

TUZ VE BESLENME KAYNAKÇASI

Bülent Ağaoğlu

İstanbul, 8.4.2013

İÇİNDEKİLER

NİÇİN.....	3
ÖNERİLER.....	3
GÖZLEMLER, TESPİTLER.....	4
TARANANLAR.....	4
YÖNTEM	4
MAKALELER – Tuz ve Beslenme	6
MAKALELER – Diğerleri.....	6
MAKALELER – TUZ KÜLTÜRÜ.....	8
TEZLER	9
KİTAPLAR	10
BROŞÜRLER.....	11
SUNUMLAR.....	11
İNTERNET DOKÜMANLARI.....	12
UYARILAR.....	12
UYARILAR – VİDEOLAR	26
ZARARLARI.....	29
ZARARLARI – RAFİNE TUZ	40
TOPLUMSAL TEDBİRLER, KAMPANYALAR	40
GÜNLÜK TÜKETİM	53
GÜNLÜK TÜKETİM – REKOR	57
İYOTLU TUZ.....	58
DİĞER VİDEOLAR	69
WEB SİTESİ.....	69
ÇEŞİTLİ	69
EK: TUZ KİTABI İÇİNDEKİLER SAYFASI	72

NİÇİN

Ülkemizin tarihsel köken sorunları ilgi alanım içindedir. Aşırı tuz kullanımı da bunlardan biridir diye düşünme gelmişimdir.

Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması konusunda 2010 yılından beri kampanyalar düzenlenmekte, eylem planları açıklanmaktadır. Bu çalışmalara destek olmak istedim ve 4 gün içinde bu kaynakçayı hazırladım.

ÖNERİLER

Konuyla ilgili bir web sitesi kurulmalıdır.Tuz üzerine tek bir web sitesi var. “Tuz ve sağlık” başlıklı web sayfası şu adrestedir: <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=378>

Gazetelerde çıkan yazılardan oluşacak bir dijital arşiv,bu web sitesinde bulunmalıdır. Bu haberlerin profili aylık olarak internette raporlanmalıdır.

Tespit ettiğimiz yayınlardan dünyada günlük tuz tüketim rekorunun bizde olduğu anlaşılıyor.Fakat yayınlarda rekorun bizde olması pek işlenmemiş durumda. Farkındalık yaratılması açısından rekor kırmamıza, ilgili yayınlarda yer verilmesinde yarar var.

Aşırı tuz kullanmanın tansiyona yol açtığı bilinmektedir. Bunun insan ilişkilerine günlük yaşamda olumsuz yansımalarının olacağı gerçeği de yayınlarda işlenmemiştir.

T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı: **Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı 2011-2015.**http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/turkiye_asiri_tuz_tuketiminin_azaltilmasi.pdfadresinde yer alan bu yayının halka yönelik bir biçimde kitapçık (broşür) olarak yayınlanması yararlı olabilir.

Türk Beslenme Kültürü Konulu Kitap Ve Makalelerinin İçinde Türk Beslenme Kültüründe Tuzun Yeri konulu bölümler, sayfalar Olabilir. Tuzun Beslenme Kültürümüzdeki Yeri ÜzerineÜzerine Bir Kitap Yazdırılmalıdır.

Sağlık Bakanlığı’nın 2008 yılında yayınladığı “**Tuz Tüketimi ve Sağlık**” adlı bir kitapçığı var. Bu kitabın daha kapsamlısının hazırlanması daha da yararlı olacaktır.

Tuzla ilgili detaylı bir Sıkça Sorulan Sorular dokümanına ihtiyaç var. “Şu tuzu değil bu tuzu kullanın şeklinde” yazılar bulunmaktadır. Hangi tuzu kullanmalıyız konusunu açıklığa kavuşturan, uzmanlar tarafından kaleme alınacak bir broşür yararlı olacaktır. Mesela rafine tuzun zararlı olduğunu öne süren yazılar bulunmaktadır...

Ülkemizde fazla tuz tüketimi konusunda kampanya düzenlenmektedir. Fakat rafine tuz konusunda bir kampanya bulunmamaktadır.

“Neden günde 18 gram tuz kullanıyoruz” üzerine araştırmalar yapılmalıdır.

Tuz ve beslenme ilişkisi konusunda tezler hazırlanmalıdır.

GÖZLEMLER, TESPİTLER

Tuz ve beslenme ilişkisi konusunda 10 makale mevcuttur. Fakat toplumumuzun aşırı tuz tüketimini irdeleyen bir makale bulunmamaktadır.

Tuz tüketimine ilişkin tutum ve alışkanlıklar üzerine sadece 1 tez bulunmaktadır.

Gazetelerde yer alıp internette bulunmayan haberler az sayıda değildir.

Tek Web Sitesi Var.

TARANANLAR

Cumhuriyet Dönemi Makaleler Bibliyografyası.

Türkiye Makaleler Bibliyografyası. <http://eyayinlar.mkutup.gov.tr/>

Ağaoğlu, Bülent: Beslenme kaynakçası.

<http://kjc-fs2.kjc.uni-heidelberg.de:8000/de/>

http://turkoloji.cu.edu.tr/halkbilim_kyn/ara_02.php

<http://www.toplukatalog.gov.tr/>

<http://ktp.isam.org.tr/>

<http://tez2.yok.gov.tr/>

<http://www.devletarsivleri.gov.tr/dokumantasyon/search.aspx>

<http://www.turkmedline.net/>

tuz site:<http://www.beslenme.gov.tr/>

allintitle: tuz filetype:pdf

YÖNTEM

Aşağıdaki kelimelerle Google üzerinde aramalar yapılmıştır:

aşırı tuz

fazla tuz

tuz tüketimi

tuz tansiyon

dünyada günlük tuz tüketimi

Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı Çalışması

böbrek vakfı tuz

yalçın tekol tuz

masadan tuzluk kalkıyor

tuzluk alışkanlığı

tuz türkler

tuzun zararları

aşırı tuz kullanımının kısıtlanması kampanyası

tuz kampanyası

tuz alışkanlıkları

tuz beslenme

Beslenmede tuz ve sağlığımız.

hangi tuzu kullanmalıyız

Tuz tüketimine ilişkin alışkanlıklar

MAKALELER – Tuz ve Beslenme

Beslenmede Tuzun Önemi ve Piyasada Mevcut Tuzlarda İyot, Rutubet ve Suda Erimeyen Madde Miktarları. **Türk Askeri Veteriner Hekimleri Dergisi** 48, no. 233 (00.03.1971): 34-36. [cdmb/mk]

Işıksoluğu, Müberra. Beslenmede Tuz ve Sağlığımız. **Standard** 38(451) 7.99, 64-75. ss. Bibliyografya. [tmb/mk]

Esra Çapanoğlu, Dilek Boyacıoğlu, Derya Konukçu, Betül Yeşiltaş, Hakan Güraslan: Tuzlu ayçiçeği çekirdeği tüketimi sonucu diyetle alınan sodyum miktarı 28/10/2012 - 16:22:00
<http://www.gidateknolojisi.com.tr/haber/2012/10/tuzlu-aycicegi-cekirdegi-tuketimi-sonucu-diyete-alinan-sodyum-miktari>

Gürhan, Nil Şahin: Beslenme, Sağlık Ve Tuz : Tuz Hakkında Bilmek İstedikleriniz Dyt.Nil Şahin
GÜRHAN 30-08-2007 http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_183.htm

Taşdemir, Yüksel Turan: Sağlıklı Bir Yaşam Ve Tuz Tüketimi Dyt.Yüksel Turan TAŞDEMİR 28-05-2008
http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_1091.htm

Heide, R. Von der: Çok tuz yemenin zararı. Çev.: Kerim Ömer Çağlar. **Ülkü** (Ankara), 5 (28), 06.1935, 299-300ss.

Miles, J. M. – T. S. Miles – K. S. Türker: Tuz ve sağlığımız. **Bilim ve Teknik**, 17 (201), 08.1984, 18-19ss.

Tuzun beslenmedeki yeri. Çev.: Uğur Yavuz. **SEGEM Bülteni**, (1), 10.1981, 29-32ss.

Uraz, Tümer - Nurşen Gencer. Beyaz Peynirlerde Kalıp Büyüklüğü ve Salamura Miktarının Tuz Alımı Üzerine Etkisi. **Turkish Journal of Agriculture & Forestry (Türk Tarım ve Ormancılık Dergisi)** 24(5) 2000, 621-628. ss. Türkçe ve İng. özet. Bibliyografya

Büyükkavukçu, Feride; Tuzun Beslenmedeki Yeri ve Çankırı Geleneksel Tuz Elde Etme Yöntemleri, **Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar** 2004. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı, 2004

Çalık, K. Burak: Yediğimiz tek maden tuz. Catering Guide, 1.7.2012.
http://www.istanbul.edu.tr/genel/idari/basinhalk/HABERLER/15_08_12/PDF/catering_guide_18.pdf

Dr. Metin Özata: Guatr Hastasının Beslenmesi, Tuz Kullanımı ve Sigara .
<http://www.makaleler.com/saglik-makaleleri/pdf/guatr-hastasinin-beslenmesi-tuz-kullanimi-ve-sigara.pdf>

MAKALELER – Diğerleri

Uzunkuşak, Ahmet: Gıda maddelerinin muhafazasında tuz ve şeker. **Et Endüstrisi Dergisi**, 6 (33), 02.1972, 19-244ss.

Hipertansiyon tedavisine yardımcı olarak diyetle tuz kısıtlanması. **Gelişim JAMA**, 1(9), 09.1988, 658-663ss.

Erkut, Sedat: Hititler'de tuz ve kullanımı. **Belleten**, 54 (209), 04.1990, 1-7ss.

Bianco, Oswald: Mutfak tuzunun zehir etkisi. Çev.: Sabri Dilmen. **Türkiye Genel Kimyagerler Kurumu Dergisi –A-**, 4 (42) 11.1951,1 68-172ss.

Koloğlu, Selahattin: Tiroid fonksiyonlarının incelenmesinde Türkiye'deki iyot yetersizliğinden özellikle etkilenmeyen parametreler ve iyodlu tuzun koruyucu maksatlarla kullanılması (ve konunun tartışması). **Gıda ve Beslenme Simpozyumu (II. İstanbul, 4-8.1977)**, Gebze, 1982, 165-184ss.

Tekol Y. : At the ninetieth anniversary of the discovery of salt-hypertension relations:essential hypertension or chronic salt intoxication? **Hamdard** 1995;38:59-61.

Yalcin Tekol: Salt addiction: A different kind of drug addiction. **Medical Hypotheses** Volume 67, Issue 5 , Pages 1233-1234, 2006

<http://www.journals.elsevierhealth.com/periodicals/ymehy/article/PIIS0306987706003100/abstract>

Oğur R, Saygı S, Göçgeldi E, Korkmaz A, Uçar M, Tekbaş Öf.: Piyasada Satılan Tuzların İlgili Mevzuata Uygunluk Ve İçerik Yönüyle İncelenmesi. **Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi** 2008;28(2):137-142. [pleksus/

Özavar, Şamil. Tuz, Hipertansiyon ve Gıda Endüstrisi. **Gıda Teknolojisi** 9(8) 8.2005, 114. s.. [tmb/mk]

HAKLI, Gülperi; ÇAKIROĞLU, Funda Pınar : Kalp hastası kadın ve erkek yaşlıların beslenme alışkanlıkları ve kan bulgularının değerlendirilmesi. An evaluation of nutritional habits and blood findings of elderly male and female cardiac patients. **Türk Geriatri Dergisi**, 2011,14(1):54-62.

<http://uvt.ulakbim.gov.tr>

S. Y. Günal; A. İ. Günal: Antihipertansif ilaç kullanımına rağmen başarısız kan basıncı kontrolünü etkileyen nedenler. **Ege Tıp Dergisi**, 2010,49(1):13-18 <http://uvt.ulakbim.gov.tr>

KASAP, Belde; BEKEM, Özlem; SOYLU, Alper : Sağlıklı çocuklarda tuz tüketimi, kan basıncı ve kardiyovasküler hastalık ilişkisi. **Türk Nefroloji Diyaliz ve Transplantasyon Dergisi**, 2008,17(3):92-99. <http://uvt.ulakbim.gov.tr>

ÖZCAN, Yusuf Ziya; ÖZCAN METİN, Kıvılcım : Iodized Salt Usage in Turkey. **Sosyoloji Araştırmaları Dergisi**, 2006,9(1):60-75

Jale Meray, Zafer Günendi: Tuz Tüketimi Ve Kemik Sağlığı. **Türk Osteoporoz Dergisi** 2012;18(2):40-41

Belde Kasap, Özlem Bekem, Alper Soylu: Sağlıklı Çocuklarda Tuz Tüketimi, Kan Basıncı Ve Kardiyovasküler Hastalık İlişkisi. **Türk Nefroloji Diyaliz Ve Transplantasyon Dergisi** 2008;17(3):92-99

Ahmet Soylu, Mehmet Akif Düzenli, Mehmet Yazıcı, İlknur Can: Normotansif Kişilerde Tuz Tüketiminin Sol Ventrikül Kitlesi İle İlişkisi. **Mn-Kardiyoloji Dergisi** 2009;16(2):76-82

Selma Öncel, Arzu Akcan, Hüseyin Polat, Gülay Koçoğlu: Antalya'da İki Sağlık Ocağı Bölgesindeki Kadınların İyotlu Tuz Kullanımı İle İlgili Uygulamaları. **TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni** 2008;7(4):291-296

Alper Başaran, Gül Fidan Sarıbay, Sabire Akın, Feza Korkusuz: Kemik Mineral Yoğunluğu Gıdayla Alınan Tuzdan Etkilenmemektedir. **Eklemler Hastalıkları Ve Cerrahisi** (Artroplasti Artroskopik Cerrahi) 2006;17(1):15-20

Aktan, H. Tansu - A. Yenigün - Ü. Kısa. Askeri Garnizonlarda Tüketilen Sofra ve Mutfak Tuzlarının Kimyasal Özelliklerinin Belirlenmesi. **A.Ü. Veteriner Fakültesi Dergisi** 42(3) 1995, 389-392. ss. İ

Ateş, Ahmet Hakan - Giray Kabakçı. Hipertansiyonun Gelişiminde ve Kontrolünde Tuz ve Diyetin Etkisi. **Türk Kardiyoloji Seminerleri** 8 (2) 4.2008, 151-160. Ss

Prof.Dr. Ömer ARİFAĞAOĞLU : Yemeklere Niçin Tuz katılıyor?

<http://www.sizinti.com.tr/konular/ayrinti/yemeklere-nicin-tuz-katiliyor.html>

MAKALELER – TUZ KÜLTÜRÜ

Gölbaş, Alper – Zeynep Başıbüyük: Anadolu kültür oluşumunda tuzun rolü. **Batman University**

Journal of Life Sciences, Volume 1, Number 1,

(2012)<http://www.yasambilimleridergisi.com/makale/pdf/1356123690.pdf>http://www.academia.edu/2566456/ANADOLU_KULTUR_OLUSUMUNDA_TUZUN_ROLU

Samsakçı, Mehmet: Türk kültür ve edebiyatında tuz ve tuz-ekmek hakkı. **Türk Dili ve Edebiyatı Dergisi** Cilt 36, Sayı 36 (2007)

<http://www.journals.istanbul.edu.tr/tr/index.php/turkdili/article/view/18324/17550>

Bezer, Gülay Öğün. Selçuklular Zamanında Anadolu'da Yemeklik ve Diğer Madensel Tuzlara Dair Notlar. **Türk Kültürü İncelemeleri Dergisi** (6) 2002, 9-16. ss. Türkçe ve İng. özet. Bibliyografya. [tmb/mk]

Küçükkömürler, Saime - Nağme Şirvan Boran: Tuzun Mutfak Kültüründeki Yeri. İçinde: III. **Geleneksel Gıdalar Sempozyumu : bildiriler kitabı**, 10-12 Mayıs 2012 - Konya / editör: Hasan İbrahim Kozan. Konya: Selçuk Üniversitesi, 2012. 794

Cihan, Ahmet. Osmanlı Kanunnamelerinde Tuz ve Tuz Kültürü. **Türk Dünyası Araştırmaları** (147) 11-12.2003, 99-105.6. ss. T

Cihan, Ahmet. Osmanlı Kanunnamelerinde Tuz ve Tuz Kültürü. **Kamu Hukuku Arşivi**, 5(1) 3.2002, 1-6. ss. Fr. Özet

Noyan, Bedri: Bektaşilerde sofrada adabı. Yemek-Tuz-Helva 1. **Türk Folklor Araştırmaları**, 14 (276) 07.1972, 6357-6361ss.

Gözyaydın, Nevzat: Türkiye folklorunda tuz. **Kültür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Uluslararası Türk Folklor Kongresi Bildirileri**, 2 (I. İstanbul, 23.6.1975-30.9.1975), Ankara, 1976, 61-66ss.

GökçeoğluMustafa: 2002Geleneğimizde Ve Geleneksel Sağaltımda Tuzİnançlar Halk Hekimliği Kötü Sözler – **Kıbrıs Türk Kültürü Çalışmaları** Iıı Doğu Akdeniz Üniversitesi Yayınları Gazimağusa. Ss.16-29

Uygurların misafir ağırlama geleneği ve tuz. <http://turkish.cri.cn/281/2007/09/27/1@80703.htm>

Eva Csâki: Türk Kültüründe Ayrıntılar: Tuz. <http://www.hbvdergisi.gazi.edu.tr/ui/dergiler/20-231-235.pdf>

Tuz Kadar Kültür. Posted on 08 Ekim 2011 by suavi. <http://www.suavikemalyazgic.com/tuz-kadar-kultur/>

Tuz kitabı içindeki makaleler: (editörler Emine Gürsoy Naskali, Mesut Şen. 2. bs. İstanbul : Kitabevi, 2012. XIII, 357 s. : Kitabevi Yayınları 217)

Yüksel Kırımlı : İnanç, Nazar ve Nazara Karşı Tuz • 65

Zekiye Çağımalar : Adana'da Tuzla İlgili İnançlar ve Uygulamalar • 74

Ahmet Ata : Türkmenlerde Tuzun Kutsallığı • 86

Svetlana Tuhteneva : Altay Halkının Dünya Görüşünde Tuz • 93

Mehmet Aça Türk Halk Geleneğindeki Doğum Sonrası Uygulamalara Bir Örnek: "Tuzlama" • 95

Vehbi Günay : Türk Sosyo-Kültürel Hayatında Tuzun Yeri Üzerine • 105

Hamit Arbaş : Anadolu Mevlevîliğinde Tuzun Yeri ve Önemi »113

Özlem Kazan : Karay Kültüründe Tuz • 123

Arif Acaloğlu : Geleneksel Kültürde Tuzun Semiyolojik İşlevi ve Türk Kültür Geleneğinde Tuz • 133

TEZLER

Abidin Duygun : **Guatrlı kişilere iyodlu tuz kullanma davranışını kazandırmada eğitim süresi** . Yüksek Lisans 1979

Ahmet Oktay: **Diabetes Mellitus’lu HASTALARDA TUZ KULLANIM Alışkanlığının Komplikasyon Gelişimine Etkisi.** (Tıpta uzmanlık tezi, İstanbul, 2008).

http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/aile_hekimligi/dr_ahmet_oktay.pdf

Arzu Kutlu Yaman : **Gebelikte tuz kısıtlamasının anne-bebek idrar iyot düzeyine ve yenidoğan hipotiroidi taramasına etkisi [The effects of salt restriction in pregnancy on mother-infant urinary iodine levels and on neonatal hypothyroidism screening].** Yüksek Lisans 2010

Azra Bihorac : **Orta derecede esansiyel hipertansiyonu olan hastalarda sol ventrikulin geometrik adaptasyonu, tuz duyarlılığı ile ekstrakardiyak hedef organ hasarı arasındaki ilişki** / Tıpta Uzmanlık 1998

Emre Erdem : **Hemodiyaliz hastalarında sıvı kısıtlamasına uyum, tuz bilgisi ve yiyecek tüketim alışkanlıkları [Compliance to fluid restriction, salt knowledge and food consumption habits in hemodialysis patients].** Tıpta Uzmanlık 2012

Hayrullah Öztürk : **Hipertansif hastaların tuz konusunda bilgileri ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi [Evaluation the knowledge about salt intake and habits of patients with hypertension]** / Tıpta Uzmanlık 2011

Kuyumcu, Aygün: **Ankara piyasasında satılan salam, sucuk ve sosislerin nem, yağ, tuz, kül ve kalıntı nitrat, nitrit miktarlarının tayini üzerine bir araştırma** / Şc Aygün Kuyumcu ; tez danışmanı: Mine Yurttagül.[y.y. : yayl.y.], 1999.58 y. : \$b grf., tbl. ; 28 cm. Tez-(Yüksek lisans)-Hacettepe Üniversitesi.

Mücahit Eğri: **Hisarcık kasabasında endemik guatr prevalansı ve iyotlu tuz kullanımında eğitimin etkisi.** Tıpta Uzmanlık 1995

Nesrin Yaşar : **Süt ve türevleri, tuz, sodyum, kalsiyum tüketim düzeyleri ve içilen suyun sertlik derecesi ile hipertansiyon ilişkileri üzerinde bir araştırma.** Yüksek Lisans 1989

Saatli, Gülten : **3-6 Yaş çocuğu olan annelerin tuz tüketimine ilişkin tutum ve alışkanlıkları [Attitudes and habits regarding salt consumption of mothers with a child aged 3-6]** . Yüksek Lisans. Türkçe. 1995. 69 s. Danışman: Prof.Dr. Mine Arlı . Yer Bilgisi: Gazi Üniversitesi • Sosyal Bilimler Enstitüsü • • • Beslenme ve Diyetetik ; Beslenme davranışları. [yöktm/yöktm]

Seçil Ulu : **Kayseri il merkezindeki gönüllülerde 24 saatlik tuz tüketimi ve idrarda sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum miktarının saptanması** Prof.Dr. Yalçın Tekol

Serap Bor: **Kadınlara iyotlu tuz konusunda verilen eğitimin bilgi davranış ve çocuklardaki idrar iyot düzeyine etkisi [The effect of the education given to women about iodized salt on knowledge, behaviour and level of iodine in children's urine].** (Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi, Ağustos 2005). <http://www.belgeler.com/blg/vic/kadinlara-iyotlu-tuz-konusunda-verilen-eitimin-bilgi-davrani-ve-ocuklardaki-idrar-iyot-dzeyine-etkisi-the-effect-of-the-education-given-to-women-about-iodized-salt-on-knowledge-behaviour-and-level-of-iodine-in-children-s-urine>

Zeren Özgen : **Hafif, orta evre primer hipertansiyonlu hastalarda tuz kısıtlamasının kan basıncı, ateroskleroz ve nefron fonksiyonuna etkisi [The effect of salt restriction on blood pressure, atherogenesis and the function of nephron in mild-moderate hypertensive patients].** Tıpta Uzmanlık 2010

KİTAPLAR

Ayaz A: **Tuz Tüketimi ve Sağlık.** T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık hizmetleri Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Yayını, Ankara, 2008. http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme_bilgi_serisi_2/b13.pdf

Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı Çalışması, Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, 2008.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği: **Türkiye’de Tuz Tüketimi Çalışması SALTürk2.** 2012. http://www.turkhipertansiyon.org/tuz_280512.php

Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği, Sofra ve Gıda Sanayi Tuz Tebliği, Tebliğ No:2004/44, (http://www.kkgm.gov.tr/TGK/Tebliğ/2004_44.html)

T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı: **Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı 2011-2015**.http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/turkiye_asiri_tuz_tuketiminin_azaltilmasi.pdf

Tuz için el kitabı.<http://www.tbv.com.tr/tr/content/main/page/p/247-tuz-kitabi>

Aydemir, Yücel: **Yaşamın gizemi su ve tuz** / 2. bs.İstanbul Yaşamın Gizemi Yayıncılık, 2009. 214 s. : res. ; 24sm.

Milli Eğitim Bakanlığı Megep (Mesleki Eğitim Ve Öğretim SistemininGüçlendirilmesi Projesi) Gıda Teknolojisi : **Gıdalarda Tuz Tayini**Ankara 2007
http://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kursprogramlari/gida/moduller/gidalarda_tuz_tayini.pdf

Mark Kurlansky : **İnsanlığın Tuzlu Tarihi** .İstanbul : Aykırı Yayıncılık 2003.

BROŞÜRLER

Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu: **Rafine tuz iyotlu tuz**. [y. y.] [yayl. y.] 1974

Tuz tekel sofa tuzu. [y.y. yayl.y. t.y.] 8 s. 2 levha 24 cm.

Şimşek, Ümit: Tuz : **Zehirden hayat maddesi**.İstanbul : Yeni Nesil 1982. 16 s. 20 cm.

SUNUMLAR

Akpolat, Tekin: **Tuz savaşları**. 31.1.2013. www.tekinakpolat.net/konusmalar/tuzsavaslar.ppt

Akpolat, Tekin: **Tuz, önemi ve zararları**. <http://www.tekinakpolat.net/konusmalar/tuzonemizararlari.ppt>

Özgül, Müge: **Tuz tüketimi**.http://www.darenehulusiefendidevlethastanesi.gov.tr/download.php?d=0&f=201209052140_hastane%20tuz%20e%F0itimi.pptx

Çeri, Mahmut: **Aşırı tuz tüketimi ve azaltılmasının önemi**.<http://www.aydinsaglik.gov.tr/webfolders/tuzunt%C3%BCKetilmesi.ppt>

Genç, Şenay: **Tuz Tüketiminin Azaltılması Ve Önemi**. <http://www.deah.gov.tr/dosya/tuztuketimi.ppt>

Altun, Bülent: **Tuz ve böbrek**.<http://www.tsn.org.tr/pdf/kongre2012/Salon1/Bulent%20Altun.pdf>

Prof. Dr. Gültekin Süleymanlar : **Türkiye’de Kronik BöbrekHastalığı Epidemiyolojisi** Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji BD, Antalya Türkiye’de Aşırı Tuz Kullanımının Azaltılması Programı Eğitim Toplantısı, 21-23 Kasım 2011, Belek, Antalya
http://www.diyabet.gov.tr/content/files/tuz_antalya/gultekin_tuz.pdf

Prod. Dr. Nevzat Artık: **Gıda sanayiinde tuzun kullanımı**. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji BD, Antalya Türkiye’de Aşırı Tuz Kullanımının Azaltılması Programı Eğitim Toplantısı, 21-23 Kasım 2011, Belek, Antalya http://www.diyabet.gov.tr/content/files/tuz_antalya/nevzat_tuz.pdf

Prof. Dr. M. Sıddık Ülgen: **Tuz Tüketimi ve Kalp—Damar Sağlığı**. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji BD, Antalya Türkiye’de Aşırı Tuz Kullanımının Azaltılması Programı Eğitim Toplantısı, 21-23 Kasım 2011, Belek, Antalya http://www.diyabet.gov.tr/content/files/tuz_antalya/siddik_tuz.pdf

Prof. Dr. H. Tanju Besler: **Tuz (Sodyum) ve beslenme**. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji BD, Antalya Türkiye’de Aşırı Tuz Kullanımının Azaltılması Programı Eğitim Toplantısı, 21-23 Kasım 2011, Belek, Antalya http://www.diyabet.gov.tr/content/files/tuz_antalya/tanju_tuz.pdfhttp://diyabet.gov.tr/content/files/tuz_antalya/tanju_tuz.pdf

Dr. Yunus Erdem: **Sodyum ve nefroloji**. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji BD, Antalya Türkiye’de Aşırı Tuz Kullanımının Azaltılması Programı Eğitim Toplantısı, 21-23 Kasım 2011, Belek, Antalya http://www.diyabet.gov.tr/content/files/tuz_antalya/yunus_tuz.pdf

Tuz.<http://www.ispartahs.gov.tr/html/sunular/tuzegitimi.pptx>

Prof Dr Gültekin Süleymanlar: **Kronik Böbrek Hastalığını Önleme Ve Kontrol Programı**. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji Bilim Dalı Antalya <http://www.tsn.org.tr/pdf/kongre2012/Salon1/Gultekin%20Suleymanlar1.pdf>

http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/news/tuztuketimi/ulverboztepe_derici.ppt

İNTERNET DOKÜMANLARI

UYARILAR

"Uzun Yaşamının Sırları-Dengeli Tuz Tüketimi" Haber Yayın Tarihi : 17.10.2012 15:41 Anadolu Ajansı [4022720]. <http://www.sondakika.com/haber/haber-uzun-yasamanin-sirlari-dengeli-tuz-tuketimi-4022720/>

Fazla Tuzun Tetiklediği Beş Hastalık.

http://cadde.milliyet.com.tr/2013/03/07/YaziDizisi/1502364/FAZLA_TUZUN_TETIKLEDIGI_BES_HASTALIK

Uzman doktoru Erdem Çankaya, "Felçler, şişmanlık, kemik erimesi, böbrek yetmezliği, mide kanserinin nedenleri arasında tuz önemli bir faktördür" dedi.

Böbrek sağlığı için tuz tüketimi kısıtlanmalı! <http://www.medikalakademi.com.tr/tuz-bobrek-sagligini-tehtit-ediyor/>

Tuzluk el altında olmasın. <http://saglik.milliyet.com.tr/tuzluk-el-altinda-olmasin/saglikliyasam/haberdetay/21.02.2012/1505895/default.htm>

Afişle. <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=23>

11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası".

<http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=59&newsCat=1&newsID=323>

Tuz tüketiminde nelere dikkat edilmelidir? <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=75>

Bir yaşından küçük bebeklerin mamalarına tuz katılması neden sakıncalıdır? <http://www.ailem.com/templates/library/2856.asp?id=2549>

Kaya Tuzu Değil, İyotlu Tuz Tüketin <http://www.7gunsaglik.com.tr/kaya-tuzu-degil-iyotlu-tuz-tketin.html>

Hangi Tuz Daha Sağlıklı? Hangisinden günde ne kadar yemeliyiz? Bu yazımızda Uzman Diyetisyen Banu Topalakçı sizler için tuz konusunu işledi. <http://www.hekimed.org/showthread.php/862-Hangi-Tuz-Daha-Saglikli-Hangisinden-gunde-ne-kadar-yemeliyiz?s=a412f972663b1f2a67afa31196925b7b>

Tuzdan uzak durun. <http://yenisafak.com.tr/saglik-haber/tuzdan-uzak-durun-20.02.2013-489959>

Tuzu azaltmak, ölümleri azaltıyor. Günlük tuz tüketiminin 1 gram azaltılması ile inmeye bağlı ölümlerde yüzde 5, kalp krizine bağlı ölümlerde yüzde 3 azalma sağlanabilir. <http://www.ntvmsnbc.com/id/25334359/>

Ekmeği tuzlu yiyoruz. Türk toplumunun ekmeği çok tükettiğini ve ekmekte tuz oranının yüksek olduğunu belirten uzmanlar, ekmekteki tuz oranının düşürülmesini öneriyor. <http://www.ntvmsnbc.com/id/25144535/>

'Fast food' deniz suyu kadar tuzlu! http://www.yemekevi.tv/SaglikliBeslenme/Fast-food-deniz-suyu-kadar-tuzlu!_164.html

İyot Yetersizliği, Dyt.Canan DOĞAN. <http://www.tavsiyeeiyorurum.com/bilgi.php?tag=iyotlu+tuz>

Gereksiz tuz alımı ne gibi sorunlara yol açar? 1.10.2007. <http://blog.milliyet.com.tr/gereksiz-tuz-alimi-ne-gibi-sorunlara-yol-acar-/Blog/?BlogNo=67053>

Sıcak, Tuzlu ve Hızlı Yemek Mide Kanserini Tetikliyor. 18.1.2013. <http://www.uzuncahayat.com/2013/01/scak-tuzlu-ve-hzl-yemek-mide-kanserini.html>

Kümeli, Taylan: Hayatın tadı, tuzu tuz yüzünden kaçmasın. http://www.taylankumeli.com/basin_detay.asp?id=435&tip=12

Prof. Dr. ERKAN TOPUZ: Kansere karşı az tuz, çok potasyum! 19.10.2012 <http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2012/10/19/kansere-karsi-az-tuz-cok-potasyum>

Tuz Tüketiminizi Azaltın. <http://www.becel.com.tr/Home/Page/57/tuz-tuketiminizi-azaltin>

Yüksek tansiyon hastaları yemeği “salçasız” yemeli! Yüksek tansiyon genç yaşlarda da ortaya çıkan ama daha çok ileri yaşlarda görülen ve kan basıncının normalin üzerinde olduğu bir hastalık olarak tanımlanıyor. <http://www.hthayat.com/saglikli-hayat/hastaliklar/haber/1008410-yuksek-tansiyon-hastalari-yemegi-salcasiz-yemeli>

Ne kadar tuz kullanalım. <http://www.gidasayfasi.com/haber-2518-Ne-kadar-tuz-kullananim-gida-beslenme-saglik.html>

Ne kadar tuz kullanalım. <http://www.gidasayfasi.com/yazdir-2518-Ne-kadar-tuz-kullananim-gida-beslenme-saglik.html>

Yüksek tuz tuzakları. <http://www.gidasayfasi.com/haber-2460-Yuksek-tuz-tuzaklari-gida-beslenme.html>

Önce tuzu kesin. http://www.taylankumeli.com/basin_detay.asp?id=96&tip=1

Eriği tuz ile tüketmeyiniz. http://www.diyetonline.com/Erigi_tuz_ile_tuketmeyiniz-makale-54.aspx

Az tuzlu yemeye alışın. <http://www.gidasayfasi.com/haber-2555-Az-tuzlu-yemeye-alisin-gida-besin-saglik-hastalik-tansiyon.html>

Tuz ve Beslenme Düzeniniz: Günlük Sodyum Alımınız Ne

Kadar? <http://www.yenibiryasam.org/2011/05/tuz-ve-beslenme-duzeniniz-gunluk-sodyum-aliminiz-ne-kadar/>

Mutfakta tuz miktarına dikkat! <http://yemek.haber7.com/diyet-ve-saglik/haber/926793-mutfakta-tuz-miktarina-dikkat>

Doğal Tuzları mı Rafine Edilmiş Sofralık Tuzları mı Yemeliyiz? POSTED BY BANU TOPALAKÇI ON MAY - 10 - 2011 | 13 COMMENTS. Bu yazımızda Uzman Diyetisyen Banu Topalakçı sizler için tuz konusunu işledi. <http://uyumluyasam.com/b/1232/hangi-tuz-daha-saglikli-ve-fazla-tuz-tuketiminin-zararlari/>

Yüksek Tansiyonda Beslenme.

http://www.natureldiet.com/diyetler/yuksek_tansiyonda_beslenme.htm

Evet Deyin, Sonbahar 2002: Biraz Tuz Katın. http://www.unicef.org/turkey/sy4/_mc11.html

Mide Kanserini Önlemek İçin: Dengeli Beslen, Tuzu Azalt. <http://psikolojiportali.com/gueldeste-okal/item/1059-mide-kanserini-%C3%B6nlemek-i%C3%A7in-dengeli-beslen-tuzu-azalt.html>

Hangi Hastalar Salçalı Yemek Yememeli? <http://www.hastane.com.tr/saglik/hangi-hastalar-salcali-yemek-yememeli.html>

Guatr Hastasının Beslenmesi, Tuz Kullanımı ve Sigara. Dr. Metin Özata Beslemeye abone ol | 25 Kasım 2008. <http://www.makaleler.com/saglik-makaleleri/guatr-hastasinin-beslenmesi-tuz-kullanimi-ve-sigara.htm>

Tuz tüketimini azaltmanın yolları. <http://www.turkcebilgi.org/saglik/beslenme-ve-diyet/tuz-tuketimini-azaltmanin-yollari-177.html>

Bebeklerde tuz kullanımı. Anne sütü ile beslenen bebeklerde tuz ve şeker kavramı henüz gelişmemiştir. <http://www.gidasayfasi.com/haber-1921-Bebeklerde-tuz-kullanimi.html>

Kümeli, Taylan: Deniz tuzu mu? Sofra tuzu mu?

<http://www.taylankumeli.com/haberler.asp?arama=1&id=328&anahtar=tad%C4%B1n>

Fazla Tuz Sağlığı Bozar. <http://blog.milliyet.com.tr/fazla-tuz-sagligi-bozar/Blog/?BlogNo=268572>

Tuz yerine maydanoz kullanın. Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nden (OMÜ) Beslenme ve Diyet Uzmanı Canan Asal Ulus, fazla tuz tüketiminin kemik erimesi yaptığını belirterek, bir kişinin günlük tuz alımının 6 gramı geçmemesi gerektiğini söyledi. <http://saglik.milliyet.com.tr/tuz-yerine-maydanoz-kullanin/beslenmevediyet/haberdetay/14.02.2008/539454/default.htm>

Günlük Tuz Tüketimimiz Ne Kadar Olmalı?<http://blog.milliyet.com.tr/gunluk-tuz-tuketimimiz-ne-kadar-olmalı-/Blog/?BlogNo=256559>

Elveda Tuz Ve Şeker. İşte sağlıklı yaşam için çok özel sırlar.... <http://www.hipokrattv.com/beslenme-sorunlari/elveda-tuz-ve-seker-ahdga.html>

Dikkat: Çin tuzu şişmanlatıyor!<http://www.fazlakilo.com/cin-tuzu-sismanlatiyor.html>

Aşırı Tuz Mide Kanseri Yapıyor.

http://www.hurriyetaile.com/landing/google/?utm_source=google&utm_medium=search&utm_campaign=googlearama&utm_content=1544

Günde 6 gramdan fazla tuz tüketmeyin 16 Nisan 2012 <http://www.memurlar.net/haber/222977/>

Bayramda kalp hastalarına 'et ve tuz' uyarısı Çarşamba, 10 Kasım 2010

<http://www.medimagazin.com.tr/medilife/beslenme-diyet/tr-bayramda-kalp-hastalarina-et-ve-tuz-uyarisi-10-88-30765.html>

Fazla Tuz Tüketiyoruz:

<http://www.diyetisyenim.org/icerikler.php?kategorino=2&altkategorino=0&icerikno=48>

Obezite doğru beslenme ve tuz kullanımı. Obezite doğru beslenme ve tuz kullanımı. Kaynarca'da Obezite Doğru Beslenme ve Tuz Kullanımı konulu seminer düzenleneceği bildirildi. 28 Şubat 2013, <http://www.haberpan.com/haber/obezite-dogru-beslenme-ve-tuz-kullanimi>

Sağlığınız için tuz tüketimini sınırlandırın 19.05.2010.

<http://www.yemekhikayeleri.com/haberler/saglikli-beslenme/sagliginiz-icin-tuz-tuketimini-sinirlandin.html>

Aşırı tuz tüketimine dikkat. <http://www.gazeteimece.com/saglik/asiri-tuz-tuketimine-dikkat.htm>

Aşırı tuz tüketiminden kaçının. <http://www.zayiflamahapi.co/asiri-tuz-tuketiminden-kacinin.google>

Tuz Ne Kadar Tüketilmeli?<http://blog.kidycity.com/beslenme/tuz-ne-kadar-tuketilmeli>

Tuz tüketimine dikkat ! Admin | 06 Şubat 2013 | <http://www.oncecocukum.com/tuz-tuketimine-dikkat/>

Tuz Düşman Değildir. <http://www.thelifeco.com/tuz-dusman-degildir.asp>

Az tuz kullanmanın faydası. <http://www.ezberim.biz/beslenme-diyet-seker/226004-az-tuz-kullanmanin-faydasi/>

Aşırı Tuz Tüketimi Hastalık Habercisi! <http://www.hastane.com.tr/saglik/asiri-tuz-tuketimi-hastalik-habercisi.html>

Diyetisyen Selma Önelge Gür : Farkına varmadan Tuz aldığımız yiyecekler:

<http://www.beslenmevediyet.org/?intPageStructureNo=109&sintLanguageID=0&bytContentType=2&intPageNo=2067&bytRelListId=1&strHitCountParam=3%7C97%7C0%7C5623%7C4280>

Dyt.Nil ŞAHİN GÜRHAN: Beslenme, Sağlık ve Tuz : Tuz hakkında bilmek istedikleriniz.

http://www.tavsiyeeiyorurum.com/makale_183.htm

Tuz ve Sağlık. <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=378>

Sağlığınız için iyotlu tuz kullanın! Prof. Dr. Selim Kurtoğlu halkı kaya tuzu değil, iyotlu tuz kullanması gerektiği konusunda uyardı 08 Şubat 2013 - <http://www.posta.com.tr/saglik/HaberDetay/Sagliginiz-icin-iyotlu-tuz-kullanin-.htm?ArticleID=161434>

Sağlıklı Böbrekler İçin Tuzu Kesin. http://memorial.com.tr/rehberler/saglik_rehberi/saglikli-bobrekler-icin-tuzu-kesin/

Tuz ve sağlık. <http://www.sdonmez.com/farketmedenDiyetDetail.php?flD=409>

Tuzu kesin, sağlığını koruyun. Tuzun fazlası kan basıncını yükseltir ve bu şekilde birçok hastalığa neden olur. Peki tuzu hayatımızda nasıl azaltacağız? 7.5.2010. <http://www.pudra.com/saglikli-yasam/saglik/tuzu-kesin-sagliginizi-koruyun-2426.htm>

Tuz Tüketimi Ve Sağlık (11-17 Mart Tuza Dikkat Haftası). <http://beslenme.tokatsaglik.gov.tr/?p=351>

Ne kadar tuz tüketmeliyiz?<http://dogalyasamrehberi.com/ne-kadar-tuz-tuketmeliyiz/>

Tuz Tüketimi Ve Sağlık<http://www.amasyahsm.gov.tr/?modul=oku&id=328>

Prof.Dr.Metin Özata: Guatrda Beslenme, Tuz Kullanımı Ve Sigara.

http://www.tavsiyeeiyorurum.com/makale_1974.htm

Tuz Tüketimi ve Sağlık. <http://saglikraporum.com/bilgi/tuz-tuketimi-ve-saglik/>

Fazla tuz zararlı. <http://www.orjinalmaurers.org/fazla-tuz-zararli.html>

Böbrek sağlığın için tuzu azalt. <http://womenshealth.com.tr/bobrek-sagligin-icin-tuzu-azalt/>

Diyet yaparken ne kadar tuz kullanılmalıdır? <http://www.saglikvediyet.info/diyet-yaparken-ne-kadar-tuz-kullanilmalidir/>

Aşırı tuz tüketimi hastalık habercisi. <http://www.lokumhekim.com/saglik/asiri-tuz-tuketimi-hastalik-habercisi.html>

Tuz Kullanımı. Yayınlanma: 26 Şubat 2013 <http://www.eskisehirsaglik.gov.tr/index.php/haberler/36-tuz-kullanimi.html>

Tuzu Azaltarak Hastalıkları Önleyin. <http://saglikraporum.com/bilgi/ideal-tuz-tuketim-miktari/>

Günde Ne Kadar Tuz Tüketmeliyiz. <http://www.rahatdiyet.com/gunde-ne-kadar-tuz-tuketmeliyiz.html>

Sağlığınız için tuz kullanımına dikkat. <http://www.horozmedya.com/tr/haberler-sagliginiz-icin-tuz-kullanimina-dikkat.html~incele>

"Hayatımızdan fazla tuzu çıkaralım, sağlığımızı koruyalım". Afyonkarahisar Halk Sağlığı Müdürlüğü 11-17 Mart tarihleri arasında "Tuza Dikkat Haftası" olarak belirlendiğini bildirdi Hayatımızdan fazla tuzu çıkaralım, sağlığımızı koruyalım diyen Halk Sağlığı Müdürlüğü şunları kaydetti; Tuz; hayatımızın tadı, olmazsa olmazı. <http://www.oncugazetesi.com.tr/haber-9243->

Yemeğin Tadına Bakmadan Tuz Atmak By Editor on 30 Mart 2013 in Aile Sağlığı
<http://saglik12.com/yemegin-tadina-bakmadan-tuz-atmak/>

Sağlığınıza Tuz Katmayın !<http://www.malatyabeydagi.com/haber/935/sagliginize-tuz-katmayin.html>

Tuzu Azaltarak Hastalıkları Önleyin<http://saglikraporum.com/tuzu-azaltarak-hastaliklari-onleyin/>

Sağlıklı tuz tüketimi. <http://www.zayiflamahapi.co/saglikli-tuz-tuketimi.google>

"Günde 5 gramdan fazla tuz tüketmeyin"<http://www.mebpersonel.com/guncel/gunde-5-gramdan-fazla-tuz-tuketmeyin-h52624.html>

Hanımlara Tuz Kullanımı Semineri. <http://sondakika.net.tr/hanimplara-tuz-kullanimi-semineri-haberi-2013032256041.html>

Günde 2,5 gram yeter! Türkiye'de kişi başına, sağlıklı bir kişinin günlük alması gereken tuz miktarının tam 6 katı kadar tuz tüketiliyor! Bu da pek çok hastalığa davetiye çıkarıyor.
<http://www.ntvmsnbc.com/id/25152429/>

Yemeğe tuz yerine baharat katın.<http://www.sohbettr.net/blog/yemege-tuz-yerine-baharat-katin.html>

Tuz tüketimi nasıl

azaltılır?<http://diyetisyendunyasi.com/diyet/detay.asp?GID=37&MenuID=445&VeriID=334>

Diyetisyen Aysen Arıcan ile diyetin püf noktaları 30 – Tuz dizisi 6: Tuzun iyotla zenginleştirilme hikâyesi. <http://beslenmeuzmaniyiz.biz/tag/iyotlu-tuz/>

Karadenizliye Yağ ve Tuz Uyarısı. Beslenme uzmanı, diyetisyen ve yaşam koçu Gizem Tutar, Karadeniz yemeklerinde yağ ve tuzun çok fazla kullanıldığını, bu durumun yoğun olarak gözlenen hastalıklara sebep olduğunu belirterek, "Karadeniz insanı yemeklerinde yağ ve tuzu en aza indirmeli" dedi.
<http://www.haberordu.com/karadenizliye-yag-ve-tuz-uyarisi-6619h.htm>

"Obezite Doğru Beslenme ve Tuz Kullanımı" Semineri 28 Şubat 2013 Perşembe 12:35
<http://haberciniz.biz/obezite-dogru-beslenme-ve-tuz-kullanimi-semineri-1899688h.htm>

İyotlu tuz nasıl kullanılmalıdır?<http://www.nenedir.net/nedir/gida-ve-beslenme/6591-iyotlu-tuz-nasil-kullanilmalidir.html>

Tuz Oranı Düşük Gıdalar Seçin. <http://www.lidakapsul.org/tuz-orani-dusuk-gidalar-secin/>

Tuz ne kadar tüketilmeli? 29.7.2012. <http://www.anneysen.com/anne/beslenme-diyet/tuz-ne-kadar-tuketilmeli--809.aspx>

Hipertansiyon Hastaları Günde Ne Kadar Tuz

Tüketmelidir?<http://www.hastane.com.tr/saglik/hipertansiyon-hastalari-gunde-ne-kadar-tuz-tuketmelidir.html>

‘Tuz tüketimine dikkat’http://www.kervansaraygazetesi.com/haber-9401-%E2%80%98tuz_tuketimine_dikkat%E2%80%99.html

Dyt.Yüksel Turan TAŞDEMİR. Sağlıklı Bir Yaşam Ve Tuz Tüketimi,
<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=tuz+t%FCketimi>

Dyt.Reyhan YÖRÜMEZ. Kilo Verirken Sağlığımızı Da Kaybetmeyelim Ve Hipertansiyon,
<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=tuz+t%FCketimi>

Dyt.Yasemin YILMAZ. Tuz Hakkında Bilinen Doğru Ve Yanlışlar,
<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=tuz+t%FCketimi>

Dyt.Müge BAŞER. Şeker Bayramında Sağlıklı Beslenme,
<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=tuz+t%FCketimi>

Dyt.Güliden ÖZÇİİNİ. Sorularla Gebelikte Beslenme,
<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=tuz+t%FCketimi>

Dyt.Yasemin YILMAZ. TUZ HAKKINDA BİLİNEN DOĞRU VE YANLIŞLAR.
http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_7246.htm

Dyt.Pınar AKKUZU. Diyetten Tuz Kullanılmamalı Mı?,
<http://www.tavsiyeediyorum.comntavsiyeediyorum.comiwww.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=diyet+uz>

Dyt.Esra BAŞ TOKTAY. tuz tüketimini azaltmanın yolları.
http://www.tavsiyeediyorum.com/uzmanyazisi_1648.htm

Tuz tüketimi ve sağlık. <http://www.diyetci.net/tuz-tuketimi-ve-saglik.html>

Yiyeceklerdeki tuz miktarını azaltmak için işlenmiş gıdalardan uzak durmalıyız.
<http://www.diyet.ca/yiyeceklerdeki-tuz-miktarini-azaltmak-icin-islenmis-gidalar-uzak-durmaliyiz/>

Kış aylarında tuz tüketimine dikkat. <http://www.diyetcenter.com/saglikli-beslenme/7602-kis-aylarinda-tuz-tuketimine-dikkat.html>

Emziren Anneler İyotlu Tuz Yemelidir, Prof.Dr.Metin ÖZATA .
<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=iyotlu+tuz>

Tuz Hakkında Bilinen Doğru Ve Yanlışlar, Dyt.Yasemin YILMAZ .

<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=iyotlu+tuz>

Doktorlardan Tuz Tüketim uyarısı. Yozgat İl Sağlık Müdürlüğü aşırı tuz tüketiminin değiştirilebilir sağlıksız beslenme uygulaması olduğunu ve birçok kronik hastalığın temelinde yattığını bildirdi.

<http://www.merhabayozgat.com/haber-4285-Doktorlardan-tuz-tuketim-uyarisi.html>

Diyetisyen Aysen Arıcan tuz kısıtlaması gereken kişilere sodyumu azaltılmış Billur Tuz'u tavsiye ediyor. admin tarafından 17 Şubat 2011 tarihinde gönderildi <http://www.diyetuzmani-istanbul.com/tag/sodyumu-azaltilmis-tuz/>

Beslenme önerisi-16.<http://www.e-diyetisyen.com/etiket/tuz-tuketimi/>

Tuz Tüketimi. <http://www.saglikkurumu.com/beslenme/157756-tuz-tuketimi.html>

Çocuklar için iyotlu tuz kullanın. <http://www.burduriesilova.com/forum/saglik-ve-beslenme/20671-cocuklarimiza-iyotlu-tuz-kullanalim.html>

Yemeği hiç tatmadan içine tuz atma alışkanlığı.

<http://www.itusozluk.com/goster.php/yeme%F0i+hi%E7+tatmadan+i%E7ine+tuz+atma+al%FD%FEkanl%FD%F0%FD>

Bebeginizin mamasına tuz ekerken bir kez daha düşünün! Hipertansiyondan mide kanserine kadar birçok hastalığa zemin hazırlayan aşırı tuz tüketiminin önüne geçilmeye çalışılırken uzmanlar, çocukluk çağında oluşturulan damak tadının gelecekteki tuz tüketimini etkilediğini belirtti.

<http://www.ntvmsnbc.com/id/25288095/>

Bebeginizin mamasına tuz atarken bir kez daha düşünün! Hipertansiyondan mide kanserine kadar birçok hastalığa zemin hazırlayan aşırı tuz tüketiminin önüne geçilmeye çalışılırken uzmanlar, çocukluk çağında oluşturulan damak tadının gelecekteki tuz tüketimini etkilediğini belirtti.

<http://www.posta.com.tr/saglik/HaberDetay/Bebeginizin-mamasina-tuz-atarken-bir-kez-daha-dusunun-.htm?ArticleID=91869>

Zayıflarken tuz tüketilmemeli

mi?<http://www.beslenmevediyet.org/?intPageStructureNo=38&sintLanguageID=0&bytContentType=2&intPageNo=1358&bytRelListId=1&strHitCountParam=3%7C38%7C0%7C4671%7C2633>

Uzun Ve Sağlıklı Yaşam İçin Tuzu Azaltalım 09.03.2013

<http://www.eskisehirliyiz.biz/haber/?sec=1&newscatid=5&newsid=70884>

Tuzu azaltın, sağlığınızın tadı kaçmasın. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de beklenen yaşam süresinin ve sağlıksız yaşam alışkanlıklarının artışı ile birlikte kronik hastalıklar da artmaktadır.<http://www.memurlar.net/haber/350031/>

Tuz yerine ne kullanabilirim? <http://www.ruhsalyasam.com/tuz-yerine-ne-kullanabilirim/>

Tuz doğal antidepresan mı? <http://www.biltek.tubitak.gov.tr/haberler/tip/s-497-11.pdf>

Tuzluk el altında olmasın. Türkiye’de tuz kullanma alışkanlığı olması gerekenin üç, dört katı
<http://saglik.milliyet.com.tr/tuzluk-el-altinda-olmasin/saglikliyasam/haberdetay/21.02.2012/1505895/default.htm>

Tuza Dikkat Haftasında Tuz Azaltma Önerileri. Tuza Dikkat Haftasında Tuz Azaltma Önerileri

Mamaya Tuz Atarken Dikkat ! Türkiye’de fazla olan tuz tüketimi maalesef çocukluk döneminden itibaren başlıyor. Anneler bebeklerinin mamalarında tuzu gereğinden fazla kullanıyorlar.
http://www.bebeklerkulubu.com/haber_detay.asp?haberID=350

Tuz tüketiminize dikkat edin! Yanlış beslenme alışkanlıklarının sebep olduğu mide kanserinin tuzla çok yakın bir ilişkisinin olduğu ortaya çıktı <http://www.haberturk.com/saglik/haber/693198-tuz-tuketiminize-dikkat-edin>

Dilara Koçak: Tuzu Azaltmanıza Yardımcı Olacak Öneriler 03.02.2013
<http://cadde.milliyet.com.tr/2013/02/03/YazarDetay/1663797/tuzu-zaltmaniza-yardimci-olacak-oneriler>

Günde 6 gram dan fazla tuz zararlı <http://www.kackartv.com.tr/?l=Haber&ID=43524>

Günde 6 gramdan fazla tuz tüketmeyin. <http://www.yararlibilgiler.net/gunde-6-gramdan-fazla-tuz-tuketmeyin/>

yemeklerine cok tuz atan saglik dusmanlari <http://www.uludagsozluk.com/k/yemeklerine-cok-tuz-atan-saglik-dusmanlari/>

Tuz ve Sağlıklı Yaşam <http://www.kadinturk.com/saglik/Tuz-ve-Saglikli-Yasam.html>

Karadenizliye yağ ve tuz uyarısı <http://www.olay53.com/yazdir/haber/karadenizliye-yag-ve-tuz-uyarisi-29359.htm>

Sofradaki katile dikkat. <http://hastane.sifa.edu.tr/sofradaki-katile-dikkat!>

Az ama iyotlu tuz kullanalım. Sağlık Bakanlığı koordinatörlüğünde UNICEF'in işbirliğiyle, iyotlu tuz kullanımının önemine dikkat çekmek için "Az Ama İyotlu Tuz Kullanalım" kampanyası başlatılıyor.
<http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=1060031&CategoryID=118>

Tuz tüketimine dikkat! <http://www.yirmidorthaber.com/saglik/tuz-tuketimine-dikkat-h26134.html>

Tuzu nasıl ve ne kadar kullanmalı <http://www.memurlar.net/haber/215631/>

Mutfakta tuz miktarına dikkat! <http://www.durushaber.com/haber-3066-Mutfakta-tuz-miktarina-dikkat.html>

Tuz Tüketimine Dikkat <http://www.medyasaglik.com/haber/sanat/tuz-tuketimine-dikkat/822.html>

Mamasına tuz atmayın <http://www.turkbilisim.com.tr/mamasina-tuz-atmayin-haberi-67785.html>

İyotlu Tuz Kullanın. <http://www.yesiligdir.com/genel-haberler-2/item/2409-iyotlu-tuz-kullanin.html>

Gebelikte tuz kullanımına dikkat. <http://yenisafak.com.tr/saglik-haber/gebelikte-tuz-kullanimina-dikkat-16.03.2013-500810>

Aşırı tuz gebelik zehirlenmesine yol açıyor. <http://63ajans.com/Saglik-asiri-tuz-gebelik-zehirlenmesine-yol-aciyor-7412.html>

Çocuklarda iyot eksikliği çok tehlikeli! İyot yetersizliğinin, zeka gelişimini 10-13 puan geriletliği ve çocuğun okul başarısını olumsuz yönde etkilediği bildirildi. <http://bebekvecocuk.milliyet.com.tr/cocuklarda-iyot-eksikligi-cok-tehlikeli-/cocugum/haberdetay/17.08.2011/1427908/default.htm>

Sofrada Çin tuzu tehlikesi! Uzmanlar 'Çin tuzu'nun Türkiye'de kullanılmasına tepkili. '5. tat' olarak bilinen maddenin, kanser ve kalp çarpıntılarına neden olduğu belirtiliyor <http://gundem.milliyet.com.tr/sofrada-cin-tuzu-tehlikesi-/gundem/gundemdetay/15.02.2013/1669000/default.htm>

Sağlığınız için rafine tuz yerine Himalaya Tuzu'nu tercih edin. http://www.boyabatgazetesi.com/?subaction=showfull&id=1364690895&archive=&start_from=&ucat=1&

Tuz ve sağlığınız. <http://www.ailem.com/templates/library/2851.asp?id=11980>

Kaya tuzunun sihirli gücü. SALI, 01 MART 2011 YÖNETİCİ.

http://beslenmebulleteni.com/bes/index.php?option=com_content&view=article&id=1567:kaya-tuzu&catid=83:ak&Itemid=460

Daha Az Tuz Tüketme Önerileri <http://saglik.ceplog.com/daha-az-tuz-tuketme-onerileri.html>

Sağlığımız için hangi tuz çeşitlerini kullanmalıyız? <http://video.cnnturk.com/2013/soru-cevap-saglik/3/21/sagligimiz-icin-hangi-tuz-cesitlerini-kullanmalyiz>

Çin Tuzu'na Dikkat! <http://www.saglikdanh Haberler.com/haberler/%C3%A7in-tuzunun-zararlar%C4%B1>

"Günde 5 gramdan fazla tuz tüketmeyin" <http://www.timeturk.com/tr/2013/03/11/gunde-5-gramdan-fazla-tuz-tuketmeyin.html>

Medicalpark'tan "tuz" uyarısı <http://www.yeniasir.com.tr/Sarmasik/2013/03/26/medicalparktan-tuz-uyarisi>

Salçanın da tuzu azalacak.

<http://www.cnnturk.com/2013/ekonomi/03/10/salcanin.da.tuzu.azalacak/699554.0/index.html>

'Günde 5 gramdan fazla tuz tüketmeyin' <http://www.aksam.com.tr/yasam/saglik/gunde-5-gramdan-fazla-tuz-tuketmeyin/haber-176317>

Tuz Yaşamsal Risk Taşıyor Türk Böbrek Vakfı uyarıyor <http://www.anneboyutu.com/Haber?ArtId=8520>

Tuzu Nasıl Azaltabiliriz? 25.07.2010

<http://cadde.milliyet.com.tr/2013/02/25/YazarDetay/1267878/tuzu-nasil-azaltabiliriz->

tadına bile bakmadan hemen tuzluğa saldırmak

<http://www.itusozluk.com/goster.php/tad%FDna+bile+bakmadan+hemen+tuzlu%F0a+sald%FDrmak>

tadına-bakmadan-tuz-ekleyenler-<http://eksisozluk.com/tadina-bakmadan-tuz-ekleyenler--58045>

Tuz tüketimine dikkat!<http://www.karadenizgazete.com.tr/?menu=3.1.0.0&id=10661>

Anneler Tuz Yerken Düşünün<http://www.kadinsensin.com/kadinca-saglik/113-anneler-tuz-yerken-dusunun.html>

Tuzlu yiyen annenin çocuğunda tansiyon riski. Gebelik ve emzirme döneminde tuzlu gıdalarla beslenen annelerin çocukları gelecekte tansiyon hastalığı riski taşıyor.

<http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/473137.asp?cp1=1>

Mamaya Tuz Katmayın<http://www.hamileportal.com/Haberoku.asp?HaberID=43>

Bebeklerin ek gıdasına tuz atmayın. <http://www.on5yirmi5.com/genc/haber.87559/bebeklerin-ek-gidasina-tuz-atmayin.html>

Tuz dengeli kullanılmalı<http://www.bilgideposu.org/saglik/tuz-dengeli-kullanilmali/>

Azı karar, çoğu zarar! Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu Başkanı Erk: "Hipertansiyon hastalarının tedavisinde tuzun kısıtlaması, kan basıncının kontrol altına alınmasında ilaç kullanımı kadar önemli" <http://saglik.milliyet.com.tr/azi-karar-cogu-zarar-/saglikliyasam/haberdetay/12.10.2011/1449878/default.htm>

Dilara Koçak: Tuzu Nasıl Azaltabiliriz? 25.07.2010

<http://cadde.milliyet.com.tr/2013/03/18/YazarDetay/1267878/tuzu-nasil-azaltabiliriz->

Koçak, Dilara: Fazla tuz tüketiyoruz.

http://www.turkiyenintansiyonu.org/pdf/basin_yansimalari_2009/05%2011%20milliyet.pdf

Dilara Koçak: Kalp-Damar Hastalıkları. 01.09.2010

<http://cadde.milliyet.com.tr/2013/03/04/YazarDetay/1283441/kalp-damar-hastaliklari>

Hipertansiyon ve tuz.

<http://www.tekinakpolat.net/brosurpdf/hipertansiyontuz2.pdf>

Dilara Koçak: Tuzu Nasıl Azaltabiliriz? 24.07.2010

<http://m2.milliyet.com.tr/Columnists/ColumnistArticle.aspx?ID=1267878>

Tuz deyip geçmeyin. <http://www.internethaber.com/tuz-deyip-gecmeyin-235234h.htm>

Tuz tüketimi ve sağlığımız. <http://www.iyibeslen.com/saglikliyasam/tuz.html>

Tuz Tüketimi ve Sağlığa Etkileri. <http://www.istanbulhalksagligi.gov.tr/haber/tuz-tuketimi-ve-sagliga-etkileri>

Günde 5 gramdan fazla tuz tüketmeyin http://www.yeniasya.com.tr/haber_detay2.asp?id=51660

Dilara Koçak : Tuzu Nasıl Azaltabiliriz? 25.07.2010

http://cadde.milliyet.com.tr/2010/07/25/YazarDetay/1267878/TUZU_NASIL_AZALTABİLİRİZ

Günlük Tuz Kullanımını Azaltın. <http://www.amerikaninsesi.com/content/tuz-122668894/896359.html>

“Ne Kadar Az Tuz-O Kadar Az İnme” <http://www.populersaglik.com/dunya-tuza-dikkat-haftasi-haber1706.htm>

Ramazan'da tuz tüketimi. <http://www.sondakikahaberleri.info.tr/haber/569014-ramazan-da-tuz-tuketimi> <http://www.haber7.com/diyetisyen-zehra-m-kandur/haber/907644-ramazanda-tuz-tuketimi>

Tuzlu ayran tansiyona iyi değil! <http://www.sagliksal.net/saglik/57091-tuzlu-ayran-tansiyona-iyi-degil.html>

Diyetisyen Aysen Arıcan ile diyetin püf noktaları – Tuz dizisi 1: Tuzsuz da tat olmuyor ki diyenlere! <http://www.diyetisyenaysenarican.net/tuz-yazi-dizisi/>

Su İçmeyi Sevmiyoruz, Tuza Baylıyoruz.

<http://www.internationalhospital.com.tr/newsDetail.asp?intHaberId=978>

Tuz tüketimi nasıl azaltılır? Yaprak KOÇER/DHA 2 Nisan 2010 Uzmanlar Türkiye’de insanların aşırı tuz tükettiğini ve bu yüzden böbrek hastalıklarında artış olduğunu söylüyor.

<http://www.hurriyet.com.tr/yasasinhayat/14275416.asp>

Günde 6 gramdan fazla tuz tüketmeyin. Türkiye’de aşırı tuz tüketiminin hipertansiyon ve böbrek hastalığını tetiklediğini belirterek, “Günlük tuz tüketimi 6 gramı geçmemeli.

<http://saglik.milliyet.com.tr/gunde---gramdan-fazla-tuz-tuketmeyin/genelsaglik/haberdetay/10.03.2008/539579/default.htm>

"Günde 5 gramdan fazla tuz tüketmeyin" MALATYA (CİHAN)- Malatya İl Halk Sağlığı Müdürü Kemal Şener, dünya hipertansiyon, kalp ve böbrek rahatsızlıklarına yakalanmamak için günlük 5 gram tuz tüketilmesi gerektiğini söyledi. Türkiye’de günlük kişi başı ortalama 18 gram tuz tüketildiğini belirtti.

<http://www.zamangazetesi.com.tr/haber/gunde-5-gramdan-fazla-tuz-tuketmeyin-1244.html>

Bebeklere 1 Yaşından Önce Tuz

Yasak! <http://www.acibadem.com.tr/guncelsaglik/GuncelSaglik.asp?t=9611>

Günlük 5 gram tuz ideal. Osmaniye Halk Sağlığı İl Müdürü Dr. Alper Latif Boz, tuzun insan vücuduna ihtiyacı olduğundan fazla alındığı takdirde oldukça zararlı olduğunu belirtti.

<http://www.gidasayfasi.com/haber-2898-Gunluk-5-gram-tuz-ideal.html>

Tuz tüketimi. 7.1.2013. <http://sagliklibeslenmerekber.blogspot.com/2013/01/tuz-tuketimi.html>

Yüksek tuz tuzakları. <http://www.gidasayfasi.com/yazdir-2460-Yuksek-tuz-tuzaklari-gida-beslenme.html>

Sofrada tuzun azı zarar çoğu karar. 31.1.2013. <http://yemek.haber7.com/diyet-ve-saglik/haber/984188-sofrada-tuzun-azi-zarar-cogu-karar>

Tuz ve sağlık. http://www.diyetonline.com/Tuz_ve_Saglik-detaylar-81.aspx

Tuz tüketiminin sağlıkla ilişkisi

nedir? http://www.tgdf.org.tr/turkce/index.php?option=com_content&view=article&id=51&Itemid=73

Fast food yiyeceklerde denizdeki kadar tuz var <http://www.afiyetle.com/2367-Fast-food-yiyeceklerde-denizdeki-kadar-tuz-var.html>

Tuz diyeti, hipertansiyonu azaltıyor. <http://blog.milliyet.com.tr/tuz-diyeti--hipertansiyonu-azaltiyor/Blog/?BlogNo=287281>

Tuzlu ayran ve sarımsak tansiyonu etkilemiyor. Uzmanlar, halk arasında sıkça kullanılan, tuzlu ayran içilmesi veya sarımsak yenilmesi gibi yöntemlerin tansiyonu etkilemediğini belirtiyorlar.

<http://saglik.milliyet.com.tr/tuzlu-ayran-ve-sarimsak-tansiyonu-etkilemiyor/beslenmevediyet/haberdetay/01.01.1900/537522/default.htm>

Aşırı Tuzlu Yemek ve Kalp Krizi. <http://blog.milliyet.com.tr/asiri-tuzlu-yemek-ve-kalp-krizi/Blog/?BlogNo=245475>

Böbrek Hastalığı Olana Tuz, Et Zararlı mıdır? Gonderen : manager | Tem 17, 2008

<http://www.saglikvebeslenme.com/bobrek-hastaligi-tuz-et-zararli-80.html>

Tuz tüketimini azaltmanın faydaları Pazartesi, Nisan 2, 2012, 11:44 AM

<http://www.yogikbeslenme.com/yogikbeslenme.com/index.php?entry=entry120402-114430>

Tuz Ne Kadar Tüketilmeli? Gönderen Kanz / Gönderilme Tarihi 01 10

2012 <http://blog.kanz.com.tr/beslenme/tuz-ne-kadar-tuketilmeli>

Günde 2,5 gram tuz yeterli. Pazar, 21 Kasım 2010. Türkiye'de kişi başına, sağlıklı bir kişinin günlük alması gereken tuz miktarının tam 6 katı tuz tüketildiği, bunun da bir çok hastalığa davetiye çıkardığı bildirildi. <http://www.medimagazin.com.tr/medilife/beslenme-diyet/tr-gunde-25-gram-tuz-yeterli-10-88-30988.html>

Günde 2,5 gram yeter! Türkiye'de kişi başına, sağlıklı bir kişinin günlük alması gereken tuz miktarının tam 6 katı kadar tuz tüketiliyor! Bu da pek çok hastalığa davetiye çıkarıyor.

<http://www.ntvmsnbc.com/id/25152429/>

Hamilelikte beslenme ve tuz kullanımı. <http://blog.himalayanmiracle.com/tuz-ve-saglik/hamilelikte-beslenme-ve-tuz-kullanimi>

Aşırı tuz tüketimine dikkat!

http://www.sabah.com.tr/Yasam/2010/02/05/asiri_tuz_tuketimine_dikkat

Diyette Tuz Ve Yüksek Tansiyon 18 Şubat 2013 latife <http://www.sok-diyet.net/diyette-tuz-ve-yuksek-tansiyon.html>

Pişmemiş aşı tuz katmayın! <http://www.dogadansaglik.org/pimemi-aa-tuz-katmayn.html>

Guatrda Beslenme, Tuz Kullanımı Ve Sigara, Prof.Dr.Metin ÖZATA .

<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=iyotlu+tuz>

İyod Eksikliği İle Zeka, Gebelik, Düşük Ve Kısırlık Arasındaki İlişki, Prof.Dr.Metin ÖZATA .

<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=iyotlu+tuz>

Şeker Hastalığı (Diyabet) Ve Meme Kanserinde Guatr Neden Çok Görülür?, Prof.Dr.Metin ÖZATA .

<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=iyotlu+tuz>

Rafine edilmemiş kaya veya deniz tuzlarını yemeklerde nasıl

kullanırız?<http://uyumluuyasam.com/questions/363/rafine-edilmemi%C5%9F-kaya-veya-deniz-tuzlar%C4%B1n%C4%B1-yemeklerde-nas%C4%B1l-kullan%C4%B1r%C4%B1z>

Tuz Yiyecek miyiz ? Yemeyecek miyiz?<http://www.gncmagazin.com/tuz-yiyecek-miyiz-yemeyecek-miyiz/>

Günde ne kadar tuz tüketmeliyiz?<http://rehber.uzmantv.com/gunde-ne-kadar-tuz-tuketmeliyiz>

Çin tuzu ve zararları. <http://www.mainboard24.com/saglik-genel/509910-cin-tuzu-ve-zararlari-monosodyum-glutamat-msg.html>

Sağlıklı Bir Yaşam Ve Tuz Tüketimi, Dyt.Yüksel Turan TAŞDEMİR.

<http://www.tavsiyeediyorum.com/bilgi.php?tag=tuzun+zararlar%FD>

Sağlıklı böbrekler için az tuz, bol

suhttp://www.yeniasir.com.tr/Sarmasik/Yazarlar/filiz_icke/2013/03/14/saglikli-bobrekler-icin-az-tuz-bol-su

Dengeli beslenmede tuz tüketimi nasıl ayarlanmalıdır?<http://video.cnnturk.com/2013/soru-cevap-saglik/3/23/dengeli-beslenmede-tuz-tuketimi-nasil-ayarlanmalidir>

Tuz tüketiminde denge şart<http://www.yenimesaj.com.tr/?haber,661870>

Uzmanlar Tuz Tüketiminin Azaltılmasını Öneriyor<http://www.sondakika.com/haber/haber-uzmanlar-tuz-tuketiminin-azaltilmasini-oneriyor-4414822/>

Hamilelikte aşırı tuz tüketimine dikkat 16 Mart 2013 Cumartesi 11:43. Gebelikte aşırı tuz tüketiminin, halk arasında gebelik zehirlenmesi olarak bilinen "gebelik toksemisi"ne yol açtığı belirtildi....KARABÜK - Ahmet ÖzlerTürk Ebeler Derneği Genel Başkanı Doç. Dr. Nazan Karahan, AA muhabirine yaptığı...
<http://www.anahaberyorum.com/saglik/hamilelikte-asiri-tuz-tuketimine-dikkat-h24045.html>

"Günde 5 gramdan fazla tuz tüketmeyin"<http://www.gazetegercek.com/gunde-5-gramdan-fazla-tuz-tuketmeyin.html>

Tekol, Yalçın: Tuz ve sağlığımız. **Kayseri Eczacı Odası Bülteni**. 17.s. http://www.e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/eczaciodyayinlari/kaysri_95-21/7.pdf

Bebeklerin ek gıdasına tuz atmayın http://www.zaman.com.tr/aile-saglik_bebeklerin-ek-gidasina-tuz-atmayin_1276837.html

Bebeğiniz için tuzu fazla kaçırmayın. <http://yenisafak.com.tr/saglik/?t=29.01.2009&i=164909>

Hamileyken Tuzlu Yemeyin! <http://www.masalca.net/aile-evlilik-iliskileri/110183-hamileyken-tuzlu-yemeyin.html>

Bebeğe tuz vermeyin http://www.zaman.com.tr/aile-saglik_bebege-tuz-vermeyin_666418.html

Tuz İle Aranız Nasıl ? <http://ivillage.mynet.com/saglik/hastaliklar/13503-tuz-ile-araniz-nasil.html>

Fazla tuz kullananda felç riski. <http://www.haber7.com/genel-saglik/haber/862304-fazla-tuz-kullananda-felc-riski>

1 gram azı bile lehinize! Günlük tuz tüketiminde 1 gramlık fark bile bakın sizi hangi hastalıklardan koruyacak... <http://www.haberturk.com/saglik/haber/728559-1-gram-azi-bile-lehinize>

Tansiyon Düşmelerinde Tuzlu Ayran İçmeyin! Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi kardiyoloji Anabilim dalı öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Arınç, tansiyon düşmelerinde, tuzlu ayran içilmesinin doğru olmadığını söyledi. <http://www.habervitrini.com/haber/tansiyon-dusmelerinde-tuzlu-ayran-icmeyin-184236/>

Sağlıklı bir yaşam ve tuz tüketimi <http://www.doktorsitesi.com/makale/saglikli-bir-yasam-ve-tuz-tuketimi/2406>

Vatandaşa aşırı tuz uyarısı. 08.03.2013 10:52. Aşırı tuzlu yiyeceklerin tüketiminin, bağışıklık sistemi hastalıklarına yakalanma riskini artırabileceği belirlendi. <http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2013/03/08/tuz-bagisiklikla-ilgili-hastaliklarda-rol-oyunayabilir>

UYARILAR – VİDEOLAR

Tuz spot filmi. <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=321&vidCat=2&vidID=30>

fazla tuz tüketimi. http://tv.haberturk.com/etiket/fazla_tuz_t%C3%Bcketimi

yemekte tuz tüketimi ile ilgili UZMANTV'de 4 cevap var. <http://www.uzmantv.com/etiket/yemekte%20tuz%20t%C3%Bcketimi>

Tuz kullanımı: Hangi tuz çeşitlerini tercih etmeliyiz? Hangi tuz çeşitlerini tercih etmeliyiz? Fazla tuzun vücudumuza zararları nelerdir? Fazla tuzun vücudumuza zararları nelerdir? Tuzun vücuda faydaları nelerdir? Yemeklerde tuz yerine hangi ürünleri kullanabiliriz? Diyet yaparken ne kadar tuz kullanmalıyız? <http://www.uzmantv.com/konu/tuz-kullanimi>

Funda Tuzgöl Tuz ve Sağlıklı Beslenme. http://www.youtube.com/watch?v=nfg_q7DCOSY

Obezite, Doğru Beslenme Tuz Tüketimi Semineri Kaynarca'da Verildi.

<http://www.youtube.com/watch?v=TGLiafSJQ9g>

Tuz kullanımı. <http://www.uzmantv.com/etiket/tuz>

Hangi tuz çeşitlerini tercih etmeliyiz? <http://www.uzmantv.com/hangi-tuz-cesitlerini-tercih-etmeliyiz>

Aşırı tuz ve alkol tüketiminden kaçının. <http://bhsn.gov.tr/video.php?VideoID=9>

Tuz Ve Sağlıklı Beslenme. <http://www.tkarediyot.com/tr/32/videoCatID/1/videoID/8/p/tv/tuz-ve-saglikli-beslenme>

Funda Tuzgöl Tuz ve Sağlıklı Beslenme. <http://www.youtube.com/watch?v=HjSrXTMVtbg>

Kimler tuz kullanmamalı? <http://saglik.kanald.com.tr/video/kimler-tuz-kullanmamali.htm>

Gizli tuz içeren besinler nelerdir? <http://saglik.kanald.com.tr/saglikli-beslenme/tuz-ve-saglik/gizli-tuz-iceren-besinler-nelerdir>

Tuzsuz yemek zeka geriliği yapar mı? <http://saglik.kanald.com.tr/video/tuzsuz-yemek-zeka-geriligi-yapar-mi.htm>

Yaz Aylarında Tuz Tüketimi. <http://www.e-diyetisyen.com/e-diyetisyen-tv/expo-channel-gundem-sagligimiz-yaz-aylarinda-tuz-tuketimi/>

tuz kullanım miktarı ile ilgili UZMANTV'de 6 cevap var.

<http://www.uzmantv.com/etiket/tuz%20kullan%C4%B1m%20miktar%C4%B1>

Tuz kullanmak. <http://www.uzmantv.com/etiket/tuz%20kullanmak>

Fazla tuzun vücudumuza zararları nelerdir? <http://www.webmastersitesi.com/hayat-burada/952702-fazla-tuzun-vucudumuza-zararlari-nelerdir.htm>

Tuz tüketimi. <http://www.uzmantv.com/etiket/tuz%20t%C3%Bcketimi>

En çok izlenen sağlıklı beslenme ve tuz videoları.

<http://video.internetara.com/?g=izlenme&a=saglikli+beslenme+ve+tuz>

Yaz aylarında ne kadar tuz tüketmek gerekir. http://www.dailymotion.com/video/xby04z_yaz-aylarynda-ne-kadar-tuz-tuketmek_lifestyle#.UV06P5PwmSo

Diyet yaparken ne kadar tuz kullanmalıyız? <http://www.webmastersitesi.com/hayat-burada/945861-diyet-yaparken-ne-kadar-tuz-kullanmalıyız.htm>

Dyt.Funda GÖÇER TUZGÖL:Diyetisyen: TUZ VE SAĞLIKLI BESLENME

<http://www.tavsiyedyorum.comwww.tavsiyedyorum.com/video.php?vid=349>

Tuz tüketimi. <http://rehber.uzmantv.com/etiket/tuz%20t%C3%Bcketimi>

Fazla tuzun vücudumuza zararları nelerdir?<http://www.uzmantv.com/fazla-tuzun-vucudumuza-zararlari-nelerdir>

Tuzun faydaları-tuzun zararları-tuzun özellikleri<http://www.youtube.com/watch?v=j9YK3zxWjUw>

tuzun zararları ile ilgili UZMANTV'de 2 cevap

var<http://www.uzmantv.com/etiket/tuzun%20zararlar%C4%B1>

Sofra tuzu, Himalaya Tuzu, kaya tuzu, rafine tuz, zararlı tuz.http://www.youtube.com/watch?v=X_4jH-KvJOE

tuz ve tuzun zararları, bilinen yanlışlar, kronik böbrek yetmezliği bitkilerle tedavisi<http://www.youtube.com/watch?v=7lrEzgBLrw>

Tuzun Zararları – Showhaber. <http://www.vidivodo.com/video/tuzun-zararlari-showhaber/612287>

fazla tuzun zararları ile ilgili UZMANTV'de 3 cevap

var.<http://www.uzmantv.com/etiket/fazla%20tuzun%20zararlar%C4%B1>

Dr. Nafiz Karagözoğlu, tuzun zararları hakkında bilgiler veriyor.http://tvarsivi.com/dr-nafiz-karagozoglu-tuzun-zararlari-hakkinda-bilgiler-veriyor-24-03-2013-izle-i_2013030765668.html

Dr. Nafiz Karagözoğlu, tuzun zararları hakkında bilgiler veriyor.http://tvarsivi.com/dr-nafiz-karagozoglu-tuzun-zararlari-hakkinda-bilgiler-veriyor-24-03-2013-izle-i_2013030765668.html

Dr. Nafiz Karagözoğlu, tuzun zararları hakkında bilgiler veriyor.http://tvarsivi.com/dr-nafiz-karagozoglu-tuzun-zararlari-hakkinda-bilgiler-veriyor-24-03-2013-izle-i_2013030765668.html

Fazla tuzun vücudumuza zararları

nelerdir?<http://www.uzmantv.com/etiket/fazla%20tuzun%20v%C3%BCcudumuza%20zararlar%C4%B1>

Tuzun zararları. <http://rehber.uzmantv.com/etiket/tuzun+zararlar%C4%B1>

tiroid-kanserine-yakalanmamak-icin-nasil-tuz-kullanmaliyiz<http://www.uzmantv.com/tiroid-kanserine-yakalanmamak-icin-nasil-tuz-kullanmaliyiz>

Sağlığımız için hangi tuz çeşitlerini kullanmalıyız?<http://video.cnnturk.com/2013/soru-cevap-saglik/3/21/sagligimiz-icin-hangi-tuz-cesitlerini-kullanmaliyiz>

Tuzun zararları. <http://rehber.uzmantv.com/etiket/tuzun+zararlar%C4%B1>

Tuzu ne kadar tüketmeliyiz?<http://video.cnnturk.com/2013/soru-cevap-saglik/3/21/tuzu-ne-kadar-tuketmeliyiz>

Sofra Tuzu Tehlikesi Ve Himalaya Tuzu. <http://www.termalci.net/?Lang=TR&Syf=25&video=74874>

Hipertansiyon hastaları ve tuz<http://saglik.kanald.com.tr/kalp-ve-damar/tansiyon-hastaliklari/hipertansiyon-hastalari-ve-tuz>

Tansiyon düşünce tuzlu ayran içilmesi doğru mudur?<http://www.haberturk.com/saglik/video/tansiyon-dusunce-tuzlu-ayran-icilmesi-dogru-mudur/61485>

Tuz tüketimi ve sağlık ile ilgili UZMANTV'de 5 cevap var.<http://www.uzmantv.com/etiket/tuz%20t%C3%BCketimi%20ve%20sa%C4%9Fl%C4%B1k>

ZARARLARI

1 gram eksik tuz hayat kurtarır. <http://www.mirckur.net/pdf-942-b55ec28c52d5f6205684a473a2193564-1+gram+eksik+tuz+hayat+kurtarir.pdf>

Tuz deyip geçmeyin, azı karar çoğu zarar. http://hastane.trakya.edu.tr/basin/23111_10.pdf

Fazla tuz tüketimi hipertansiyona neden oluyor. <http://www.nurdergi.com/bilim/545-fazla-tuz-tuketimi-hipertansiyona-neden-oluyor.pdf>

Fazla Tuz Kullanan Çocuklar Sağlıksız Yetişkinler Oluyor...
<http://www.turkhipertansiyon.org/UserFiles/File/TUZDiKKAT.pdf>

Aşırı tuz kullanma alışkanlığı böbrekleri vuruyor. Maksimum düzeyin 3 katı tuz kullanılan Güneydoğu'da her 5 kişiden birinin böbrek hastası olduğu bildirildi. 12 Mayıs 2012.
<http://www.milliyet.com.tr/Gundem/SonDakika.aspx?aType=SonDakika&ArticleID=1539508&Date=31.05.2012&Kategori=gundem&b=Asiri%20tuz%20kullanma%20aliskanligi%20bobrekleri%20vuruyor>

Jessica Berman : Tuz Bağışıklık Sistemini Bozuyor 28.03.2013
<http://m.amerikaninsesi.com/a/1629814.html>

Dengeli Tuz Tüketimi" Atatürk Üniversitesi Aziziye Eğitim ve Araştırma Hastanesi uzman doktoru Erdem Çankaya, "Felçler, şişmanlık, kemik erimesi, böbrek yetmezliği, mide kanserinin nedenleri arasında tuz önemli bir faktördür" dedi. <http://www.beyazgazete.com/haber/2012/10/17/dengeli-tuz-tuketimi-1459764.html>

Aşırı Tuz Tüketimi Hastalıkları Tetikliyor<http://www.optimushaber.com/asiri-tuz-tuketimi-hastaliklari-tetikliyor-184810h.htm>

Aşırı tuz öldürüyor. <http://www.dw.de/a%C5%9F%C4%B1r%C4%B1-tuz-%C3%B6ld%C3%BCr%C3%BCyor/a-16698415>

Tuz kronik hastalıklara davetiye çıkarıyor. 12.3.2013.
<http://yemek.haber7.com/yemek/haber/1000765-tuz-kronik-hastalıklara-davetiye-cikariyor>

Tuz, hamilelikte de zararlı. Gebelikte aşırı tuz tüketiminin, halk arasında gebelik zehirlenmesi olarak bilinen "gebelik toksemisi"ne yol açtığı belirtildi. <http://hamilelik.milliyet.com.tr/tuz-hamilelikte-de-zararli/beslenme/haberdetay/21.03.2013/1683293/default.htm>

Aşırı tuz öldürüyor 26.03.2013. <http://t24.com.tr/haber/asiri-tuz-olduruyor/226449>

Mutfaktaki Tehlike. Tuz, sađlđınızın amansız dűşmanı mı yoksa tamamen masum bir lezzet artırıcı mı? Gezegeenin bu en leziz mineraline yakından göz atalım. <http://www.menshealth.com.tr/mutfaktaki-tehlike/>

Tuz neden zararlı. <http://www.kesfetkendini.com/Makaleler/saglik/saglili-beslenme-saglik-tuz-tuz-neden-zararli-1398.html>

Tuz Böbrek Sađlđımızı Olumsuz Yönde Etkiliyor! <http://www.sismanlik.net/etiket/yemege-tuz-ne-kadar-konulmalidir>

Aşırı Tuz Uyuşturucuya Zemin Hazırlıyor <http://saglikraporum.com/bilgi/ideal-tuz-tuketim-miktari/>

Aşırı tuz kalbe zarar. <http://www.ideal diyet.com/asiri-tuz-kalbe-zarar>

Aysegül Yol: Tuz'a olan sevgimiz vücudumuzu üzüyor. Aysegül Yol | 03 Temmuz 2011, 17:41 <http://www.avrupasaglik.com/yazar/159-tuza-olan-sevgimiz-vucudumuzu-uzuyor.html>

Tuz, Hipertansiyon Getiriyor. <http://www.ezberim.biz/beslenme-diyet-seker/73186-tuz-hipertansiyon-getiriyor/>

Sinsi Dűşman Tuz. <http://www.saglikgunlugu.com/sinsi-dusman-tuz>

Prof. Dr. ERKAN TOPUZ. Tuzlu gıdalar kanser nedeni. <http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2012/05/18/cok-tuzlu-yemek-ve-koyu-cay-mide-kanseri-yapar>

Tuz tüketiminin hipertansiyonu tetikleyici etkisi ve genç yaşta yüksek tansiyon. Hipertansiyon yaşı 13'e indi Dünyada 1.5 milyarın üzerinde hipertansiyon hastası bulunuyor. Her yıl, 7 milyon insan, yüksek kan basıncı nedeniyle hayatını kaybediyor. Hipertansiyondan ölümlerin başında; inme, böbrek yetmezliği, kalp krizleri ve yetmezlikleri geliyor. İleri yaş hastalđı olarak bilinen hipertansiyonun görölme yaşı dünyada ve Türkiye'de giderek düşüyor. <http://www.hthayat.com/saglikli-hayat/hastaliklar/haber/650491-tuz-tuketiminin-hipertansiyonu-tetikleyici-etkisi-ve-genc-yasta-yuksek-tansiyon>

Tuz ve Yüksek Tansiyon. http://www.saglikkutuphanesi.com/Zay%C4%B1flama_-_Diyet/Tuz_ve_Y%C3%BCksek_Tansiyon_i1679.htm

Dünyada olduğu gibi ölkemizde de beklenen yaşam süresinin ve sağlıksız yaşam alışkanlıklarının artışı ile birlikte kronik hastalıklar da artmaktadır. http://www.psikoajans.com/haber.php?haber_id=211

tuzun Bir Zararı Daha Keşfedildi <http://www.acunn.com/saglik/haber/tuzun-bir-zarari-daha-kesfedildi/713>

Tuz ve yüksek tansiyon. Eylül 16, 2010 at 16:37 <http://www.ailedergisi.com/diyet/tuz-ve-yuksek-tansiyon/>

Aşırı Tuz Kullanımı Böbrek Hastalđına Neden Oluyor <http://www.hanimlar.biz/asiri-tuz-kullanimi-bobrek-hastaligina-neden-oluyor/>

Tuz sinsice öldürüyor. <http://www.on5yirmi5.com/genc/haber.114657/tuz-sinsice-olduruyor.html>

Yavaş yavaş öldürüyor! Çocuklar da yiyor ve vücuttan ancak 6 günde atılabiliyor! <http://www.haberturk.com/saglik/haber/807157-yavas-yavas-olduruyor>

Tuzun tansiyon üzerindeki olumsuz etkisi. <http://www.doktorumuzasorun.com/hastalik/25/tuzun-tansiyon-uzerindeki-olumsuz-etkisi.aspx>

Tuzlu Gıdalar Mide Kanseri Nedeni <http://www.kanser.com.tr/tuzlu-gidalar-mide-kanseri-nedeni>

Aşırı tuz kalbi vuruyor <http://magazin.milliyet.com.tr/asiri-tuz-kalbi-vuruyor/yasam/magazindetay/05.02.2010/1195179/default.htm>

Aşırı Tuz Tüketimi Hastalıkları Tetikliyor <http://www.optimushaber.com/gunluk-tuketilen-tuz-oranina-dikkat-197363h.htm>

Tuzun zararları nelermiş? <http://blog.milliyet.com.tr/tuzun-zararlari-nelermis-/Blog/?BlogNo=129729>

Fazla tuzun zararları <http://www.kadinlaricin.net/saglik/fazla-tuzun-zararlari.htm>

Tuzun Faydaları-Tuzun Zararları <http://www.noktavirgul.com/saglik/tuzun-faydalari-tuzun-zararlari.html>

Doç. Dr. Nuri Haksever: - Tuz Sağlığa Zararlı Mıdır ? - http://www.nurihaksever.com/bilgi_bankasi/tuz_sagliga_zararli_midir.htm

Sağlığımızı tehdit ediyormuş. http://www.sabah.com.tr/index/tuzun_zararlari

Aşırı tuz, böbrekleri vuruyor. <http://www.vucut.org/asiri-tuz-bobrekleri-vuruyor.html>

Mide Kanserinin Belirtileri- Tuzlu Yiyeceklerin Zararları <http://www.vehayat.com/saglik/mide-kanserinin-belirtileri-tuzlu-yiyeceklerin-zararlari.html>

Tuz, bağışıklıkla ilgili hastalıklarda rol oynayabilir <http://www.ntvturk.com/saglik/19512-tuz-bagisiklikla-ilgili-hastalıklarda-rol-oynayabilir.html>

Ekmekte Tuz Tehlikesi <http://www.seyir.org/izle/ekmekte-tuz-tehlikesi.html>

Prof. Dr. Tekin Akpolat: Tuz ve yüksek tansiyon. <http://www.tekinakpolat.net/brosur/tuz.pdf>

Beslenme Alışkanlıkları ve Kanseri İlişkisi Sempozyumu <http://www.sdplatform.com/Haberler/Haberler/2678/Beslenme-Aliskanliklari-ve-Kanser-Iliskisi-Sempozyumu.aspx>

Türkiye'de Tansiyon http://www.turkiyenintansiyonu.org/turkiyede_tansiyon.php

Aşırı tuz tüketimi hastalıkları tetikliyor. <http://www.iha.com.tr/asiri-tuz-tuketimi-hastalıkları-tetikliyor-264306-haber>

Beyaz tehlike: TUZ. Fazla kullanıldığında kalp ve damar hastalıkları, hipertansiyon, inme, kemik erimesi, şişmanlık, böbrek hastalıkları ve mide kanseri oluşumuna zemin hazırlayan tuzun Türkiye'deki günlük tüketimi dünya ortalamasından 3 kat fazla...

<http://gundem.milliyet.com.tr/beyaz-tehlike-tuz/gundem/gundemdetay/18.05.2011/1391620/default.htm>

Aşırı tuz tüketmek öldürüyor <http://www.haber7.com/genel-saglik/haber/1006265-asiri-tuz-tuketmek-olduruyor>

Bu beyaz Türkiye'yi öldürür. <http://haber.gazetevatan.com/bu-beyaz-turkiyeyi-oldurur/520167/41/Haber>

Tuz demek, yüksek tansiyon demek. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, felçlerin yüzde 62'sinden, koroner kalp hastalıklarının ise yüzde 49'undan yüksek kan basıncı sorumlu.

<http://www.ntvmsnbc.com/id/25091403/>

Hipertansiyon hastalarının düşmanı: Tuz. Yüksek tansiyon hastalarında tedavinin en önemli noktalarından biri, beslenmede tuz ve tuzlu yiyecek tüketimini azaltmaktır.

<http://saglik.milliyet.com.tr/hipertansiyon-hastalarinin-dusmani--tuz/dilarakocak/haberdetay/21.09.2007/538727/default.htm>

Tuzun korkunç etkisi. Araştırmaya göre, tuz, bağışıklık sistemimizde vücudumuzu hedef alan bazı noktaları harekete geçiriyor olabilir. 7 Mart 2013, <http://www.haber5.com/ailesaglik/tuzun-korkunc-etkisi>

Tuz çocuğum için zararlı mı? <http://www.gurmebebek.com/tuz-cocugum-icin-zararli-mi--23696>

Peynir cipsten daha tuzlu. İngiliz uzmanlar, peynirdeki yüksek tuz oranının, kalp krizine ve erken ölümlere neden olduğunu açıkladı. Yapılan açıklamaya göre, günlük beslenmede önemli yer tutan peynirdeki tuz oranı cipsten daha yüksek. <http://www.ntvmsnbc.com/id/25402021/>

Hipertansiyon, tuz ve ekmek. Başlıca tuz alım kaynakları beyaz peynir, turşu, zeytin, erişte, ayçiçeği çekirdeği, salça ve... <http://saglik.mahmure.com/beslenme/hipertansiyon--tuz-ve-ekmek/647120>

Aşırı Tuz Öldürüyor. <http://www.gidasayfasi.com/haber-2851-Asiri-Tuz-olduruyor.html>

'Bütün tuzlar tehlikeli'. Uzmanlar uyarıyor: "Tuzları yararlı ya da zararlı diye nitelendirmek mümkün değil; çünkü bütün tuzlar sodyum klorür içerdiği için tehlike yaratıyor".

<http://www.posta.com.tr/saglik/beslenme-diyet/HaberDetay/-Butun-tuzlar-tehlikeli-.htm?ArticleID=167727%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20&Date=13.08.2010>

Aşırı tuz öldürüyor! <http://haber.stargazete.com/yasam/asiri-tuz-olduruyor/haber-739316>

Bir çay kaşığından fazla tuz tansiyon çıkarıyor ESRA TÜZÜN.

http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2010/07/19/bir_cay_kasigindan_fazla_tuz_tansiyon_cikariyor

Aşırı tuz, yılda 2.3 milyon can alıyor 27.03.2013 <http://www.sabah.com.tr/Dunya/2013/03/27/asiri-tuz-yilda-23-milyon-can-aliyor>

Tuzun Azı Karar Çoğu Zarar. <http://www.livhospital.com.tr/haberler/tuzun-azi-karar-cogu-zarar>

Tuz: Vazgeçilmez bir lezzet kaynağı mı masum görünümlü bir zehir mi? <http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=1094469&CategoryID=118>

Tuzun Fazlası Neden Zararlıdır? Cuma, 04 Mayıs 2012 <http://www.kadinlikbilinci.com/saglik-icin-beslenme/317-tuzun-fazlasi-neden-zararlidir.html>

Tuzun azı karar çoğu zarar. 11-17 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası. Dünya Sağlık Örgütü; hipertansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere obezite, diyabet ve bazı kanser türlerinden korunmak amacıyla günlük tuz tüketimini 5 gram'dan az olarak öneriyor. 15 Mart 2013 - <http://www.posta.com.tr/saglik/HaberDetay/Tuzun-azi-karar-cogu-zarar.htm?ArticleID=166965>

Kümelı, Taylan: Tuza bağı tansiyon. http://www.taylankumeli.com/basin_detay.asp?id=352&tip=10

Tuzlu yemek yemenin zararları nelerdir-Tuz tüketmenin yan etkileri-Tuz kanser yaparmı <http://smny.net/beslenme/tuzlu-yemek-yemenin-zararlari-nelerdir-tuz-tuketmenin-yan-etkileri-tuz-kanser-yaparmi.html>

Tuzun bir zararı daha! Tuz, bağışıklık sistemi ile ilgili hastalıklarda rol oynayabileceğı belirlendi. 07 Mart 2013. <http://www.memurlar.net/haber/348387/>

Un tuz şekerin zararları. <http://saglikbilgini.com/un-tuz-sekerin-zararlari.html>

Aşırı tuz tüketmek öldürüyor! <http://www.habermolasi.com/haber/asiri-tuz-tuketmek-olduruyor-120701/>

Tuz demek, yüksek tansiyon demek. <http://www.yemekhikayeleri.com/saglikli-beslenme/saglikli-yasam/tuz-demek-yuksek-tansiyon-demek.html>

Fazla tuz MS hastalığı riskini artırıyor. Yapılan araştırmada tuzun doğuştan gelen bağışıklık sistemiyle ilgili hastalıklarla bağlantılı olduğunu gösterdi. <http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=1124168&CategoryID=118>

Aşırı Tuz Tüketimi Kemik Erimesine Neden Oluyor' Yozgat'ın Boğazlıyan Toplum Sağlık Merkezi Sorumlu Tabibi Dr. Celal Naci Gökçınar, kronik hastalıkların her geçen gün sayısının arttığını belirterek, aşırı tuz tüketiminin kemik erimesine neden olduğunu söyledi. <http://www.beyazgazete.com/haber/2013/2/11/asiri-tuz-tuketimi-kemik-erimesine-neden-oluyor-1661246.html>

Aşırı tuz tüketimi sağlıksız bir beslenme yoludur. Kategori : Sağlık - Etiketler :Amasya Halk Sağlığı Müdürü Dr. Öner Nergiz, Dünya Sağlık Örgütü', Objektif gazetesi, sağlık, tuz - Tarih : 11 Şubat 2013. <http://www.objektifamasya.com/?p=16870>

Aşırı Tuzlu Beslenme ve Alkol. <http://www.diyetium.com/Konu-A%C5%9F%C4%B1r%C4%B1-Tuzlu-Beslenme-ve-Alkol.html>

Fazla tuz kullanımının zararları nelerdir? Ozlem Demiray » Gıda Mühendisi • Şubat 2013
<http://www.inploid.com/t/fazla-tuz-kullaniminin-zararlari-nelerdir/>

Mide Kanserinde Fazla Tuz Riski Artırıyor. 19.12.2012.
<http://www.dunyasaglikajansi.com/2012/12/guncel/mide-kanserinde-fazla-tuz-riski-artiriyor.html>

Tuz Böbrek Sağlığımızı Olumsuz Yönde Etkiliyor!<http://www.sismanlik.net/tuz-bobrek-sagligimizi-olumsuz-yonde-etkiliyor.html>

Aşırı tuzlu yemenin zararları! Dünya Sağlık Örgütü'nün beslenme merkezi ve Warwick Üniversitesi'nin yaptığı araştırma, çok tuzlu yiyeceklerle beslenmenin kalp ve damarlara olan olumsuz etkilerini bir kez daha gözler önüne serdi. <http://kisiselbakim.milliyet.com.tr/asiri-tuzlu-yemenin-zararlari-/kisiselbeslenmevediyet/haberdetay/18.04.2011/1377721/default.htm>

Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever İstanbul Tıp Fakültesi, Nefroloji Bilim Dalı Başkanı: Tuz: Sağlığımızın ve Paramızın Düşmanı. <http://www.tbv.com.tr/tr/content/main/page/p/272-tuz-sagligimizin-ve-paramizin-dusmani-prof-dr-mehmet-sukru-sever>

Tuz sağlığımızı tehdit ediyor. <http://www.saglikveguzellik.net/tuz-sagligimizi-tehdit-ediyor.html>

Tuzlu Atıştırmalıklar Astımı Tetikliyor!<http://mutlulukdiyeti.net/tuzlu-atistirmaliklar-astimi-tetikliyor.html>

Fazla Tuz Böbreklere Zararlı Mı? 09.05.2011 - 873 defa okundu.
http://www.sagligimicinhersey.com/Hastalik_DigerSaglikSH_Detay_33_1786_Fazla_Tuz_Bobreklere_Zararli_Mi?.html

Tuz Sağlığımızı Tehdit Ediyor. Toplum olarak aşırı tuz kullanıyoruz. Bakanlık aşırı tuz tüketimine savaş açıyor. Tuz kullanımı kontrol altına alınmaya çalışılacak. <http://www.trt.net.tr/trtavaz/tuz-sagligimizi-tehdit-ediyor--haber-detay,tr,4ac0f484-446c-4a70-8755-bb3163cfeab5.aspx>

Fazla tuz kansere davetiye çıkarıyor. Fazla tuz kansere davetiye çıkarıyor. Hacettepe Üniversitesi mide kanseri ile beslenme ilişkisini araştırdı. 21 Ocak 2011, <http://www.haberpan.com/haber/fazla-tuz-kansere-davetiye-cikariyor>

Tuz Neden Zararlı. <http://www.ezberim.biz/beslenme-diyet-seker/61896-tuz-neden-zararli/>

Tuz Bağımlılığı. İnsanlarda yeni bir bağımlılık türü ortaya çıktı. Avustralya Melbourne Üniversitesi'nde yapılan deneye göre tuz insanlarda bağımlılık yapıyor. <http://www.gidagundemi.com/beslenme/tuz-bagimliliği-h77.html>

Aşırı tuz tüketmek öldürüyor 26 Mart 2013 | Sağlık <http://www.kitlehaber.net/asiri-tuz-tuketmek-olduruyor/>

Tuz neden zararlı? <http://www.kadinlarkulubu.com/saglikli-beslenme/193265-tuz-zararli.html>

Fazla tuz kullanımının zararları nelerdir? Ozlem Demiray » Gıda Mühendisi • Şubat 2013

<http://www.inploid.com/dialog/163259/>

Tuz, kemik kaybına yol açıyor. <http://www.saglikkutuphanesi.net/icerikdetay.asp?ID=45>

Tansiyon ve Tuz İlişkisi. Yazar: Ebru Yılmaz Tarih: 13 Ağustos 2010

<http://www.acilservis.pro/tansiyon-ve-tuz-iliskisi>

'Aşırı tuz tüketimi kemik erimesine neden oluyor' 11 Şubat 2013 - 17:54

<http://www.gazetegercek.com/asiri-tuz-tuketimi-kemik-erimesine-neden-oluyor.html>

Aşırı tuz ve hareketsiz yaşam bunamaya neden oluyor! 17 Aralık 2011

<http://www.ozgurkadınlar.com/saglik/beslenme-saglik/asiri-tuz-ve-hareketsiz-yasam-bunamaya-neden-oluyor>

Türklerin tuz alışkanlığı, geri dönülemez kötü sonuçlar doğurabiliyor.

<http://www.internethaber.com/tuz-saglik-kalp-damar-saglikli-beslenme-asiri--399125h.htm>

Aşırı tuz kullanma alışkanlığı böbrekleri vuruyor. Maksimum düzeyin 3 katı tuz kullanılan

Güneydoğu'da her 5 kişiden birinin böbrek hastası olduğu bildirildi.

<http://gundem.milliyet.com.tr/asiri-tuz-kullanma-aliskanligi-bobrekleri-vuruyor/gundem/gundemdetay/12.05.2012/1539508/default.htm>

Günde 1.76 gramdan fazla tuz, tansiyon nedeni. Dünyada her yıl 7 milyon kişinin ölümüne yol açan hipertansiyon (yüksek tansiyon) hastalığının temel nedeni, yiyeceklerde tuz kullanma alışkanlığı...

http://www.kalpdamarcerrahisi.com/fazla_tuz_tansiyon.html

Aşırı Tuz Tüketimi Kronik Hastalıklara Davetiye <http://www.haberler.com/asiri-tuz-tuketimi-kronik-hastalıklara-davetiye-4414536-haberi/>

Fazla Tuzun Tetiklediği Beş Hastalık. Kalp-Damar, Tansiyon Ve Sindirim Sistemi Hastalıkları olanlar, içinde az miktarda... <http://cadde.milliyet.com.tr/2013/03/20/HaberDetay/1502364/fazla-tuzun-tetikledigi-bes-hastalik>

Tuz ve Yüksek Tansiyon <http://www.sagliksiz.net/tuz-ve-yuksek-tansiyon.html>

Tuz Hakkında Bilinmeyenler: Tuzun Zararları. <http://www.saglikveegitim.com/tuz-hakkinda-bilinmeyenler-tuzun-zararlari.html>

Tuz kalp krizi ve felç riskini arttırıyor. <http://m.haber7.com/haberDetay.php?id=1001456>

Tuz kalp krizi ve felç riskini arttırıyor <http://www.kelebekdiyeti.net/wp/2010/01/06/tuz-tuketimi-artisi-felc-ve-kalp-krizi-mi/>

"Hipertansiyonun Temel Nedeni Tuz" <http://www.makaleler.com/bilim-makaleleri/hipertansiyonun-temel-nedeni-tuz.htm>

Türklerin tuz alışkanlığı, geri dönülemez kötü sonuçlar doğurabiliyor <http://www.2haber.com/t-rklerin-tuz-al-kanl-geri-d-n-lemes-k-t-sonu-lar-do-urabiliyor-498801h.html>

Tuz hipertansiyona neden

oluyor <http://arsiv.sabah.com.tr/2008/04/03/gny/haber,F3B00117D1BE4FEE9CE30098834D18AB.html>

Tuz Tüketimine Dikkat! Hipertansiyona tuz tüketimin artmasının, aşırı kilonun, hareketsiz ve stresli yaşam şartlarının zemin hazırladığı bildirildi. <http://www.ixirhaber.com/aile-saglik/tuz-tuketimine-dikkat-h27338.html>

asiri-tuz-felc-ve-mide-kanseri-riskini-artiriyor <http://egitimkusagi.com/asiri-tuz-felc-ve-mide-kanseri-riskini-artiriyor/>

Tuz Ve Yüksek Tansiyon <http://www.belirtileritedavisi.com/tuz-ve-yuksek-tansiyon-2.html>

Aşırı Tuz Kullanımı Böbrek Hastalığına Neden Oluyor <http://hanimca.biz/zayiflama-diyet/2856-asiri-tuz-kullanimi-bobrek-hastaligina-neden-oluyor.html>

Fast Food'taki tuz miktarı sağlığı tehdit ediyor <http://www.fussilet.com/index.php?topic=19483.0>

Aşırı Tuz Kansere Neden Oluyor <http://www.izafet.com/saglik/496137-asiri-tuz-kansere-neden-oluyor.html>

Aşırı tuz mide kanseri yapıyor. <http://www.bitkisistedek.com/asiri-tuz-mide-kanseri-yapiyor.html>

Müftüoğlu, Osman: Uzak durulacak ikinci beyaz: Tuz.

http://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/16954353_p.asp

Müftüoğlu, Osman: Damakta tat tuz artınca sağlığın ‘tadı’ kaçıyor. En önemli sağlık tehditleri haline gelen şişmanlık, diyabet, hipertansiyon, kalp damar hastalıkları gibi sorunlar beslenme biçimimizle doğrudan ilişkili. Ama iki konu başlığı var ki, onlar gerçekten ‘canımıza’ okuyor. Yani o ikisi, “ölümcül yanlışlar!": Şeker ve tuzu fazla tüketiyoruz... http://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/16894388_p.asp

Tuz kısıtlaması tiroide davetiye çıkarıyor! ESRA TÜZÜN 03.04.2012 İyot, tiroit hormonunun sentezi için çok gereklidir, en kolay yoldan da tuzla alınır. İyotlu tuz kullanımı tiroit kanserinden ve guatrden korunmada önemlidir. Tuz kısıtlamasına yönelik kampanyalar ise doğru değildir! <http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2012/04/03/tuz-kisitlamasi-tiroide-davetiye-cikariyor>

Tuz kullanımıyla ilgili ürkütücü rapor! <http://www.moralhaber.net/saglik/tuz-kullanimiyla-ilgili-urkutucu-rapor/>

‘Aşırı tuz hipertansiyonun en önemli nedeni’ <http://www.nasilzayiflarim.com/tag/asiri-tuz-hipertansiyonun-en-onemli-nedeni>

Fazla Tuz tüketiminin tehlikeleri <http://www.haber16.com/fazla-tuz-tuketiminin-tehlikeleri.html>

Tuzlu yemek ölüm saçıyor. http://www.takvim.com.tr/index/tuzun_zararlari

Tuzun zararları nelermiş? <http://blog.milliyet.com.tr/tuzun-zararlari-nelermis-/Blog/?BlogNo=129729>

Tuzun zararları<http://www.bitkisepeti.gen.tr/bilgiler/tuzun-zararlari/>

Tuzun zararları saymakla bitmiyor. Bilim adamları tuz tüketimi fazla olan ve spor yapmayan kişilerin kalp rahatsızlıklarına yakalanma riskinin fazla olduğunu bulgulamıştı. Ancak ...

http://www.sacitaslan.com/saglik-tuzun-zararlari-saymakla-bitmiyor_46903.html

Çok tuzlu yemenin zararları. Beyin kanaması riskini artırıyor...

<http://www.haberturk.com/saglik/haber/622063-cok-tuzlu-yemenin-zararlari>

Besinlerdeki tuz oranları ve tuzun zararları.

[http://www.sagligimicinhersey.com/Aktuel_SMutfakH_Detay_180_Besinlerdeki Tuz Oranlari Ve Tuzun Zararlari.html](http://www.sagligimicinhersey.com/Aktuel_SMutfakH_Detay_180_Besinlerdeki_Tuz_Oranlari_Ve_Tuzun_Zararlari.html)

Aşırı Tuz Tüketiminin Zararları Nelerdir?<http://www.tibbiyardim.com/asiri-tuz-tuketiminin-zararlari-nelerdir.html>

Fazla tuz kullanmanın zararları ! 30 Mayıs 2012 <http://www.gazete5.com/haber/fazla-tuz-kullanmanin-zararlari--211981.htm>

Yaşlılara Tuz ve Zararları Anlatıldı. “11-17 Mart Tuza Dikkat Haftası” ve “18- 24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası” etkinlikleri çerçevesinde, Afyonkarahisar Merkez Toplum Sağlığı Merkezi’nde görevli Dr.

http://www.oncugazetesi.com.tr/haber-9540-yasli-lara_tuz_ve_zararlari_anlatildi.html

Tuz zararlı mı?<http://rehber.uzmantv.com/tuz-zararli-mi>

Tuzun zararları. <http://www.idealsaglik.net/etiket/ingiliz-tuzu-zararlari/>

Tuzun Böbreklere Zararları – Dr. Burak Koçak<http://www.7gunsaglik.com.tr/tuzun-bobreklere-zararlari-dr-burak-kocak.html>

“tuzun kalbe zararları

nelerdir”<http://sizdensize.milliyet.com.tr/milliyet.aspx?aType=SSHaberArama&Keyword=tuzun%20kalbe%20zararlar%C4%B1%20nelerdir>

Tuzun bir zararı daha! Tuzun bağışıklık sistemi ile ilgili hastalıklarda rol oynayabileceği belirlendi.

<http://www.trthaber.com/haber/saglik/tuzun-bir-zarari-daha-77507.html>

Aşırı tuz tüketimi hasta ediyor <http://www.saglikveguzellik.net/asiri-tuz-tuketimi-hasta-ediyor.html>

Fazla tuz kanser sebebi<http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2013/02/07/fazla-tuz-kanser-sebebi>

Dikkat ! Fazla tuz felç ediyor<http://www.samanyoluhaber.com/saglik/DIKKAT---Fazla-tuz-felc-ediyor/742659/>

'Tuz Obeziteye Sebep Oluyor'<http://www.aktifhaber.com/tuz-obeziteye-sebep-oluyor-711599h.htm>

Yemeğin tadı tuzu kalbi yoruyor. Yüksek tansiyon, kemik erimesi, böbrek hastalığı, mide kanseri ve şişmanlık açısından ciddi risk oluşturan aşırı tuz tüketimi en çok da kalbi etkiliyor, tuz, kalp hastalıklarına bağlı ölüm oranlarını yükseltiyor. <http://www.ntvmsnbc.com/id/25053915/>

Hazır gıdalardaki tuz miktarı yüksek tansiyonu tetikliyor.

<http://www.turkhipertansiyon.org/pdf/gazeteler/zaman1.pdf>

'Aşırı tuz kullanımının kısıtlanması' kampanyası İSTANBUL (AA) | 15 MAYIS 2012, 23:22.

<http://yenisafak.com.tr/saglik-haber/asiri-tuz-kullaniminin-kisitlanmasi-kampanyasi-23.05.2012-383455>

Aşırı tuz kalbe zarar

<http://www.cnnturk.com/2010/saglik/02/05/asiri.tuz.kalbe.zarar/562514.0/index.html>

Tuz kalp krizi ve felç riskini arttırıyor <http://www.haber7.com/genel-saglik/haber/1001456-tuz-kalp-krizi-ve-felc-riskini-arttiriyor>

Tuz bağımlılık yapıyor. Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde görev yapan Prof. Dr. Yalçın Tekol, tuzsuz gıda tüketememenin nedenini bağımlılığa bağladı.

<http://www.bsm.gov.tr/aktuel/aktuel.asp?no=1146>

Tuz bağımlılık yapıyor

<http://www.cnnturk.com/2006/saglik/12/04/tuz.bagimlilik.yapiyor/267992.0/index.html>

Tuzlu Yiyen Annelerin Çocukları Tansiyon Hastası! <http://www.hastane.com.tr/saglik/tuzlu-yiyen-annelerin-cocuklari-tansiyon-hastasi.html>

Tuz bağımlılık yapıyor. Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde görev yapan Prof. Dr. Yalçın Tekol, tuzsuz gıda tüketememenin nedenini bağımlılığa bağladı.

<http://www.cnnturk.com/2006/saglik/12/04/tuz.bagimlilik.yapiyor/267992.0/index.html>

Bir numaralı halk düşmanı TUZ <http://www.kozmiksifa.com/bir-numarali-halk-dusmani-tuz/>

Günde 1.76 gramdan fazla tuz, tansiyon nedeni <http://www.bsm.gov.tr/aktuel/aktuel.asp?no=1532>

Tuz Bağımlılığı!.. Yemeklere, ekmeklere katılan miktarlar bile bağımlılık oluşturabiliyor.

<http://www.habervitrini.com/haber/tuz-bagimliliği-250668/>

Tuz hipertansiyona neden oluyor

<http://arsiv.sabah.com.tr/2008/04/06/gny/haber,F3B00117D1BE4FEE9CE30098834D18AB.html>

Yüksek tansiyonun sebebi fazla

TUZ <http://www.turkiyegazetesi.com/haberdetay.aspx?haberid=370594#.UV2B8ZPwmSo>

Hipertansiyonun_baslica_nedeni_TUZ.

http://www.milligazete.com.tr/haber/Hipertansiyonun_baslica_nedeni_TUZ/70140#.UV2CIZPwmSo

Gereğinden Fazla Tuz Tüketimi Kanseri Riskini Artırıyor.

<http://www.tbv.com.tr/tr/content/main/page/p/277-gereginden-fazla-tuz-tuketimi-kanser-riskini-artiyor>

Tuzluğun gözü kör olsun <http://www.sabah.com.tr/Yasam/2012/01/28/tuzlugun-gozu-kor-olsun>

Tuz sağlığınıza zarar verebilir.

http://www.turkhipertansiyon.org/UserFiles/File/WASH_cemal_hunal_k.pdf

Aşırı tuz tüketimi kalbi vuruyor. Aşırı tuz tüketimi yüksek tansiyondan kalp hastalığına kadar ciddi bir risk faktörü... <http://www.bugun.com.tr/asiri-tuz-tuketimi-kalbi-vuruyor-92190-haberi.aspx>

Sağlık çok tuzlu. http://www.takvim.com.tr/index/fazla_tuz_tuketimi

Tuz, sigara ve alkole son. Tansiyondan korunmak için insanın kendisine iyi bakması şart. Yaşam tarzında değişiklik yapması gereken hastaların almaları gereken ilk önlemler ise tuzu azaltıp, sigara ve içkiyi bırakmak <http://www.takvim.com.tr/Yasam/2013/03/31/tuz-sigara-ve-alkole-son>

Fazla tuz yüksek tansiyon için büyük risk. Yüksek tansiyon hastalarının fazla tuz tüketiminin, tansiyonun ilaçla kontrol altında tutulması çabalarına sanılandan daha büyük ölçüde darbe vurduğu belirlendi. <http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/459919.asp?cp1=1>

1 çay kaşığından fazla tuz tansiyonu çıkartır. Günümüzde tansiyon ve damar hastalıklarının tuz ile ilişkisi çok iyi bilinmektedir. Fazla tuz tüketimi sadece tansiyona neden olmakla kalmaz aynı zamanda kemik erimesi, böbrek taşı, kalp büyümesinde artış ve çeşitli mide hastalıklarına neden olabilir. <http://www.haber7.com/etiket/1+ka%C5%9F%C4%B1k+tuz+tansiyon+hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1na+davetiye+%C3%A7%C4%B1kart%C4%B1yor>

Prof. Dr. Osman MÜFTÜOĞLU : Tuzlu yiyecekler tansiyon yükseltir.

<http://hurarsiv.hurriyet.com.tr/goster/haber.aspx?id=10567342&yazarid=95>

Hangi tuz hasta eder http://yucelaydemir.de/?page_id=698

Kronik hastalıkların temelinde aşırı tuz tüketimi yer alıyor. http://www.zaman.com.tr/aile-saglik_kronik-hastaliklarin-temelinde-asiri-tuz-tuketimi-yer-aliyor_2063064.html

Aşırı tuz tüketimi, kilo ve stres, hipertansiyon nedeni. PAÜ Öğretim Üyesi Prof. Dr. Kaftan: "Tuz tüketiminin artması, aşırı kilo, hareketsiz ve stresli yaşam şartları yüksek tansiyona zemin hazırlıyor" <http://kadin.milliyet.com.tr/asiri-tuz-tuketimi-kilo-ve-stres-hipertansiyon-nedeni/lezzet/haberdetay/27.04.2012/1533398/default.htm>

Aşırı Tuz Tüketimi Yüksek Kan Basıncına Neden Oluyor. Uşak İl Sağlık Müdürü Alper Cem Ünal, aşırı tuz tüketiminin yüksek kan basıncına ve bir çok hastalığa neden olabileceğini ifade ederek vatandaşları uyardı. <http://www.haberler.com/asiri-tuz-tuketimi-yuksekan-basincina-neden-3366494-haberi/>

Tuzda büyük tehlike. 20.03.2013 . Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mustafa Arıcı, "Tuzları yararlı ya da zararlı diye nitelendirmek mümkün

değildir. Çünkü bütün tuzlar sodyum klorür içerdiği için tehlikelidir" dedi.

<http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2013/03/20/tuzda-buyuk-tehlike>

Aşırı tuz tüketimi hastalık habercisi <http://www.hurriyet.com.tr/yasasinhayat/10925392.asp>

Aşırı tuz tüketimi stres getiriyor http://www.netgazete.com/haber/Asiri-tuz-tuketimi-stres-getiriyor_512329.html

ZARARLARI – RAFİNE TUZ

Rafine Tuz mu? Kaya Tuzu mu? Salı, 01 Mart 2011 00:58 yönetici İzlenimler: 8497

http://www.beslenmebulteni.com/bes/index.php?option=com_content&view=article&id=1562:tuz&catid=83:ak&Itemid=460

Karpuzcu, Nuray: Rafine İşlenmiş Tuzun Zararları <http://www.kadincakararinca.com/yazarlar/rafine-islenmis-tuzun-zararlari/>

Aşırı rafine tuz beyni etkiliyor! <http://solemanisa.blogspot.com/2011/12/rafine-tuz-beyni-etkiliyor.html>

Rafine Tuz ve Kimyasal Katkılar <http://www.postapaylas.com/saglik/rafine-tuz-ve-kimyasal-katkilar.html>

Rafine Tuzun Zararları <http://lokmanhekim.wordpress.com/2009/05/27/rafine-tuzun-zararlari/>

Rafine tuz. <http://www.uludagsozluk.com/k/rafine-tuz/>

Rafine tuzun zararları. <http://lokmanhekim.wordpress.com/2009/05/27/rafine-tuzun-zararlari/>

Rafine tuz. <http://digsitevalue.org/k/rafine-tuz>

Rafine tuz. <http://mtoorganik.web.tv/video/m5zsl0o4xsk>

Doğal ve Rafine Tuzun

Farkı <http://www.yogikbeslenme.com/yogikbeslenme.com/index.php?m=03&y=12&entry=entry120329-221552>

TOPLUMSAL TEDBİRLER, KAMPANYALAR

Lokantalarındaki tuzluklar kalkıyor. Türkiye'de yapılan bilimsel araştırma sonucuna göre, bir kişi Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği 5 gram tuz yerine yaklaşık 18 gram tüketiliyor.

<http://www.haberturk.com/saglik/haber/525665-lokantalardeki-tuzluklar-kalkiyor>

21-22 Haziran 2010 tarihlerinde Ankara'da düzenlenen "Tuz Tüketiminin Azaltılması Ulusal Strateji Belirleme" konulu çalışmaya Yazman Üyemiz Fatmagül TUNCER katılım sağladı. http://www.gidamo.org.tr/genel/bizden_detay.php?kod=516&tipi=1&sube=0

Tuzla savaş kararları AA 23.06.2010

http://www.sabah.com.tr/Yasam/2010/06/23/tuzla_savas_kararlari

Tuz tüketimi ulusal stratejimiz belirlendi! Giriş tarihi : 22.06.2010 14.43

http://www.yeniasir.com.tr/Hayatinlncinden/2010/06/22/tuz_tuketimi_ulusal_stratejimiz_belirlendi

Tuzluklar masalardan kalkıyor. <http://arama.hurriyet.com.tr/arsivnews.aspx?id=15101414>

Tuz Çalıştayı sona erdi 22 Haz 2010 14:34 Samanyolu Haber. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından "Tuz Tüketiminin Azaltılması Ulusal Strateji Belirleme Çalıştayı" sona erdi. <http://www.samanyoluhaber.com/saglik/Tuz-Calistayi-sona-erdi/427058/>

ABD tuz tüketimini azaltıyor. <http://www.90tr.com/?p=5579>

"Türkiye'de Tuz Tüketimi Dsö'nün Önerisinden 3 Kat Fazla". Türkiye'de Kişi Başına Günlük Tuz Tüketiminin Dünya Sağlık Örgütü'nün Önerdiği Rakamın 3 Katından Fazla Olduğu Bildirildi. <http://www.haberler.com/turkiye-de-tuz-tuketimi-dso-nun-onerisinden-3-2391718-haberi/>

'Tuzu azaltın' kampanyası.

<http://diyetisyendunyasi.com/diyet/detay.asp?GID=37&MenuID=445&VeriID=344>

Tuz tüketimiyle mücadelede yeni öneriler. <http://www.cumhuriyet.com.tr/?hn=310608>

Tuz tüketimi %25 azalırsa ABD sağlık harcaması 10-24 milyar dolar düşecek. <http://www.aciamagercek.com/?p=6513>

Aşırı tuz tüketiminin azaltılması kapsamında kamu hastanelerinin yemekhanelerindeki tuzlukların masalardan kaldırılmasını nasıl değerlendiriyorsunuz? <http://www.sonhaber.com.tr/asiri-tuz-tuketiminin-azaltilmasi-kapsaminda-kamu-hastanelerinin-yemekhanelerindeki-tuzluklarin-masalardan-kaldirilmasini-nasil-degerlendiriyorsunuz--makale,1265.html>

Ambalajlarda 'yüksek tuzlu' uyarısı isteniyor! Türk Nefroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Gültekin Süleymanlar "Besinler üzerindeki tuz miktarının dikkat çekecek şekilde vurgulanmasında, 'yüksek tuzlu' gıdaların mutlaka uyarıcı şekilde belirtilmesinde büyük fayda var" dedi.

<http://www.posta.com.tr/saglik/HaberDetay/Ambalajlarda--yuksektuzlu--uyarisi-isteniyor-.htm?ArticleID=165776%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20&Date=02.11.20>

Obezite ile Mücadele ve Aşırı Tuz Kullanımı.

http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/33/05/157115/icerikler/obezite-ile-mucadele-ve-asiri-tuz-kullanimi_317090_gorme_engelli.html

Ekmekte tuz oranı indirildi.

<http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=59&newsCat=1&newsID=256&newsPage=3>

Sağlıklı Beslenme Hareketli Hayat Programı(Obezite ve Tuz Eğitimi). Tarih: 26.11.2012 15:17:42

Okunma: 390 Yazan: HASAN TAŞ Birim: Bozyazı Toplum Sağlığı Merkezi.

[http://www.mersinhsm.gov.tr/haberayrinti.aspx?HaberID=a3624cfa-42f7-48d8-9c2b-46890a412fd9&HaberSiraNo=1792&konu=Sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1%20Beslenme%20Hareketli%20Hayat%20Program%C4%B1\(Obezite%20ve%20Tuz%20E%C4%9Fitimi\)](http://www.mersinhsm.gov.tr/haberayrinti.aspx?HaberID=a3624cfa-42f7-48d8-9c2b-46890a412fd9&HaberSiraNo=1792&konu=Sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1%20Beslenme%20Hareketli%20Hayat%20Program%C4%B1(Obezite%20ve%20Tuz%20E%C4%9Fitimi))

Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması. <http://www.aksarayhalksagligi.gov.tr/icerik/haberler/240-11-17-mart-dunya-tuza-dikkat-haftasi.html>

Tuz kısıtlaması hipertansiyonla mücadelede önemli bir hedef olmalı! 30 Nisan, 2011 <http://www.medikalakademi.com.tr/tuz-hipertansiyon-mehdi-zoghi/>

Türk Gıda Kodeksi Yemelik Tuz Tebliği'nde Değişiklik Yapılması Hakkında Tebliğ (Tebliğ No : 2001/11) http://www.ism.gov.tr/indir/mevzuat/tebligler/T_19042001_2.pdf

Tuzu Azaltalım Yılda 2,5 Milyon İnsan Ölmesin http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/08/03/973308/icerikler/tuz-kullanimi-semineri_430068_gorme_engelli.html

10 kişiden 3'ünde tuz tansiyonu var! Uzmanlar, dünya genelinde tuz tüketiminin yarıya indirilmesiyle, yılda 2.5 milyon kişinin ölümüne neden olan felç ve kalp krizinin ciddi oranda azalacağını belirtiyor. <http://saglik.milliyet.com.tr/10-kisiden-3-nde-tuz-tansiyonu-var-/saglikliyasam/haberdetay/16.02.2012/1503893/default.htm>

Peynir ve zeytine de tuz uyarı. Türkiye'de tuzla savaş devam ediyor. Ekmekten sonra peynir, zeytin ve salça gibi tuz oranı yüksek gıdalardaki oran da azaltılacak. Ayrıca tuz paketlerinde de sigara paketlerinde olduğu gibi uyarı mesajları olacak. 12.2.2013. <http://www.ntvmsnbc.com/id/25421443/>

Amerikalılar tuzu kısıtlıyor. New York Şehir Meclisi'nin başlattığı yiyeceklerdeki tuz miktarının azaltılmasına yönelik projeye, tuz tüketimi %25 azalırsa ABD'nin sağlık harcamaları 10-24 milyar dolar düşecek. 12 Şubat 2013. <http://www.ntvmsnbc.com/id/25421392/>

Ekmekte kepek artacak, tuz azalacak. En temel gıda maddesi ve sofraların vazgeçilmezi olan beyaz ekmekteki kepek oranı yüzde 65'e çıkarılırken, tuz oranı düşürülecek. 21.1.2013. <http://www.ntvmsnbc.com/id/25415606/>

"Obezite Doğru Beslenme ve Tuz Kullanımı" Semineri. Kaynarca'da "Obezite Doğru Beslenme ve Tuz Kullanımı" konulu seminer düzenleneceği bildirildi. 28 Şubat 2013. <http://www.haberler.com/obezite-dogru-beslenme-ve-tuz-kullanimi-semineri-4376577-haberi/>

Dengeli Düzenli Beslenme Ve Tuz Kullanımının Azaltılması Eğitimler. <http://www.usakhsm.gov.tr/Haber-Detay.aspx?haber=532>

Obezite, Yeterli Ve Dengeli Beslenme, Aşırı Tuz Tüketimi, Fiziksel Aktivite Eğitimleri Devam Ediyor. Tarih: 16.01.2013 11:18:05 Okunma: 135 Yazan: YEŞİM TAMAY Birim: Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Programlar Şube Müdürlüğü. <http://www.mersinhsm.gov.tr/haberayrinti.aspx?HaberID=a53c7517-459e-4af6-a562-58549722bb77&HaberSiraNo=1976&konu=Obezite,%20Yeterli%20Ve%20Dengeli%20Beslenme,%20A%C5%9F%C4%B1r%C4%B1%20Tuz%20T%C3%BCketimi,%20Fiziksel%20Aktivite%20E%C4%9Fitimleri%20Devam%20Ediyor.>

Sağlıklı Beslenme Hareketli Hayat Programı (Obezite ve Tuz Eğitimi) Tarih: 26.11.2012 15:17:42 Okunma: 387 Yazan: HASAN TAŞ Birim: Bozyazı Toplum Sağlığı

Merkezi. <http://www.gidasayfasi.com/haber-1464-tuz-fazla-yemek-yarar-zarar-bagimlilik-saglik-beslenme-gida.html>

Bakanlıktan tuz ayarı. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, ekmeğin ardından bu gıdalarında tuzunu azaltacak. <http://www.haber3.com/bakanliktan-tuz-ayari-haberi-1832271h.htm>

Twitter'daki 'tuz paylaşımına' saatte 286 soru. Tuz tüketimine ilişkin yürüttüğü mücadeleyi Twitter üzerinden sosyal medyaya taşıyan Sağlık Bakanlığı'nın soru-cevap uygulamasına, bir saatte 286 soru geldi. <http://www.memurlar.net/haber/350015/>

Lise Öğrencilerine Dengeli Beslenme, Obezite ve Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Konularında Eğitimler Sürmektedir. Tarih: 20.02.2013 15:59:41 Okunma: 121 Yazan: ZÜLEYHA KAPLAN Birim: Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Programlar Şube Müdürlüğü. <http://www.mersinhsm.gov.tr/haberayrinti.aspx?HaberID=e1f07431-0508-4645-99a6-93e030d2417a&HaberSiraNo=2115&Konu=Lise%20%C3%96%C4%9Frncilerine%20Dengeli%20Beslenme,Obezite%20ve%20A%C5%9F%C4%B1r%C4%B1%20Tuz%20T%C3%BCketiminin%20Azalt%C4%B1Mas%C4%B1%20Konular%C4%B1nda%20E%C4%9Fitimler%20S%C3%BCrmektedir>

"Obezite Doğru Beslenme ve Tuz Kullanımı" Semineri. Haber Yayın Tarihi : 28.02.2013 12:45 Anadolu Ajansı [4376577] Kaynarca'da "Obezite Doğru Beslenme ve Tuz Kullanımı" konulu seminer düzenleneceği bildirildi. <http://www.sondakika.com/haber/haber-obezite-dogru-beslenme-ve-tuz-kullanimi-semineri-4376577/>

Yeterli ve Dengeli Beslenme, Obezite ve Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılmasına Yönelik Hizmetçi Eğitimler Devam Etmektedir. Tarih: 18.02.2013 16:12:11 Okunma: 129 Yazan: ZÜLEYHA KAPLAN Birim: Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Programlar Şube Müdürlüğü. <http://www.mersinhsm.gov.tr/haberayrinti.aspx?HaberID=9bf505c0-d5bc-4ba1-8168-f7837bf1b24e&HaberSiraNo=2091&Konu=Yeterli%20ve%20Dengeli%20Beslenme,%20Obezite%20ve%20A%C5%9F%C4%B1r%C4%B1%20Tuz%20T%C3%BCketiminin%20Azalt%C4%B1Mas%C4%B1na%20Y%C3%B6nelik%20Hizmeti%C3%A7i%20E%C4%9Fitimler%20Devam%20Etmektedir>

Obezite, doğru beslenme ve tuz semineri fotoğrafları. <http://kaynarcahaber.com/obezite-dogru-beslenme-ve-tuz-semineri-fotograflari.html>

Yeterli ve Dengeli Beslenme, Obezite, Fiziksel Aktivite ve Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması. Tarih: 10.10.2012 13:03:22 Okunma: 239 Yazan: FATİH ÖZ Birim: Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Programlar Şube Müdürlüğü. <http://www.mersinhsm.gov.tr/haberayrinti.aspx?HaberID=5ca5c9b6-2fb0-4f3b-9ddb-bac8de7403d6&HaberSiraNo=1584&konu=Yeterli%20ve%20Dengeli%20Beslenme,%20Obezite,%20Fiziksel%20Aktivite%20ve%20A%C5%9F%C4%B1r%C4%B1%20Tuz%20T%C3%BCketiminin%20Azalt%C4%B1Mas%C4%B1>

Tarsus'ta Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat ile Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Eğitimleri. Tarih: 18.01.2013 09:47:15 Okunma: 1253 Yazan: RUKİYE ÖZBERK Birim: Tarsus Toplum Sağlığı Merkezi. <http://www.mersinhsm.gov.tr/haberayrinti.aspx?HaberID=69958ad5-b586-4223-9aeb-4b9981d2cce1&HaberSiraNo=1987&konu=Tarsus'ta%20T%C3%BCrkiye%20Sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1>

[%B1%20Beslenme%20ve%20Hareketli%20Hayat%20%20ile%20A%C5%9F%C4%B1r%C4%B1%20Tuz%20T%C3%BCketiminin%20Azalt%C4%B1lmas%C4%B1%20E%C4%9Fitimleri](#)

Aşılara Obezite, Tuz Tüketiminin Azaltılması, Gıda Güvenliği ve Besin Hijyeni Konularında Eğitimlere Tekrar Başlandı... Tarih: 18.02.2013 16:32:35 Okunma: 147 Yazar: ZÜLEYHA KAPLAN Birim:

Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Programlar Şube

Müdürlüğü.<http://www.mersinhsm.gov.tr/haberayrinti.aspx?HaberID=e210cb21-a943-4d9e-b959-738ad051ba36&HaberSiraNo=2094&Konu=A%C5%9F%C3%A7%C4%B1lara%20Obezite,%20Tuz%20T%C3%BCketiminin%20Azalt%C4%B1lmas%C4%B1,%20G%C4%B1da%20G%C3%BCvenli%C4%9Fi%20ve%20Besin%20Hijyeni%20Konular%C4%B1nda%20E%C4%9Fitimlere%20Tekrar%20Ba%C5%9Fland%C4%B1...>

Yeterli ve Dengeli Beslenme, Obezite, Fiziksel Aktivite ve Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Eğitimi Başlıyor... Tarih: 11.02.2013 13:02:06 Okunma: 373 Yazar: HÜLYA SADIKOĞLU Birim: Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Programlar Şube Müdürlüğü.

<http://www.mersinhsm.gov.tr/haberayrinti.aspx?HaberID=21afc79d-5755-4420-8502-7c8f6bed70ff&HaberSiraNo=2054&Konu=Yeterli%20ve%20Dengeli%20Beslenme,%20Obezite,%20Fiziksel%20Aktivite%20ve%20A%C5%9F%C4%B1r%C4%B1%20Tuz%20T%C3%BCketiminin%20Azalt%C4%B1lmas%C4%B1%20E%C4%9Fitimi%20Ba%C5%9Fl%C4%B1yor...>

Obezite, doğru beslenme ve tuz kullanımı semineri. <http://kaynarcahaber.com/ilce-saglik-mudurlugunden-obezite-semineri.html>

Obezite doğru beslenme ve tuz kullanımı 28 Şubat 2013 Perşembe 12:57Kaynarca'da Obezite Doğru Beslenme ve Tuz Kullanımı konulu seminer düzenleneceği bildirildi.

<http://www.gazete5.com/haber/obezite-dogru-beslenme-ve-tuz-kullanimi-297639.htm>

Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Çalışmaları. Yozgat Halk Sağlığı Müdürlüğü aşırı tuz tüketiminin azaltılması için kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşları ile özel sektör destek istedi. 06 Şubat 2013 1 <http://www.haberler.com/asiri-tuz-tuketimin-azaltilmasi-calismalari-4310848-haberi/>

Aşırı tuz ve şeker tüketimine karşı eğitim projesi başlatıldı. 29 Mart 2013 Cuma 17:46 <http://haber.stargazete.com/guncel/asiri-tuz-ve-seker-tuketimine-karsi-egitim-projesi-baslatildi/haber-740577>

Bozyazı'da Sağlık Personeline 'Obezite ve Tuz' Eğitimi. <http://www.sondakika.com/haber/haber-bozyazi-da-saglik-personeline-obezite-ve-tuz-4116666/>

Salçanın da tuzu azalacak. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nca görüşe açılacak Salça ve Püre Tebliği taslağıyla, salçada yüzde 14 olan tuz miktarı, yüzde 10'a indirilecek.<http://www.bursadabugun.com/haber/salcanin-da-tuzu-azalacak-184081.html>

Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı.

<http://www.diyabet.gov.tr/index.php?lang=tr&page=94&newsCat=1&newsID=23>

Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı.

<http://www.diyabet.gov.tr/index.php?lang=tr&page=94&newsCat=1&newsID=23>

'Sağlığımız İçin Daha Az Tuz Tüketelim' kampanyası. <http://www.memurlar.net/haber/253232/>

Sağlık Bakanlığı tuz tüketimini azaltmayı hedefliyor. <http://www.dfgd.org.tr/index.php/buelten-haberleri/350-sagl-k-bakanl-g-tuz-tueketimini-azaltmay-hedefliyor>

Obezite,Doğru Beslenme ve Tuz Tüketimi Semineri Kaynarca'da Verildi VİDEO'lu Haber. 01 Mart 2013, 22:29 http://www.kaynarcamedya.com/haber_detay.asp?haberID=2233

Tuz İle Mücadele Giderek Yaygınlaşıyor. Aşırı miktarda tüketilen ‘tuz’un zararları hakkında halkı bilinçlendirmek için İzmir İl Sağlık Müdürlüğü ve İzmir Halk Sağlığı Müdürlüğü harekete geçti. http://www.sansursuzhaber.com/tuz-ile-mucadele-giderek-yayginlasiyor_287493

Bakanlıktan tuz ayarı. http://www.habertakip.com/component/habertakip/news/5021989-bakanliktan_tuz_ayari_-_saglik_-_beslenme_haberi_.html

TBV ile Sağlıklı Bir Nesil İçin Aşırı Tuz ve Şeker Tüketiminin Önlenmesine Yönelik Protokol İmzalandı. İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğü ve Türk Böbrek Vakfı arasında imzalanan protokol ile “Aşırı Tuz ve Şeker Tüketiminin Zararları ile Sağlıklı Bir Yaşam İçin Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri” Eğitim Projesi hayata geçiriliyor. <http://istanbul.meb.gov.tr/www/tbv-ile-saglikli-bir-nesil-icin-asiri-tuz-ve-seker-tuketiminin-onlenmesine-yonelik-protokol-imzalandi/icerik/366>

"Tuza Dikkat" Haftası 08 Mart 2013 Cuma 12:43 <http://haberciniz.biz/tuza-dikkat-haftasi-1913929h.htm>

11-17 Mart “Tuza Dikkat” Haftası Uzun Ve Sağlıklı Yaşam İçin Tuzu Azaltalım <http://www.eshsm.gov.tr/index.php/haberler/114-tuza-dikkat>

Ekmekler 250 gram, az tuzlu ve çok kepekli oluyor...<http://blog.milliyet.com.tr/ekmekler-250-gram--az-tuzlu-ve-cok-kepekli-oluyor---sifir-araba-trafige-15-dakikada-cikiyor---/Blog/?BlogNo=342179>

Tuz ve şekerin zararları ele alınacak <http://www.istanbulajansi.com/2/1/47/17046/Tuz-ve-sekerin-zararlari-ele-alinacak.html>

Tuz İle Mücadele TSM Sorumlu Tabibi) Dr. Ahmet Hakan ACI, Hemşire Adile BOSTAN,Sağlık Memuru Hasan TAŞ,Çevre Sağlığı Teknisyeni İbrahim KAFından NDEMİR)tarafından lokantalarda uygulama başlatıldı 12.03.2013 13:36:30 http://www.bozyaziajans.com/bozyaziajans_haberdetay.asp?id=9634&Man%FEet-TUZ_%DDLE_M%DCCADELE_TSM_Sorumlu_Tabibi_Dr_Ahmet_Hakan_ACI_Hem%FEire_Adile_BOSTAN%F0I%FDk_Memuru_Hasan_TA%DE%C7evre_Sa%F0I%FD%F0%FD_Teknisyeni_%DDbrahim_KA%FDndan_NDEM%DDR_taraf%FDndan_lokantalar_da_uygulama_ba%FElat%FDId%FD

Aşırı Tuz ve Şeker Tüketimine Karşı Eğitim Projesi Başlatıldı. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile Türk Böbrek Vakfı (TBV), aşırı şeker ve tuz tüketimine karşı eğitim projesi başlattı. <http://www.haberler.com/asiri-tuz-ve-seker-tuketimine-karsi-egitim-projesi-4476812-haberi/>

İzmir'de, "Az Tuz, Çok Sağlık Kampanyası" Başladı <http://www.sondakika.com/haber/haber-izmir-de-az-tuz-cok-saglik-kampanyasi-basladi-4494000/>

'Tuzu azaltın' kampanyası 22 Haziran 2010 DSÖ'nün önerdiği 5 gram yerine 18 gram tuz tüketilen Türkiye'de tuzun azaltılması için geniş çaplı kampanya başlatıldı.

<http://www.hurriyet.com.tr/yasasinhayat/15091866.asp>

'Aşırı tuz kullanımının kısıtlanması' kampanyası. <http://yenisafak.com.tr/saglik-haber/asiri-tuz-kullaniminin-kisitlanmasi-kampanyasi-23.05.2012-383455>

"Aşırı tuz"lu kampanya <http://www.yenicaggazetesi.com.tr/yg/habergoster.php?haber=67486>

Tuz tüketimi kampanyası <http://www.kuzeymedya.com/gundem/tuz-tuketimi-kampanyasi.htm>

Tuzu Azaltma Kampanyası. <http://www.turksesigazete.com/tuzu-azaltma-kampanyasi.html>

İyotlu Tuz Tüketiminin Artırılması

Kampanyası http://www.gkgm.gov.tr/birim/gida_kontrol_laboratuvarlar/faaliyet/iyotlu_tuz.html

Trabzon'da Tuzu Azaltma Kampanyası. Trabzon Valisi, KTÜ'de düzenlenen tuzlukları masadan kaldırma eylemine katılarak masalardaki tuzlukları topladı. <http://www.haberler.com/trabzon-da-tuzu-azaltma-kampanyasi-4397178-haberi/>

İzmir'de, "Az Tuz, Çok Sağlık Kampanyası" Başladı <http://www.telehaber.com/haberler/haber-4494000/>

Sağlık İçin Kepeği Artırıp, Tuzu Azalttık Cumartesi, 23 Mart 2013

<http://www.akasyam.com/haber/7401/saglik-icin-kepegi-artirip-tuzu-azalttik.html>

Tuzcu, E. Murat: 'Tuzu azaltın' kampanyası. <http://www.milliyet.com.tr/-/prof--dr--e--murat-tuzcu/cafe/yazardetay/23.03.2009/1074211/default.htm>

İzmir'de, "az Tuz, Çok Sağlık Kampanyası" Başladı. Dünya Sağlık Örgütü'nün "21. Yüzyılda herkes için sağlık" sloganı ile 21 başlık altında yayınladığı sağlık hedeflerinden birisi olan, sağlığın geliştirilmesi ve

teşvikine yönelik, stratejiler doğrultusunda, Sağlık Bakanlığı...

<http://www.adreshaber.com.tr/izmir/izmirde-az-tuz-cok-saglik-kampanyasi-basladi-h34434.html>

Beyaz şeker ve tuz sofradan kalkıyor. <http://www.memurlar.net/haber/334621/>

İyotlu Tuz Kullanım Kampanyası <http://www.saglikkutuphanesi.net/icerikdetay.asp?ID=3017>

'Aşırı tuz kullanımının kısıtlanması' kampanyası. <http://yenisafak.com.tr/saglik-haber/asiri-tuz-kullaniminin-kisitlanmasi-ka-16.05.2012-383455>

TBMM'de "Sağlığımız İçin Daha Az Tuz Tüketelim" Kampanyası Başlattık 03.07.2012

<http://www.irfanneziroglu.com/yazi.aspx?id=75>

Yerköy'de Yemeklik Kaya Tuzu Tüketimi Artı <http://www.haber66.com.tr/haber/yerkoy/yerkoyde-yemeklik-kaya-tuzu-tuketimi-arti/2298.html>

Tuz Tüketimini Azaltmaya Yönelik Kampanya, Meclis Lokantasında Başlatıldı. Sağlık Bakanı Recep Akdağ, 'Sağlığımız için daha az tuz tüketelim' kampanyasını Meclis lokantasında başlattı.

<http://www.haberler.com/tuz-tuketimini-azaltmaya-yonelik-kampanya-meclis-3756922-haberi/>

"İyotlu Tuz Kullanalım" Kampanyası <http://www.tazehaber.com/haberoku.php/462943/iyotlu-tuz-kullanlim-kampanyasi>

TBMMde Sağlığımız İçin Daha Az Tuz Tüketelim Kampanyası <http://www.haberby.net/tbmmde-sagligimiz-icin-daha-az-tuz-tuketelim-kampanyasi-1/>

Trabzon'da aşırı tuz kullanımına yönelik mücadele başlatıldı http://www.zaman.com.tr/bolgehaberleri_trabzonda-asiri-tuz-kullanimina-yonelik-mucadele-baslatildi_2059745.html

Sofralardan tuz kalkıyor! Hatay'ın İskenderun ilçesinde lokantalardan ve sofralardan tuzlukların kaldırılması için kampanya başlatıldı. <http://www.haberdar.com/sofralardan-tuz-kalkiyor-3700864-haberi>

"Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" Kampanyası <http://www.hastane.com.tr/saglik/turkiyenin-tansiyonunu-olcuyoruz-kampanyasi.html>

'Aşırı tuz kullanımının kısıtlanması' kampanyası <http://www.2haber.com/asiri-tuz-kullaniminin-kisitlanmasi-kampanyasi-647289h.html>

Masalardan Tuz Kalkıyor <http://www.gaziantepdogus.com/detail.php?cat=1&content=19709>

İyotlu Tuz Tüketiminin Önemi Kampanyası Bilgilendirme Toplantısı <http://www.sirnakhaber.com/haberler/haberdetay.asp?id=5881&kategori=Sa%F0l%FDk%20Haberleri>

Masalardan Tuzlukların Kaldırılması Kampanyası!!! <http://www.gazetebizim.com/Hatay-MASALARDAN-TUZLUKLARIN-KALDIRILMASI-KAMPANYASI-12256.html>

"İyotlu Tuz Kullanalım" Kampanyası <http://www.2haber.com/yotlu-tuz-kullanal-m-kampanyas-232470h.html>

"Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" kampanyası. Güncelleme : 09 Mayıs 2012 16:27 <http://yurthaber.mynet.com/detay/kirklareli-haberleri/turkiyenin-tansiyonunu-olcuyoruz-kampanyasi/213788>

Sivas'ta İyotlu Tuz Kullanma Kampanyası <http://www.telehaber.com/haberler/haber-1398472/>

'Akıllı Tuz, İyotlu Tuz' kampanyası tanıtıldı http://www.cagdaskirsehir.com/HD158033_-akilli-tuz-iyotlu-tuz--kampanyasi-tanitildi.html

Tuzu azaltın kampanyası <http://www.yorumla.net/saglik/198233-tuzu-azaltin-kampanyasi.html>

Meclis'te "Daha az tuz tüketelim" kampanyası <http://www.sondevir.com/?aType=arkadasinaGonder&ArticleID=79880&tip=haber>

Esentepe "Tuz'a Hayır" Diyor.. <http://www.esentepe.k12.tr/esentepetuza-hayirdiyor...-278h.htm>

Aşırı tuz kullanımının kısıtlanması için kampanya başladı. Sağlık Bakanlığı'nın "2011-2015 Türkiye'de Aşırı Tuz Tüketimi'nin Azaltılması" programı kapsamında, Türk Böbrek Vakfı işbirliği ile gerçekleştirilen "Aşırı Tuz Kullanımının Kısıtlanması" kampanyası başladı.

<http://www.haber7.com/etiket/A%C5%9F%C4%B1r%C4%B1+tuz+kullan%C4%B1m%C4%B1n%C4%B1n+k%C4%B1s%C4%B1tlanmas%C4%B1+i%C3%A7in+kampanya+ba%C5%9Flad%C4%B1>

Trabzon'da aşırı tuz kullanımı ile mücadele başlatıldı <http://www.mansetalti.com/yerel/trabzonda-asiri-tuz-kullanimi-ile-mucadele-baslatildi-h200507.html>

Tuz Tüketimini Azaltmaya Yönelik Kampanya, Meclis ... <http://www.haberby.net/tuz-tuketimini-azaltmaya-yonelik-kampanya-meclis-1/>

Tuz kullanımının kısıtlanması için kampanya! <http://www.2haber.com/tuz-kullaniminin-kisitlanmasi-icin-kampanya-647024h.html>

Sağlıklı ve zeki nesiller yetişmesi için iyotlu tuz dağıtılıyor <http://www.gazetegercek.com/saglikli-ve-zeki-nesiller-yetismesi-icin-iyotlu-tuz-dagitiliyor.html>

Küre'de Aşırı Tuz Tüketimine Karşı Seminer Verildi <http://www.haberflash.com/KUREDE-ASARI-TUZ-TUKETIMINE-KARSI-SEMINER-VERILDI-49602.html#.UV1bH5PwmSo>

asiri-tuz-kullaniminin-kisitlanmasi-kampanyasi <http://yenisafak.com.tr/saglik-haber/asiri-tuz-kullaniminin-kisitlanmasi-kampanyasi-25.05.2012-383455>

"Aşırı Tuz Kullanımının Kısıtlanması" kampanyası 15 Mayıs 2012 Salı 12:31 <http://www.gazete5.com/haber/asiri-tuz-kullaniminin-kisitlanmasi-kampanyasi-218209.htm>

'Aşırı Tuz Kullanımının Kısıtlanması' kampanyası başladı http://www.zaman.com.tr/gundem_asiri-tuz-kullaniminin-kisitlanmasi-kampanyasi-basladi_1287989.html

Tuz kullanımının kısıtlanması için kampanya! http://www.ihlassondakika.com/haber/Tuz-kullaniminin-kisitlanmasi-icin-kampanya_478649.html

Aşırı tuz tüketiminin azaltılması kapsamında kamu hastanelerinin yemekhanelerindeki tuzlukların masalardan kaldırılmasını nasıl değerlendiriyorsunuz? 11 Mart 2013, 14:21 <http://www.sonhaber.com.tr/asiri-tuz-tuketiminin-azaltilmasi-kapsaminda-kamu-hastanelerinin-yemekhanelerindeki-tuzluklarin-masalardan-kaldirilmasini-nasil-degerlendiriyorsunuz--makale,1265.html>

Onlar da tuza savaş açtı. <http://www.internethaber.com/onlar-da-tuza-savas-acti-503212h.htm>

Sağlık Bakanlığı, sosyal medya gündemine bu hafta "tuz" ile mücadeleyi taşıyor. <http://www.cnnturk.com/2013/saglik/03/11/bakanligin.twitter.gundemi.tuz/699744.0/>

Giresun'da masadan tuz kalktı! Giresun Valisi Dursun Ali Şahin, yayımladığı genelgeyle kentte faaliyet gösteren restoranlardaki masalardan tuzlukların kaldırılmasını istedi <http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=1086246>

Aşırı tuz ve şeker tüketimine karşı eğitim projesi

başlatıldı <http://www.mebpersonel.com/guncel/asiri-tuz-ve-seker-tuketimine-karsi-egitim-projesi-baslatildi-h62182.html>

Hükümet tuz, un, şekere savaş açtı. Hükümet sadece beyaz ekmeğe değil, diğer iki beyaz tuz ve şekere de savaş açtı... 31 Ocak 2013 <http://www.timeturk.com/tr/2013/01/31/hukumet-tuz-un-sekere-savas-acti.html>

"Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı" Eskişehir Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreteri Hüseyin Fidan, Sağlık Bakanlığı tarafından başlatılan "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı" kapsamında genel sekreterliğe bağlı hastanelerin yemekhanelerindeki tuzlukları.. <http://www.haberler.com/turkiye-asiri-tuz-tuketiminin-azaltilmasi-programi-4393450-haberi/>

Aşırı Tuz ve Şekerin Zararları Öğrencilere Anlatılacak 28 Mart 2013 <http://haberciniz.biz/asiri-tuz-ve-sekerin-zararlari-ogrencilere-anlatilacak-1952812h.htm>

Lokantacılar tuz savaşına tam destek. İzmir Halk Sağlığı ve Sağlık Müdürlüğü'nün tuza karşı başlattığı mücadeleye Türkiye Lokantacılar ve Pastacılar Federasyonu Genel Başkanı Aykut Yenice'den destek geldi Giriş tarihi : 07.02.2013

<http://www.yeniasir.com.tr/Yasam/2013/02/08/lokantacilar-tuz-savasina-tam-destek>

Salçadaki tuz oranı azaltılıyor <http://haber.stargazete.com/saglik/salcadaki-tuz-orani-azaltiliyor/haber-738357>

T.C.Sağlık Bakanlığitemel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme Ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı İl Sağlık Müdürlüğü Ekipleri Eğitim Toplantısı 21-23 Kasım 2011 Alva Donna Otel Belek- Antalya Gündem 21 Kasım 2011 http://www.diyabet.gov.tr/content/files/tuz_antalya/program.pdf

Tuz kullanımı semineri http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/08/03/973308/icerikler/tuz-kullanimi-semineri_430068.html

Ekmekte tuz azalıyor, sağlık geliyor! http://www.kazete.com.tr/haber_Ekmekte-tuz-azaliyor-saglik-geliyor!_8541.aspx

Türkiye de tuza sınırlama geliyor http://www.kazete.com.tr/haber_Turkiye-de-tuza-sinirlama-geliyor_14089.aspx

Erzurum-da-dengeli-tuz-tuketimi-konferansi <http://www.bugunnet.com/erzurum-da-dengeli-tuz-tuketimi-konferansi.html>

Bozyazı'da Tuzluklar Masalardan Kalktı <http://www.sondakika.com/haber/haber-bozyazi-da-tuzluklar-masalardan-kalkti-4441754/>

Kamuda 'Tuzluk'lar kalkıyor! <http://ekonomi.haber7.com/ekonomi/haber/876255-kamuda-tuzluklar-kalkiyor>

Kamuda 'tuzluk'lar kalkıyor!<http://www.ahaber.com.tr/Gundem/2012/05/03/kamuda-tuzluklar-kalkiyor>

O tuzluk masadan kalkacak! Türkiye'de son rakamlara göre 6,5 milyonun üzerinde diyabetli hasta var.
<http://www.haberdar.com/o-tuzluk-masadan-kalkacak-3481996-haberi>

Bakan masalardan tuzluk topladı<http://www.haber7.com/yasam/haber/898733-bakan-masalardan-tuzluk-topladi>

Tuzluklar masalardan kaldırılıyor<http://www.habervitrini.com/haber/tuzluklar-masalardan-kaldiriliyor-604521/>

Tuza Dikkat Haftası<http://www.corumhsm.gov.tr/tr/bulolmayanhaber/496-tuza-dikkat-haftas.html>

Lokantalara tuzluk yasağı geliyor<http://diyetisyendunyasi.com/Diyet/detay.asp?GID=37&MenuID=445&VeriID=1089>

Kamuda tuzluklar kalkıyor, memur spora teşvik edilecekhttp://www.zaman.com.tr/gundem_kamuda-tuzluklar-kalkiyor-memur-spora-tesvik-edilecek_1282259.html

Tuzluklar masalardan kalkıyor<http://www.hurriyet.com.tr/yasasinhayat/15101414.asp>

Tuzluklar masadan kalkıyor. Giresun Valisi Dursun Ali Şahin, tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik, lokanta ve restoranlara bir öneri sunarak tuzlukların masalardan kaldırılmasını istediğini söyledi
http://www.posta.com.tr/saglik/HaberDetay/Tuzluklar_masadan_kalkiyor.htm?ArticleID=119028

Masadaki tuzluk kalkıyor. <http://yenisafak.com.tr/gundem/Default.aspx?t=23.06.2010&i=264439>

Tuz sofradan kalkıyor! Lokantalardan tuzlukları kaldırmak ve ekmekteki tuzun gramajının düşürülmesi için TBMM harekete geçti.
<http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=1065736&CategoryID=118>

Böbrek Vakfı tuza savaş açtı. Tuz, günlük tüketim miktarının üzerine çıktığında yaşamsal risk taşıyan hastalıkları tetikliyor. Türk Böbrek Vakfı da bu nedenle tuz tüketimiyle ilgili yeni önerilerde bulundu.
<http://www.ntvmsnbc.com/id/25316740/>

TBV Tuz Tüketimi Filmi TV'lerde (26.03.2012)<http://www.tbv.com.tr/tr/content/main/page/p/335-tbv-tuz-tuketimi-filmi-tv-lerde>

Türk Böbrek Vakfı Tuz Tüketimine 'Vur'gu Yapacak<http://www.doktortv.com/h/turk-bobrek-vakfi-tuz-tuketimine-vur-gu-yapacak>

Böbrek Vakfı tuza savaş açtı. Tuz , günlük tüketim miktarının üzerine çıktığında yaşamsal risk taşıyan hastalıkları tetikliyor. Türk Böbrek Vakfı , tuz tüketimiyle ilgili yeni önerilerde bulundu.
<http://www.sondakikahaberleri.info.tr/haber/378471-bobrek-vakfi-tuza-savas-acti>

Aşırı Tuz ve Şekerin Zararları Öğrencilere Anlatılacak. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Türk Böbrek Vakfı arasında imzalanacak protokolle, İstanbul genelindeki okullarda öğrencilere ve

ailelerine, aşırı tuz ve şekerin zararları anlatılacak. <http://www.haberler.com/asiri-tuz-ve-sekerin-zararlari-ogrencilere-4473542-haberi/>

Ekmekte tuz gitti, 2 milyar dolar geldi. Kimya sektörünün duayenlerinden, Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk Perihan Çakıroğlu'na çarpıcı açıklamalar yaptı. <http://www.gazetegida.com/haber/3402-soylesi-ekmekte-tuz-gitti-2-milyar-dolar-geldi.html>

Tuzluğa meydan dayacağı. <http://yenisafak.com.tr/saglik/?t=14.03.2012&i=371639>

Borçka T.S.M.'den "Tuz Ve Tuz Tüketimi" hakkında konferans verildi. <http://www.7martgazetesi.net/borcka-t-s-m-den-tuz-ve-tuz-tuketimi-hakkinda-konferans-verildi/>

Kur-an Kurslarında, "tuz Tüketimi"ne Yönelik Eğitim Güncelleme : 28 Şubat 2013 <http://yurthaber.mynet.com/detay/kirsehir-haberleri/kur-an-kurslarinda-tuz-tuketimine-yonelik-egitim/726352>

Rize'de Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılmasına Yönelik Yapılan Çalışmalar 18 Mart <http://www.rhsm.gov.tr/duyuru/96/rizede-asiri-tuz-tuketiminin-azaltilmasina-yonelik-yapilan-calismalar.html>

Türkiye'de tuz tüketimi azaltılacak. Türkiye'deki ekmek, geleneksel gıdalar ve işlenmiş gıdalardaki tuz içeriklerinin belirlenerek veri bankası oluşturulacak. <http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=1003993&CategoryID=79>

Lokantalarda tuzluk olmayacak. Sağlık Bakanlığı, aşırı kullanımına karşı savaş açıyor. http://aksam.mediator.com/2010/06/22/haber/saglik/1383/lokantalarda_tuzluk_olmayacak.html

Kur-An Kurslarında, "Tuz Tüketimi"Ne Yönelik Eğitim. Kırşehir Bekir Kadı Kuran kursunda bulunan bayan kursiyerlere yönelik tuz kullanımı eğitimi verildi. <http://www.haberler.com/kur-an-kurslarinda-tuz-tuketimi-ne-yonelik-egitim-4376709-haberi/>

Şeytan tuz. Eylem planı hazırlandı, masalardan tuzluk kalkıyor... <http://www.haberturk.com/saglik/haber/704771-seytan-tuz>

Sağlık Bakanlığı tuz tüketimini azaltmak için harekete geçti <http://saglikbilgini.com/saglik-bakanligi-tuz-tuketimini-azaltmak-icin-harekete-gecti.html>

Tuzluğa meydan dayacağı İstanbul (A.A) 8 Mart 2012 Tuzluğa Meydan Dayacağı. Türk Böbrek Vakfı gönüllüleri, Türkiye'nin temasını "Tuz" olarak belirlediği 8 Mart Dünya Böbrek Günü'nde Taksim Meydanı'nda hazırlanan dev tuzluğa "meydan dayacağı" atarak, vatandaşları tuz kullanımına karşı uyardı. <http://www.hurriyet.com.tr/saglik/20081747.asp>

Meclis'te tuz savaşı. Meclis lokantalarında masalara konulacak broşürlerle, fazla tuz tüketiminin zararları anlatılacak. <http://www.haberturk.com/saglik/haber/755488-mecliste-tuz-savasi>

Amerikalılar 'tuz diyeti'nde AA 12 Şubat 2013. New York Şehir Meclisi'nin başlattığı ve Ulusal Tuz Azaltma Girişimi tarafından yürütülen yiyeceklerdeki tuz miktarının azaltılmasına yönelik projeye,

Subway, Kraft, Goya ve Starbucks'ın da aralarında bulunduğu 21 firmadan destek geldi.

<http://www.hurriyet.com.tr/saglik/22577779.asp>

İşin Tadı TUZ'u kaçı. "Maalesef" diyerek başlayayım ama abur cubur sever biri olarak böyle haberler çıktığında hemen dikkat kesiliyorum. Oxford Üniversitesi bilim adamları İngiltere'de yüksek kalorili gıdalara "kalori vergisi" getirilmesini teklif etmiş. Dikkat çekmeyecek gibi de değil bu haber. (27 Nisan 2012 Cuma) http://www.bebek.com/kose_yazarlari/balarisi/isin_tadi_tuzu_kacti

Tuz ve şekerle savaşa evet ama yetmez! Soframızdaki iki 'zehir', tuz ve şekerle mücadele eden Giresun Valisi Dursun Şahin'in diğer sorumlulara da ilham vermesini dilerim.

<http://hurarsiv.hurriyet.com.tr/goster/printnews.aspx?DocID=22256375>

İzmir Halk Sağlığı Müdürlüğü: Az tuz. çok sağlık 07 Şubat 2013 - 11:08

<http://www.gazetegercek.com/izmir-halk-sagligi-mudurlugu-az-tuz-cok-saglik.html>

1 gramlık tuz paketlerine geçildi.<http://www.shsm.gov.tr/haber/59/1-gramlik-tuz-paketlerine-gecildi>

Tuz kısıtlaması kalp hastalığı riskini azaltır mı -<http://www.turkcebilgi.org/saglik/genel-saglik/tuz-kisitlamasi-kalp-hastaligi-riskini-azaltir-mi-36114.html>

Bozyazıda Lokantalarda Tuz Yasağıhttp://www.ulkemajans.com/haber_detay.asp?haberID=1137

Gıda Endüstrisinin Tuzu Kısıtlaması Toplum Sağlığı İçin Gerekli.

http://www.sagliktanabiz.com/index.php?option=com_content&view=article&id=785:tuz&catid=80:20sayi-literatur&Itemid=107

Müftüoğlu, Osman: Bakanlık'tan akıllı tuz

kampanyası<http://www.hurriyet.com.tr/saglik/8544324.asp>

Erşan, Mesude: Tuz ve şekerle savaşa evet, ama yetmez!

http://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/16894388_p.asp

Tuz Tüketimini Azaltmaya Yönelik Kampanya, Meclis Lokantasında Başlatıldı. Sağlık Bakanı Recep Akdağ, 'Sağlığımız için daha az tuz tüketelim' kampanyasını Meclis lokantasında başlattı.

<http://www.haber01.com/guncel/tuz-tuketimini-azaltmaya-yonelik-kampanya-meclis-lokantasin-da-baslatildi-h256271.html>

İzmir'de, "Az Tuz, Çok Sağlık Kampanyası"

Başladıhttp://www.aydin24haber.com/interstitial.php?ref=%2Fizmirde-az-tuz-cok-saglik-kampanyasi-basladi-6821h.htm%3Finterstitial%3Dtrue&banner_page_id=

Halk Sağlığı ve Ülke Ekonomisi Açısından Ekmek ve Unlu Mamullerde Tuz Oranının Azaltılmasının Önemi-Timur Erk<http://www.tbv.com.tr/tr/content/main/page/p/274-halk-sagligi-ve-ulke-ekonomisi-acisindan-ekmek-ve-unlu-mamullerde-tuz-oraninin-azaltilmasinin-onemi-timur-erk>

Peynir ve zeytine tuz ayarıhttp://www.netgazete.com/haber/Peynir-ve-zeytine-tuz-ayari_533589.html

Salçanın da tuzu azalıyor<http://www.buyuyenturkiye.com/haber/salcanin-da-tuzu-azaliyor>

'Tuz'la mücadele giderek yayılıyor...<http://www.ism.gov.tr/haberayrinti.aspx?haberno=991>

Türkiye'de Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Projesi

(29.03.2012)<http://www.tbv.com.tr/tr/content/main/page/p/340-turkiye-de-asiri-tuz-tuketiminin-azaltilmasi-projesi>

TBMM Sağlık Komisyonu Başkanı ile Tuz Toplantısı Published on Mar 27th, 2012 under Genel.

<http://www.tbv.com.tr/blog/?p=1202>

Tuzlu mu tuzsuz mu? İşte bütün mesele bu! ESRA TÜZÜN 12.11.2011 Danimarkalı doktorların tuzu azaltmanın bilinenin aksine kolesterolü artırarak kalbe zarar verdiğine dair raporu tartışma yarattı.

<http://www.sabah.com.tr/Yasam/2011/11/12/tuzlu-mu-tuzsuz-mu-iste-butun-mesele-bu>

Beyaz Savaş. İzmir Halk Sağlığı ve İl Sağlık Müdürlüğü, bir çok hastalığa yol açan tuzun aşırı kullanımına savaş açtı. <http://www.yeniasir.com.tr/Yasam/2013/02/07/beyaz-savas>

Türkiye'de tuz tüketimi azaltılacak. Türkiye'deki ekmek, geleneksel gıdalar ve işlenmiş gıdalardaki tuz içeriklerinin belirlenerek veri bankası oluşturulacak.

<http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=1003993&CategoryID=79>

Aşırı Tuz Tüketiminin Sınırlandırılması. <http://www.trbhs.gov.tr/?p=Duyurular&a=ayrinti&no=286>

Tuz tüketimini yüzde 25 azaltmayı hedefleyen ABD'nin sağlık harcamaları 10-24 milyar dolar düşecek.<http://www.avrupagazete.com/saglik/9798-abd-tuz-diyetine-girdi.html>

GÜNLÜK TÜKETİM

Çocuklar ve Tuz Tüketimi. <http://www.ipekagaca.com/? Args=Dynamic,98>

Tuz tüketiminin hipertansiyonu tetikleyici etkisi ve genç yaşta yüksek tansiyon. Hipertansiyon yaşı 13'e indi Dünyada 1.5 milyarın üzerinde hipertansiyon hastası bulunuyor. Her yıl, 7 milyon insan, yüksek kan basıncı nedeniyle hayatını kaybediyor. Hipertansiyondan ölümlerin başında; inme, böbrek yetmezliği, kalp krizleri ve yetmezlikleri geliyor. İleri yaş hastalığı olarak bilinen hipertansiyonun görülme yaşı dünyada ve Türkiye'de giderek düşüyor. <http://www.hthayat.com/saglikli-hayat/hastaliklar/haber/650491-tuz-tuketiminin-hipertansiyonu-tetikleyici-etkisi-ve-genc-yasta-yuksek-tansiyon>

Türkiye'de yaşam çok 'tuz'lu<http://saglik.bugun.com.tr/turkiye-de-yasam-cok-tuz-lu-128889-haberi.aspx>

Normalden fazla tuz tüketiyoruz<http://www.yenimesaj.com.tr/?haber,662030/>

Yemeğin Tadına Bakmadan Tuz Kullanan Tek Toplum Türkler <http://www.fikirhaber.com/yemegin-tadina-bakmadan-tuz-kullanan-tek-toplum-turkler.html>

SALTURK-2: Tuz tüketiminin %57'si

yemeklerdenhttp://www.dogaltedavi.net/f264/salturk_2_tuz_tuketiminin_57_si_yemeklerden-10319.html

Günlük tuz tüketimi <http://eksisozluk.com/gunluk-tuz-tuketimi--2687467>

Türkiye’de Tuz Tüketimi. <http://www.halksagligiens.hacettepe.edu.tr/dunyasaglikgunu/11.pdf>

Türk Tipi Beslenme ve Tuz Tüketimi. <http://www.diyetplus.com/turk-tipi-beslenme-ve-tuz-tuketimi/>

Türkler fazla tuz tüketiyor. Dünya Sağlık Örgütü, bir kişinin günde 5 gram tuz tüketmesini öneriyor. Araştırmalara göre ise Türkiye’de bir kişinin tükettiği günlük tuz miktarı yaklaşık 18 gram. Güncelleme: 11:14 TSİ 22 Haziran. 2010 Salı <http://www.ntvmsnbc.com/id/25108180/>

Normalin 3 katı tuz tüketiyoruz. 13 Mart 2013 Çarşamba 15:28
http://www.konyayenigun.com/haber/58134/Normalin_3_kati_tuz_tuketiyoruz.html

"Normalin 3 Katı Fazla Tuz Tüketiyoruz" <http://www.sondakika.com/haber/haber-normalin-3-kati-fazla-tuz-tuketiyoruz-4414436/>

İtalyanlar da tuzlu çıktı! Yapılan bir araştırmada, İtalyanların tuz tüketiminde dünya ortalamasının bir hayli üstünde oldukları ortaya çıktı... <http://www.haberturk.com/saglik/haber/658812-italyanlar-da-tuzlu-cikti>

Tuz tüketimini 3'e katladık.
<http://diyetisyendunyasi.com/Diyet/detay.asp?GID=37&MenuID=445&VeriID=1178>

İspanyolların % 80'i Aşırı Tuz Tüketiyor. Gıda ve Beslenme Ajansı başkanı Roberto Sabrido, İspanyolların % 80'inin Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği günlük 5 gram tuz tüketiminin yaklaşık iki katını (9,7 gram) tükettiğini bildiriyor. Aşırı tuz tüketiminin tansiyon sorunla...
http://www.hispanatolia.com/bolum/13/id_cat,13/list,true/id,11154/ispanyollarin-80-i-asiri-tuz-tuketiyor

Normalden fazla tuz tüketiyoruz. <http://www.yenimesaj.com.tr/?haber,662030/normalden-fazla-tuz-tuketiyoruz>

'Normalin 3 katı tüketiyoruz' 12 Mart 2013 14:21 Dünyada en önemli halk sağlığı sorunu olarak kabul edilen kronik hastalıkların, temel nedenlerinden birinin aşırı tuz tüketimi olduğu belirtildi.
<http://www.kanalahaber.com/haber/saglik/normalin-3-kati-tuketiyoruz-119786/>

Türkler çok tuz tüketiyor 16.01.2012 <http://t24.com.tr/haber/turkler-cok-tuz-tuketiyor/192070>

“Normalin 3 katı fazla tuz tüketiyoruz” <http://www.tarim2023.com/normalin-3-kati-fazla-tuz-tuketiyoruz.609394>

Türkler Çok Tuz Tüketiyor <http://www.turkeyforum.com/satforum/archive/index.php/t-671379.html>

Üç Kat Fazla Tuz Tüketiyoruz <http://www.fethiyehaberi.com/haber/5464/uc-kat-fazla-tuz-tuketiyoruz.html>

Gerekli olandan çok daha fazla tuz tüketiyoruz. Yüksek tansiyonu olan hastalarının günde 6 gr., sağlıklı bireylerinse 8-9 gr. tuz tüketmelerini öneriliyor. Ancak Türk toplumunun günlük tuz tüketimi, 18-19 gr.'ı buluyor. Bu durum, çeşitli hastalıkları da beraberinde getiriyor.

<http://kadin.milliyet.com.tr/gerekli-olandan-cok-daha-fazla-tuz-tuketiyoruz/lezzet/haberdetay/13.02.2012/1501610/default.htm>

Türkler 3 kat fazla tuz tüketiyor. Türkiye'de 70 bin, dünyada ise 2 milyonun üzerinde kişi diyaliz ve böbrek nakli tedavileriyle yaşamını sürdürmeye çalışıyor. Bu sayı her geçen gün katlanarak artıyor. <http://www.yirmidort.tv/saglik/turkler-3-kat-fazla-tuz-tuketiyor-h32646.html>

Türkler arasında kişi başına tuz tüketimi alarm veriyor <http://www.grafikerler.org/cafe-org/8618-turkler-arasinda-kisi-basina-tuz-tuketimi-alarm-veriyor.html>

İdeali 5 gram olan tuz tüketiminin Türk halkında 18 gram olduğu belirlendi. <http://www.turkhipertansiyon.org/pdf/gazeteler/nethaber.pdf>

Türk mü Yaman Tuz mu Yaman! Sağlık - 13.03.2013 - 10:18 Türkler Tuzdan korkmuyor. Vücudun günlük tuz ihtiyacı 5-6 gram iken biz ortalama 18 gram tuz tüketiyoruz. <http://ensonguncelhaber.com/haberler-20199-turk-mu-yaman-tuz-mu-yaman.html>

Üç kat fazla tuz tüketiyoruz. <http://www.medical-tribune.com.tr/node/4031>

Türkler çok tuz tüketiyor <http://www.doktorsigortasi.com/11159/turkler-cok-tuz-tuketiyor/>

Çok Aşırı Tuzlu Besleniyoruz... <http://www.turkhipertansiyon.org/pdf/tuz.pdf>

Türkiye, Avrupa'dan 3,2 kat daha fazla tuz tüketiyor. Konya Halk Sağlığı Müdürü Uzman Dr. Lütfi Saltuk Demir, Dünya Sağlık Örgütü'ne göre kişi başına günlük en çok 5 gram tuz alınmasının hedeflendiğini belirterek, Türkiye'de bu oranın yaklaşık 18 gram olduğunu ifade etti <http://www.memleket.com.tr/turkiye-avrupadan-32-kat-daha-fazla-tuz-tuketiyor-172708h.htm>

Günlük ihtiyacının 3 katı fazla tuz tüketiyoruz. Türkiye'de 70 bin, dünyada ise 2 milyonun üzerinde kişi diyaliz ve böbrek nakli tedavileriyle yaşamını sürdürmeye çalışıyor. Bu sayı her geçen gün katlanarak artıyor. <http://yemek.haber7.com/etiket/T%C3%BCrk+Hipertansiyon+ve+B%C3%B6brek+Hastal%C4%B1klar%C4%B1+Derne%C4%9Fi'+tuz+t%C3%BCketimi>

Normalden 3 kat fazla tuz tüketiyoruz. http://www.turkhipertansiyon.org/pdf/gazeteler/objectif_haber.pdf

'Türk insanı, günlük ihtiyacından 3 kat fazla tuz tüketiyor' <http://www.haberler.gen.al/2013-03-12/turk-insani-gunluk-ihtiyacindan-3-kat-fazla-tuz-tuketiyor/>

Türkiye'de aşırı tuz tüketiliyor. Yapılan araştırmalarda dünyada kişi başına ortalama günlük 6 gram olduğu, Türkiye'de ise bu oranın 18 gram civarında olduğu belirtildi. 25.10.2010 10:27 [http://www.haberx.com/turkiyede_asiri_tuz_tuketiliyor\(17,n,10484582,126\).aspx](http://www.haberx.com/turkiyede_asiri_tuz_tuketiliyor(17,n,10484582,126).aspx)

İl Sağlık Müdürü Sevinç: Türkiye'de tuz tüketimi DSÖ'nün önerisinden 3 kat fazla <http://www.haberler.gen.al/2010-12-02/il-saglik-muduru-sevinc-turkiyede-tuz-tuketimi-dsonun-onerisinden-3-kat-fazla/>

SALTürkÇalışması. Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı Çalışması 22 Mayıs 2008 – Antalya
http://www.turkhipertansiyon.org/pdf/salt_160608.ppt<http://www.turkhipertansiyon.org/UserFiles/File/salt.pdf>

Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı
 Çalışmasıhttp://www.turkhipertansiyon.org/tuz_160608.php

Türkiye'de 3 kat fazla tuz tüketiliyorhttp://www.zaman.com.tr/gundem_turkiyede-3-kat-fazla-tuz-tuketiliyor_751068.html

Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması(PatenT) 2003Türk Hipertansiyon İnsidans Çalışması (HinT) 2007 Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı Çalışması(SALTürk) 2007
http://www.turkhipertansiyon.org/kongre2009/pdf/14_mayis/Cetin_Turgan.pdf

Fazla tuz tüketiyoruz. Vücudumuzun günlük sodyum ihtiyacı 2400 mg'dır. Bu miktar6 gram tuzla karşılanır. Ancak 2008'de yapılan bir araştırmaya göre Türk toplumunda günlük tüketim 18 gram olarak belirlendi.

<http://www.milliyet.com.tr/Yazar.aspx?aType=YazarDetay&KategoriID=8&ArticleID=1093093&PAGE=1>

SALTürk Çalışması Sonuçları Açıklandı. 23 Mayıs 2008
<http://www.turkhipertansiyon.org/haber.php?id=87>

http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/news/tuztuketimi/bilgi_notu.doc

Tuz tüketimi tehlikeli boyutlarda. Aşırı tuz tüketimi nedeniyle dünya genelinde hızla yayılan kronik hastalıklardan ölen kişi sayısının giderek arttığını kaydetti. <http://olaymedya.com/root.vol?title=tuz-tuketimi-tehlikeli-boyutlarda&exec=page&nid=503041>

Günde 5 gramdan fazla tuz tüketmeyin!<http://haber.stargazete.com/saglik/gunde-5-gramdan-fazla-tuz-tuketmeyin/haber-734976>

Kişi başına tuz tüketimi alarm veriyor. SALTurkey isimli araştırmaya göre, 5 gram olması gereken günlük tuz tüketim miktarı ülkemizde 18 grama ulaştı. Bilim adamları fazla tuz tüketiminin yüksek tansiyon hastalığına zemin oluşturduğuna işaret ederek halkı uyarıyor. Güncelleme: 15:41 TSİ 03 Haziran 2008 <http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/447773.asp?cp1=1>

Balıkesirliler Günlük 14 Gram Fazla Tuz Tüketiyor. BAÜ Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Başkanı Doç. Dr. Ömer Toprak, günlük 6 gram olması gereken tuz tüketim miktarının Balıkesir'de 20 gram düzeyinde olduğunu söyledi. <http://www.haberler.com/balikesirliler-gunluk-14-gram-fazla-tuz-tuketiyor-3926906-haber/>

SALTURK-2: Tuz tüketiminin %57'si yemeklerden <http://www.medikalakademi.com.tr/hipertansiyon-salturk-tuz-tuketim-yemek-yunus-erdem/>

Tuz tüketimini 3'e katladık<http://www.hurriyet.com.tr/saglik/20048228.asp>

Tuz tüketimimiz 3 kat fazla! Tuz tüketiminin giderek arttığını söyleyen Prof. Ayşe Baysal, "Sofradan tuzluğu kaldırmak lazım. Bugün böbrek hastalıklarının arkasında yatan temel neden aşırı tuz tüketimi" dedi. <http://magazin.milliyet.com.tr/tuz-tuketimimiz-3-kat-fazla-/yasam/magazindetay/01.04.2010/1219124/default.htm>

Kişi başına tuz tüketimi alarm veriyor.

<http://www.turkhipertansiyon.org/pdf/gazeteler/ntvmsnbc.pdf>

Fazla tuz tüketiyoruz. Vücudumuzun günlük sodyum ihtiyacı 2400 mg'dır. Bu miktar 6 gram tuzla karşılanır. Ancak 2008'de yapılan bir araştırmaya göre Türk toplumunda günlük tüketim 18 gram olarak belirlendi. <http://www.milliyet.com.tr/default.aspx?aType=YazarDetay&ArticleID=1093093>

Tuz tüketimi tehlikeli boyutlarda. Aşırı tuz tüketimi nedeniyle dünya genelinde hızla yayılan kronik hastalıklardan ölen kişi sayısının giderek arttığını kaydetti. <http://www.internethaber.com/tuz-tuketimi-tehlikeli-boyutlarda-501170h.htm>

GÜNLÜK TÜKETİM – REKOR

Tuz tüketiminde rekora koşuyoruz. 24 Mayıs 2008.

http://www.turkhipertansiyon.org/pdf/gazeteler/tgrt_haber.pdf

http://www.turkhipertansiyon.org/pdf/gazeteler/tgrt_haber.pdf

İtalya tuz tüketim rekortmeni.

http://www.birgun.net/life_index.php?news_code=1313415582&year=2011&month=08&day=15

Dünya'da tuzu en fazla İtalyanlar seviyor <http://www.haber7.com/avrupa/haber/774343-dunyada-tuzu-en-fazla-italyanlar-seviyor>

Dünyada tuz tüketiminde başı çekiyoruz.

http://www.turkiyenintansiyonu.org/pdf/basin_yansimalari_2009/05%2011%20gundem.pdf

En çok tuz tüketen ülke: Türkiye. Kayseri Halk Sağlığı Müdürlüğü, Türkiye'nin kişi başı tuz tüketiminde önde gelen ülkeler arasında olduğunu açıkladı. <http://www.posta.com.tr/saglik/HaberDetay/En-cok-tuz-tuketen-ulke--Turkiye.htm?ArticleID=161210>

Türkiye En Çok Tuz Tüketen Ülkeler Arasında http://www.dha.com.tr/turkiye-en-cok-tuz-tuketen-ulkeler-arasinda_424104.html

Türkiye En Çok Tuz Tüketen Ülkeler Arasında <http://www.2haber.com/turkiye-en-cok-tuz-tuketen-ulkeler-arasinda-818723h.html>

Dünyada en çok tuzu Türkiye tüketiyor. <http://www.haber7.com/genel-saglik/haber/986912-dunyada-en-cok-tuzu-turkiye-tuketiyor>

Dr. Polat, Ülkemiz dünyanın en çok tuz tüketen ülkesidir.

http://www.ozsozgazetesi.com/haber_detay.asp?haberID=4715

Dünyada en fazla tuz tüketen ülkeyiz.

http://www.turkiyenintansiyonu.org/pdf/basin_yansimalari_2009/05%2012%20hurses.pdf

Tuz tüketiminde dünya lideriyiz. Ortalama tuz tüketiminde dünyada en fazla tuz tüketen ülkeyiz.

<http://www.gidasayfasi.com/haber-114-Tuz-tuketiminde-dunya-lideriyiz-tuz-tansiyon-hipertansiyon-zarar-tuzlu-tuzluk-yuksek-tansiyon-tuzsuz-gida-yiyecek-beslenme-besin.html>

Tuzu En Çok Biz Seviyoruz! Türkiye en çok tuz tüketilen ülke. Günde 18 gram tuz tüketiliyor. Sağlıklı ise 6 gram. Bu da bir çay kaşığına denk geliyor. http://www.sacitaslan.com/saglik-tuzu-en-cok-biz-seviyoruz_9477.html?ara=tuz%20t%FCketimi

Tuzu en çok biz tüketiyoruz! <http://www.ezberim.biz/saglik/136846-tuzu-en-cok-biz-tuketiyoruz/>

İYOTLU TUZ

Sıkça sorulan sorular. <http://www.emekcioglutuz.com/tuz.html>

Tuz ve Kullanımı. Yemeklerde Hangi Tuzu Kullanmalıyız? İyotlu ve İyotsuz Tuzu Kimler Yemelidir?

<http://www.tiroit.org/auth/qz.htm>

Sağlık için iyotlu tuz. <http://blog.milliyet.com.tr/saglik-icin-iyotlu-tuz/Blog/?BlogNo=58724>

Neden iyotlu tuz? <http://www.billurtuz.com.tr/Neden-iyotlu-Tuz.html>

İyotlu Tuz Kullanma Zorunluluğu. <http://www.tiroid.org.tr/iyotlutuz.php>

İyot nedir? <http://www.salina.com.tr/bilgi.aspx?ln=tr>

İyotlu Tuzun Yararları. <http://www.webhatti.com/saglik/81702-iyotlu-tuzun-yararlari.html>

Prof. Dr. Metin Özata: Yediğiniz Tuzun İyotlu Veya İyotsuz Olduğuna Dikkat Ediyor musunuz? Hangi Tuzu Kullanmalıyız? <http://www.tip2000.com/abone/konular/tuz.asp>

İyotlu tuz. <http://eksisozluk.com/iyotlu-tuz--126685>

İyotlu Tuzun Yararları. http://tiroidkanseritedavisi.com/iyotlu_tuzun_yararlari.html

İyotlu Tuzun Önemi. <http://www.kanseroloji.com/iyotlu-tuzun-onemi>

ESRA TÜZÜN : İrileşmiş boyunların ilacı iyotlu tuz oldu! 20.11.2012. Prof. Dr. Serdar Tezelman "İyotlu tuz kullanımı arttı, dışarıdan fark edilen büyük tiroid vakaları azaldı" diyor ve bir uyarıda bulunuyor: Ancak hipertiroidi hastalarında iyotlu tuz kullanılmamalı.

<http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2012/11/20/irilesmis-boyunlari-ilaci-iyotlu-tuz-oldu>

İyotlu tuz halka korku saldı.

<http://www.radikal.com.tr/radikal.aspx?atype=radikaldetayv3&articleid=1114896&categoryid=81>

İyot Yetersizliği Hastalıkları. <http://www.bsm.gov.tr/acsap/iyot.asp?sira=16>

İyot Yetersizliği Hastalıkları ve Tuzun İyotlanması Programı. <http://www.lokumhekim.com/iyotlu-tuz/default.asp>

İyot Neden Önemlidir? <http://www.avvaciktirim.gov.tr/teknikbilgiler/liftletler/gida/iyotlu.pdf>

Tiroitte Tuz ve Kullanımı. <http://www.a1.biz.tr/icerikg2.asp?id=1811>

İyot eksikliğini Tuz karşılar mı? http://yenibahardergisi.com/yenibahar/newsDetail_getNewsById.action?newsId=271365

İyotlu Tuz Kullanımı Hangi Hastalığı Engelliyor? <http://www.youtube.com/watch?v=1C3wMXd3Fo8>

İyotlu Tuz Kullanımı. http://www.tarimtv.gov.tr/VD70_ iyotlu-tuz-kullanimi.html

Kümeli, Taylan: Karadenizliler daha çok iyotlu tuz tüketmeli. http://www.taylankumeli.com/basin_detay.asp?id=122&tip=1

Rafine iyotlu tuz. <http://www.billurtuz.com.tr/rafine-iyotlu-tuz.html>

gunde-bir-toplu-igne-basi-kadar-iyotlu-tuz-zeka-geriligini-onleyebilir. <http://www.saglikpersoneli.com.tr/saglik/gunde-bir-toplu-igne-basi-kadar-iyotlu-tuz-zeka-geriligini-onleyebilir-h10638.html>

iyotlu tuz nedir, iyotlu tuz ne demek? <http://www.nedirnedemek.com/iyotlu-tuz-nedir-iyotlu-tuz-ne-demek>

İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Ve Tuzun İyotlanması Programı. [http://www.mersinsaglik.gov.tr/HaberDownload%5C568_8_36_ iyot-yetersizligi-hastaliklari-ve-tuzun-iyotlanmasi-pro-\[1\].ppt](http://www.mersinsaglik.gov.tr/HaberDownload%5C568_8_36_ iyot-yetersizligi-hastaliklari-ve-tuzun-iyotlanmasi-pro-[1].ppt)

İyot Yetersizliğinden Kurtulmak İçin İyotlu Tuz Kullanınız. <http://www.baristuz.com/iyotlu-tuz.html>

İyot içeren yiyecekler. <http://iyigelenyiyecekler.com/iyot-iceren-yiyecekler/>

"Az ama iyotlu tuz kullanalım" <http://www.sabah.com.tr/Yasam/2011/08/15/az-ama-iyotlu-tuz-kullanalım>

İyotlu tuz hakkında bilinmeyenler! <http://www.sgkrehberi.com/haber/4746/>

Çelikhan toplum sağlığı merkezinden iyotlu tuz eğitimi. <http://www.celikhannet.com/celikhan-toplum-sagligi-merkezinden-iyotlu-tuz-egitimi-5457h.htm>

İyotlu tuz kullanımı. <http://www.hassatarim.gov.tr/genel/iyotlu-tuz-kullanimmi.html>

Guatr Ve Tiroid Uzmanı Prof Dr Metin Özata: Guatr ve tuz. <http://www.guatrguatr.com/GUATR-VE-TUZ.php>

Prof.Dr. Kurtoglu: 'Kaya Tuzu Değil, İyotlu Tuz Kullanın'. http://www.dha.com.tr/profdr-kurtoglu-kaya-tuzu-degil-iyotlu-tuz-kullanin_424819.html

İyot Yetersizliği Hastalıkları. <http://www.saraytuz.com/tr/index.asp?part=neden>

Çocuklar için iyotlu tuz

kullanın. <http://www.saglikplatformu.com/haberler/Ayrinti.asp?HaberNo=3225>

İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ve Tuzun İyotlanması Programı.

http://www.asm.gov.tr/UploadGenelDosyalar/Dosyalar/143/E%C4%9E%C4%B0T%C4%B0M/26_05_2011_12_15_16.ppt

Kaya tuzu değil iyotlu tuz kullanın. <http://www.aktifhaber.com/iyotlu%20tuz/>

İyotlu Tuz Kullanın. <http://www.aydinlikevlerasm.gov.tr/?Lang=TR&Syf=25&video=27002>

Sağlıklı ve zeki nesiller için iyotlu tuz kullanın. <http://www.ihsm.gov.tr/pdf/35.pdf>

İyotlu tuz kullanın. <http://www.yesiligdir.com/genel-haberler-2/item/2409-iyotlu-tuz-kullanin.html>

Prof.Dr. Kurtoglu: "Kaya Tuzu Değil, İyotlu Tuz Kullanın" <http://www.haberfx.net/prof-dr-kurtoglu-kaya-tuzu-degil-iyotlu-tuz-kullanin--resimler-3493/>

İyot kısıtlı diyet. http://www.baskent-ank.edu.tr/obezite/ornek_diyet/iyot_kisitli_diyet.pdf

İyotlu tuz kullanın. <http://www.sanliurfahsm.gov.tr/habericerik.php?id=16>

Bir iğne başı kadar iyotlu tuz zeka geriliğinin ilacı. <http://www.stargazete.com/saglik/bir-igne-basi-kadar-iyotlu-tuz-zeka-geriliginin-ilaci/haber-599339>

"Az ama iyotlu tuz". Sağlık Bakanlığı koordinatörlüğünde yeni bir kampanya daha başlıyor...

<http://www.haberturk.com/saglik/haber/659169-az-ama-iyotlu-tuz>

Zekaya İyotlu Tuz Kullanın.

http://www.hamsi61.org/index.php?option=com_content&view=article&id=133:zekaya-iyotlu-tuz-kullanin&catid=35:news

İyotlu Tuz Kullanımı. <http://www.youtube.com/watch?v=OWDFR13Szt4>

Guatrı önlemek için iyotlu tuz. <http://www.bolununsesi.com/icerik/haber.asp?id=17287>

Guatra karşı iyotlu tuz! İyotlu tuz kullanımı arttı guatr hastası azaldı. Ancak araştırma sonuçları

oldukça çarpıcı... <http://www.haberturk.com/saglik/haber/660490-guatra-karsi-iyotlu-tuz>

İyotlu tuz kime yararlı, kime zararlıdır? Uluslararası Endokrin Cerrahisi Der. Yön. Krl. Üyesi Prof. Dr.

Mete Düren, tiroide bağlı hastalıkları anlattı... <http://video.haberturk.com/saglik/video/iyotlu-tuz-kime-yararli-kime-zararlidir/60713>

İyot ve İyotlu Tuz. <http://www.kartuz.com.tr/tr/lyot-ve-lyotlu-tuz.html>

iyotlu tuz ile ilgili UZMANTV'de 2 cevap var. <http://www.uzmantv.com/etiket/iyotlu%20tuz>

Ramazan Soylar: İyot yetersizliği hastalıkları. <http://www.tiredh.gov.tr/egitim/iyotyterszligi.ppsx>

İyotlu tuz kullanımının önemi. <http://www.net-saglik.com/i/iyot-eksikliginde-hangi-hastaliklar-gorulur/>

Sağlık Bakanlığı İyotlu tuz Reklamı. <http://www.bizimcankirigazetesi.com/video.asp?videoID=6>

<http://www.kadinlarkulubu.com/endokrinoloji/172421-iyotlu-iyotsuz-tuz.html>

İyotlu ve İyotsuz Tuz....http://www.kucukinsan.com/367_1_1_emziren-anneler-iyotlu-tuz-yemelidir_makale.html

1-7 Haziran İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Haftası.

http://www.nsm.gov.tr/tr_TR/basinbulteni/%C4%B0YOT%20YETERS%C4%B0ZL%C4%B0%C4%9E%C4%B0%20HASTALI%C4%9EINI%20%C3%96NLEME.doc

Sağlık Müdürlüğünden İyotlu Tuz Önerisi. Aydın İl Sağlık Müdürlüğü, 7 Haziran İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Haftası dolayısıyla yaptığı açıklamada halkın iyotlu tuz kullanmasını önerdi.

<http://www.aydininsesi.com/haber/2388/saglik-mudurlugunden-iyotlu-tuz-onerisi.html>

Neden iyotlu tuz? <http://www.naciturkmentuz.com/antalya-tablet-tuz-dunyasi/ntt/neden-iyotlu-tuz>

Rafine İyotlu Sofra Tuzu. <http://www.estuz.com.tr/rafineiyotlusofratuzu.html>

Çocuklara iyotlu tuzla pişmiş yemekler yedirin ESRA TÜZÜN 23.11.2011 Vücudumuzun tüm fonksiyonlarını etkileyen tiroit bezinin az hormon salgıladığı çocuklarda; dikkat dağınıklığı, büyüme geriliği ve uykuya düşkünlük görülüyor. Uzmanlar, "İyot eksikliğini önlemek için çocuğunuzun yemeğini iyotlu tuzla pişirin" diyor.

<http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2011/11/23/cocuklara-iyotlu-tuzla-pismis-yemekler-yedirin>

UNICEF - İyotlu Tuz <http://www.youtube.com/watch?v=FeLCE6nUHOY>

Az ama İYOTLU TUZ kullanalım! <http://www.unicef.org.tr/tr/knowledge/detail/884/az-ama-iyotlu-tuz-kullanirim>

UNICEF - iyotlu tuz kullanmanın önemi <http://www.youtube.com/watch?v=SuPdSVV7YU0>

İyot ve iyotlu tuz. <http://www.cicektuz.com.tr/iyot.html>

`Günde bir toplu iğne başı kadar iyotlu tuz zeka geriliğini

önleyebilir` <http://www.haber34.com/gunde-bir-toplu-igne-basi-kadar-iyotlu-tuz-zeka-geriligini-onleyebilir-34147-haberi.html>

İyot Nedir, Tuzun Faydaları ve Zararları. <http://www.forumgercek.com/showthread.php?t=48937>

İyotlu tuz kullanımı. <http://www.mutfaktayiz.biz/Mutfaktakiler-Detay/4-2012/%C4%B0yotlu-Tuz-Kullanimi/111>

Pişmemiş aşı tuz katmayın! Tuzun içeriğindeki iyotun kaybolmaması için tuzu ne zaman yemeğe atmalı? <http://saglik.milliyet.com.tr/pismemis-asa-tuz-katmayin-/genelsaglik/haberdetay/24.05.2011/1394151/default.htm>

Tiroid Hormonu Test Sonuçlarıma Göre İyotlu Tuz mu Kullanmalıyım, İyotsuz mu? <http://www.hastane.com.tr/tiroid-hormonu-test-sonuclarima-gore-iyotlu-tuz-mu-kullanmaliyim-iyotsuz-mu-sorusu.html>

İyotsuz tuz. <http://eksisozluk.com/iyotsuz-tuz--320016>

İyot ihtiyacını nasıl karşılayacaksınız? <http://www.thyroidweek.com/tr/thyroid-and-iodine-deficiency-how-to-meet-your-iodine-need.html>

İyot Eksikliği Bir çok Hastalığa Neden Oluyor. <http://www.diyadinnet.com/SaglikBilgisi-275&Saglik=iyot-eksikli%C4%9Fi-bir-%C3%A7ok-hastal%C4%B1%C4%9Fa-neden-oluyor>

İyotlu tuz kullanımı. <http://www.bilimvesaglik.com/genel-tip-bilgileri/iyotlu-tuz-kullanimi.html>

Tuz, Sodyum, İyotlu Tuz Hakkında Bilgi <http://www.kadinlarkulubu.com/saglikli-beslenme/129270-tuz-sodyum-iyotlu-tuz-hakkinda-bilgi.html>

İyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesi el kitabı. <http://www.bsm.gov.tr/acsap/docs/iyot.pdf>

Akıllı tuz, iyotlu tuz. <http://www.lokumhekim.com/saglik/akilli-tuz-iyotlu-tuz.html>

“İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Ve Tuzun İyotlanması” Programı. 1-7 Haziran İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Haftası. http://www.asm.gov.tr/UploadGenelDosyalar/Dosyalar/143/B%C4%B0LG%C4%B0/26_05_2011_07_09_59.docx

Guatr tedavisinde iyot tuzu kullanılmalı. <http://www.saglikaktuel.com/haber/guatr-tedavisinde-iyot-tuzu-kullanilmali-27582.htm>

Sağlığınız için iyotlu tuz kullanın! <http://www.ozgurdurum.net/sagliginiz-icin-iyotlu-tuz-kullanin-132659.html>

Neslihan Uğur: İyot yetersizliği hastalıkları ve tuzun iyotlanması programı. http://www.e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/eczaciodasiyayinlari/karadeniz_1_3/13.pdf

Yemeğe tuzu ne zaman atmalı? Ciddi sağlık sorunlarına neden olan iyot yetersizliğinden korunmak için iyotlu tuzun yemeğe ocaktayken değil sofradayken katılması gerektiği kaydedildi. <http://saglik.milliyet.com.tr/yemege-tuzu-ne-zaman-atmali-beslenmevediyet/haberdetay/25.01.2011/1343893/default.htm>

Sodyumu %50 Azaltılmış İyotlu Tuz. <http://www.estuz.com.tr/sodyumuazaltilmistuz.html>

Recai Gürhan – Mustafa Vatandaş: Tuz iyotlama makinası için uygun bir dozajlama ünitesinin geliştirilmesi. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/15/1280/14735.pdf>

Prof. Dr. Derya Koçoğlu: İyot Yetersizliği Sorunları Ve Korunma. <http://tipeu.cumhuriyet.edu.tr/Donem3/KomiteVIIHalkSagligiAileHekimligiAcilTip/HalkSagligi/GulayKO COGLU/17IYOTYETERSIZLIGISORUNLARI.ppt>

Çocukların Beyin Gelişimi İçin İyotlu Tuz Şart! <http://www.bianet.org/bianet/dunya/107969-cocuklarin-beyin-gelisimi-icin-iyotlu-tuz-sart>

İyotlu Tuz Kullanalım Ve Kullandıralım. <http://araklihaber.net/Saglik/967-Iyotlu-Tuz-Kullananim-ve-Kullandiralim.html>

İyotlu Tuz Mu, İyotsuz Tuz Mu Kullanılmalı? <http://www.yazarkafe.com/icerik/346017/iyotlu-tuz-mu-iyotsuz-tuz-mu-kullanilmali.htm>

Neden İyotlu Tuz ? http://www.unvertuz.com/article.php?article_id=3

Tuzun faydaları. <http://www.deveciabey.com.tr/tuz.asp?id=1>

İyot Eksikliğini Gidermenin Yolları. Tiroid hastalıklarıyla tuz tüketimi ilişkisi hep anlatılır. “İyotlu tuz tüketin” denir...
http://cadde.milliyet.com.tr/2012/04/08/YaziDizisi/1501833/iYOT_EKSiKLiGiNi_GiDERMENiN_YOLLA_RI

Çocuklarımız ve geleceğimiz için iyotlu tuz kullanalım. <http://www.memurlar.net/haber/116558/>

Sağlık Bakanlığı İyotlu tuz <http://www.bizimcankirigazetesi.com/video.asp?videoID=7>

İyot ve İyotlu Tuz <http://www.lororganik.com/tr/Iyot-ve-Iyotlu-tuz.html>

Tuzun Zararları ve Tuz Hakkında Bilinmeyenler. <http://www.faydalibir.com/tag/iyotlu-tuz-mu-iyotsuz-tuz-mu>

İyot Nedir? Neden İyotlu tuz kullanılmalı? http://www.estuz.com.tr/estuz_ek/iyot.html

Ergin, Ziya: Tuzun üretim teknolojisi ve insan sağlığındaki yeri. Madencilik, 1988.
http://www.maden.org.tr/resimler/ekler/8bf09f5fcea80_ek.pdf

Yemekler tuzsuz pişmeli herkesin tuzu ayrı olmalı.
http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Yazarlar/tuzun/2009/01/22/Yemekler_tuzsuz_pismeli_herkesin_tuzu_ayri_olmali

İyotlu tuz kullanın. <http://yurthaber.mynet.com/detay/kirikkale-haberleri/iyotlu-tuz-kullanin/263961>

İyotlu tuz guatrdan koruyor! İyot eksikliğine bağlı oluşan guatr hastalığından korunmanın en önemli yolunun iyotlu tuz kullanımına dikkat etmek olduğu belirtildi. <http://saglik.milliyet.com.tr/iyotlu-tuz-guatrdan-koruyor-beslenmevediyet/haberdetay/25.11.2008/1020559/default.htm>

İyot yetersizliği için uygulanan iyotlu tuzun yan etkisi var mı?
Nelerdir? <http://www.bakimliyiz.com/sagligimiz/77706-iyot-yetersizligi-icin-uygulanan-iyotlu-tuzun-yan-etkisi-var-mi-nelerdir.html>

Çok Az veya Çok Fazla İyot Almak.
http://www.banukazanc.com.tr/index.php?option=com_content&task=view&id=170

Bir tutam iyotlu tuz! http://www.unicef.org/turkey/pc/_mc35.html

İyotlu tuz daha yararlı!<http://www.ozgurkadinlar.com/saglik/beslenme-saglik/iyotlu-tuz-daha-yararli>

Gebelikte İyotlu Tuz Kullanımı<http://www.kadinlar.net/gebelik/gebelik-donemi/gebelikte-iyotlu-tuz-kullanimi-14526h.html>

İyotlu tuz mu iyotsuz tuz mu?<http://www.anneysen.com/gruplar/tiroid-hastaliklari-/iyotlu-tuz-mu-iyotsuz-tuz-mu-1025-165389.aspx>

Tuz, İyotlu Tuz, Tuz Çeşitleri, İyotlu tuzun önemi. <http://www.kesfetekendini.com/Haberler/kisisel-gelisim/tuz-iyotlu-tuz-tuz-cesitleri-iyotlu-tuzun-onemi--11832.html>

İyot minerali. http://www.purelife.com.tr/sol_Devam.aspx?ori=44

İyot Haftası Genelgesi 2005 / 72<http://www.saglik.gov.tr/TR/belge/1-577/iyot-haftasi-genelgesi-2005--72.html>

İyot ve İyotun Önemi - İyotlu Tuz<http://www.netdoktorum.com/saglik/haberoku.asp?id=109>

Sağlıklı bir yaşam için iyotlu tuz kullanın. <http://www.yenigungazetesi.com.tr/saglik/saglikli-bir-yasam-icin-iyotlu-tuz-kullanin-h2088.html>

Niğde’de Vatandaşa İyotlu Tuz dağıtıldı. <http://www.borhaber.net/saglik/nigdede-vatandasa-iyotlu-tuz-dagitildi-h6274.html>

Saltı Rafine İyotlu Tuz. <http://www.marmaratuz.net/statikimg/iyotlu.pdf>

Yemeğe tuzla başlamak. <http://m.dinimizislam.com/detay.asp?Aid=1473>

İyot Yetersizliği Hastalıkları Ve Tuzun İyotlanması Programı. http://bhsm.gov.tr/galeri/dokuman/ACSAP_Iyot_okul%20sunu_.ppt

İyot Yetersizliği. <http://www.konyasm.gov.tr/gecici/iyotbb06.htm>

Gıda Üretimi ve Tüketiminde İyotlu Tuz<http://www.unicef.org.tr/tr/knowledge/detail/285/gida-uretimi-ve-tuketiminde-iyotlu-tuz>

iyotlu tuz nedir, iyotlu tuz ne demek ve iyotlu tuz anlamı<http://nedirnedemek.gen.tr/iyotlu-tuz-nedir-iyotlu-tuz-ne-demek.html>

Peki Tuz Tüketmeli Miyiz Tüketmemeli Miyiz?<http://www.yildizyemek.com/makaleler/64-tuz.html>

İyot yetersizliği zekâ geriliğine neden oluyor. "İyottan yetersiz beslenen çocuklar akranlarına göre 13,5 puan zeka kaybına uğrarlar. Bu nedenle ‘İyotlu tuz, akıllı tuz’ doğru bir tanımlamadır"
<http://www.haberturk.com/saglik/haber/642351-iyot-yetersizligi-zeka-geriligine-neden-oluyor>

Çocuklara iyotlu yetişkinlere iyotsuz tuz. <http://arsiv.sabah.com.tr/2005/07/25/gny/sag103-20050725-200.html>

Yemeğe Tuzu Ne Zaman Atmalı? Yemek ocaktayken mi yoksa sofraya geldikten sonra mı? Vücuda yeterli derecede iyot alabilmek için tuzu yemeğe ne zaman atmak g...

http://www.hurriyetaile.com/landing/google/?utm_source=google&utm_medium=search&utm_campaign=googlearama&utm_content=2132

İyotlu tuz, akıllı tuzdur <http://www.yenimesaj.com.tr/?haber,658486/iyotlu-tuz-akilli-tuzdur>

Pekcan, Gülden: Türkiyede iyot

sorunu http://www.esrefatabey.com.tr/tibbiyeoloji_ayrinti_.aspx?id=23

İyot Yetersizliği Bozukluklarının Önlenmesi (İYB) 2001–2005 http://www.unicef.org/turkey/pr/_mc8.html

İyot ve Guatr Hastalığı ilişkisi <http://www.sanal-hastane.com/iyot-ve-guatr-hastaligi-iliskisi>

İyotlu Tuzun Etkileri Nelerdir? <http://www.sosyalmekan.net/forum/yasam-ve-saglik/13539-iyotlu-tuzun-etkileri-nelerdir.html>

İyotlu tuz kullanın <http://www.cocuk-gelisimi.com/haber/1043-cocuk-beslenme-iyotlu-tuz-kullanin.html>

İyotlu tuz. <http://www.uludagsozluk.com/k/iyotlu-tuz/>

Kadın Çiftçilere İyotlu Tuz Kullanımının Önemi Anlatıldı.

<http://www.dursunbeytarim.gov.tr/icerik/208-KADIN-ciFTciLERE-iYOTLU-TUZ-KULLANIMININ-onEMI-ANLATILDI.syt>

İyotlu tuzun faydaları ile ilgili UZMANTV'de 2 cevap

var. <http://www.uzmantv.com/etiket/iyotlu%20tuzun%20faydalar%C4%B1>

Süt ve iyotlu tuz eğitimleri devam ediyor.

<http://www.erzincantarim.gov.tr/tr/index.php/erztarim/21-y-besi-llar/264-se-iyotlu-tuz-emleri-devam-ediyor.html>

TUZ TEBLİĞİ Yetki Kanunu: Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Yayınlandığı R.Gazete: 23.01.2008-26765

Tebliğ No: 2007-53 <http://www.gkgm.gov.tr/mevzuat/kodeks/2007-53.html>

Tiroid kanserine karşı iyotlu tuz http://www.hemensaglik.com/adan-zye-saglik/kanser-merkezi/sik-sorulanlar/tiroit-kanseri/tiroid_kanserine_karsi_ iyotlu_tuz

Uzmanlardan "Tuz" Uyarısı <http://www.sondakika.com/haber/haber-uzmanlardan-tuz-uyarisi-4423788/>

Vücutta Tuz Eksikliği Neden Olur Vücutta Tuz Eksikliği Nasıl Belirlenir Vücutta İyot Eksikliği

<http://www.forumdaz.net/saglik-rehberi/vucutta-tuz-eksikligi-52037/>

İyotlu Tuz

Videosu <http://www.mersinhsm.gov.tr/Videotzle.aspx?&KategoriAdi=%C4%B0yotlu%20Tuz&LinkAdi=%C4%B0yotlu%20Tuz%20Videosu&BirimAdi=%C3%87ocuk,%20Ergen,%20Kad%C4%B1n%20ve%20%C3%9Creme%20Sa%C4%9FI%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20Hizmetleri%20%C5%9Eube%20M%C3%BCd%C3%BCrl%C3%BC%C4%9F%C3%BC&KategoriID=315&LinkSiraNo=1413>

İyotlu Tuz

Kullanımı http://www.kirsehirsaglik.gov.tr/giris.asp?s=icerik_detay&kat=%DDyotlu%20Tuz%20Kullan%FDm%FD

Karadenizliler daha çok iyotlu tuz tüketmeli. Karadeniz bölgesinin besinleri ve içme suları iyot bakımından fakirdir. Bölge halkı yeterince iyot almadığı için de Karadeniz'de tiroit ve kanser gibi hastalıklar sık görülür. <http://www.milliyet.com.tr/karadenizliler-daha--cok-iyotlu-tuz-tuketmeli/pazar/haberdetayarsiv/16.10.2005/131380/default.htm>

Resmi Gazete Tarihi: 23.01.2008 Resmi Gazete Sayısı: 26765 Kurumu: Tarım ve Köyşleri Bakanlığı
TÜRK GIDA KODEKSİ TUZ TEBLİĞİ (TEBLİĞ NO: 2007/53)
<http://mevzuat.basbakanlik.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=9.5.11924&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=tuz>

İyotlu sofrata tuzu. <http://www.emekcioglutuz.com/amb6iyotlusofratuzu.html>

Tuzun Zararları ve Tuz Hakkında Bilinmeyenler. <http://www.faydalibir.com/saglik/tuzun-zararlari-ve-tuz-hakkinda-bilinmeyenler>

İyotlu tuz tiroit hastalarına zararlı. <http://sifalibitkilerim.com/vitamin-mineral-ve-bitkisel-ueruen/2299-yotlu-tuz-tiroit-hastalarna-zarar.html>

İyotlu tuz dağıtımı yapılıyor http://www.zaman.com.tr/sehir_ iyotlu-tuz-dagitimi-yapiliyor_813285.html

Tuzun Zararları Nelerdir? <http://www.sanalmesken.com/tuzun-zararlari-nelerdir.html>

Dyt.Sinem Nergizoğlu: İyotlu tuzlarınızı nerede saklıyorsunuz?
<http://www.sonsayfa.com/Makaleler/DytSinem-Nergizoglu/Iyotlu-tuzlarinizi-nerede-sakliyorsunuz-4240.html>

“İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Ve Tuzun İyotlanması Programı” <http://okul.selyam.net/docs/index-52450.html>

İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Haftası http://www.kastamonusaglik.gov.tr/haberler.php?guncel_number=113

Sofranızda Ne Tür Tuz Kullanırsınız ? <http://wowturkey.com/forum/viewtopic.php?t=123908>

Uzmanlardan "Tuz" Uyarısı <http://www.haberler.com/uzmanlardan-tuz-uyarisi-4423788-haberi/>

Niçin iyotlu tuz. <http://www.ozma.com.tr/index.php/saglik-kosesi/saglik-yazilari/15-nicin-iyotlu-tuz>

Tuzu iyotlu tercih edin. Ülkemizdeki 216 tuz üreticisinden sadece 19'unun iyotlu tuz ürettiği bildirildi. <http://www.buyukanadoluhastanesi.com.tr/index.php?page=bilgi&id=115>

Seni Tuz Kadar Seviyorum... <http://www.gidagundemi.com/seni-tuz-kadar-seviyorum-makale,21.html>

İyotlu tuzun yararlarını bilmiyoruz. Sağlık Bakanlığı, UNICEF ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) işbirliğiyle iyotlu tuz kullanım oranını belirlemek amacıyla 78 ilde 12 bin 125 hanede araştırma yapıldı. <http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/249095.asp?cp1=1>

On Soru On Yanıt. Bu ayki konumuz; “İyot Yetersizliği Hastalıkları ve Tuzun İyotlanması Programı”. Sorularımızı Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlamasından Dr. Göksenin Aktulay’nden yanıtladı. <http://www.ttb.org.tr/STED/sted1200/9.html>

Aşırı tuz tüketimi kansere neden oluyor. Kütahya Halk Sağlığı Müdürlüğü, aşırı tuz tüketiminin başta böbrek hastalıkları olmak üzere mide kanseri, kemik erimesi, yüksek tansiyon ve buna bağlı kalp damar hastalıklarına neden olabileceğini bildirdi. <http://www.yenikutahya.com/tr/haber/kutahya/5052/asiri-tuz-tuketimi-kansere-neden-oluyor>

Sağlıklı tuz hangisi. <http://www.meleklermekani.com/soru-cevap/199917-saglikli-tuz-hangisi.html>

Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği. <http://www.salina.com.tr/bilgi.aspx?ln=tr&id=21>

Aydın Sağlık Müdürlüğü'nden 'iyotlu Tuz' Önerisi. <http://yurthaber.mynet.com/detay/aydin-haberleri/aydin-saglik-mudurlugunden-iyotlu-tuz-onerisi/259002>

Prof. Dr. Metin Özata: Emziren Anneler İyotlu Tuz Yemelidir http://www.tavsiyeyorum.com/makale_3052.htm

Çocuklara İyotlu Tuz Şart. Uzmanlar çocukların beyin gelişimi için iyotlu tuzun şart olduğunu savundu... http://www.haber365.com/VideoL//Cocuklara_Iyotlu_Tuz_Sart/Tumu/Yeni/153/

TÜRKİYEDE İYOTLU TUZ KALİTESİNİN ve GEREKEN MİKTARDA ÜRETİMİNİN SAĞLANMASI İNCELEME RAPORU / Lorenzo Locatelli-Rossi . UNICEF Uluslararası Tuz Danışmanı Ekim 2005 <http://www.salina.com.tr/UserFiles/File/LR.doc>

Sağlıklı ve zeki nesiller yetişmesi için iyotlu tuz dağıtılıyor <http://www.haberler.gen.al/2009-02-08/saglikli-ve-zeki-nesiller-yetismesi-icin-iyotlu-tuz-dagitiliyor/>

Akıllı tuz, iyotlu tuz. Günlük tüketilmesi gereken miktarın altında iyot alınması bir dizi fonksiyonel ve gelişimsel bozukluğunu ortaya çıkarıyor. İyot yetersizliği bebek ve çocuklarda büyüme geriliği, zeka düzeyi düşüklüğü ve her yaşta guatr riskine neden oluyor. <http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/440519.asp?cp1=1>

Tuzun faydaları nedir? neye iyi gelir? Tuz çeşitleri tuzun zararları <http://www.yazsana.net/faydali-bitkiler/tuzun-faydaları-nedir-685.html>

'İyotlu tuz' teyakkuzu <http://www.kenthaber.com/ic-anadolu/yozeat/Haber/saglik/Normal/iyotlu-tuz-teyakkuzu/6f2d9645-3769-4874-b833-6e5b931efd0f>

İyotlu Tuz Akıllı Tuz. http://www.unicef.org/turkey/pdf/_mc30_a3.pdf

Neden tuz? http://www.efemtuz.com/index_files/Page930.htm

Türkiye'de iyot tüketimi artıyor.

<http://www.dogaltedavi.net/f261/turkiyede-iyot-tuketimi-art305yor-4081.html>

Tuzu nasıl ve ne kadar kullanmalı?<http://haber.gazetevatan.com/tuzu-nasil-ve-ne-kadar-kullanmali/425614/41/saglik>

Hangi tuz daha sağlıklı? Sofralarda hangi tuzu kullanmak gerekir?<http://www.okubil.com/hangi-tuz-daha-saglikli-sofralarda-hangi-tuzu-kullanmak-gerekir-18109.html>

İyotsuz tuz bulamayan kaya tuzu da kullanabilir.

<http://arsiv.sabah.com.tr/2009/01/23/gny/haber,5278AFC2F0264E4C99BCD7F16C0EA47B.html>

İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Ve Tuzun İyotlanması Programı... - Sağlık Bakanlığı İyotlu Tuzun Kullanımı Konusunda Vatandaşları Uyardı.

<http://www.evbim.gov.tr/kemalettin/haber/2008/ekim/10102008-01.htm>

İyotlu Tuz Radyasyona İyi

Geliyormuş<http://sizdensize.milliyet.com.tr/milliyet.aspx?aType=SSHaberArama&Keyword=iyotlu%20tuz>

"Az Ama İyotlu Tuz Kullanalım"<http://www.turkishny.com/health/31-health/63032-az-ama-iyotlu-tuz-kullanalm-#.UWA5w5PwmSo>

Sofra tuzu ve deniz tuzu arasındaki fark! Tuz, hepimizin yakından tanıdığı yemeklerimizin olmazsa olmazı. Çoğumuz doktor tarafından tuz miktarını azaltmamız söylenmediği takdirde oturup onun varlığı hakkında düşünmeyiz bile. <http://mutfak.milliyet.com.tr/sofra-tuzu-ve-deniz-tuzu-arasindaki-fark-/tefalmutfak/haberdetay/02.03.2011/1359104/default.htm>

kaya-tuzu-degil-iyotlu-tuz-kullanin<http://www.bugunnet.com/prof-dr-kurtoglu-kaya-tuzu-degil-iyotlu-tuz-kullanin.html>

İyotlu tuz uyarısı<http://www.kenthaber.com/guneydogu-anadolu/sanliurfa/Haber/yasam/Normal/iyotlu-tuz-uyarisi/67563074-4213-4a6a-a79e-7f5e0a638616>

İyotlu tuz kullanımı hala yetersiz. İyotlu tuz kullanımının yetersiz olması nedeniyle, Türkiye’de 6-12 yaş arası çocukların yüzde 31.8’inde guatr hastalığı görülüyor.

<http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/275429.asp>

İyot eksikliğine bağlı hastalıkların önlenmesi için iyotlu tuz. Kırıkkale İl Sağlık Müdürlüğü, Türkiye’de toprak ve sudaki iyot eksikliği nedeniyle iyotlu tuz kullanılması gerektiğini, aksi taktirde sağlık sorunları ortaya çıkacağını bildirdi. <http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/252313.asp>

“Sağlıklı ve zeki nesiller için iyotlu tuz kullanın” Sivas İl Halk Sağlığı Müdürü Uzm. Dr. Levent Sağlam, sağlıklı ve zeki nesiller için iyotlu tuz kullanılması gerektiğini söyledi.

<http://www.arenagazetesi.com.tr/default.asp?page=haberana&id=405450>

İyotlu tuz daha yararlı!<http://www.sanalmesken.com/tag/iyotlu-tuz-kullanimi>

DİĞER VİDEOLAR

30 ülkede yapılan araştırmalarda Aşırı tuz Tüketimi zararlı olduğu vurgulandı.http://tvarsivi.com/30-ulkede-yapilan-arastirmalarda-asiri-tuz-tuketimi-zararli-oldugu-vurgulandi-29-03-2013-izle-i_2013030944653.html

Tuz neden vücudu şişirir? 18 Temmuz 2011 - 04:46 <http://saglik.kanald.com.tr/saglikli-beslenme/tuz-ve-saglik/tuz-neden-vucudu-sisirir>

Amerika hükümeti , tuzu azaltma kampanyası başlattı. Hükümet tuz tüketimini azaltarak gıda sektöründe 16-24 milyar dolar tasarruf etmeyi hedefliyor.http://tvarsivi.com/amerika-hukumeti-tuzu-azaltma-kampanyasi-baslatti-hukumet-tuz-tuketimini-azaltarak-gida-sektorunde-1-12-02-2013-izle-i_2013020389428.html

Türkiye'de günde ortalama kaç gram tuz tüketiliyor?<http://video.haberturk.com/saglik/video/turkiyede-gunde-ortalama-kac-gram-tuz-tuketiliyor/60973>

Türk Böbrek Vakfı, güçlü böbrekler için tuz tüketimini azaltın adı altında Galatasaray Lisesi önünde bir etkinlik düzenledi. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Böbrek sağlığının önemine dikkat çekti.http://tvarsivi.com/turk-bobrek-vakfi-guclu-bobrekler-icin-tuz-tuketimini-azaltin-adi-altinda-galatasaray-lisesi-onunde--09-03-2012-izle-i_2012030284521.html

Uzmanların uyarılarına rağmen Türkiye'de tuz tüketimi arttı.Türk Böbrek Vakfı, tuz tüketiminin azaltılması için Sağlık Bakanlığı'na bir öneri sundu.Türk Böbrek Vakfı Bşk.Timür Erk'in açıklamaları veriliyor.http://tvarsivi.com/uzmanlarin-uyarilarina-ragmen-turkiyede-tuz-tuketimi-artti-turk-bobrek-vakfi-tuz-tuketiminin-azaltil-06-03-2012-izle-i_2012030202576.html

Tuzluklar kalkıyor mu?<http://www.youtube.com/watch?v=MvkDezXQ7bs>

WEB SİTESİ

<http://www.tuzgercegi.com/index.html>

ÇEŞİTLİ

Tuz ve sağlık. <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=378>

Dr. B. Tugay Keçeci [Evrenin Zerafeti]: Tuz Hakkında Yanlış Bilinen Gerçekler. Tuzun Beyin İçin Önemi... 22.03.2011 . http://www.hakaynasi.com/b_tugay_kececi,25/hakaynasi.aspx

Su ve tuz gerçeği ne kadar bilimseldir?http://www.yasamingizemi.com/index.php?main_page=page&id=28

Gıdalarda tuz analizi. <http://gidatayinleri.files.wordpress.com/2012/02/gidalarda-tuz-analizi.pdf>

Yemeklik tuz hakkında genelge. http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/mev/mev_gen/temel_saglik/yemeklik_tuz.pdf

Tuz tüketiminde nelere dikkat edilmelidir? İyotlu tuz nasıl kullanılmalıdır? İçinde: **Gıda, Su Ve Beslenme Konusunda Sık Sorulan Sorular (I)**. Ankara: Sağlık Bakanlığı, Şubat 2008.

Sık Sorulan Sorular. <http://www.labtestsonline.org.tr/understanding/analytes/sodium/tab/faq>

Sıkça sorulan sorular. [Himalaya tuzu hakkındadır]. <http://www.uniqueestetik.com/himalaya-tuzu/sikca-sorulan-sorular/http://www.uniqueestetik.com/category/himalaya-tuzu/>

Tuz: Yaşamın doğal kaynağı. <http://www.gidahareketi.org/Tuz--Yasamin-Dogal-Kaynagi--295-haberi.aspx>

Yemek tuzu. http://tr.wikipedia.org/wiki/Yemek_tuzu

Rafine Tuz mu? Kaya Tuzu mu? Salı, 01 Mart 2011 00:58 yönetici İzlenimler: 8497
http://www.beslenmebulteni.com/bes/index.php?option=com_content&view=article&id=1562:tuz&catid=83:ak&Itemid=460

Tuz Nedir? Ne İşe Yarar? <http://www.lokumhekim.com/saglik/beslenme-saglik-ve-tuz-tuz-hakkinda-bilmek-istedikleriniz.html>

Tuzun bilinmeyen yönleri. <http://www.gidasayfasi.com/yazdir-942-saglik-tuz-baharat-yemek-eklemek-beslenme-goz-hastalik-kilo-diyet-yarar-zarar.html>

Kümelı, Taylan: Su-tuz dengesi. http://www.taylankumeli.com/basin_detay.asp?id=310&tip=1

Padişahlar ne tuz kullanırdı ne de çatal 18.08.2012 Osmanlı saraylarında padişahların sofralarına büyük özen gösterilirdi. Yemeklerini, altın sırmalı örtülerin üzerine konan altın tabaklarda yiyen padişahlar; çatal, bıçak ve zehirlenme riskine karşı sofrada tuz kullanmazlardı. Yemeği sadece iki kaşıkla yerlerdi. <http://www.sabah.com.tr/Gunaydin/Saglik/2012/08/18/padisahlar-ne-tuz-kullanirdi-ne-de-catal>

Tuzun faydaları yararları. <http://www.ezberim.biz/beslenme-diyet-seker/133723-tuzun-faydolari-yararlari/>

Himalaya tuzu faydalı mıdır, zararlı mıdır ? <http://blog.himalayanmiracle.com/Saglikli-beslenme/himalaya-tuzu-faydali-mi-zararli-midir->

Tuz(Sodyum) Önemli Bir Elementtir. <http://www.idealdiyem.com/tuzsodyum-onemli-bir-elementtir>

Tuzun kalitesinin ne önemi var?Posted on 7. December 2011 by Yücel Aydemir<http://yucelaydemir.de/?p=387>

Su ve Tuz ne kadar bilimsel? Posted on 7. December 2011 by Yücel Aydemir
<http://yucelaydemir.de/?p=384>

Neden tuza ihtiyacımız var Posted on 7. December 2011 by Yücel Aydemir
<http://yucelaydemir.de/?p=382>

Himalaya tuzu bir ilaç mıdır? Posted on 7. December 2011 by Yücel Aydemir

<http://yucelaydemir.de/?p=378>

Neden Yaşamın Gizemi Su ve Tuz Posted on 11. June 2011 by Yücel Aydemir

<http://yucelaydemir.de/?p=27>

Resmi Gazete: 09.07.1998-23397 Tarım ve Köyşleri Bakanlığından : TÜRK GIDA KODEKSİ Yemeklik Tuz Tebliği Tebliğ No : 98/11.

http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/mev/mev_teb/tebl_temel_saglik/yemeklik_tuz.pdf

Tuz gerçeği-2<http://www.vucutbilim.com/beslenme/makaleler/203.html>

Tuz ve sodyum. <http://www.mutfaktayiz.biz/Mutfaktakiler-Detay/12-2012/Tuz-Ve-Sodyum/176>

Besinlerin Tatlı Tuzlu Kimyası. http://www.berrinyigit.com/basinda_detay.asp?id=158&AyDi=2

İyotlu tuz sağlık yönünden zorunlu<http://www.memurlar.net/haber/87242/>

Kaya tuzunun gücü. <http://www.pharmetic.org/bilgi-bankasi/kaya-tuzu.pdf>

Rafine Edilmemiş Doğal Kaya Tuzu<http://www.berkaytuz.com/rafine-edilmemis-dogal-kaya-tuzu>

Tuzun Şifası ile Tanıştınız mı?http://www.maranki.com/1620_Tuzun-Sifasi-ile-Tanistiniz-mi-.html

Kaya tuzunun sihirli gücü.

http://www.beslenmebulteni.com/bes/index.php?option=com_content&view=article&id=1567:kaya-tuzu&catid=83:ak&Itemid=460

En Önemli Yaşamsal Gıda; Tuz Gerçeği

http://www.termalci.net/?Syf=15&cat_id=99&baslik_name=VHV6IElcsOnZcSfaSAAtIFBldGVyIEZlcnJlaXJh

Neden sıvı veya kaynak tuz

kullanmalıyız?http://blog.milliyet.com.tr/Neden_sivi_veya_kaynak_tuz_kullanmaliz/Blog/?BlogNo=405002

Kaya Tuzu'nun bilinmeyen faydaları. <http://www.vesaglik.org/saglik/ahmet-maranki-kaya-tuzunun-zararlari>

Himalaya Tuzu ve Sofra Tuzu (Rafine Tuz) arasında ki fark. <http://www.alternatif-tip.net/himalaya-tuzu-ve-sofra-tuzu-rafine-tuz-arasinda-ki-fark.htm/>

Tuz Hakkında Bilinen Doğru Ve Yanlışlar, Dyt.Yasemin YILMAZ

<http://www.tavsiyedyorum.com/bilgi.php?tag=tuzun+zararlar%FD>

Ekmekte Tuz Oranı<http://www.ferun.com.tr/duyuru/6-ekmekte-tuz-orani.html>

SALTURK-2: Tuz tüketiminin %57'si

yemeklerdenhttp://www.dogaltedavi.net/f264/salturk_2_tuz_tuketiminin_57_si_yemeklerden-10319.html

Osmanlının gündelik hayatta yeme içme alışkanlıkları. <http://mutfakeyfi.blogcu.com/osmanlinin-gundelik-hayatta-yeme-icme-aliskanliklari/7692023>

Tuz haberleri. <http://www.hizmethastanesi.com/saglik-rehberi/281/yemein-tadna-bakmadan-tuz-atmak-kalp-hastalklarna-vize-veriyor.html>

Kandaki tuz oranı. <http://www.muhabbetciyiz.net/1klm/24459-kandaki-tuz-orani/>

Sağlık çok tuzlu! <http://www.takvim.com.tr/Yasam/2013/02/16/saglik-cok-tuzlu>

Tuzu azaltmanın müthiş yararları! Türkiye’de yapılan bilimsel araştırma sonucuna göre, bir kişi Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) önerdiği 5 gram tuz yerine yaklaşık 18 gram tüketiliyor.

<http://saglik.milliyet.com.tr/tuzu-azaltmanin-muthis-yararlari-genelsaglik/haberdetay/22.06.2010/1253952/default.htm>

EK: TUZ KİTABI İÇİNDEKİLER SAYFASI

Tuz kitabı /editörler Emine Gürsoy Naskali, Mesut Şen.2. bs.İstanbul :Kitabevi, 2012. XIII, 357 s. : Kitabevi Yayınları 217

SUNUŞ • IX

GİRİŞ • XI

TUZ

Solmaz Kamuran : Tuz • 3

Sabira Stahlberg : Salt of Life, Salt of Death • 9

KELİMELER

Mesut Şen : Tuz Kelimesi Üzerine »17

Cemalettin Şahin : Türkiye'de Tuza Atfedilen Yer Adları • 28

Nadia Tıdıkova : Tuz ve Türevlerinin Altaycadaki Anlamları • 58

İNANÇLAR

Yüksel Kırımlı : İnanç, Nazar ve Nazara Karşı Tuz • 65

Zekiye Çağımalar : Adana'da Tuzla İlgili İnançlar ve Uygulamalar • 74

Ahmet Ata : Türkmenlerde Tuzun Kutsallığı • 86

Svetlana Tuhteneva : Altay Halkının Dünya Görüşünde Tuz • 93

Mehmet Aça Türk Halk Geleneğindeki Doğum Sonrası Uygulamalara Bir Örnek: "Tuzlama" • 95

Vehbi Günay : Türk Sosyo-Kültürel Hayatında Tuzun Yeri Üzerine • 105

Hamit Arbaş : Anadolu Mevleviliğinde Tuzun Yeri ve Önemi »113

Özlem Kazan : Karay Kültüründe Tuz • 123

Arif Acaloğlu : Geleneksel Kültürde Tuzun Semiyolojik İşlevi ve Türk Kültür Geleneğinde Tuz • 133

EDEBİYAT

İskender Pala : Tuz Ekmek Hakkım Gözetten Şairler »145

Yasemin Özdemir : Destan, Masal ve Hikâyelerimizde "Tuz" »153

Nurgül Yıldız : "Tuzsuz Deli Bekir" Üzerine »160

Fahrünnisa Bilecik : Masal ve Bilmecelerimizde Tuz »169

Hüseyin Özcan : Türk Halk Şiirinde Tuz • 174

Tanju Oral Seyhan : A li Şir Nevayî'nin Tuz Redifli Gazeli • 188

TARİH

Süleyman Beyoğlu : Osmanlı Devletinde "Tuz"a Dair Bazı Problemler (1914 -1923) • 201

Gülây Öğün Bezer : Selçuklular Zamanında Tuz • 208

Ali Fuat Örenç : Sisam Emareti Tuz İnhisar Mukavelenamesi »216

M. Akif Erdoğan : Osmanlı Kıbrısmda Tuz Üretimi ve Sorunları (1580-1640) • 223

Neşe Erim : 18. Yüzyılda Erzurum Tuzları • 241

Evangelia Balta ve Fehmi Yılmaz : Salinas And Salt In Greek Lands During The Ottoman Period • 248
http://evangeliabalta.com/kitap/11_cha.pdf

Saim Savaş : Osmanlı Döneminde Sivas'ta Tuz Üretimi ve Pazarlanması • 258

Arif Bilgin : Osmanlı Sarayında Tüketilen İki Zıt Tadm Baş Temsilcileri: Tuz, Şeker ve Bal • 281

TUZ KAÇAKÇILIĞI

Fatmagül Demirel : Osmanlı Devletinde Tuz Gelirlerinin Düyyûn-ı Umûmiyeye Devredilmesinden Sonra Tuz Kaçakçılığı • 299

İŞLETMECİLİK

Hasan Yelmen : Tuz (Sodyum Klorür) ve Dericilikte Tuz Kullanımı • 309

Harid Fedai : Kıbrıs'ta Tuz İşletmeciliği • 316

ATMOSFER

Bülent Oktay Akkoyunlu : Atmosferde Tuz • 335

ALET EDEVAT

Uğur Cinoğlu : Tuz Saklama Kapları ve Tuzluklar • 343