

Fazla tuz tüketiminin insan sağlığı için 6 zararı

Uzmanlar fazla tuz tüketiminin insan sağlığı açısından birçok zararının olduğunu ve hayat standartlarını önemli ölçüde düşürecek çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığını belirtiyor. Özellikle dünya çapında hipertansiyon hastalarının sayısının artması ile birlikte, tuz tüketimi ile ilgili kronik rahatsızlığı olan bireylerin daha dikkatli olması bekleniyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, fazla tuz tüketiminin insan sağlığına verdiği zararları açıkladı.

Hipertansiyon hastalarının sayısı artıyor

Kalpten vücuda taşınan kanın atardamar duvarlarına uyguladığı kuvvetin, kalp hastalığı gibi sağlık sorunlarına neden olabilecek kadar yüksek olduğu tıbbi durum hipertansiyon olarak adlandırılıyor. Dünya çapında hipertansiyon hastalarının sayısı son dönemlerde giderek artıyor. Hipertansiyon hastalarının fazla tuz tüketmesi vücuttaki sıvı miktarının artmasına ve kan basıncının yükselmesine neden olabiliyor. Bu durum ciddi tansiyon sorunlarının yanı sıra birtakım kronik hastalıklara da zemin hazırlıyor.

Beslenme tarzı büyük önem taşıyor

Günümüzde birçok birey tuz miktarının yüksek olduğu fast food, hazır gıda ve işlenmiş gıdaları sıklıkla tercih ediyor. Bu tarz gıdaların tüketilmesi tuz miktarının yanı sıra içerisinde yer alan trans yağlar, korucuyu maddeler ve yüksek şeker miktarı açısından da oldukça zararlıdır. Ayrıca evde yemek yaparken de fazla tuz kullanmak sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bu noktada tuz tüketimini azaltmak için evde yemek yaparken baharatlardan yararlanabilirsiniz.

Böbrek sağlığını tehdit ediyor

Fazla tuz tüketimi böbrek sağlığını büyük ölçüde tehdit ediyor ve böbreklerin normal fonksiyonlarını bozabiliyor. Böbreklerin tuz düzenleme işlevi bozulduğunda veya işlevini tam manasıyla yerine getiremediği takdirde vücudun sıvı dengesinin bozulmasına zemin hazırlıyor. Bu durum böbreklerin işlevselliğini etkileyerek böbrek yetmezliği gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor.

Kemik sağlığına zarar veriyor

Tuz kullanım oranlarının artması kemik sağlığını da olumsuz etkileyebiliyor. Fazla tuz tüketimine bağlı olarak vücuttaki kalsiyum dengesi bozulabilir ve bu durum kemiklerin zayıflamasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla fazla tuz tüketen bireylerin osteoporoz gibi çeşitli kemik hastalıklarına yakalanması olasılığı artmaktadır.

Mide ve bağırsak sorunlarına neden oluyor

Tuz tüketiminin artması mide ve bağırsak sağlığına da büyük ölçüde zarar verebilmektedir. Tuz tüketiminin artmasına bağlı olarak mide ve bağırsaklardaki asit miktarı artabilir ve bu durum mide yanması, reflü, huzursuz bağırsak sendromu ve buna benzer birçok sağlık probleminin yaşanmasına neden olabilmektedir. Özellikle kronik mide ve bağırsak sorunları yaşayan bireylerin tuz tüketimini minimuma indirmesi gerektiği uzmanlar tarafından öneriliyor.

Vücut sıvı dengesini bozuyor

Dolaşım sistemi dahilinde vücudumuzda dolaşan sıvıların damar dışına çıkara doku veya cilt aralarındaki boşluklarda birikmesi su tutulması, halk arasındaki adıyla da ödem olarak adlandırılıyor. Fazla tuz tüketimi vücudun sıvı dengesini bozarak özellikle bacaklarda, ayaklarda ve ellerde ödem oluşmasına neden olabiliyor. Bu durum hareket kısıtlanmalarına ve birçok farklı rahatsızlıklara yol açabilir.



Uzmanlar günlük ihtiyaçtan daha fazla tuz tüketilmesi halinde birçok farklı sağlık sorununun ortaya çıkabileceğini ve günlük hayat kalitesinin de buna bağlı olarak düşebileceğini belirtiyor. Dünya Sağlık Örgütü; hipertansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere obezite, diyabet ve bazı kanser türlerinden korunmak ve kemik sağlığını olumsuz etkilememek amacıyla günlük olarak tüketilmesi gereken tuz miktarını günde 5 gram olarak öneriyor.

GENERALI HAKKINDA

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.

