

TUZ VE SAĞLIK

Editör: Prof. Dr. Hüdayi Ercoşkun



Tuz ve Sağlık

Editör: Prof. Dr. Hüdayi Ercoşkun

Yayın No.: 2486
ISBN: 978-625-376-267-4
E-ISBN: 978-625-376-268-1
Basım Sayısı: 1. Basım, Aralık 2024

© Copyright 2024, NOBEL BİLİMSEL ESERLER SERTİFİKA NO.: 20779
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir.
Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik
ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Yayın Grubu, 1984 yılından itibaren ulusal ve 2011 yılından itibaren ise uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte ve yayınladığı kitaplar, ulusal ve uluslararası düzeydeki yükseköğretim kurumları kataloglarında yer almaktadır.
"NOBEL BİLİMSEL ESERLER" bir Nobel Akademik Yayıncılık markasıdır.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun -gulferm@nobelyayin.com-

Sayfa Tasarım: Alev Gözübüyük -alev@nobelyayin.com-
Redaksiyon: Fatma Kama -fatma@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Sezai Özden -sezai@nobelyayin.com-
Görsel Tasarım Uzmanı: Mehtap Bayraktar Asiltürk -mehtap@nobelyayin.com-

Kütüphane Bilgi Kartı

Ercoşkun Hüdayi.

Tuz ve Sağlık / Hüdayi Ercoşkun

1. Basım, VI + 208 s., 13,5x21,5 cm. Kaynakça var dizin yok.

ISBN: 978-625-376-267-4

E-ISBN: 978-625-376-268-1

1. Tuz 2. Sağlık 3. Terapi

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA

Telefon: +90 312 278 50 77 - Faks: 0 312 278 21 65

Sipariş: siparis@nobelyayin.com - E-Satış: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com
www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa, Kırmızı Kedi, Arkadaş, D&R, Dost, Kika, Kitapsan,
Nezih, Odak, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri, Yeryüzü Dağıtım

Baskı ve Cilt: Ada Matbaacılık Yayın San. Tic. Ltd. Şti. Sertifika No.: 44093
ASO 1. Organize Sanayi Bölgesi Anadolu Cad. No:4 Sincan/ANKARA

YAZAR LİSTESİ

Prof. Dr. Hüdayi Ercoşkun

Artvin Çoruh Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Artvin

Uzm. Dr. Umut Akar

Çankırı Devlet Hastanesi Acil Servisi, Çankırı, Türkiye

Uzm. Dr. Çağatay Coşkun

Ilgaz Devlet Hastanesi, İç Hastalıkları, Ilgaz, Çankırı, Türkiye
ORCID No: 0009-0001-2534-1886

Dr. Arzu Denler Kılıç

İç Hastalıkları Bölümü, Çankırı Devlet Hastanesi

Dr. Bünyamin Yücel

Ortopedi ve Travmatoloji Bölümü, Eskişehir Özel Gürlife Hastanesi

Dr. Öğr. Üyesi Kemal Bayrakçeken

Tıp Fakültesi Göz Hastalıkları, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Araş. Gör. Dr. Furkan Şakir

Tıp Fakültesi Göz Hastalıkları, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Doç. Dr. Deniz Baş

Çankırı Karatekin Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği
Bölümü Çankırı

Doç. Dr. Fatma Bayrakçeken Nişancı

Kimya Bölümü, Fen Fakültesi Atatürk Üniversitesi

Doç. Dr. Yakup Öztürk

Çankırı Karatekin Üniversitesi Ilgaz Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu
Ilgaz Çankırı

Doç. Dr. Mehmet Söyler

Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu
Çankırı

İÇİNDEKİLER

YAZAR LİSTESİ.....	iii
1. Bölüm	1
TUZ VE SAĞLIĞA GİRİŞ.....	1
Hüdayi Ercoşkun	
2. Bölüm	7
TUZ TÜKETİMİ VE KARDİYOASKÜLER HASTALIKLAR.....	7
Umut Akar	
3. Bölüm	21
TUZ TÜKETİMİ VE MİDE HASTALIKLARI.....	21
Çağatay Coşkun	
4. Bölüm	31
TUZ VE BÖBREK HASTALIKLARI.....	31
Arzu Denler Kılıç	
5. Bölüm	43
TUZ TÜKETİMİ VE KEMİK SAĞLIĞI.....	43
Bünyamin Yücel	
6. Bölüm	57
TUZ TÜKETİMİ VE GÖZ SAĞLIĞI.....	57
Kemal Bayrakçeken, Furkan Şakir	

7. Bölüm	71
BAĞIRSAK MİKROBİYOMU VE TUZ TÜKETİMİ.....	71
Hüdayi Ercoşkun	
8. Bölüm	87
TUZ ALGISI.....	87
Deniz Baş, Hüdayi Ercoşkun	
9. Bölüm	99
AŞIRI TUZ TÜKETİMİNİN AZALTILMASI ÇALIŞMALARI	99
Deniz Baş	
10. Bölüm	117
SODYUMU AZALTILMIŞ	
SOFRA TUZLARI –DİYETTE TUZUN AZALTILMASI.....	117
Fatma Bayrakçeken Nişancı, Hüdayi Ercoşkun	
11. Bölüm	137
GIDA GÜVENLİĞİ VE TUZ.....	137
Hüdayi Ercoşkun, Fatma Bayrakçeken Nişancı	
12 Bölüm	157
TAKVİYELİ TUZLAR.....	157
Hüdayi Ercoşkun, Fatma Bayrakçeken Nişancı	
13. Bölüm	173
TUZ TURİZMİ	173
Yakup Öztürk	
14. Bölüm	191
TUZ TERAPİSİ VE YÖNTEMLERİ	191
Mehmet Söyler	