



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TUZ

Çeşni ve saklama malzemesi olarak kullanılan, acı bir tada sahip, kristalleşmiş, ufalanabilen kokusuz bir madde olan tuz, saf hâldeki sodyum klorürden oluşur ve doğada bol miktarda bulunur. Organizma için çok gerekli olan tuzun zihne duruluk, keskinlik, açıklık ve uyanıklık verdiği bilinmektedir. Organizma için günlük ihtiyaç 5 gr civarındadır. Ancak günlük alınan miktarın fazla olması migren, diş etleri şişmesi, basur gibi hastalıklarda zemin hazırlar. Yüksek tansiyon, alerji, kalp ve karaciğer hastalıklarının da tuzdan sakınmak gerekir.

Diğer taraftan kusma, ishal ve aşırı terlemede tuz yemek gerekir.

İnsana yararlı olan tuz, rafine edilmemiş deniz tuzudur. Kimyasal bileşimi açısından insan kanındaki tuza çok benzer.

Besin değeri bakımından sodyumca zengin bir gıda olup, iyot miktarı, elde edildiği yere göre değişir.

Tuzun, yiyeceklere verdiği lezzet çok önemlidir. O nedenle vazgeçilemeyen bir gıda olarak da nitelendirilir.
