

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
TOPLUMSAL DESTEK PROJELERİ MODÜLÜ İÇİN
PROJE FORMU

Proje adı: Aşırı Tuz Tüketimi

Proje tarih ve saati: 24 Nisan 2024

Proje yeri: BAİBÜ, Tıp Fakültesi Morfoloji Ek Binası

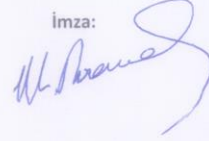
Proje şekli: Afiş asma, broşür hazırlama

Proje danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Murat DIRAMALI

Projeye Katılan Öğrenciler:

Yomna Kanso
Maria Al-Saleh
Ayah Raed
Sama Ahmed
Ahmed Abdullah Ahmed Al-kaf

İmza:



Proje uygulama usulleri:

Dünya Tuza Dikkat Haftası (14-20 Mart)'nın önemini ve tüketiminde dikkat edilmesi gereken noktaların benimsenmesi amacıyla etkinlik düzenlenmiştir. Tuzun ne olduğunu, tüketilmesi ve olumsuz etkilerin hakkında toplumda farkındalık yaratmak için afiş hazırlanarak BAİBÜ, Tıp Fakültesi Derslik binası, stand alanında görseller sunulmuştur.

Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı tarafından "az ama iyotlu tuz" klişe sözü unutulmamalıdır. Günlük tüketimi önerilen tuz miktarı 5 gramdan fazla olmamalıdır. Endüstride ve evde gıda hazırlığında kullanılan tuz iyotlu olmalıdır.

Aşırı tuz kullanımı;

1. Tansiyonu yükseltir,
2. Böbreklere zarar verir,
3. İnsülin direncini artırabilir,
4. Mideye hasar verir,
5. Damarlara hasar verir,
6. Meniere hastalığına neden olur.

Kaynaklar:

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Brosurler/Tuz_ve_tuz_kullanimi.pdf

<https://www.acibadem.com.tr/hayat/fazla-tuzun-sagliginiza-9-zarari/>

Ekler:

Proje sonucu: (Projeye tüm öğrenciler iştirak etmiştir [Evet]).

Projeye katılmayan öğrenciler: