

TANSİYON VE TUZ

G. TSERKOVİC

Doktorlar «yemeklere çok tuz katılması (kan basıncı) yükselmesinin ana nedenlerinden biridir» diyorlar. Diğer bazı doktorlar bu kadar kesin konuşmuyorlarsa da hepsi şu nokta üzerinde birleşiyorlar: az tuz yenmesi tansiyon yükselmesini önlemeye yardımcı oluyor.

İnsanların büyük çoğunluğu yemeklerine tuz katar. Kimisi bir tutam atar, kimi de bütün bir tuzluğu boşaltır.

Sodyum klorür (mutfak tuzu) vücutta asit-baz dengesi ve su metabolizması'nın devamı için alınması zorunlu olan bir mineral'dir.

Şurası dikkate değer ki insanın aldığı besinler vücut için zorunlu bütün mineral'leri ihtiva etmekte ve yemeklere sadece tuz katılması gerekmektedir. Deneyler gösterdi ki aslında yemeklere tuz katılması bilimsel açıdan tamamen gereksizdir. Vücut ihtiyacı kadar NaCl alır; ne eksik, ne fazla. Besinlere tuz katmamız vücudumuzun gerçekten bu tuza ihtiyacı olduğundan değil, tuzun verdiği tada alışmamızdandır.

Yemeklere ancak özel durumlarda tuz konmalıdır: uzun yürüyüşler veya sıcak atelyelerde çalışmak terlemeyi arttırarak vücudun tuz kaybetmesine neden olur. Bu gibi durumlarda yeterince tuz alınmaması sağlığı bozar. Doktorlar tuz alınmaması hastalığına göre azaltıp çoğaltabilirler.

Bilim adamları çoktandır alınan tuz miktarı ile atardamarlardaki basınç (tansiyon) arasında dolaysız bir ilişki olduğunu biliyorlar. Sovyetler Birliği Bilimler Akademisi üyesi Vasili Parine hemen hemen hiç tuz tüketmeyen Avustralya yerlilerinde ve Grönland eskimo'larında tansiyon'un düşük olduğunu bildirdi. Buna karşın Japonya'nın Akita ilinde yaşayanlarda tansiyon yüksekti (17.2/9). Bunun nedeni bu ilde yaşayanların çok fazla sebze ve balık konservesi yemesi ve bu şekilde günde adam başına 25 gram gibi yüksek bir miktarda tuz almasıdır. Bostancılıkla uğraşan ve az tuz kullanan Aomori halkında ise ortalama kan basıncı 13.2/7.8'dir ki bu normaldir.

Sukhumi'deki (Kafkasya'nın Karadeniz kıyısında) Sovyetler Birliği Tıp Akademisi Deneysel Patoloji ve Tedavi Enstitüsü uzmanları insana en çok benzeyen hayvanları incelediler. Tansiyon yüksekliği ile tuz alınması arasında gerçekten bir ilişki olup olmadığını araştırıyorlardı. Habeşistan şebek maymunlarının besinine her gün 20 gram mutfak tuzu kattılar. İki-üç ay sonra hayvanların tansiyonu yükseldi ve kolları, bacakları şişti. Genç şebeklerin büyümesi yavaşladı ve kemikleri biçimini kaybetti. Maymunlardan bir bölümü öldü. Otopsi'de kalp kasında ve karaciğerde atrofi (küçülme) odakları, mide, ince barsaklar ve beyin zarlarında küçük kanamalar görüldü.

Spoutnik'den

Çeviren: Dr. Selçuk ALSAN

- Yalnız bilim adamı olan bir bilim adamı kendi disiplini içinde sonsuz derecede faydalı olabilir. Fakat kendi alanının dışına çıkan genel bakımdan geçerli tasarımlara sahip değilse, hiç bir şekilde affedilemeyen kendini beğenmiş, alıngan ve saldırgan bir yaratık olacaktır. O kendi yapıtının evrenin merkez noktası olduğunu sanacak ve böylece de öteki gerçekle olan değerli teması kaybedecektir.

MARONON