelerinin bozulmadan korunabilmesi bulunmadan önce, tuzlama, son derece kullanışlı bir saklama yöntemi idi. Tuzlamanın yerini, şimdi dondurarak saklama almış olmasına karşın, saklanacak besin maddelerine hâlâ tuz katılmaktadır. Bunun nedeni ise, tuzun artık besin maddelerini koruyucu etkisinden çok, tatlandırıcı olarak kullanılıyor olmasındandır. Buna bir örnek olarak tereyağını verebiliriz: Buzdolabında korunduğunda tuzsuz olarak uzun süre saklanabilen tereyağına % 2,4 civarında tuz, sırf tat versin diye katılır. Margarindeki durum ise daha dikkat çekicidir; buzdolabında saklanması bile gerekmeyen margarine sırf tadı tereyağına benzesin diye tuz katılmaktadır.

Bir yetişkinin gđnlük tuz gereksinmesi 0,5 gr. olmasına karşın, gđnlük tuz alımı bu miktarın 20 katı kadar olmaktadır. Son yıllarda elde edilen bilgilere göre fazla tuz alımı yüksek tansiyon ve bđbrek hastalıklarına yol açabilmektedir. Bu nedenle, yüksek tansiyon en önemli sağlık problemlerinden biri haline gelebilmiştir. Örneğin, bugđn, Amerika ve Avustralya'da nüfusun % 20'sinde yüksek tansiyon bulunmaktadır. Yüksek tansiyonu olan kişilerde kalp krizleri, kalp yetmezlikleri ve bđbrek hastalıkları görđlmesi oranı normal tansiyonlulara göre çok daha fazla olması gerçeği, durumun ciddiyetini vurgulamaktadır. Çevrebilimleri (Epidemiyoloji) araştırmaları açıkça göstermiştir ki yiyeceklerine

Tuz, organlarımız ve dokularımız için son derece gerekli bir maddedir. Kan basıncının düzenlenmesinden sinir sinyallerinin iletimine kadar, birçok değişik olaya katkıda bulunur. Tuzun önemi, dört ana tat duyusundan birini oluşturmasıyla da anlaşılabilir. Hücrede ve vücuttaki tuzun dengesi, çok karışık bir mekanizma tarafından belirli bir düzeyde tutulur. Bu düzenin esası, gereksinmemizi aşan miktarda tuzun alınması ve fazla tuzun bđbrekler tarafından idrar yoluyla dışarı atılmasıdır.

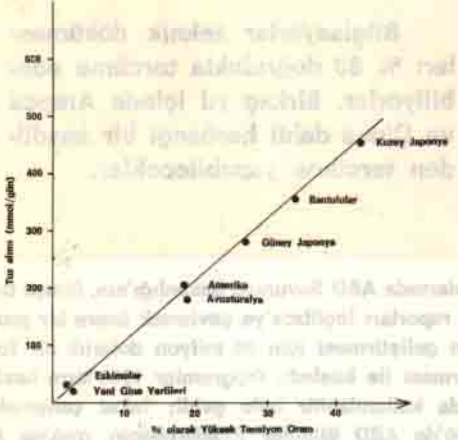
çok tuz katan toplumlarda yüksek tansiyon görđlmesi olasılığı yüksek bir düzeydedir. Buna belirgin örnek Japonya'dır. Kuzeydoğu Japonya dđnyanın en çok tuz yiyen bđlgeleri arasındadır; bu yüzden de bu bđlgedeki yüksek tansiyon oranı nüfusun % 40'ını oluşturmaktadır. Yine aynı bđlgedeki elma yetiştiren köylülerde ise yüksek tansiyon hayret edilecek kadar az oranda bulunmuştur. Bu buluş, elmanın içerisinde bol olarak bulunan potasyumun tuz kaynaklı yüksek tansiyona karşı koruyucu etkisinden ileri gelmektedir. Bu olayın mekanizması tam olarak bilinmemesine karşın, potasyumun, bđbreklerden tuz atılmasını artırdığı bilinen bir gerçektir.

Başka araştırmalarda da tuz ile yüksek tansiyon arasındaki ilişki gösterilmiştir. Bu çalışmalar sonucu olarak, dđnyada 20'ye yakın toplumda yüksek tansiyon bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Bu toplumların genetik geçmişleri Çin ve Avustralya yerlileri, Eskimolar ve bir çok göçmen topluluklara dayanmaktadır. Bu toplumdaki ortak tek özellik yiyeceklerinin az tuzlu olmasıdır. Başka bir araştırmada ise yiyeceklerini deniz suyunda pişiren Polonezyyalılarda, tatlı suda pişirenlere göre çok daha yüksek oranda yüksek tansiyon görđldüđu rapor edilmiştir.

Kliniksels olarak yapılan çalışmalar gösterdi ki, tansiyonu normal olan kişiler az ya da çok tuzlu diyetlerden çok fazla etkilenmemektedir. Ancak, başlangıçta yüksek tansiyonu olan kişiler eğer az tuzlu yerlerse tansiyonlarında belirli bir düşme olmaktadır. Bu bulgulara dayanılarak řu sonuca varıldı: Yüksek tansiyonlu kişilerin çoğunun tedavisi yiyeceklerindeki tuzun miktarını iyice azaltarak ve ilaçlara fazla gereksinme göstermeden yapılabilir.

* Adelaide Üni Fizyoloji Böl, Avustralya

Şekil 1



Yiyeceklerine fazla miktarda tuz katan toplumlardaki yüksek tansiyon oranını gösteren grafik .

Bebeklerde tuzla gereksinme yetişkinlere oranla daha fazladır; bunun nedeni ise onların büyüme oranlarının yüksek olması ve deri ve dışkıları yoluyla daha fazla tuz atmalarıdır. Bebeklerin tuz gereksinmesi normalde ana sütü tarafından karşılanmaktadır. Ancak, çoğu bebekler bir yaş civarından başlamak üzere inek sütü içmeye başlarlar ki, bu süttaki tuz miktarı ana sütünden 3 kat daha fazladır. Çocukluk çağında da ana kendisine lezzetli gelen yiyecekleri (önce tadına bakarak) çocuklarına yedirdiklerinden, çocuk çok küçük yaşta başlayarak tuzlu yemeğe alışır.

Toplumumuzda zeytin, peynir, turşu, gibi geleneksel besinler ile çok fazla tuz alan bir toplumdur. Yapılacak en kolay şey yavaş yavaş sofraya tuz koyma alışkanlığından vazgeçmek, sonra da yemeklerimizi pişirirken az tuz kullanmayı bir alışkanlık haline getirmek olacaktır. Bilhassa, çocuklarımızı bebeklikten başlamak üzere az tuzlu yemeğe alıştırmamız gerekmektedir. Bu konuda, bebek mamalarının tuzsuz yapılması (ki Avustralya gibi birçok ülkelerde bebek mamalarına tuz konmamaktadır) da en

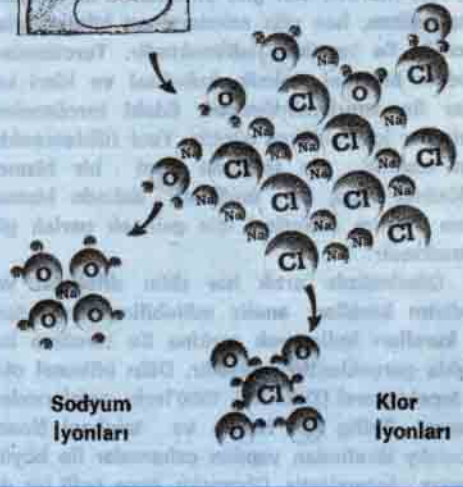
MİDEMİZE GİREN TUZA NE OLUR ?

Pek çoğumuz, tuzlu bir besin maddesi yediğimizde, vücudumuzun son hücresine kadar etkilendiğimizi aklımıza getirmeyiz.

Tuz, deyim yerinde ise; ancak su ile temas ettiğinde "aktif" hale gelir ve çözünerek, bileşenlerine ayrılır. Elektrik yüklü sodyum ve klor atomları su molekülleri ile çevrilerek birbirlerinden ayrılırlar ve vücuttaki işlevlerini yerine getirmeye başlar. Sodyum iyonları, sınır hücrelerinin elektrik sinyallerini iletmesinde görev alırlar.



Klor iyonları, midede hidroklorik aside dönüşerek gıdaların hazım için hazırlanmasını sağlarlar.



önemli önlemler arasında gösterilebilir. Çocukluk ve gençlik çağındaki yavrularımızı ise hazır ve şişirme yemek satan yerlerden uzak tutarak koruyabiliriz.

İnsanı bilim dünyasının dahileri arasma sokan bilimin sırrı, herşeyden önce, problemi seçebilmek ve doğru soruyu sorabilmektir.

Henry TIZARD