

İŞLENMİŞ ET ÜRÜNLERİNDEKİ TUZUN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ VE TUZ YERİNE İKAME MADDELERİN KULLANIMI

Cemalettin SARIÇOBAN, Hasan İbrahim KOZAN

Selçuk Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü
hasanibrahim@selcuk.edu.tr

Özet

Tuz, işlenmiş et ürünlerinde yaygın olarak kullanılan önemli bir bileşendir. Tuzun ürün üzerine antimikrobiyal etkisi, lezzet ve aroma kazandırması, gevrek bir yapı sağlaması ve su tutma kapasitesini artırması gibi çok önemli etkileri vardır. Fakat tuzun fazla miktarda tüketilmesi insan sağlığına zararlı etki göstermektedir. Özellikle son zamanlarda bu sebeple, gıda sanayi tuz oranını azaltmak üzere çalışmalarda bulunmaktadır. Araştırmacılar, tuzun damarlarda daha fazla su tutmasına dolayısıyla özellikle hipertansiyona sebep olurken, aşırı sodyum birikimi sonucu ödeme neden olduğunu bildirmiş ve kemik üzerine de olumsuz etkileri olduğunu açıklamışlardır. Ayrıca obeziteye neden olan faktörler arasında olduğu da bildirilmiştir. Araştırmalar sonucu günde sodyum tüketiminin 2.4 g (6g. tuz) olması gerektiğini söylemektedirler. Et işlemede, tuz yerine kullanılacak alternatifler asırlar boyu araştırılmıştır. Araştırmalara göre tuz yerine KCl kullanılabilmesi, düşük tuz oranıyla birlikte lezzet artırıcıların kullanımı, tuzun fiziksel formunun optimizasyonu gibi yöntemler tuz indirgenmesiyle ilgili bazı yöntemler olduğu bildirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Tuz, et ürünleri, insan sağlığı, tuz ikameleri.

P - 18

EFFECT OF SALT IN PROCESSED MEAT ON HUMAN HEALTH AND USING SUBSTITUTION MATERIALS INSTEAD OF SALT

Cemalettin SARICOBAN, Hasan Ibrahim KOZAN

Department of Food Engineering, Agricultural Faculty, Selcuk University, Konya, Turkey
hasanibrahim@selcuk.edu.tr

Abstract

Salt is one of the most commonly used ingredients in processed meat products since ancient times. Some of salt's main functions in processed meats are antimicrobial activity, increasing water-binding capacity, tenderness, flavor and aroma. But high-salt intake has been identified as a public health risk for most individuals. Recently, due to this reason in particular, some studies have been done to reduce the salt rate in the food industry. Researchers reported that high salt (sodium) intake has been related to high blood pressure, one of the three major risk factors for cardiovascular diseases. Also they reported that high sodium intake correlated with mortality and risk of coronary heart disease, independent of other cardiovascular risk factors. It has been recommended that the total amount of dietary salt should be maintained at about 5–6 g/day. Alternatives that can be used instead of salt were investigated for a long time in meat industry. There are several approaches for reducing the sodium content in processed meats. Some of them are lowering the level of sodium chloride (NaCl) added; replacing all or part of the NaCl with other chloride salts (KCl, CaCl₂ and MgCl₂); replacing part of the NaCl with non-chloride salts, such as phosphates, or with new processing techniques or process modifications and combinations of any of the above approaches.

Keywords: Salt, meat products, human health, salt substitutes.