



web : [www.salina.com.tr](http://www.salina.com.tr)  
e-mail: [salina@sailna.com.tr](mailto:salina@sailna.com.tr)

#### Genel Müdürlük

Tunus Cad. No: 9/17  
Kavaklıdere / Ankara  
Tel: (0.312) 419 76 60 (pbx)  
Fax: (0.312) 417 99 13

#### Fabrika

Konya Yolu Üzeri  
Cihanbeyli / Konya  
Tel: (0.332) 673 42 07  
(0.332) 673 42 08  
Fax: (0.332) 673 42 09

#### İç Anadolu Bölge Müdürlüğü

Söğütözü Cad. 29/33  
Söğütözü / Ankara  
Tel: (0.312) 285 43 13  
Fax: (0.312) 287 41 09

#### Marmara Bölge Müdürlüğü

Avrupa Yakası  
Kocatepe Mahallesi Mega Center  
12. Sk. C -18 Blok No:69  
Bayrampaşa / İstanbul  
Tel: (0.212) 640 01 10  
(0.212) 640 01 80  
Fax: (0.212) 640 01 81

#### Marmara Bölge Müdürlüğü

Anadolu Yakası  
Esentepe Mahallesi Kocatepe  
Cad. Güzin Sk. No:4  
Kartal / İstanbul  
Tel: (0.216) 473 78 47  
Fax: (0.216) 473 78 45

#### Ege Bölge Müdürlüğü

Tel: (0.232) 457 06 78  
Gsm: (0.544) 526 97 30  
Fax: (0.232) 347 14 16

#### Güney Anadolu Bölge Müdürlüğü

Yenidoğan Mah. Büyük Toptancılar  
Çarşısı (Ceyhan yolu üzeri)  
2077 Sk. No: 23  
Yüreğir / Adana  
Tel: (0.322) 346 64 20  
(0.322) 346 07 77  
Fax: (0.322) 346 17 62





[www.salina.com.tr](http://www.salina.com.tr)





- salina - salina - salina -





# salina



# iyotlu tuz

- İnsan vücudunda çok az miktarda bulunan, normal büyüme ve gelişme için gerekli bir elementtir.
- Günlük almamız gereken miktar bir toplu iğne başı kadar azdır. Bu az miktar yaşam için çok gereklidir.

## İYOT NEDEN BU KADAR ÖNEMLİDİR?

- Vücudumuzda başta beyin olmak üzere bütün organların düzenli çalışması,
- Büyüme ve gelişmenin tam olması,
- Vücudun ısı ve enerjisinin devamı için gerekli olan hormonların yapımında kullanılmaktadır.

## İYODU HANGİ KAYNAKLARDAN SAĞLAYABİLİRİZ?

İyot vücudumuza besinler, su ve deniz ürünleri tüketimi ile alınır. Ancak besinlerimizde ve içme suyumuzda yeterli iyot bulunmuyorsa o zaman vücudumuzun ihtiyacı olan iyodu alamayız. Bu nedenle ülkemizde sofralık tuzlar iyotça zenginleştirilmiştir.

“Bebeğimizin ve Çocuğumuzun Normal Büyümesi ve Gelişmesi için İYOT Gereklidir.”

Boyunda nefes borusunun hemen önünde yer alan tiroide, yaşam için büyük önem taşıyan bir salgı bezidir. Tiroide bezi aldığı iyodu beyin ve sinir sisteminin normal büyüme ve gelişmesi, ayrıca vücutta ısı ve çalışma gücü oluşması için gerekli olan hormonların yapımında kullanılır.

Bu hormonlar kas, karaciğer, kalp ve böbreklerin çalışması için gereklidir. İyot yetersiz alındığında tiroide bezinden kana geçen bu hormonlar yeterince yapılamamakta ve hemen tüm organların gelişmesi ve büyümesinde sorunlar ortaya çıkmakta, boy uzaması duraklamakta ve kemik gelişimi geri kalmaktadır.

- İyot yetersizliği çeşitli hastalıklara yol açar.
- En belirgin yetersizlik belirtisi GUATR'dır.

## İYOT YETERSİZLİĞİNDE OLUŞAN SAĞLIK SORUNLARI:



Anne karnında ve bebeklikte:

- Düşük • Ölü doğum • Bebek ölümünde artış • Zeka geriliği • Sağırlık • Cücelik

Çocuk ve Gençlikte:

- Guatr • Büyüme geriliği • Zihnin yeterli çalışmaması • Öğrenmede güçlük • Okul başarısızlığı

Yetişkinlerde:

- Guatr • Tiroide bezinin çalışmaması • Zihnin yeterli çalışmaması • Güçsüzlük

İYOTTAN YETERSİZ BESLENEN ÇOCUKLAR AKRANLARINA GÖRE 13,5 PUAN ZEKA KAYBINA UGRARLAR.

İYOTTAN YETERSİZ BESLENEN İNSANLAR DAHA ZOR ANLAMAKTA, DAHA ZOR EĞİTİLMEKTE, İŞLERİNDE DAHA AZ ÜRETKEN OLMAKTADIR.

Ancak bu tuzlarda bulunan iyot:

- Gün ışığında • Fazla nemde • Yüksek sıcaklıkta azalmaktadır.

Bunu önlemek için:

- İyotlu tuz renkli, kapaklı bir kaptan veya dolap içinde ışık almayacak şekilde saklanmalıdır.
- Saklandığı yer kuru olmalıdır.
- Tuz içinde bulunan iyodun yemek pişerken kaybolmaması için yemek ateşten indirilirken konulmalı veya sofrada yerken ilave edilmelidir.

!!! UNUTMAYIN !!!

İyot yetersizliğinin neden olduğu hastalıkları tedavi etmek hem zor hem de pahalıdır. Buna karşılık “iyotlu tuz kullanmak” hem sağlıklı hem de ucuzdur.

