

SAĞLIKLI BESİNLERE YEŞİL IŞIK YAK

Paketli yiyeceklerin içeriklerini
okumayı ihmal etme,
sağlığını kaybetme.



TÜRK BÖBREK VAKFI

www.tbv.com.tr

 @turkbobrevakfi

 @TurkBobrevakfi

 @turkbobrevakfi

SAĞLIĞINIZ İÇİN RENKLERE DİKKAT!

Yiyeceklerin ve içeceklerin içerdiği tuz ve şeker miktarları, sağlığımızı etkileyen en önemli beslenme unsurlarından biridir.

Yetişkin bir bireyin ortalama tuz tüketimi günlük 6 gramı geçmemelidir. Bu miktara, gıdaların içinde var olan tuz miktarı ile yemeklere eklenen tuz da-
hildir.

Yetişkin bir birey, hiç şekerli gıda tüketmese bile meyvelerden, hazır meyve sularından, meşrubatlardan ve soğuk çaylardan gereğinden fazla miktarda şeker almaktadır.

Vücudumuzun elektrolit (sıvı, tuz ve mineral) dengesini sağlamak için tuza, beyin görevlerini yerine getirmesini sağlamak için şeker ihtiyacı duyarız.

Ancak vücudun ihtiyacından daha fazla tuz ve şeker tüketmek sağlık sorunlarına yol açar.

Aşırı tuz tüketimi başta yüksek tansiyon olmak üzere vücudun su tutmasına (ödem) ve damar yapısının bozulmasına yol açar. Bozulan damar yapıları sonucu böbreklerin işlev kaybıyla kronik böbrek hastalığı, kalp-damar hastalıkları, inme gibi tablolar görülür.

Aşırı şeker tüketimi obeziteye, iç organlarda yağlanmaya ve işlev bozukluklarına, sindirim sistemi sorunlarına, cilt sorunlarına, hatta unutkanlığa neden olur.

Yediklerinizin ve içtiklerinizin içerdiği tuz ve şeker miktarlarına dikkat edin.

Özellikle işlem görmüş ve paketli gıdalarda bulunması zorunlu olan içerik etiketlerini dikkatle okuyun. İçerdikleri tuz miktarına, kullanılan şeker miktarına ve cinsine, üretim tarihi ile tüketim tarihi arasındaki süreye özellikle dikkat edin.

ŞEKER	100 gram besinde	TUZ
-------	---------------------	-----

7
Küp Şeker

1,5 7
Küp Şeker Arası

1,5
Küp Şekere Az



1/4
Çay Kaşığı Tuz

1/20-1/4
Çay Kaşığı Tuz

1/20
Çay Kaşığından
Az Tuz



TÜRK BÖBREK VAKFI

www.tbv.com.tr

@turkbobrevakfi

@TurkBobrevakfi

@turkbobrevakfi