

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERİN YAĞ VE KOLESTEROL HAKKINDAKİ
BİLGİ DÜZEYLERİ

EDİBE BAHAR BİRSEN

EV EKONOMİSİ (BESLENME BİLİMLERİ)
ANABİLİM DALI

ANKARA
2004

Her hakkı saklıdır

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

YETİŞKİNLERİN YAĞ VE KOLESTEROL HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ

Edibe Bahar BİRSEN

Ankara Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK

Bu araştırma, yetişkinlerin yağ ve kolesterol ile ilgili beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla, 100 erkek ve 100 kadın olmak üzere toplam 200 memur üzerinde yürütülmüştür. Araştırma verilerinin elde edilmesinde anket tekniği kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, erkek memurların yaşları ortalama 36.90 ± 5.885 , kadın memurların ise 32.56 ± 6.661 'dir. Memurların %74.0'ünün yüksek okul mezunu olduğu (erkek %79.0, kadın %69.0), %41.5'inin hiç sigara kullanmadığı ve %45.5'inin hiç alkol kullanmadığı saptanmıştır. Memurların %50.0'sinin yağ, %55.0'inin kolesterol, %54.0'ünün yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi ile ilgili bilgi düzeylerinin yeterli olduğu belirlenmiştir. Ortalama yağ bilgisi puanı erkeklerde 7.95 ± 0.46 , kadınlarda 10.33 ± 0.38 , ortalama kolesterol bilgi puanı erkeklerde 5.46 ± 0.29 , kadınlarda 6.26 ± 0.25 , yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki ortalama puanlar erkeklerde 7.62 ± 0.42 , kadınlarda 9.80 ± 0.36 olarak saptanmıştır. Memurların ekmek çeşitlerinden en çok beyaz ekmeği (491 puan), peynir çeşitlerinden tam yağlı beyaz peyniri (382 puan), etlerden en çok tavuk etini tercih ettikleri (472 puan) bulunmuştur.

2004, 127 sayfa

ANAHTAR KELİMELELER : Cinsiyet, yağ bilgisi, kolesterol bilgisi

ABSTRACT

Master Thesis

ADULTS' KNOWLEDGE ABOUT FAT AND CHOLESTEROL

Edibe Bahar BİRSEN

Ankara University
Graduate School of Natural and Applied Sciences
Department of Home Economics (Nutrition Sciences)

Supervisor: Assoc.Prof. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK

This research was carried out to determine knowledge levels on fat and cholesterol of 200 officials, 100 women and 100 men. Data were collected by using a questionnaire form.

According to the research results; the average age of the male officials was 36.90 ± 5.885 and the average of the female officials was 32.56 ± 6.661 . It was determined that 74.0 % of officials was university graduate (79.0 % men, 69.0 % women), 41.5% of them had never smoked and 45.5 % of them had never used alcohol. It was determined that 50.0 % of officials had enough knowledge levels on fat, 55.0 % of them had enough knowledge levels on cholesterol and 54.0 % of them had enough knowledge levels fat-cholesterol-health relationship. The average fat knowledge points was 7.95 ± 0.46 in men and 10.33 ± 0.38 in women. The average cholesterol knowledge points was 5.46 ± 0.29 in men and 6.26 ± 0.25 in women. The average fat-cholesterol-health relationship knowledge points was 7.62 ± 0.42 in men and 9.80 ± 0.36 in women. The officials preferred white bread most among kinds of bread (491 points), full fat white cheese most among kinds of cheese (382 points), and chicken meat most among kinds of meat (472 points)

2004, 127 pages

Key Words : Gender, fat knowledge, cholesterol knowledge.

TEŞEKKÜR

Bana araştırma olanağı sağlayan ve çalışmamın her safhasında ilgisi ve önerileriyle beni teşvik edip yönlendiren danışman hocam, sayın Doç. Dr. Ayşe ÖZÇELİK'e, teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın her safhasında beni her anlamda destekleyen ve yardımcı bugünlere ulaşmamı sağlayan aileme en içten teşekkürlerimi sunarım.

Edibe Bahar BİRSEN

Ankara, Temmuz 2004

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÇİZELGELER DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ.....	1
2. KAYNAK ÖZETLERİ	9
3. MATERYAL VE YÖNTEM	22
3.1. Anket Bölgesinin ve Yerinin Belirlenmesi.....	22
3.2. Veri Toplama Yöntemi	22
3.2.1. Anket Formunun Hazırlanması	22
3.2.2. Anket Formunun Uygulanması	23
3.3. Verilerin Değerlendirilmesi	23
4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA	25
4.1. Memurlar Hakkında Genel Bilgiler	25
4.1.1. Memurların yaşları	25
4.1.2. Memurların vücut ağırlıkları (BKİ)	26
4.1.3. Memurların medeni durumları	27
4.1.4. Memurların öğrenim durumları	27
4.1.5. Memurların çocuk sayısı	28
4.1.6. Memurların ailelerindeki birey sayısı	29
4.1.7. Memurların beslenme konusunda bilgi alma durumları	30
4.1.8. Memurların beslenme ile ilgili haberleri yazılı ve görsel basından izleme durumları	31

4.1.9. Memurların sağlık durumları	33
4.1.10. Memurların sigara içme durumları	34
4.1.11. Memurların alkol kullanım durumları	36
4.1.12. Memurların egzersiz yapma durumları	37
4.1.13. Memurların kan kolesterol düzeyine baktırma durumları	39
4.2. Memurların Yağ İle İlgili Bilgileri	40
4.3. Memurların Kolesterol İle İlgili Bilgileri	52
4.4. Memurların Yağ-Kolesterol-Sağlık İlişkisi Konusundaki Bilgileri	58
4.5. Beslenme Alışkanlıkları	68
4.5.1. Memurların günlük öğün sayısı	68
4.5.2. Memurların öğün atlama durumları ve öğün atlama nedenleri	70
4.5.3. Memurların tuz tüketim durumu	72
4.5.4. Memurların ekmek üzerine yağ sürme durumları	73
4.5.5. Memurların en çok sevdikleri tatlılar	75
4.5.6. Memurların ekmek tercih durumları	76
4.5.7. Memurların süt tercihleri durumları	78
4.5.8. Memurların yoğurt tercih durumları	80
4.5.9. Memurların peynir tercih durumları	81
4.5.10. Memurların et tercih durumları	84
4.5.11 Memurların yağ tercih durumları	86
4.5.12. Memurların et tüketme şekilleri	88
4.5.13. Memurların sakatat tercih durumları	89
4.5.14. Memurların fast food tercih durumları	91
4.5.15. Memurların yumurta tercihleri	94
4.5.16. Memurların kuruyemiş-yagli tohum tercih durumları	95

4.5.17. Memurların yemek hazırlarken veya yerken yaptığı bazı uygulamaların sıklığı	97
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	101
KAYNAKLAR	107
EK-1	115
ÖZGEÇMİŞ	127

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 1.1. Yağ asitlerinin diyet yağları içindeki dağılımı (%)	4
Çizelge 1.2. Bazı yiyeceklerin yenebilen 100 gramlarındaki kolesterol miktarı (mg)	6
Çizelge 3.1. Bilgi Puanlarının Değerlendirilmesi	24
Çizelge 4.1. Memurların yaşları	25
Çizelge 4.2. Memurların vücut ağırlıkları (BKİ)	26
Çizelge 4.3. Memurların medeni durumları	27
Çizelge 4.4. Memurların öğrenim durumları	28
Çizelge 4.5. Evli ve dul olan memurların çocuk sayısı	29
Çizelge 4.6. Memurların ailelerindeki birey sayısı	29
Çizelge 4.7. Memurların beslenme konusunda bilgi alma durumları	30
Çizelge 4.8. Memurların beslenme ile ilgili haberleri yazılı ve görsel basından izleme durumları	32
Çizelge 4.9. Memurların sağlık sorunu durumları	33
Çizelge 4.10. Memurların sağlık sorunları	33
Çizelge 4.11. Memurların sigara kullanma durumları	34
Çizelge 4.12. Memurların günde içtikleri sigara sayısı	35
Çizelge 4.13. Memurların alkol kullanma durumları	36
Çizelge 4.14. Memurların egzersiz yapma durumlarına göre dağılımları	38
Çizelge 4.15. Memurların yaptıkları egzersiz ve sıklıkları	39
Çizelge 4.16. Memurların kan kolesterol düzeyleri	40
Çizelge 4.17. Memurların yağ hakkında bilgi durumları	41
Çizelge 4.18. Memurların günlük yağ gereksiniminin karşılandığı kaynakları bilme durumları	44

Çizelge 4.19. Memurların bazı besinlerin yağ içeriğini bilme durumları	46
Çizelge 4.20. Memurların bazı besinlerin doymuş yağ içeriğini bilme durumu	49
Çizelge 4.21. Memurların besin etiketi bilgi durumları	50
Çizelge 4.22. Memurların katı yağların doymuşluk durumunu bilme durumları	51
Çizelge 4.23. Memurların yağ bilgi düzeyi	51
Çizelge 4.24. Memurların kolesterol hakkında bilgi durumları	54
Çizelge 4.25. Memurların yiyeceklerin kolesterol içeriğini bilme durumu	57
Çizelge 4.26. Memurların kolesterol bilgi düzeyi	58
Çizelge 4.27. Memurların yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki bilgileri	60
Çizelge 4.28. Memurların kan kolesterol düzeyini düşürmede etkili olan besinleri bilme durumları	64
Çizelge 4.29. Memurların sağlıklı yağ tüketimini bilme durumları	65
Çizelge 4.30. Memurların yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki bilgi düzeyleri...	66
Çizelge 4.31. Memurların genel bilgi düzeyi	67
Çizelge 4.32. Memurların günlük öğün sayısı	69
Çizelge 4.33. Memurların öğün atlama durumları	70
Çizelge 4.34. Memurların öğün atlama ve nedenleri	71
Çizelge 4.35. Memurların tuz tüketim durumu	73
Çizelge 4.36. Memurların ekmek üzerine yağ sürme durumları	73
Çizelge 4.37. Memurların ekmek üzerine sürdükleri yağ çeşitleri	74
Çizelge 4.38. Memurların en çok sevdikleri tatlılar	75
Çizelge 4.39. Memurların ekmek tercihleri	77
Çizelge 4.40. Memurların süt tercihleri	79
Çizelge 4.41. Memurların yoğurt tercihleri	81
Çizelge 4.42. Memurların peynir tercihleri durumları	83

Çizelge 4.43. Memurların et tercihleri	85
Çizelge 4.44. Memurların yağ tercihleri	87
Çizelge 4.45. Memurların et tüketme şekilleri	88
Çizelge 4.46. Memurların sakatat tüketim durumları	89
Çizelge 4.47. Memurların sakatat tercihleri	90
Çizelge 4.48. Memurların fast food tercihleri	92
Çizelge 4.49. Memurların yumurtayı tüketim tercihleri	94
Çizelge 4.50. Memurların kuruyemiş-yagli tohum tercihleri	96
Çizelge 4.51. Memurların yemek hazırlarken veya yerken sıklıkla yapmış olduğu uygulamalar	99

1.GİRİŞ

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı yaşam kişilerin ciddi, tedavisi zor olan hastalıklara yakalanmadan, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönlerden üstün durumda uzun yıllar zevk alarak yaşamlarını sürdürmeleri demektir (Baysal 2002, Kavas 2003). Sağlık birçok faktörden etkilenir. Kalıtım, çevre, yaşam şekli, kültür gibi etmenler sağlıkla ilişkili olmakla beraber, fiziksel aktivite ve beslenmenin önemi büyüktür (Duyff 2003).

Büyüme, gelişme, hastalıklara karşı dirençli olma, beden ve zihin çalışmasını en üst düzeyde tutarak, sağlıklı ve uzun süre yaşamanın temel koşullarının başında beslenme gelir (Baysal 1998). Büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılması olan beslenmenin amacı bireyin yaşına, cinsiyetine ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerjiyi ve çeşitleri elliye bulan besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlamaktır. Besin öğeleri besinlerle karşılandığı için de besinlerin uygun seçimi, hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesinde belirli kurallara uyulması gereklidir (Sarıkayalar vd. 2001, Baysal 2002).

Sağlıklı beslenme; sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltmaya yönelik beslenme biçimidir (Baysal 1998). Beslenme şekli bazı hastalıkların oluşmasında, ilerlemesinde önemli bir risk faktörüdür. Kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, kolon, mide, meme, prostat gibi bazı kanser türleri, tip 2 diyabet diyet ile ilişkili bulunan başlıca hastalıklar arasında sayılabilir (Turrel 1997, Pekcan 2001). Beslenme ve sağlık üzerine yapılan araştırmalar, diyetin insan yaşamındaki önemini her geçen gün ortaya koymakta, uzun ve sağlıklı yaşamanın sırları yeterli ve dengeli beslenmede aranmaktadır (Kavas 2003, Baysal 2002). Bugün dünyada milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenmenin neden olduğu ölüm ve hastalıklarla savaşırken diğer bir bölümü de aşırı ve hatalı beslenmeden kaynaklanan sorunlar (hastalıklar) yüzünden yaşamını erken yaşta yitirmekte veya çalışamaz duruma gelmektedir (Sevenay 1996). Yetersiz beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının başlıcaları; protein enerji malnütrisyonu,

anemi, raşitizm, iyot yetersizliği hastalıkları ve vitamin yetersizlikleridir (Baysal 2002). Kalp-damar hastalıkları, şişmanlık, hipertansiyon, kanser, diyabet gibi hastalıklara yakalanma riski ise aşırı ve hatalı beslenme sonucu artmaktadır (Sürücüoğlu 1999).

Yağlar, hücrenin esas yapı maddesi olan ve hücrenin önemli bir kısmını oluşturan lipidler içinde yer alan organik bileşiklerdir. Temel yapısını karbon, hidrojen ve oksijen oluşturur. Yağlar bir gliserol molekülü ile yağ asitlerinin yapmış olduğu esterlerdir. Saf yağın %95'ten fazlası bir molekül gliserol ile üç molekül yağ asidinden meydana gelen trigliseritlerdir (Baysal 2002, Bulduk 2002).

Yağlar olmadan sağlıklı bir beslenme asla düşünülemez. Temel besin öğelerinden biri olan yağların vücutta çok önemli fonksiyonları vardır. Yağ vücuda en çok enerji veren besin ögesidir. Eşit miktardaki karbonhidrat ve proteinin iki katından çok enerji verir (1 gram yağ 9 kilokalori). Diyet yağları enerji kaynağı olması yanında elzem yağ asitlerinin (linoleik asit ve α linolenik asit) vücuda alınmasını sağlar. Yağda eriyen vitaminlerin (A,D,E,K) vücuda alınabilmesi için de yağlar gereklidir. Vücudun iç organları etrafında, özellikle deri altında yerleşmiş olan yağ dokusu, bu organların rahat bir durumda bulunmalarında, birbirlerinden ayrılmasında, sıcak-soğuk gibi etkenlerden korunmalarına yardımcı olur. Yağlar yemeklere lezzet verdiği gibi, doyma duygusunu uyarır ve mide boşalmasını geciktirir (Arslan vd 2001, Köksal 2001, Baysal 2002, Bulduk 2002, Baysal ve Küçükaslan 2003).

Yağlar, hayvansal ve bitkisel besinler içinde alındığı gibi, hem rafine edilmiş yağlar olarak kahvaltılarda hem de yemeklerin hazırlanmasında kullanılmaktadır. Besin içinde vücuda girenlere “görünmez”, saf yağ halindekiyle “görünür yağlar” adı verilir (Köksal 2001). Görünmez yağlar etin içindeki yağ gibi, kolaylıkla fark edilmez. Etin dışındaki yağ gibi görünür yağlar, kolaylıkla görülür. Bitkisel sıvı yağlar, tereyağı, margarin, don yağı, iç yağı da görünür yağlardır (Brown 2000).

Etler, süt ve süt ürünleri, tavuk eti, yumurta, balıklar değişik çeşit ve miktarda yağ içeren hayvansal besinlerdir. Bitkisel besinlerden ise kuruyemiş ve yağlı tohumlar ile zeytin, hindistan cevizi, kakao ve soya, yağdan zengin kaynaklardır. Bitkilerden elde edilen yağ, bitkisel sıvı yağ olarak veya elde edildiği bitkinin (zeytinyağı, ayçiçek yağı, soya yağı gibi) adı ile anılır (Arslan vd 2001, Köksal 2001).

Yağlarda bulunan yağ asitleri; karbon atomlarının sayısı ile belirlenen uzunluklarına ve çift bağların sayısı ile belirlenen doymuşluk derecesine göre iki şekilde gruplandırılır. Karbon sayısı 2'den 22'ye kadar değişir (Brown 2000). Karbon atomlarının bağlantı durumuna göre ise doymuş (saturated), tekli doymamış (monounsaturated), çoklu doymamış (polyunsaturated) yağ asitleri olarak gruplandırılır. Karbonlar arasında bağ yoksa doymuş yağ asidi (zincirdeki her karbon iki hidrojenle bağlanmışır.), bir çift bağ varsa tekli doymamış yağ asidi, iki veya daha çok çift bağ varsa çoklu doymamış yağ asididir (Brown 2000, Köksal 2001, Arlı vd 2002, Baysal 2002).

Yiyeceklerin çoğu üç yağ asidi tipini de içerir; ancak, genellikle bir tip baskındır (Brown 2000). Zeytinyağı ve kanola yağı tekli doymamış yağ asitlerince zengindir. Bitkisel yağların çoğunda ve balık yağında ise çoklu doymamış yağ asitleri yüksektir. Hayvansal yağlar, hindistancevizi yağı ve hurma yağı (palm oil) daha çok doymuş yağ asitlerini içerirler (Brown 2000, Baysal 2002, Kavas 2003).

Çizelge 1.1.'de yağ asitlerinin diyet yağları içindeki dağılımı verilmiştir (Aksoy 2000).

Çizelge 1.1. Diyet yağları içinde yağ asitlerinin dağılımı

	Doymuş yağ asidi	Çoklu doymamış yağ asidi	Tekli doymamış yağ asidi	Diğer
Ayçiçek yağı	11	69	20	-
Mısırözü yağı	13	62	25	-
Yerfıstığı yağı	13	33	49	5
Zeytinyağı	14	9	77	-
Soya yağı	15	61	24	-
Margarin	18	29	48	5
Pamuk yağı	27	54	19	-
Tereyağı	54	12	30	4
Hindistancevizi yağı	77	15	6	2
Dana yağı	51	4	44	1
Tavuk yağı	30	22	47	1

Çoklu doymamış yağ asitleri zincirdeki çift bağın yerine göre, omega-3 ve omega-6 olarak gruplandırılır. Omega-3'e örnek olarak α -linolenik asit, eicosa pentaenoik asit (EPA) ve dakosaheksaenoik asit (DHA) verilebilir ve en çok lahana, ıspanak, brokoli, marul, ceviz yağı, balık ve deniz ürünlerinde bulunur. Omega-6'ya linoleik asit örnek verilebilir. Ayçiçek yağı, mısırözü yağı, pamuk yağı, soya yağında bulunur (Baysal 1996, Köksal ve Gökmen 2000, Arlı vd 2002)

Doymuş yağ asitleri ile tekli doymamış yağ asitleri insan vücudunda sentez edilirler. Hiç yağ tüketilmezse bile bu yağ asitleri sentez edilebilir. İnsan vücudu, molekülde iki çift bağ bulunan linoleik asidi sentez edemez. Eğer linoleik ve α -linolenik asitler besinlerle alınırsa bunlardan üçten çok çift bağlı yağ asitleri sentez edilebilir. Bu yağ asitleri elzem yağ asitleri olarak bilinir (Baysal 2002, Batman 2003).

Tereyağı, margarin, hayvanların iç ve kuyruk yağlarında bulunan doymuş yağlar oda sıcaklığında katıdır. Zeytin yağı gibi tekli doymamış yağlar oda sıcaklığında sıvı haldedir ancak, oda ısısının altında katılaşabilir. Ayçiçeği yağı, mısırözü yağı, soya yağı gibi çoklu doymamış yağlar ise oda sıcaklığında sıvıdır, donma noktasında bile sıvı halde kalır (Duyff 2003, Kavas 2003).

İnsan ölüm nedenlerinin başında yer alan hastalıklarla ilgili en önemli diyet faktörü yağdır (Sürücüoğlu 1999). Yüksek yağlı beslenme alışkanlığı; şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türleri (göğüs, prostat, kolon, akciğer gibi), tip 2 diyabet gibi birçok kronik hastalığın oluşumunda risk faktörüdür. Diyet yağı ve neden olduğu hastalıklar arasında kalp-damar hastalıkları ilk sırada yer almaktadır. Aşırı yağ tüketimi, özellikle doymuş yağ tüketimi, kalp-damar hastalıklarının gelişmesinde etkilidir. Bu kronik hastalıkların riskinin azaltılmasında diyet ve yaşam biçim değişiklikleri etkili olmaktadır. Değişikliklerin hemen hepsinde diyetteki toplam yağ ve doymuş yağ miktarının azaltılması öngörülmektedir (Linchtenstein vd 1998, Baysal 2002, Duyff 2003).

Vücutta önemli birçok fonksiyonu olan, yağa benzeyen; fakat, tamamen yağ olmayan bir madde olan kolesterolün de yağlar gibi zararlı etkisi söz konusudur. Kandaki düzeyinin çok yüksek olması kalp hastalıkları ile ilişkilidir (Duyff 2003).

Kolesterol, insan ve hayvan organizmasının hücre ve sıvılarında bulunur. Bütün hücre membranlarının elzem bir bileşeni, beyin ve sinir hücrelerinin esas ögesidir. Yağların sindiriminde kullanılan safranin bileşimine girer, steroid hormonların ve D vitamininin ön maddesidir (Mahan ve Arlin 1992, Wetherilt 1998, Dirim 2000, Baysal 2002).

Kolesterol hem vücut tarafından üretilir hem de yiyeceklerden sağlanır (Sezer 1998, Baysal 2002). Kandaki kolesterolün yaklaşık olarak %20-30'u besinlerden sağlanır (Wetherilt 1998, Baysal 2002).

En çok kolesterol bulunan besinler beyin, yumurta sarısı, böbrek, karaciğer, tereyağı, yürek, ıstakoz, yağlı peynir ve etlerdir. Kolesterol sadece hayvansal besinlerde bulunur (Mahan ve Arlin 1992, Dirim 2000). Yumurta beyazında, bitkisel besinlerde, bitkisel yağlarda, margarinlerde kolesterol yoktur. Kolesterol besinlerin yağlı kısmında bulunduğu için kanatlıların beyaz etinde, yağsız peynirlerde, yarım yağlı ve yağsız

sütlerde kolesterol daha azdır (Baysal 2002). Et veya tavuk tamamen yağsız görünse bile, kolesterol etin her yerinde bulunduğu için, kolesterol vücuda alınır (Sezer 1998).

Bazı yiyeceklerin yenebilen 100 gramlarında bulunan kolesterol miktarı çizelge 1.2.'de olduğu gibidir (Baysal 2002).

Çizelge 1.2. Bazı yiyeceklerin yenebilen 100 gramlarındaki kolesterol miktarı (mg)

Yiyecekler	Kolesterol
Beyin	2000
Yumurta sarısı	1300
Yumurta akı	0
Tam yumurta	420
Balık yumurtası	300
Karaciğer	300
Böbrek	375
Yürek	150
Istakoz	125
Diğer balıklar	70
Süt	11
Tereyağı	250
Yağlı peynir	100
Yağsız peynir	Az
Kuzu eti (kemiksiz)	70
Koyun eti (kemiksiz)	65
Dana eti (kemiksiz)	90
Sığır eti (kemiksiz)	70
Tavuk eti (kemiksiz)	60
Margarin (sade bitkisel yağdan)	0

Tüm vücut hücreleri kolesterol sentezleyebilmekle beraber büyük bir kısmı karaciğerde sentezlenir. Yetişkinlerden farklı olarak bebekler ve çocukların vücudunda yeterli kolesterol sentezlenemediği için iki yaşından küçük çocukların diyetleri ile yeterli kolesterol almaları önemlidir (Duyff 2003).

Yiyeceklerle alınan kolesterol fazla ise vücut daha az kolesterol üretir ancak, bu kontrol belli bir noktaya kadar çalışır. Karaciğer ve diğer organlardaki kolesterol yapımı durmadığı için besinlerle çok aldığımız zaman vücut kolesterolün hepsini kullanamadığı için kanda birikmeye ve sağlığa zararlı olmaya başlar (Kavas 2003). Kanda kolesterol, yağ ve protein karışımı bir madde olan lipoproteinlere bağlanarak taşınır. Lipoproteinlerin protein kısmı arttıkça yoğunlukları da artar. Kanda kolesterolü taşıyan iki lipoprotein kalp-damar hastalıkları açısından önemlidir. Bunlar düşük yoğunlukta (dansiteli) lipoprotein (LDL) ve yüksek yoğunlukta (dansiteli) lipoprotein (HDL) olarak tanımlanır (Wetherilt 1998).

Yüksek dansiteli lipoprotein (HDL) kolesterol, dokulardaki kolesterolü yıkılmak üzere karaciğere taşır. HDL kolesterol iyi kolesterol olarak da bilinir ve kandaki seviyesinin yükselmesi kalp hastalıkları riskinin azalması ile ilgilidir. Düşük dansiteli lipoprotein (LDL) kolesterol, karaciğerdeki kolesterolü dokulara taşır. Bu süre içinde arter ve diğer kan damarlarında depolanabilir. Kötü kolesterol olarak da bilinen LDL kolesterolün kandaki seviyesinin yükselmesi kalp hastalıkları riskinin yükselmesi ile ilgilidir (Baysal 2002, Duyff 2003).

HDL ve LDL kolesterol besinlerde bulunmaz, yalnızca kan dolaşımında bulunur (Duyff 2003). Diyet kolesterolü, kan kolesterol düzeyini doğrudan ve tek başına etkileyen bir faktör değildir. Diyetteki yağ miktarı, özellikle doymuş yağlar kan kolesterolünü diyetle alınan kolesterolden daha çok etkiler. Yapılan çalışmalar doymuş yağ asitlerinin kan kolesterol düzeyini artırdığını, diyetteki çoklu doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel yağlar ve balık yağı; tekli doymamış yağ asitlerini içeren fındık ve ceviz yağı ise koruyucu etki yaptığını göstermiştir (Linchtenstein vd 1998, Sarıkayalar vd 2001, Duyff 2003).

Özellikle son yıllarda insanlar tükettikleri besinlerin sağlık üzerindeki etkileri hakkında daha hassas ve bilinçli olmaya başlamıştır. Doymuş yağ, tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ, kolesterol bugün tüketiciler için günlük yaşamda kullanılan kelimeler haline gelmekte medyada sürekli olarak yağ, kolesterol ve insan sağlığı arasındaki ilişkiyi gösteren bilgiler yer almaya başlamıştır. Bu çalışma; yetişkinlerin, yağ ve kolesterol ile ilgili bilgilerinin saptanması amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

2. KAYNAK ÖZETLERİ

Soysal (1979), ev kadınlarının beslenme bilgisini saptamak amacı ile Ankara’da oturan 350 kadın üzerinde yaptığı araştırmada ; deneklerin % 29.3’ünün bu konuda yeterli, % 51.9’unun orta derecede , % 18.8’inin de yetersiz bilgiye sahip olduğunu bulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kadınların yaşı, eğitim düzeyi, ailenin gelir düzeyi, çalışma durumu ve haberleşme araçlarının beslenme bilgisini etkilediği; yaş, eğitim düzeyi ve ailenin geliri arttıkça beslenme bilgilerinin de arttığı bulunmuştur.

Sagun (1987), çalışmasını Ankara’nın farklı sosyo-ekonomik bölgesinde bulunan üç lisenin, son sınıfında okuyan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ile davranışlarını belirlemek amacıyla yapmıştır. Öğrencilerin beslenme bilgi puanlarının orta düzeyde olduğu, bölgeler arasında önemli bir farklılık bulunmadığı, beslenme bilgi kaynağı olarak öğretmen ve kitabın daha önemli, ailenin ise daha az etkili olduğu saptanmıştır.

Shepherd ve Stockley (1987)’in yaptıkları çalışmada, beslenme bilgisi, davranışı ve yüksek yağ içerikli besin tüketiminin diyet üzerine katkısını belirlemek amacı ile İngiltere’de 210 kişiye dört bölümden oluşan anket uygulanmıştır. Beslenme bilgisi ile ilgili 3 soru sorulmuştur. İlk olarak 5 besin verilmiş ve posa içeriğine göre sıralandırmaları istenmiştir. İkinci olarak yine 5 besin maddesi verilmiş, bu sefer yağ içeriklerine göre sıralandırmaları istenmiştir. Son soruda ise, erkeklerin yaklaşık kalori ihtiyaçları çoktan seçmeli (4 seçenekli) olarak verilmiştir. Beslenme bilgisi puanı 8.6 bulunmuş ve pozitif düzgün bir eğri göstermiştir. Beslenme bilgisi ile beslenme davranışları arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır. Besin tüketim sıklıkları bölümünde ise et ve et ürünleri ve süt ile ilgili tüketimler sorulmuştur. Yaşları 24-45 arasında ve sosyo-ekonomik durumları iyi olan kadınlar arasında besin tüketim eğilimleri daha çok negatif bulunmuştur. Genel olarak erkeklerin davranışlarının kadınlardan daha olumlu olduğu belirlenmiştir.

Hasipek ve Örmeci (1988), Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacı ile yaptıkları araştırmada, kadınların %60.0'nın beslenme bilgilerinin yeterli, %31.67'sinin iyi, % 8.33'ünün ise yetersiz olduğunu belirlemişlerdir.

Conway vd (1989)'in ordudaki erler arasındaki beslenme bilgisini ölçmek amacıyla yaptığı çalışmada, 205 erkek ere test uygulanmış ve erlerin %2'si soruların, %90'ını doğru olarak cevaplamışlardır. Sorulara doğru cevap verenlerin yaş olarak daha büyük olan erler olduğu saptanmıştır. Beslenme sorularının yarısının veya daha fazlasının %40 oranında yanlış cevaplandığı tespit edilmiş ve erler tarafından %50 yanlış cevaplanan soruların; beslenme ihtiyaçlarına nasıl bir değer biçildiği ve bu ihtiyaçlarla nasıl tanışıldığı, dört büyük besin grubu ve önerilen porsiyonlar, alkol ve uyuşturucuların beslenme üzerine etkisi ile ilgili olduğu belirlenmiştir.

Auld vd (1991), yağ ve kolesterol konusundaki bilgi değişikliklerinin karşılaştırılması amacıyla 40 erkek ve 48 kadın ile çalışmışlardır. İki ayrı görüşme ile elde edilen bilgiler değerlendirilmiş ve her iki cinsin de sınırlı bilgiye sahip oldukları saptanmıştır. Kadın ve erkeklerin yağ ve kolesterol bilgi puanlarının %25.0'den az olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar cinsiyete göre değerlendirildiği zaman beslenme hakkında medyadan edindikleri genel bilgileri olduğu tespit edilmiştir. Yağ ve kolesterolün kalp hastalıkları ile ilişkili olduğunu, farklı yağ tipleri ve bunların bazılarının sağlık için yararlı, bazılarının da sağlık için zararlı olduklarını; ayrıca her iki cinsiyetin de hangi diyet türlerinin sağlık için daha yararlı ve kalp hastalıkları riskini azalttığını bildikleri belirlenmiştir.

Mercanlıgil (1991) değişik türdeki görünür yağların, ratlarda koroner arter hastalıklarının oluşumu üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında, iki aylık dişi Albino ratlar üzerinde çalışmış ve her grupta 10 rat olmak şartı ile beş grup üzerinde incelemelerde bulunmuştur. Ratlar dört hafta süreyle ad-libitum olarak beslenmişlerdir. Dört hafta sonunda da biyokimyasal ölçümler (plazma total lipid, kolesterol, trigliserid, HDL kolesterol) için ratlardan kan örnekleri alınmıştır. Kontrol grubu olarak normal rat

yemi tüketen grubun plazma total lipid, trigliserid düzeyleri ve plazma kolesterol / HDL kolesterol oranları hemen hemen diğer tüm gruplardan daha düşük, plazma HDL kolesterol düzeyleri ise daha yüksek bulunmuştur. Doymuş yağ asitlerinden zengin olan tereyağı içeren diyetle beslenen grubun plazma total lipid, kolesterol, trigliserid düzeyleri ve plazma kolesterol / HDL kolesterol oranları, doymamış yağ asidinden zengin olan zeytinyağı veya ayçiçeği yağı içeren diyetlerle ve karışık yağlı (tereyağı, ayçiçek yağı, zeytinyağı) diyetle beslenen gruplardan daha yüksek, plazma HDL kolesterol düzeyleri ise daha düşük bulunmuştur. Tekli doymamış yağ asidini ve çoklu doymamış yağ asidini fazla içeren diyetlerle beslenen gruplar birbirleriyle kıyaslandığında, plazma HDL kolesterol düzeylerinin, zeytinyağı ile beslenildiğinde ayçiçeği yağı ile beslenmeye oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Tereyağı, zeytinyağı ve ayçiçeği yağını üçte bir oranlarında katmak suretiyle elde edilen karışık yağlı diyeti tüketen grup, zeytinyağlı diyetle beslenen grupla benzer sonuçlar oluşturmuştur.

Kemppainen vd (1993) yaptıkları çalışmada, üç günlük besin tüketim kaydı ile 16-71 yaşları arasında 51 erkek ve 31 kadının günlük diyetlerinin yağ içeriğini belirlemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre günlük toplam enerjinin %38'inin yağdan geldiği (doymuş yağ %19, tekli doymamış yağ %13, çoklu doymamış yağ %5) saptanmıştır.

Ünal (1995), yaptığı çalışmada anaokuluna giden 3-6 yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıkları ve günlük ortalama yağ ve enerji tüketimleri ile annelerinin yağ tüketimine ilişkin bilgi ve uygulamalarını incelemiştir. Araştırmaya 61 kız, 92 erkek olmak üzere 153 çocuk ve anneleri alınmıştır. Kullanılan anket formuyla çocuklar ve ailelerine ait genel bilgiler, genel beslenme davranışlarına ait bilgiler ile annelerin yağ ve kolesterol ile ilgili bilgi, tutum ve alışkanlıkları, çocukların ve ailelerinin bazı besinleri tüketim sıklıkları ve miktarları belirlenmiştir. Çocukların evde ve okuldaki günlük ortalama enerji ve yağ tüketimleri 3 günlük besin tüketimlerinin değerlendirilmesinden elde edilmiştir. Araştırma sonunda; çocukların % 65.36'sının sabah kahvaltısı yaptığı, % 35.29'unun yemek seçtiği ve en çok seçtikleri yemeğin

%33.99 oranla sebze yemekleri olduğu saptanmıştır. Yemek aralarında en çok tüketilen yiyeceklerin, meyveler (%83) olduğu belirlenmiştir. Çocukların ortalama günlük enerji tüketimleri 1886 kkal, yağ tüketimleri ise 90.43 gram olarak belirlenmiştir. Annelerin eğitim düzeyi ile kırsal ve kentsel kökenli oluşlarına göre çocuklarının yağ tüketim ortalamaları, lise ve altı eğitim düzeyinde 88.44 gram, yüksekokul ve üstünde 91.71 gram, kırsal kökenlilerde 90.26 gram, kentsel kökenli annelerin çocuklarında 90.67 gram olarak saptanmıştır. Günlük enerjinin %43'ünün yağlardan geldiği tespit edilmiştir. Annelerin kolesterolü tanımlama ve az yağ tüketiminin sağlık üzerine olumsuz etkisi ile yağların enerjileri konusundaki bilgileri dışında yağ ve kolesterole ilişkin bilgilerinin çok yetersiz olmadığı bulunmuştur. Annelerin %40.52'si yemek pişirirken, %47.05'i ise çorba üzerine yağı kızdırmadan kullanmaktadır. Ailelerde yağdan zengin besinler arasında en çok ve sık tüketilen besinin süt, yağ çeşitlerinden ise ayçiçek yağı olduğu belirlenmiştir.

Yılmaz (1995) yaptığı çalışmada, margarinli ve margarinsiz diyet alımının plazma lipidleri, lipoproteinleri, membran kolesterolleri ile yağ asitleri üzerine olan etkilerini margarin kullanan 30 ve margarin kullanmayan 30 bireyde araştırmıştır. Margarinsiz diyet kullananların plazma kolesterolleri ile LDL kolesterol, HDL kolesterol ve trigliserid düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakla beraber, eritrosit membran kolesterolü ile diğer lipid değerleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Margarin kullanan ve kullanmayan bireylerin plazma kolesterolleri, LDL ve HDL kolesterolleri, trigliserid değerleri, eritrosit membran kolesterol değerleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Margarin kullanan bireylerde plazma lipid, lipoprotein ve eritrosit membran kolesterol değerlerinin artması, margarinsiz diyet alanlarda azalması; doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış diyetlerin plazma lipid değerlerini etkileyebileceğini ve plazma ile membran arasında bir değişimin olabileceğini düşündürmektedir.

Ko vd (1995)'nin yaptıkları çalışmada, 18-60 yaşları arasında rastgele seçilmiş 198 Hong Konglu kişinin beslenme bilgileri, besin alışkanlıkları ve diyet içerikleri telefon görüşmesi ile yapılan anketle değerlendirilmiştir. Nitelikli bilgi toplanarak, diyet içeriği,

besin alışkanlıkları ve beslenme bilgisi üzerine 91 sorudan oluşan bir besin sıklık anketi uygulanmış ve her telefon görüşmesi yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Anket, yeme örnekleri, besin içerik ve sıklığı, beslenme bilgi ve durumu, demografik özellikler olmak üzere 4 bölümden oluşmuştur. Besin ve beslenme bilgi ve davranışları hakkında lif içeren besinler, doymuş ve doymamış yağlar, taze ve dondurulmuş etler, kalsiyumdan zengin besinler ve kilo kontrolü ile ilgili 6 soru sorulmuş ve katılımcıların sorulara doğru cevap verme oranları %50.0'nin altında bulunmuştur. Elde edilen verilere göre pirinç ve tahıl içeriği düşük, sebze ve meyve tüketimi yetersiz olarak saptanmış ve tercih edilen besinlerin hayvansal yağ oranı, protein ve sodyumunun yüksek olduğu saptanmıştır. Yine araştırmaya göre ev halkının %96'sının yemeklerde saf bitkisel yağ kullandığı, %69'unun asla sokaktan (ruhsatsız) herhangi bir yiyecek tüketmediği ve %55'inin alkol kullanmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca %14'ünün obez olduğu ve %43'ünün düzenli olarak haftada 45 dakikadan fazla fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır. Bunlara karşın Hong Kong halkının toplam serum kolesterol düzeyinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Turrell (1997)'in cinsiyet farklılıklarının beslenme davranışları üzerine etkisini incelediği araştırmada, kadınların besin ve beslenme davranışlarına erkeklerden daha fazla uydukları belirlenmiştir. Avustralya'nın Brisbane (n=330) şehrinde yaşayan erkek ve kadınlar üzerinde yapılan bu çalışma, kadınların diyet alışkanlıklarının, beslenme davranışlarının ve damak tadının sağlıklı besinlere daha uygun olduğunu göstermektedir. Yine bu araştırma sonucunda, kadınların fiziksel ve kişisel görünimleri hakkında daha fazla kaygı sahibi olmaları nedeni ile erkeklere oranla besin ve beslenme konusunda daha bilgili oldukları saptanmıştır. Araştırma sonucunda kadınların besin, beslenme, sağlık ve bunlar arasındaki ilişkiler; yağ (örneğin; doymuş, çoklu doymamış gibi) diyet ve hastalık arasındaki ilişki, farklı çeşitteki besinlerin beslenme açısından yararları hakkında daha bilgili oldukları görülmüştür. Kadınların erkeklere göre beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye daha istekli oldukları belirlenmiştir (yağ içeriği azaltılmış tahıl, meyve ve sebze tüketiminin artırılması gibi). Kadınların yüksek yağ içerikli besinlere karşı erkeklere oranla daha fazla negatif tepki gösterdikleri saptanmıştır. Kadınlar arzu edilen kiloya ulaşma ya da kiloyu korumak ve ideal beden ölçü ve biçimini elde etmek için besin ve kalori içeriğinin kontrolü anlamında "sağlıklı"

beslenme davranışlarını erkeklere oranla daha fazla benimsemişlerdir. Salatalar, sebze-meyveler ve kalorisi düşük besinler kadınlar tarafından, et ve süt ürünleri, kızartılmış besinler, yumurta, bira ve tam yağlı besinler erkekler tarafından tercih edilen besinler olarak belirlenmiştir.

Aytekin (1999), üniversite öğrencilerine verilecek beslenme eğitiminin beslenme davranışlarına olan etkisini araştırmak amacıyla 200 öğrenci üzerinde iki aşamalı bir çalışma yürütmüştür. Birinci aşamada öğrenciler hakkında genel bilgi edinmek için anket uygulaması yapılmış, ikinci aşamada ise öğrencilerin temel beslenme bilgisini ölçmek amacıyla bir anket uygulanmıştır. Öğrenciler 4 gruba ayrılmış ve birinci grup kontrol grubu olarak alınmış (bu gruba hiç eğitim verilmemiştir), ikinci gruba yüz yüze eğitim verilmiş, üçüncü gruba yüz yüze eğitim verilmiş ve eğitimle ilgili el kitabı dağıtılmış, dördüncü gruba ise yüz yüze eğitim verilmemiş sadece el kitabı dağıtılmış ve okumaları istenmiştir. Deney gruplarına eğitimden önce ve eğitimden dört hafta sonra test uygulanmış aynı test 3.5 ay sonra bütün gruplara tekrar verilerek öğrenmenin kalıcılığı test edilmiştir. Ön testte öğünlerde besin değerini yükselten tahıllar ile kurubaklagillerin bir arada alınması gerekmektedir sorusuna yüz yüze eğitim verilen grubun %36'sının, kitap dağıtılanların %54'ünün, kitap ve eğitim birlikte verilen grubun %32'sinin doğru cevap verdiği; son testte ise bu oranın sırasıyla %72, %56, %96 olduğu belirlenmiştir. “Kişi günlük alması gereken yağın ne kadarını hangi yağdan almalıdır?” sorusuna verilen doğru cevapların oranı ön testte yüz yüze eğitim verilen grupta %66, kitap dağıtılanlarda %28, kitap ve eğitim birlikte verilenlerde %16 iken son testte bu oran sırasıyla %56, %30, %92'ye yükselmiştir. Buna göre de beslenme bilgisi açısından yalnız kitap dağıtılan öğrencilerde başarı oranı, yüz yüze eğitim ve eğitim yanında kitap verilenlere göre düşük bulunmuştur.

Kaya (1999), üç-altı yaş grubu çocuklara ana-baba eğitimi destekli verilen beslenme eğitiminin, çocukların beslenme bilgi ve davranışlarına olan etkisinin incelemiştir. İlk olarak 25 kişilik deney ve 25 kişilik kontrol grubu oluşturulmuş, çocukların beslenme bilgi düzeyleri ile yemek yeme davranışları hakkındaki bilgiler “Beslenme Bilgisi Saptama Formu”, “Aileye İlişkin Bilgi Saptama Formu” ve “Davranışa İlişkin Bilgi

Saptama Formu” kullanılarak tespit edilmiştir. Daha sonraki aşamada çocukların beslenme bilgi düzeylerinin yükseltilmesi ve yemek yeme alışkanlıklarına olumlu değişiklikler getirilmesi amacıyla, deneklere uygulanacak beslenme eğitim programı tespit edilmiş ve belirlenen program okulda beş hafta süresince çocukların tamamına uygulanmıştır. Bu eğitime paralel olarak, deney grubu çocukların ailelerine konuya ilişkin dökümanlar gönderilerek çocukların ikinci bir eğitim alması sağlanmıştır. Son aşamada, her iki grubun eğitim sonrası beslenme bilgi düzeyleri ile yemek yeme davranışlarına ilişkin bilgiler, yine “Beslenme Bilgi Saptama Formu” ve “Davranışa İlişkin Bilgi Saptama Formu” ile tespit edilmiş, eğitimden yararlanma durumları istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Verilen eğitimle, kontrol ve deney grubu çocukların beslenme bilgi düzeylerinde önemli artış olduğu; ancak, deney ve kontrol grubundaki çocukların beslenme bilgi düzeylerindeki artışın birbirlerine oranla farklı olmadığı, her iki grubun yemek yeme alışkanlıklarında ise kısmen olumlu yönde bir gelişme olduğu bulunmuştur.

Elmacıoğlu vd (2000), günlük tüketilen bazı besin öğelerinin tüketim düzeyi ile serum lipid (kolesterol, trigliserid, LDL ve HDL kolesterol) profilleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla 20 yaş ve üzeri 210 kadın, 210 erkek toplam 420 kişi üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonucuna göre her iki cinsiyette de alınan enerji ve kolesterol miktarlarının yüksek; toplam yağ tüketiminin günlük enerji alımı içindeki yüzdesinin uygun; yağ asidi türlerinin dengesiz; günlük posa, A, C ve E vitamini tüketim düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Serum lipid düzeyleri ile günlük tüketilen toplam yağ, kolesterol, doymuş ve çoklu doymamış yağ asitleri arasında istatistiksel olarak pozitif; posa ile ise negatif ilişki saptanmıştır. Serum lipid düzeylerinin olası aterosklerotik kalp hastalıklarına neden olmayacak düzeyde olması için yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu vurgulanmıştır.

Kılıçoğlu (2000), Elazığ ve yöresinde koroner risk faktörlerinin sıklığı ve beslenme alışkanlığının ateroskleroz gelişimi yönünden öneminin incelenmesi amacıyla, yöresel beslenme alışkanlığının sık kullanıldığı bölgeden 405, diğer bölgelerden 595 vaka üzerinde çalışmıştır. Çalışmaya alınan vakaların yaş, cins, boy, ağırlık, ateroskleroza ait

aile öyküsü, beslenme alışkanlığı, hipertansiyon, diyabet, obezite, yaşam biçimi, sigara, alkol, yaşadığı yer ve kan lipidleri incelenmiştir. Vakalar bölgelere, cinsiyete, yaş gruplarına ve beslenme alışkanlıklarına göre incelenmiş ve cinsiyete göre karşılaştırıldığında total kolesterol, trigliserid, LDL kolesterol, sigara içimi, alkol kullanımı ve ateroskleroz düşündüren EKG bulguları erkeklerde kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Kadınlarda obez olma oranı erkeklerden istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuş, diğer risk faktörleri arasında ise anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Sonuç olarak Elazığ ve yöresinde lipid parametreleri Türkiye ortalamasının çok üzerinde bulunmuş, beslenme alışkanlığı ile ilişkili olarak koroner risk faktörleri ve koroner arter hastalığının yüksek olduğu belirtilmiştir.

Sürücüoğlu ve Çınar (2000), aterosklerotik kalp hastalığı tanısı konmuş hiperkolesterolemik hastaların diyetlerine ilave edilen yulaf ezmesinin hastaların serum trigliserid, total, HDL, LDL ve VLDL kolesterol düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; 20 hiperkolesterolemik ve 20 sağlıklı gönüllü bireyi araştırma kapsamına almışlardır. Deney ve kontrol grubunda bulunanlar iki gruba ayrılmış, birinci grup 40g/gün , ikinci grup 60 g/gün yulaf ezmesini 3 hafta süre ile tüketmişlerdir. Araştırma sonucunda diyetle ilave edilen yulaf ezmesinin deney ve kontrol grubunda bulunan kişilerin serum trigliserid, total HDL, LDL ve VLDL kolesterol düzeylerini başlangıç düzeylerine göre düşürdüğü belirlenmiştir.

Özçelik ve Sürücüoğlu (2000)'nın tıp doktorlarının (168 erkek, 132 kadın) beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacı ile yaptıkları çalışmada; doktorların % 5.33'ünün beslenme bilgilerinin iyi, %82.34'ünün orta, %12.33'ünün yetersiz düzeyde olduğu saptanmıştır.

Gündüz (2001), evli kadınların beslenme ve sağlık konularındaki bilgi düzeylerini ve bunu etkileyen bazı faktörleri belirlemek amacıyla Kayseri il merkezinde 15-49 yaş grubu 423 evli kadın üzerinde çalışmıştır. Veriler, anket yöntemiyle toplanmış ve doğru yanıtlar puanlandırılarak toplam 78 puan üzerinden bilgi puanları hesaplanmıştır.

Kadınların öğrenim düzeylerine göre bilgi puanları, ortalama puanlarla karşılaştırıldığında; okul bitirmemiş kadınlarda 17.1 ± 1.12 , ilkokul mezunlarında 26.1 ± 0.42 , ortaokul mezunlarında 32.4 ± 0.68 , lise ve üzeri okul mezunlarında ise 36.3 ± 0.74 olarak belirlenmiştir. Kadınların öğrenim düzeylerine, sosyal güvence durumlarına göre bilgi puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunurken ($p<0.01$), yaş gruplarına göre bilgi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, araştırma grubuna alınan kadınların beslenme ve sağlık konularındaki bilgileri yetersiz bulunmuştur.

Akbulut (2002), bu çalışmasını, beslenme ve diyetetik alanında yetişmiş bireylerin var olan beslenme bilgi düzeylerinin, tutum ve davranışlarının belirlenmesi amacıyla planlayıp yürütmüştür. Hazırlanan anketler posta yolu ile Türkiye Diyetisyenler Derneğine üye olan 850 diyetisyene gönderilmiştir. Anketlere yanıt verenlerin sayısı ise 210'dur. Bireylerin büyük çoğunluğunun “yeterli ve dengeli beslenme” kurallarına uydukları (%66.7), yüksek yağ ve kolesterol içeren besinler ile aşırı enerji alımından kaçındıkları belirlenmiştir (%70). Çalışma kapsamında kalan bireylerin yaklaşık %72'sinin, sağlıklı beslenme konusunda verdikleri önerileri kendilerinin de uyguladığı belirlenmiştir. Meslek edindikten sonra sağlıksız olan beslenme alışkanlıklarını zaman içinde değiştirdiğini ifade edenlerin çoğunlukta olduğu saptanmıştır (yaklaşık %83). Çalıştıkları kurumlara göre değerlendirme yapıldığında ise üniversite hastanelerinde çalışan bireylerin bilgi sorularında daha başarılı oldukları görülmüştür. Bireylerin genel beslenme bilgi düzeyleri değerlendirildiğinde, bazı eksikliklerin olduğu saptanmakla beraber, bilgi düzeylerinin kabul edilebilir olduğu saptanmıştır.

Karayormuk (2002), eğitimin doğru beslenme alışkanlıkları kazanılmasındaki rolünü incelediği çalışmada, beslenme dersi alan 172 ve beslenme dersi almayan 186 olmak üzere toplam 358 öğrenci üzerinde çalışmış ve veriler anket yöntemiyle elde edilmiştir. Karbonhidrat, protein, yağlar, vitamin ve mineraller konusunda beslenme dersi alan öğrencilerin verdiği cevaplar, beslenme dersi almayan gruba oranla daha doğru bulunmuş ve aradaki fark önemli bulunmuştur ($P<0.05$). Elde edilen bulgulara göre beslenme dersi alan öğrencilerin beslenme bilgilerinin daha fazla olduğu tespit edilmiş

ve bu konuda daha bilinçli beslendikleri, alışkanlıklarını olumlu yönde geliştirdikleri saptanmıştır.

Şanlıer ve Yabancı (2002) yetişkin bireylerin yağ tüketimi ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarını değerlendirdikleri araştırmada, 170 kadın ve 100 erkek olmak üzere toplam 270 yetişkin birey üzerinde çalışmışlardır. Yaş ortalamaları 28.0 ± 9.7 yıl olan yetişkin bireylerin %20.4'ü günlük alınması gereken yağ miktarını doğru olarak bilirken, yağ çeşitleri içinde zeytinyağının en sağlıklı, margarinin ise en sağlıksız yağ olduğunu bildirmişlerdir. Erkeklerin %69.0'u, kadınların %81.2'si kolesterolü doğru şekilde tanımlarken, bireylerin %79.6'sı kolesterolün kalp-damar hastalıkları için bir risk faktörü olduğunu belirtmişlerdir. Yetişkin bireylerin besin tüketimi ile ilgili bilgi düzeyleri iyi olmasına rağmen, bunu davranışa geçiremedikleri saptanmıştır.

Vashfam (2002), Ankara (150) ve Tebriz'de (150) yaşayan evli kadınların beslenme bilgi düzeylerini araştırmıştır. Ankara'lı kadınların % 65.00'inin beslenme bilgisinin orta, Tebrizli kadınların %51.30'unun beslenme bilgisinin iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Yılmaz (2002) yaptığı çalışmada, iki farklı ilköğretim okuluna devam eden 10-12 yaş grubu öğrenciler ve öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyinin belirlenmesi amacı ile iki farklı okulun 5. sınıf öğrencileri ve sınıf öğretmenlerini karşılaştırmıştır. Araştırma verileri her iki okula devam eden toplam 287 öğrenci ve 11 sınıf öğretmeninden 5 ayrı form kullanılarak elde edilmiştir. 1 ve 2 nolu okula devam eden 5. sınıf öğrencileri arasında tanıtıcı özellikler, beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Her iki okula devam eden öğrencilerin beslenme alışkanlıkları arasında istatistiksel açıdan 2 nolu okul lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini cinsiyet, doğum yeri, baba mesleği ve kardeş sayısının etkilediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını büyük ölçüde sosyo-ekonomik düzeyin etkilediği ortaya çıkarılmıştır.

Budak vd (2003), kardiyovasküler hastalığı olan bireylerin diyet uygulama durumlarını, hasta olmadan önce ve hastalandıktan sonra tükettikleri yağ türleri ve bunlar ile kan lipid bulguları arasında ilişkiyi saptamak amacıyla Erciyes Üniversitesi Kalp Hastanesinde yatan 306 hastayı araştırma kapsamına almışlardır. Hastaların % 92.2'sinin hastalıkları sırasında diyet uyguladıkları; %49.8'in düşük kolesterolü diyet, %29.4'ünün diyabet diyeti uyguladıkları belirlenmiştir. Erkek ve kadın hastaların katı ve sıvı yağları hastalanmadan önce benzer oranda tüketmelerine karşılık, hastalandıktan sonra daha çok sıvı yağ tükettikleri saptanmıştır. Kan kolesterol düzeyi yüksek olan hastaların büyük çoğunluğunun doymuş yağ tükettikleri bulunmuştur.

Flynn vd (2003), doktorların diyetin kandaki lipid ve lipoproteinler üzerindeki esas etkileri hakkındaki beslenme bilgilerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; beslenme bilgileri ile ilgili soruları içeren anketler, Birleşmiş Milletler'de lisansı olan rastgele seçilmiş 6000 dahiliyeci ve kardiyoloğa postalanmıştır. Doktorların % 26.0'sının zeytin yağının iyi bir tekli doymamış yağ kaynağı olduğunu bilmediği saptanmıştır. Doktorların % 93.0'ünün (%84'ü kardiyolog, %96'sı dahiliyeci; $p < 0.001$) düşük yağ içerikli diyetin genellikle kan trigliserid düzeyini yükselttiğini bilmediği tespit edilmiştir. Yaklaşık %75'inin (%70'ini kardiyologlar , %77'sini dahiliyeciler; $p < 0.001$) düşük yağ içerikli diyetin HDL düzeyini azalttığını bilmediği, bunların da hemen hemen yarısının yağ içeriği düşük diyetin HDL'yi değiştirmediklerini düşündükleri ortaya çıkarılmıştır.

Gans vd (2003), kolesterol değişimi konusunda New England eyaletinde bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya (beyaz :7817, hispanik:1725 ve 561 siyah) toplam 9803 katılımcı alınmıştır. Katılımcılara beslenme alışkanlığı ve yağla ilgili beslenme davranışlarını içeren anket uygulanmıştır. Beyaz katılımcılar beslenme alışkanlığı anketinde az yağlı diyet tüketimini göstererek en az puanı almışlardır (2.44), bunu hispanikler (2.61) ve siyah katılımcılar (2.68) izlemiştir. Beyazlar az yağlı alternatifleri daha çok seçerken, kızartmalardan, et ve değişik et ürünlerinden uzak durmayı tercih etmişler ya da az yağ içeren besinlere yönelmişlerdir. Bununla birlikte atıştırmalar ve

tatlılar yerine meyve ve sebze tüketmeyi tercih edenlerin oranı düşüktür. Siyahlar etsiz yemek yeme eğiliminde olmamış ve et ürünlerini tercih etmişlerdir, bu da daha fazla yağ içeriğine neden olmuştur. Siyahlar ve hispanikler besinleri kızartmayı, beyazlara oranla daha fazla tercih etmişlerdir. Yağla ilgili davranışlar her etnik grupta farklılık göstermiştir. Çalışmanın sonucunda özellikle siyah ve hispaniklerin yağ içeriği ile ilgili beslenme davranışlarını geliştirmeye ihtiyaçları olduğu tespit edilmiştir.

Sabbağ (2003), ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla; 128'i erkek, 253'ü kadın toplam 381 öğretmen üzerinde çalışma yapmıştır. Öğretmenlerin %42.52'sinin halen sigara içtiği, %50.92'sinin hiç alkol kullanmadığı, %54.33'ünün günde üç öğün yemek yediği ve öğle öğününün en çok atlanan ana öğün (%24.93) olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin %71.39'unun yeterli, %24.94'ünün iyi ve % 3.67'sinin yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu bulunmuştur.

Solukçu ve Rakıcıoğlu (2003)'nın yaptıkları çalışmada, koroner kalp hastalığı (KKH) olan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim durumlarının incelenmesi amacı ile KKH tanısı yeni konulan ve tedavileri devam eden 30-69 yaşları arasında 156 erkek ve 60 kadın hastanın beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklıkları kaydedilmiş, biyokimyasal parametreleri ve antropometrik ölçümleri alınmıştır. Her iki cinsiyette de beden kitle indeksi 25 kg/m^2 'den fazla olanların, 25 kg/m^2 'den küçük olanlara göre öğünlerinin düzensiz olduğu, akşam yemeklerinin daha yoğun yendiği, hızlı yeme, öğün atlama ve atıştırarak yeme alışkanlıklarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Bireylerin hepsinde yağdan gelen enerji oranının % 30'dan fazla olduğu bulunmuştur. Hastalık tanısı konulduktan sonra beslenme düzeninde değişiklik yapanların zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısırözü yağı, margarin, tam yağlı peynir, lor peyniri, balık, sebze ve kurubaklagil tüketimlerinin değişiklik yapmayanlara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Total kolesterolleri $\geq 200 \text{ mg/dL}$ olan bireylerin, $\leq 150 \text{ mg/dL}$ olanlara göre daha fazla tereyağı tükettikleri ($p < 0.05$), saptanmıştır.

Sundram vd (2003)'nin, normal kan kolesterol seviyesine sahip kadınlarda hidrojenize edilerek kısmen değişikliğe uğramış yağın kolesterol sentezi üzerindeki etkisini araştırmak için yaptığı çalışmada; sağlıklı normal kolesterolemik 10 kadın üzerinde 4 hafta süresince yaklaşık %30 enerji yağ içeren iki diyet kullanılmıştır. Katılımcıların tükettiğı iki tip diyet sonucunda; toplam enerji, yağ, protein, karbonhidrat ve diyet kolesterolü arasında önemli bir farklılık bulunmamıştır. Yüksek doymuş yağ asidi içerikli diyet kullananlarda doymuş yağ asitlerinden gelen enerji yüzdesinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Her iki diyet sonucunda elde edilen kan lipid ve lipoprotein ölçümlerinde kolesterol sentez oranları önemsiz bulunmuştur. Trans yağ asidi içeren hidrojenize edilmiş yağ tüketiminin plazma kolesterol seviyesini yükselttiğı sonucuna varılmıştır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Bölgesinin ve Yerinin Belirlenmesi

Araştırma bölgesi Ankara il merkezidir. Araştırmanın evrenini Ankara’da yaşayan yetişkin kadın ve erkekler oluşturmaktadır. Harita Genel Komutanlığı ve Kara Kuvvetleri Lojistik komutanlığında çalışan 440 sivil memur arasından Basit Tesadüfi Örneklem Yöntemi ile seçilen 100 kadın, 100 erkek toplam 200 kişi araştırma kapsamına alınmıştır.

3.2. Veri Toplama Yöntemi

Araştırma verilerinin toplanmasında Ek. 1’deki anket formu kullanılmıştır.

3.2.1. Anket formunun hazırlanması

Anket formu konu ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalardan yararlanılarak hazırlanmıştır. Soruların işlerliğini saptamak amacı ile 30 kişi üzerinde ön deneme yapılmış ve gerekli düzeltmeler yapılarak yeniden düzenlenmiştir.

Anket formu; “Memurlar Hakkında Genel Bilgiler”, “Yağ Bilgisi İle İlgili Sorular”, “Kolesterol Bilgisi İle İlgili Sorular”, “Yağ-Kolesterol-Sağlık İlişkisi İle İlgili Sorular”, “Beslenme Alışkanlıkları” bölümlerinden oluşmuştur.

3.2.2. Anket formunun uygulanması

Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli izinler alındıktan sonra anket formu araştırmacı tarafından 1 Ekim 2003-26 Aralık 2003 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.3. Verilerin Değerlendirilmesi

Katılımcıların antropometrik ölçüleri olarak vücut ağırlıkları (kg) ve boy uzunlukları (cm) alınmış ve buradan beden kitle indeksleri (BKİ) hesaplanmıştır. BKİ: “18.4 ve altı zayıf”, “18.5-24.9 arası normal”, “25-29.9 arası hafif şişman” ve “30 ve üzeri şişman” olarak değerlendirilmiştir (Lee and Nieman 1996, Pekcan 1999).

Anket formunda tercih belirtilmesi istenilen besinlerle ilgili soruların değerlendirilmesinde, karşılaştırmanın daha belirgin olması için $T=3T_1+2T_2+T_3$ formülünden yararlanılmıştır (Şahinkaya 1983, Özgen ve Gönen 1989). Formülde T : toplam puan, T1: birinci tercih, T2: ikinci tercih, T3: üçüncü tercihi ifade etmektedir. Puanlama sisteminde birinci tercih üç puan, ikinci tercih iki puan , üçüncü tercih bir puan ile çarpılmış ve toplam puanlar elde edilmiştir.

Bilgi soruları değerlendirilirken her doğru cevap için 1, her yanlış ve bilmiyorum cevabı için 0 puan verilerek değerlendirilmiştir. Yağ bilgisinde toplam puan 21, kolesterol bilgisinde 11, yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi ile ilgili sorularda 17 olup; genel toplam 49 puandır. Bilgi puanlarının değerlendirilmesi çizelge 3.1’de verilmiştir.

Çizelge 3.1. Bilgi puanlarının değerlendirilmesi

	İyi	Yeterli	Yetersiz
Yağ	15-21	8-14	7 ve altı
Kolesterol	9-11	5-8	4 ve altı
Yağ-Kolesterol-Sağlık İlişkisi	13-17	7-12	6 ve altı
Genel	34-49	18-33	17 ve altı

Araştırma sonucunda elde edilen veriler “Minitab Paket Programında” değerlendirilmiştir. Bazı araştırma verileri mutlak ve yüzde değerleri gösteren çizelgeler halinde gösterilmiş, tercih istenen sorular için puanlama çizelgeleri hazırlanmıştır. Gerekli yerlerde aritmetik ortalamalar ($\bar{x} \pm S\bar{x}$) alınmış, istatistiksel analiz olarak Khi Kare (X^2) önemlilik testi ve kadın ve erkeklerin bilgi puanları arasında fark olup olmadığını saptamak için ise yeterli çoklukta gözlem olduğu için t testi kullanılmıştır (Kesici ve Kocabaş 1998).

4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular; “Memurlar Hakkında Genel Bilgiler” “Memurların Yağ İle İlgili Bilgileri”, “Memurların Kolesterol İle İlgili Bilgileri”, “Memurların Yağ-Kolesterol-Sağlık İlişkisi Konusundaki Bilgileri”, “Beslenme Alışkanlıkları” başlıkları altında verilmiş ve tartışmaları yapılmıştır.

4.1. Memurlar Hakkında Genel Bilgiler

Bu bölüm memurların yaşları, vücut ağırlıkları, medeni durumları, öğrenim durumları, çocuk sayıları, ailelerindeki birey sayısı, beslenme konusunda bilgi alma durumları, yazılı ve görsel basında beslenme ile ilgili haberleri izleme durumları, sağlık durumları, sigara ve alkol kullanma durumları, egzersiz yapma durumları, kan kolesterol düzeyine baktırma durumları ile ilgili konuları içermektedir.

4.1.1. Memurların Yaşları

Araştırma kapsamına alınan memurların yaş gruplarına göre dağılımları Çizelge 4.1. de verilmiştir.

Çizelge 4.1. Memurların yaşları

Yaş (yıl)	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
22-29	9	9.0	38	38.0	47	23.5
30-37	43	43.0	37	37.0	80	40.0
38-45	41	41.0	21	21.0	62	31.0
46-53	7	7.0	4	4.0	11	5.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

Çizelge 4.1'den görüldüğü gibi araştırma kapsamına alınan memurların %40.0'ı 30-37, %31.0'i 38-45, %23.5'i 22-29, %5.5'i ise 46-53 yaş grubundadır. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiği zaman, kadınların %38.0'i 22-29, %37.0'si 30-37, %21.0'i 38-45, %4.0'ü 46-53 yaş grubundadır. Erkeklerin % 43.0'ü 30-37, %41.0'i 38-45, %9.0'u 22-29, %7.0'si 46-53 yaş kategorisindedir. Araştırma kapsamına alınan memurların yaşları ortalama 34.73 ± 0.469 olarak bulunmuştur. Erkeklerin ortalama yaşları 36.90 ± 0.589 yıl, kadınların ortalama yaşları ise 32.56 ± 0.666 yıldır.

4.1.2. Memurların vücut ağırlıkları (BKİ)

Son yıllarda ideal kilo hesaplamada en çok kullanılan yöntem olan beden kitle indeksi (BKİ), vücut ağırlığının değerlendirilmesinde pratik ve doğru sonuçlar vermektedir (Anonim 2000). BKİ, kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplanır (Frisancho 1999).

Çizelge 4.2. Memurların vücut ağırlıkları (BKİ)

Vücut ağırlığı (BKİ)	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Zayıf	-	-	7	7.0	7	3.5
Normal	42	42.0	76	76.0	118	59.0
Hafif şişman	52	52.0	14	14.0	66	33.0
Şişman	6	6.0	3	3.0	9	4.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 39.675$$

$$SD = 3$$

$$p < 0.01$$

Çizelgeden memurların vücut ağırlıkları değerlendirildiğinde; %3.5'inin zayıf, %59.0'unun normal, %33.0'ünün hafif şişman, %4.5'inin şişman olduğu görülmektedir. Normal vücut ağırlığına sahip olan erkeklerin oranı %42.0, kadınların oranı ise %76.0'dır. Hafif şişman olanların oranının erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğu görülmektedir (erkek %52.0, kadın %14.0). Yine şişman olanların oranı erkeklerde

(%6.0) kadınlardan (%3.0) daha fazladır. Erkek ve kadınların vücut ağırlıkları arasındaki farkın önemli olduğu belirlenmiştir ($p<0.01$). Hafif şişman ve şişman olanların oranının erkeklerde daha yüksek olması, yaşlarının kadınlardan daha büyük olmasından kaynaklanabilir. Ortalama beden kitle indeksi değerleri erkeklerde 25.715 ± 0.272 , kadınlarda 22.50 ± 0.325 'dir.

Sabbağ (2003)'ın yaptığı araştırmada da vücut ağırlığı normal olan kadınların oranı erkeklerden, hafif şişman-şişman olan erkeklerin oranı ise kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiş olup, bu araştırma sonucu ile benzerdir.

Kılıçoğlu (2000)'nın, yaptığı çalışmada ise kadınlarda obez olma oranının, erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.1.3. Memurların medeni durumları

Memurların medeni durumları çizelge 4.3.'de olduğu gibidir.

Çizelge 4.3. Memurların medeni durumları

Medeni durum	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evli	95	95.0	63	63.0	158	79.0
Bekar	5	5.0	31	31.0	36	18.0
Dul	0	0	6	6.0	6	3.0
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 31.259$$

$$SD = 2$$

$$p < 0.01$$

Çizelgeden memurların %79.0'u evli, %21.0'i ise bekardır. Evli olan erkeklerin sayısı kadınlardan hemen hemen 1/3 daha fazladır. Memurların medeni durumu ile cinsiyetleri arasındaki ilişki istatistiksel açıdan önemli olarak belirlenmiştir ($p<0.01$).

4.1.4. Memurların öğrenim durumları

Araştırma kapsamına alınan memurların öğrenim durumları çizelge 4.4’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.4. Memurların öğrenim durumları.

Öğrenim durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Lise	21	21.0	31	31.0	52	26.0
Yüksekokul	79	79.0	69	69.0	148	74.0
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 2.599$$

$$SD: 1$$

$$p>0.05$$

Çizelge 4.4.’den de anlaşılaçağı gibi memurların %74.0’ü yüksekokul, %26.0’sı lise mezunudur. Çizelge cinsiyete göre incelendiğı zaman ise yüksekokul mezunu erkeklerin (79 kişi), kadınlardan (69 kişi) fazla olduğı görölmektedir. Memurların öğrenim durumlarının cinsiyete göre değışmediğı bulunmuştur ($p<0.05$).

4.1.5. Memurların çocuk sayısı

Araştırma kapsamına alınan evli ve dul kişilerin çocuk sayıları çizelge 4.5.de verilmiştir.

Çizelge 4.5 incelendiğı zaman, bir ve iki çocuğı olan memurların oranının (%41.4) aynı olduğı görölmektedir. Çocuğı olmayan erkeklerin oranı %8.4 olup; %30.5’inin bir, %59.0’unun iki ve %2.1’inin 3 çocuğı bulunmaktadır. Kadınların %25.0’inin hiç çocuğı bulunmamakta, %56.5’inin bir, %17.1’inin iki, %1.4’ünün üç çocuğı bulunmaktadır.

Çizelge 4.5. Evli ve dul olan memurların çocuk sayısı

Çocuk sayısı	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yok	8	8.4	17	25.0	25	15.2
1	29	30.5	39	56.5	68	41.4
2	56	59.0	12	17.1	68	41.4
3	2	2.1	1	1.4	3	2.0
Toplam	95	100.0	69	100.0	164	100.0

$X^2 = 30.150$ $SD = 3$ $p < 0.01$

4.1.6. Memurların ailelerindeki birey sayısı

Memurların ailelerindeki birey sayısı çizelge 4.6’da olduğu gibidir.

Çizelge 4.6. Memurların ailelerindeki birey sayısı

Ailedeki birey sayısı	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
1	2	2.0	3	3.0	5	2.5
2	8	8.0	16	16.0	24	12.0
3	29	29.0	38	38.0	67	33.5
4	52	52.0	25	25.0	77	38.5
5 ve üzeri	9	9.0	18	18.0	27	13.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$X^2 = 16.543$ $SD = 4$ $p < 0.01$

Çizelge 4.6 incelendiğinde de görüleceği gibi genel örnekleme memurların %38.5’inin ailesi dört kişi olup; ailesinde üç kişi bulunanların oranı %33.5’dir. Çizelge cinsiyete göre incelendiği zaman erkek memurlarda ailesi dört kişiden oluşanlar (52 kişi) fazla iken, kadınlarda üç kişi olanlar fazladır (38 kişi). Cinsiyete göre memurların ailelerindeki birey sayısı arasındaki farklılıklar istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p < 0.01$). Ailedeki ortalama birey sayısı erkek memurlarda 3.60 ± 0.089 , kadınlarda 3.50 ± 0.131 ’dir.

4.1.7. Memurların beslenme konusunda bilgi alma durumları

Memurlara “Beslenme ile ilgili herhangi bir yerden bilgi aldınız mı?” diye sorulmuş, cevaplar çizelge 4.7’de verilmiştir.

Çizelge 4.7. Memurların beslenme konusunda bilgi alma durumları

Beslenme eğitimi alma	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Aldı	8	8.0	4	4.0	12	6.0
Almadı	92	92.0	96	96.0	188	94.0
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$X^2 = 1.418$ $SD = 1$ $p > 0.05$

Araştırma kapsamında beslenme konusunda eğitim almayan erkek ve kadınların oranı %94.0 olup, eğitim alanların oranı ise %6.0’dır. Veriler cinsiyete göre değerlendirildiğinde; beslenme konusunda eğitim almadığını söyleyenlerin oranı erkeklerde %92.0, kadınlarda %96.0 olup; eğitim aldım diyen erkeklerin oranı (%8.0), kadınların oranından (%4.0) daha fazladır. Erkek ve kadınların beslenme konusunda bilgi alma durumları arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur ($p > 0.05$). Beslenme konusunda bilgi alınan yerler soruşturulduğu zaman bir erkek ve bir kadın memurun seminerlerden, üç kadın memurun internetten, beş erkek memurun okuldan, iki erkek memurun ise diyetisyenden bilgi aldığı belirlenmiştir.

Sabbağ (2003)’ın yaptığı bir araştırmada öğretmenlerin öğrenimleri sırasında beslenme dersi alma durumlarını cinsiyete göre irdelenmiş ve “ders” aldım diyen erkek öğretmenlerin oranı (%23.44), kadın öğretmenlerin oranından (%30.43) daha düşük bulunmuştur.

4.1.8. Memurların beslenme ile ilgili haberleri yazılı ve görsel basından izleme durumları

Araştırma kapsamına alınan memurların beslenme ile ilgili haberleri yazılı ve görsel basından izleme durumları çizelge 4.8’de olduğu gibidir.

Memurların beslenme ile ilgili haberleri en çok takip ettikleri kaynaklar (çizelge 4.8) sırasıyla; televizyon (%52.0), gazete (%40.5), radyo (%16.0), bilimsel dergi (%13.0), kitap (%11.5), magazin dergisi (%8.5) ve internet (%1.0)’dir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiği zaman, bütün kaynaklarda beslenme ile ilgili konuları takip eden kadınların sayısının erkeklerden fazla olduğu görülmektedir. İnternet hariç, beslenme ile ilgili haberleri yazılı ve görsel basından izleme durumu ile cinsiyet arasındaki fark önemli bulunmuştur (televizyon, gazete $P<0.01$, radyo, bilimsel dergi, magazin dergisi, kitap $P<0.05$). Sabbağ (2003)’ın araştırma sonuçları da bu doğrultudadır.

Sagun (1987)’un çalışmasında beslenme bilgi kaynağı olarak, öğretmen ve kitap daha önemli, aile daha az etkili bulunmuştur.

Hasipek ve Örmeci (1988)’nin yaptıkları bir çalışmada, çalışan kadınların %40.0’ının radyo ve televizyondan, %36.37’sinin ise gazete ve dergilerden beslenme konusu ile ilgili bilgileri izlediklerini belirlenmiştir.

Aytekin (1999)’in yaptığı çalışmada beslenmenin tanımına doğru cevap verenlerin oranı, yüz yüze eğitim verilen grupta ön testte %30.0, kitap dağıtılanlarda %56.0, kitap ve eğitim verilen grupta %50.0 iken, son testte bu oranın sırasıyla %72.0, %48.0 ve %80.0’e çıktığı gözlenmiştir.

Çizelge 4.8. Memurların beslenme ile ilgili haberleri yazılı ve görsel basından izleme durumları.

Kaynaklar		Evet		Hayır		Bazen		Toplam		İstatistik
	C	S	%	S	%	S	%	S	%	
Televizyon	Erkek	34	34.0	19	19.0	47	47.0	100	100.0	χ^2 : 27.350 SD : 2 p < 0.01
	Kadın	70	70.0	5	5.0	25	25.0	100	100.0	
	Toplam	104	52.0	24	12.0	72	36.0	200	100.0	
Radyo	Erkek	9	9.0	78	78.0	13	13.0	100	100.0	χ^2 : 8.514 SD : 2 p < 0.05
	Kadın	23	23.0	61	61.0	16	16.0	100	100.0	
	Toplam	32	16.0	139	69.5	29	14.5	200	100.0	
Gazete	Erkek	23	23.0	45	45.0	32	32.0	100	100.0	χ^2 : 29.531 SD : 2 p < 0.01
	Kadın	58	58.0	16	16.0	26	26.0	100	100.0	
	Toplam	81	40.5	61	30.5	58	29.0	200	100.0	
Dergi (bilimsel)	Erkek	7	7.0	80	80.0	13	13.0	100	100.0	χ^2 : 8.279 SD : 2 p < 0.05
	Kadın	19	19.0	75	75.0	6	6.0	100	100.0	
	Toplam	26	13.0	155	77.5	19	9.5	200	100.0	
Dergi (magazin)	Erkek	3	3.0	85	85.0	12	12.0	100	100.0	χ^2 : 8.218 SD : 2 p < 0.05
	Kadın	14	14.0	78	78.0	8	8.0	100	100.0	
	Toplam	17	8.5	163	81.5	20	10.0	200	100.0	
Kitap	Erkek	7	7.0	78	78.0	15	15.0	100	100.0	χ^2 : 4.627 SD : 2 p < 0.05
	Kadın	16	16.0	74	74.0	10	10.0	100	100.0	
	Toplam	23	11.5	152	76.0	25	12.5	200	100.0	
İnternet	Erkek	-	-	98	98.0	2	2.0	100	100.0	χ^2 : 4.000 SD : 2 p < 0.05
	Kadın	2	2.0	98	98.0	-	-	100	100.0	
	Toplam	2	1.0	196	98.0	2	1.0	200	100.0	

4.1.9. Memurların sağlık durumları

Araştırma kapsamına alınan memurların kendi ifadelerine göre herhangi bir sağlık sorunu olma durumu çizelge 4.9’da görölmektedir.

Çizelge 4.9. Memurların sağlık sorunu durumları

Sağlık sorunu	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Var	19	19.0	28	28.0	47	23.5
Yok	81	81.0	72	72.0	153	76.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 2.253$$

$$SD = 1$$

$$p > 0.05$$

Çizelgeden de izlenebileceği gibi memurların %76.5’i herhangi bir sağlık sorunları olmadığını belirtmişlerdir. Aynı çizelge cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde de sağlık sorunu olmayanların oranının (erkek 81 kişi, kadın 72 kişi), olanlardan daha yüksek olduğu görölmektedir.

Sağlık sorunu olanların hangi sorunlarının olduğu çizelge 4.10’da verilmiştir.

Çizelge 4.10. Memurların sağlık sorunları

Memurların sağlık sorunları	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yüksek tansiyon	3	15.7	3	11.0	6	13.0
Kalp-damar	2	11.0	2	7.0	4	8.5
Kemik-eklem	3	15.7	2	7.0	5	10.6
Guatr	-	-	3	11.0	3	6.3
Anemi	-	-	4	14.0	4	8.5
Sindirim sistemi	11	57.6	14	50.0	25	53.1
Toplam	19	100.0	28	100.0	47	100.0

Sağlık sorunu olduğunu belirten memurların yarısından fazlasının (%53.1) sindirim sistemi hastalıkları, %13.0'ünün yüksek tansiyon problemi, %10.6'sının kemik-eklem hastalığı, %8.5'inin kalp-damar hastalığı ve anemi, %6.3'ünün guatrı olduğu belirlenmiştir. Diğer hastalıklar her iki cinste de varken; guatr ve anemi sorunu olanlar sadece kadınlardır.

Şanlıer ve Yabancı (2002)'nin yaptıkları bir araştırmada erkeklerin %16.0'sı, kadınların %25.3'ünün obezite, diyabet, hipertansiyon gibi sağlık sorunlarına sahip olduklarını belirlenmiştir.

4.1.10. Memurların sigara içme durumları

Sağlıklı yaşamın belki de en büyük düşmanı sigaradır. Ne kadar sağlıklı beslenilirse beslenilsin, spor yapılınsın, sigara içiliyorsa sağlıklı bir yaşamdan uzak kalınıyor demektir. Çünkü, sigara pek çok önlenabilir hastalığın risk faktörüdür (Sezer 1998). Sigara kalp üzerinde çeşitli olumsuz etkilerinin yanı sıra, çeşitli kanser türlerinin (nefes borusu, karaciğer, yutak, ağız gibi) de risk faktörleridir. Hamilelikte sigara içilmesi özellikle çocuk açısından risklidir ve kişilerin beslenme durumunu ve metabolizmasını olumsuz etkiler (Kavas 2003).

Araştırma kapsamına alınan erkek ve kadınların sigara kullanımlarına göre dağılımları çizelge 4.11'de verilmiştir.

Çizelge 4.11. Memurların sigara kullanma durumları

Sigara kullanımı	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hiç kullanmadım	36	36.0	47	47.0	83	41.5
Bıraktım	22	22.0	15	15.0	37	18.5
Halen içiyorum	42	42.0	38	38.0	80	40.0
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 2.982$$

$$SD = 2$$

$$p > 0.05$$

Erkek ve kadınların sigara kullanım durumları incelendiğinde; halen sigara içenlerin oranı %40.0, hiç içmeyenlerin oranı ise %41.5'dir. Çizelge 4.11 cinsiyete göre incelendiğinde; halen sigara içen erkeklerin oranı (%42.0) kadınlardan (%38.0) fazladır. Kadınların %47.0'si ve erkeklerin %36.0'sı hiç sigara içmediklerini belirtmişlerdir. Sigara içme durumunun cinsiyete bağlı olarak değişmediği yapılan ki-kare analizi ile saptanmıştır ($p>0.05$).

Boğaz (2003) yaptığı çalışmada, tüketicilerin %37.75'inin hiç sigara kullanmadıklarını, sigarayı halen içenlerin oranını ise %38.00 olarak tespit etmiştir. Erkeklerin sigarayı kadınlara göre daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Erkeklerin %45.0'i, kadınların %31.0'i sigarayı sürekli içtiklerini bildirmişlerdir.

Sabbağ (2003) çalışmasında, araştırmaya katılanların %42.52'sinin halen sigara içtiğini belirlemiştir.

Sigara içen memurların günde kaç adet sigara içtiklerine ilişkin veriler çizelge 4.12'de olduğu gibidir.

Çizelge 4.12. Memurların günde içtikleri sigara sayısı

Sigara adeti	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
1-5	5	12.0	18	47.3	23	28.7
6-10	11	26.1	14	37.0	25	31.2
11-15	18	42.8	5	13.1	23	29.0
16-20	8	19.0	1	2.6	9	11.1
Toplam	42	100.0	38	100.0	80	100.0

$$X^2 = 20.351$$

$$SD = 2$$

$$p < 0.01$$

Halen sigara içenlerin %31.2'si günde 6-10, %29.0'u 11-15, %28.7'si 1-5 adet, %11.1'i de 16-20 adet sigara içmektedirler. Kadınlarda günde 1-5 adet sigara içenlerin oranı en yüksek iken (%47.3), erkeklerde 11-15 adet sigara içenlerin oranı en yüksektir (%42.8).

Günde içilen sigara sayısının cinsiyete göre değiştiği yapılan istatistiksel analiz ile belirlenmiştir ($p < 0.01$).

4.1.11. Memurların alkol kullanma durumları

Alkolün sağlık üzerinde pek çok olumsuz etkisi vardır. Alkollü içecekler, mayalanmış şekerli sıvılardan belirli yöntemlerle elde edilirler. Az miktarda alınan alkol, mide sularının salgılanma hızını yükselterek iştahı artırır ve sindirimi hızlandırır. Alkol miktarı arttıkça, sindirim enzimlerinin yapısı bozulur, midenin boşalma hızı yavaşlar ve sindirim güçleşir. Alkol yoğunluğu yükselince görme ve duyma merkezleri de etkilenir. Alkolün enerjiye değişimi karaciğerde olduğu için çok alındığında en önemli etkiyi bu organda gösterir. Çok ve devamlı alınan alkolün, karbondioksit ve suya parçalanması güçleştiğinden lipid yapımı artar ve karaciğer yağlanır. Karaciğerdeki bozukluklar, akut hepatit ve siroz hastalıkları ile sonuçlanır (Baysal 2002).

Çizelge 4.13’de memurların alkol kullanma durumları görülmektedir.

Çizelge 4.13. Memurların alkol kullanma durumları

Alkol kullanma durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hiç kullanmadım	35	35.0	56	56.0	91	45.5
Bıraktım	11	11.0	4	4.0	15	7.5
Arada sırada kullanırım	54	54.0	37	37.0	91	45.5
Çok çok nadir (yılda 1-2 defa) kullanırım	-	-	3	3.0	3	1.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 14.289$$

$$SD = 3$$

$$p < 0.01$$

Çizelge genel olarak incelendiği zaman hiç alkol kullanmayanların ve arada sırada kullananların oranının %45.5 olduğu görülmektedir. Cinsiyet göz önüne alındığı zaman,

erkeklerin %54.0'ünün arada sırada alkol kullandığı, kadınların %56.0'sının ise hiç kullanmadığı görülmektedir. Alkol kullanma durumunun cinsiyete göre değiştiği yapılan istatistiksel analiz ile belirlenmiştir ($p<0.01$).

Sabbağ (2003), yaptığı çalışmada benzer sonuçlar elde ederek öğretmenlerin %50.92'sinin hiç alkol tüketmediğini tespit etmiştir.

Ko vd (1995)'nin yaptıkları çalışmada, araştırma kapsamına giren 198 katılımcının 109'unun (%55) hiç alkol kullanmadığı, alkol tüketim sıklığının ise erkeklerde, kadınlardan daha fazla olduğu belirlenmiştir.

4.1.12. Memurların egzersiz yapma durumları

Günümüzde teknolojinin gelişmesi gereksinimlerin çoğunun makineler yardımı ile karşılanmasına neden olmuş, yürüme, koşma, merdiven çıkma-inme, sıçrama, tırmanma gibi temel hareketlere sınırlamalar getirmiştir. Özellikle uzun süre masa başında oturmanın yanı sıra, uzun süre televizyon izleme, bilgisayar ve araba kullanımı hareketlerin sınırlandırılmasına neden olmakta ve sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Ersoy 2004).

Günlük hayatta egzersiz yapmanın birçok faydası vardır; hepimizin klasik olarak bildiği ter ile birlikte toksinlerin vücuttan uzaklaşmasını sağlamakla birlikte, kan dolaşımının düzenlenmesini, formda ve zinde kalınmasını sağlar ve bizi günlük hayatın stresinden uzaklaştırır. Bunlarla birlikte kalp kasını güçlendirir, tansiyonu düşürür, kalbin dinlenme anındaki atım hızını azaltır, hücrelere daha çok oksijen gitmesini sağlar, hücrelere daha çok besin gitmesini sağlar, kalbe giden damarları genişletir, kolesterolü ve kan yağlarını düşürür, kanda iyi kolesterolü artırır ve böylece kalp-damar hastalıklarını önlemede önemli bir etkidir (Çatar 2003).

Araştırmaya katılan memurların egzersiz yapıp yapmama durumları çizelge 4.14’de verilmiştir.

Çizelge 4.14. Memurların egzersiz yapma durumlarına göre dağılımları

Egzersiz yapma durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yapıyor	51	51.0	62	62.0	113	56.5
Yapmıyor	49	49.0	38	38.0	87	43.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 2.462$$

$$SD = 1$$

$$p > 0.05$$

Çizelgeden de görüldüğü gibi egzersiz yapanların oranı yarıdan fazladır (%56.5). Cinsiyete göre değerlendirildiğinde de genel örneklemele benzer sonuç görülmektedir. Kadınlarda spor yapanlar daha fazla olmakla beraber bu durum istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Akbulut (2002)’un çalışmasında, araştırmaya katılan 850 diyetisyenden sadece %22’sinin düzenli olarak fiziksel aktivitede bulundukları belirlenmiştir. Egzersiz yaptığını söyleyen memurların yaptıkları egzersizler ve sıklıkları çizelge 4.15’de olduğu gibidir.

Çizelgeden de görüldüğü gibi hergün en çok yapılan egzersiz yürüyüş olup (%32.7), bunu yüzme (%3.5) ve koşu (%2.6) izlemektedir. Haftada 2-3 gün yapılan egzersizlerde ise yürüyüş (%18.6) ve aerobik (%2.6) diğerlerine göre daha yüksektir. Erkeklerin %13.7’si haftada bir futbol oynadıklarını belirtmişlerdir.

Sagun (1987)’un çalışmasında spor yapan erkek öğrencilerin, kızlardan daha fazla olduğu ve en çok futbol tercih ettikleri belirlenmiştir.

Ko vd (1995) yaptıkları çalışmada, katılımcıların %47.0'sinin haftada 45 dakikadan fazla egzersiz yaptıklarını belirlemişlerdir. Egzersiz yapma durumu ile cinsiyet arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır.

Çizelge 4.15. Memurların yaptıkları egzersizler ve sıklıkları

Egzersiz		Hiç		Her gün		Haftada 2-3		Haftada 1		Seyrek		Toplam	
Yürüyüş	C	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	Sayı	%
	E	9	17.7	20	39.2	7	13.7	7	13.7	8	15.7	51	45.2
	K	7	11.3	17	27.4	14	22.6	10	16.1	14	22.6	62	54.8
Toplam		16	14.2	37	32.7	21	18.6	17	15.0	22	19.5	113	100.0
Koşu	E	37	72.6	1	1.9	3	5.9	4	7.8	6	11.8	51	45.2
	K	48	77.5	2	3.2	3	4.8	3	4.8	6	9.7	62	54.8
Toplam		85	75.2	3	2.6	6	5.3	7	6.2	12	10.6	113	100.0
Yüzme	E	41	80.4	1	2.0	0	0.0	2	3.9	7	13.7	51	45.2
	K	42	67.7	3	4.8	1	1.6	4	6.5	12	19.4	62	54.8
Toplam		83	73.5	4	3.5	1	0.9	6	5.3	19	16.8	113	100.0
Aerobik	E	50	98.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.0	51	45.2
	K	50	80.7	2	3.2	3	4.8	2	3.2	5	8.1	62	54.8
Toplam		100	88.5	2	1.8	3	2.6	2	1.8	6	5.3	113	100.0
Futbol	E	42	82.3	0	0.0	1	2.0	7	13.7	1	2.0	51	45.2
	K	62	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	62	54.8
Toplam		104	92.0	0	0.0	1	0.9	7	6.2	1	0.9	113	100.0

4.1.13. Memurların kan kolesterol düzeyine baktırma durumları

Kolesterol, insan vücudu tarafından üretildiği gibi yiyeceklerle de alınır (Sezer 1998, Baysal 2002). Yiyeceklerle alınan kolesterol fazla ise vücut daha az kolesterol üretir ancak, bu kontrol belli bir noktaya kadar çalışır. Karaciğer ve diğer organlardaki

kolesterol yapımı durmadığı için besinlerle çok aldığımız zaman vücut kolesterolün hepsini kullanamadığı için kanda birikmeye ve sağlığa zararlı olmaya başlar (Kavas 2003). Kan kolesterol düzeyine baktırmak ve beslenme alışkanlıklarımızı buna göre düzenlemek sağlığımız açısından önemlidir.

Araştırma kapsamına alınan memurlara “ Son bir yıl içinde kan kolesterol düzeyine baktırdınız mı?” sorusu yöneltilmiş 42 erkek, 50 kadın toplam 92 kişi evet cevabını vermişlerdir. Kan kolesterol düzeyine baktırdıklarını söyleyen 92 memurun kendi beyanlarına göre kan kolesterol düzeyleri çizelge 4.16’da verilmiştir.

Çizelge 4.16 Memurların kan kolesterol düzeyleri

Kan kolesterol düzeyi	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yüksek	11	26.2	6	12.0	17	18.5
Düşük	2	4.8	7	14.0	9	10.8
Normal	29	69.0	37	74.0	66	71.7
Toplam	42	100.0	50	100.0	92	100.0

$$X^2= 4.557$$

$$SD = 3$$

$$p > 0.05$$

Çizelge 4.16’den da görüldüğü gibi memurların %71.7’si düzeylerinin normal olduğunu, %18.5’i yüksek olduğunu beyan etmişlerdir. Kan kolesterol düzeyleri yüksek olan erkeklerin oranı (%26.2) ise kadınlardan (%12.0) daha yüksektir.

4.2. Memurların Yağ İle İlgili Bilgileri

Yağ denilince ilk akla gelen zararlı bir madde olduğu düşüncesinin aksine, yağların vücutta önemli görevleri vardır. Bunlar arasında; yağda eriyen (A, D, E, K) vitaminlerin vücutta emilip-taşıması, elzem yağ asitlerinin (linoleik ve alfa- linolenik) vücuda alınması, kalp, akciğer, böbrek gibi organlar için koruyucu yağ tabakası oluşturması, doygunluk hissi vermesi, vücut ısısının korunması sayılabilir (Duyff 2003, Baysal ve Küçükaslan 2003).

Doğru yanlış olarak değerlendirilen yağ bilgisine ilişkin ifadeler çizelge 4.17’de verilmiştir.

“Yağların vücutta önemli görevleri vardır.” cümlesine memurların %72.5’i doğru cevabını vermişlerdir. Kadınlarda bu oran (%77.0), erkeklerden (%68.0) daha fazladır. Yağların vücutta önemli görevleri olduğunu bilme durumunun cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.17. Memurların yağ hakkında bilgi durumları

Yağ Bilgisi ile ilgili sorular		Bilmiyor		Doğru		Yanlış		Toplam		
	C	S	%	S	%	S	%	S	%	
Yağların vücutta önemli görevleri vardır.	E	26	26.0	68	68.0	6	6.0	100	100	X ² = 4,759 SD = 2 P >0.05
	K	14	14.0	77	77.0	9	9.0	100	100.0	
	Toplam	40	20.0	145	72.5	15	7.5	200	100.0	
Yağlar enerji sağlar	E	33	33.0	55	55.0	12	12.0	100	100	X ² = 16,617 SD = 2 P <0.01
	K	10	10.0	68	68.0	22	22.0	100	100.0	
	Toplam	43.0	21.5	123	61.5	34.0	17	200	100.0	
Günlük toplam enerjinin %30'dan fazlası yağdan gelmemelidir.	E	63	63.0	33	33.0	4	4.0	100	100	X ² = 11,817 SD = 2 P <0.01
	K	39	39.0	52	52.0	9	9.0	100	100.0	
	Toplam	102	51	85	42.5	13	6.5	200	100.0	
Yağ tip ve kategorilerinin arasında doymuş, çoklu doymamış, tekli doymamış yağlar vardır.	E	52	52.0	45	45.0	3	3.0	100	100	X ² = 14,244 SD = 2 P <0.01
	K	26	26.0	70	70.0	4	4.0	100	100	
	Toplam	78	39	115	57.5	7	3.5	200	100.0	
Doymuş yağlar oda sıcaklığında katı olmaya meyillidir.	E	62	62.0	31	31.0	7	7.0	100	100	X ² = 19.857 SD = 2 p<0.01
	K	32	32.0	47	47.0	21	21.0	100	100	
	Toplam	94	47.0	78	39.0	28	14.0	200	100.0	
Doymamış yağlar oda sıcaklığında sıvı olmaya meyillidir.	E	61	61.0	35	35.0	4	4.0	100	100	X ² = 14.282 SD = 2 p<0.01
	K	37	37.0	48	48.0	15	15.0	100	100	
	Toplam	98	49.0	83	41.5	19	9.5	200	100.0	
Sıvı yağlar hidrojenlendirme ile doymuş hale getirilir.	E	69	69.0	24	24.0	7	7.0	100	100	X ² = 5.543 SD = 2 p>0.05
	K	59	59.0	38	38.0	3	3.0	100	100	
	Toplam	128	64.0	62	31.0	10	5.0	200	100.0	

Yağların bir diğer önemli görevi ise vücuda enerji sağlamalarıdır. Bir gram yağ aynı miktar protein ve karbonhidratın iki katı kadar (9 kkal) enerji verir (Baysal 2002). Memurların %61.5'i yağların enerji sağladığını bilmişlerdir (çizelge 4.17). Erkek ve kadınlarda da doğru cevap verenlerin oranı fazla olmakla beraber kadınlarda (%68.0) daha yüksektir ve bu fark istatistiksel olarak da önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

Aytekin (1999) yaptığı çalışmada, yağların en ekonomik enerji kaynağı olduğunu bilme oranını ön testte yüz yüze eğitim grubunda %22.0, kitap da %24.0, kitap ve eğitim alanlarda %20 olarak saptamış, son testte bu oranlar sırasıyla %54.0, %28.0 ve %74'e çıkmıştır.

Günlük alınan toplam enerjinin %30'dan daha azının yağlardan gelmesi ve bunun da %10'dan daha azının doymuş yağlardan gelmesi önerilmektedir (Lichtenstein vd. 1998).

Memurların %42.5'i günlük toplam enerjinin %30'dan fazlasının yağlardan gelmemesi gerektiğini söyleyerek doğru cevabı vermişlerdir. Çizelge cinsiyete göre incelendiğinde kadınlarda doğru cevap verme oranının (%52.0) erkeklere oranla (%33.0) daha yüksek olduğu görülmektedir ve bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.01$). Aytekin (1999)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, “kişi günlük alması gereken yağın ne kadarını hangi yağdan almalıdır?” sorusuna verdikleri cevaplar yüz yüze eğitim verilen grupta ön testte %66.0, kitap dağıtılanlarda %28.0, kitap ve eğitim birlikte verilen grupta %16'sı doğru cevap verirken, son testte bu oran sırasıyla %56.0, %30.0, %92.0 olarak belirlenmiş ve eğitimle birlikte artış görülmüştür. Sundram vd (2003)'nin çalışmasında yetişkin bireylerin %20.4'ü günlük alınması gereken yağ miktarını doğru olarak bilmişlerdir.

Yağlarda bulunan yağ asitleri; karbon atomlarının sayısı ile belirlenen uzunluklarına ve çift bağların sayısı ile belirlenen doymuşluk derecesine göre doymuş yağ asitleri ve doymamış yağ asitleri diye iki şekilde sınıflandırılır. Doymamış yağ asitleri de kendi aralarında tekli doymamış yağ asitleri ve çoklu doymamış yağ asitleri olarak

gruplandırılmaktadır (Baysal 2002, Baysal ve Küçükaslan 2003, Duyff 2003) “Yağ tip ve kategorilerinin arasında doymuş, çoklu doymamış, tekli doymamış yağlar vardır” cümlesine memurların %57.5’i doğru cevabını vermişlerdir. Kadınlarda bu oran (%70.0), erkeklerden (%45.0) daha fazladır. Cinsiyete göre yağ tip ve kategorilerini bilme dağılımları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

Tereyağı, margarin, hayvanların iç ve kuyruk yağlarında bulunan doymuş yağlar oda sıcaklığında katıdır. Doymamış yağlar temel olarak bitkilerden elde edilir; tekli ve çoklu olmak üzere iki gruba ayrılır. Zeytin yağı gibi tekli doymamış yağlar oda sıcaklığında sıvı haldedir ancak, oda ısısının altında katılaşabilir. Ayçiçek yağı, mısırözü yağı, soya yağı gibi çoklu doymamış yağlar ise oda sıcaklığında sıvıdır donma noktasında bile sıvı halde kalır (Sezer 1998, Baysal 2002, Kavas 2003).

“ Doymuş yağlar oda sıcaklığında katı olmaya meyillidir.” cümlesine doğru cevap veren memurların oranı %39.0 olarak bulunmuştur. Bu oran erkeklerde %31.0 iken kadınlarda %47.0’dır (çizelge 4.17). Cinsiyete göre doymuş yağların oda sıcaklığında katı olmaya meyilli olduğunu bilme durumu arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.01$). “ Doymamış yağlar oda sıcaklığında sıvı olmaya meyillidir.” cümlesine memurların %41.5’i doğru cevabını vermişlerdir. Bu soruya da doğru cevap veren kadınlar (48 kişi), erkeklerden (35 kişi) fazladır ve doymamış yağların oda sıcaklığında sıvı olduğunu bilme durumunun cinsiyete göre değiştiği bulunmuştur ($p<0.01$).

Çoklu doymamış yağ asitlerini fazla bulunduran bitkisel sıvı yağlara hidrojen eklenerek margarinler elde edilmektedir. Bu işleme hidrojenlendirme ya da hidrojenizasyon denilir. Margarin yapmakta amaç, dayanıksız olan doymamış yağ asitlerini hidrojenle doyurarak dayanıklılığını artırmak, aynı zamanda sıvı yağı sofrada yenilebilir bir duruma getirmektir. Margarin yapılırken sıvı yağ basınç altında ısıtılıp kaynatılır. Ancak bu işlemde geçen yağın yapısı bozulur. Bozulmuş olan yağlara trans yağlar denilir ve sağlığa zararlıdır. Bisküvi ve kek gibi birçok unlu ürün margarinle yapılmaktadır (Baysal ve Küçükaslan 2003).

“Sıvı yağlar hidrojenlendirme ile doymuş hale getirilir”, cümlesine memurların %31.0’i doğru cevabını vermişlerdir. Kadınlarda bu oran (%38.0), erkeklerden (%24.0) daha yüksektir. Cinsiyete göre sıvı yağların hidrojenlendirme ile doymuş hale getirilmesini bilme durumu arasında farkın önemli olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Yılmaz (1995)’ın yaptığı bir çalışmada, margarin kullanan ve kullanmayan bireylerin plazma kolesterolleri, trigliserid değerleri, eritrosit membran kolesterol değerleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Margarin kullanan bireylerde plazma lipid, lipoprotein ve eritrosit membran kolesterol değerlerinin arttığı, margarinsız diyet kullananlarda ise azaldığı tespit edilmiştir.

Günlük alınan toplam enerjinin %55-60’ı karbonhidratlardan, %10-15’i proteinlerden sağlanmalı; yağdan gelen enerji %30’u aşmamalıdır. Sağlıklı bir insan bu miktarda yağı gün boyunca tükettiği besinlerle sağlar (Baysal 2002, Duyff 2003, Kavas 2003).

Memurlara “günlük yağ gereksinimi (enerjinin %30’u) hangi kaynaklardan karşılanır” diye sorulmuş, cevaplar çizelge 4.18’de verilmiştir.

Çizelge 4.18. Memurların günlük yağ gereksiniminin karşılandığı kaynakları bilme durumları

Yağın karşılandığı kaynaklar	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Öğle ve akşam yemeği ile	22	22.0	15	15.0	37	18.5
Yenilen herhangi bir besinle	21	21.0	13	13.0	34	17.0
Atıştırmalarla	3	3.0	5	5.0	8	4.0
Gün boyunca tüketilen besinlerle	54	54.0	67	67.0	121	60.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 5.103$$

$$SD = 3$$

$$p > 0.05$$

Memurlara günlük alınması gereken yağ miktarını (enerjinin %30'u) hangi besinlerle sağlayabilecekleri sorulduğunda %18.5'i öğlen ve akşam yemeği ile, %17.0'si herhangi bir besinle, %4.0'ü atıştırmalık besinlerle demiş; %60.5'i doğru olan “gün boyunca tüketilen besinlerle cevabını vermiştir. Cinsiyete göre çizelge 4.18 değerlendirildiğinde kadınların (%67.0), erkeklere (%54.0) oranla daha fazla doğru yanıt verdikleri tespit edilmesine karşın, aralarındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

Araştırma kapsamına alınan memurlara, bazı besin çeşitlerinin aynı miktarının hangisinin daha çok veya daha az yağ içerdiği sorulmuş ve cevaplar çizelge 4.19'da verilmiştir.

Fındık, yağlı tohumlar, mısır ise tahıllar grubu içinde yer alan besinlerdir. 100 gram fındık 62.4 gram yağ, 100 gram patlamış mısır (sade) 5.0 gram yağ, tuz ve yağ eklenmiş patlamış mısır ise 21.8 gram yağ içermektedir (Anonim 1991, Arslan vd 2001). Memurların %65.5'i fındık veya patlamış mısırın hangisinin yağ içeriği daha fazladır sorusuna “fındık” doğru cevabını vermişlerdir. Bilmiyorum diyenler %18.0 oranında olup, %13.0'ü patlamış mısır demişlerdir. Kadın (%74.0) ve erkeklerde (%57.0) de fındık diyenler daha fazla olmakla beraber; kadınların sayısı daha fazladır. Kadın ve erkeklerin bu soruya verdikleri cevaplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

Çizelge 4.19. Memurların bazı besinlerin yağ içeriğini bilme durumları

Hangisinin yağ içeriği daha fazladır (aynı miktar)?	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Fındık	57	57.0	74	74.0	131	65.5
Patlamış mısır	12	12.0	14	14.0	26	13.0
İkisinin Eşit	4	4.0	3	3.0	7	3.5
Bilmiyor	27	27.0	9	9.0	36	18.0
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
X ² = 11.503 SD = 3 p< 0.01						
Hangisinin yağ içeriği daha fazladır (aynı miktar)?	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Dondurma	39	39.0	61	61.0	100	50.0
Şerbet	16	16.0	16	16.0	32	16.0
İkisinin Eşit	4	4.0	4	4.0	8	4.0
Bilmiyor	41	41.0	19	19.0	60	30.0
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
X ² = 12.907 SD = 3 p< 0.01						
Hangisinin yağ içeriği daha fazladır (aynı miktar)?	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Fırında tavuk budu	1	1.0	1	1.0	2	1.0
Yağda kızarmış tavuk budu	78	78.0	92	92.0	170	85.0
İkisinin Eşit	4	4.0	1	1.0	5	2.5
Bilmiyor	17	17.0	6	6.0	23	11.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
X ² = 8.214 SD = 3 p< 0.05						
Aşağıdakilerden hangisi daha az yağ içerir?	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Zeytinyağı	42	42.0	44	44.0	86	43.0
Ayçiçeği yağı	20	20.0	24	24.0	44	22.0
İkisinin Eşit	11	11.0	12	12.0	23	11.5
Bilmiyor	27	27.0	20	20.0	47	23.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
X ² = 1.496 SD = 3 p>0.05						
Hangisi daha az yağ içerir.	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tereyağı	17	17.0	30	30.0	47	23.5
Margarin	39	39.0	31	31.0	70	35.0
İkisinin Eşit	13	13.0	21	21.0	34	17.0
Bilmiyor	31	31.0	18	18.0	49	24.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
X ² = 9.841 SD = 3 p<0.05						

Dondurma hem süt ve süt ürünleri hem de Şekerli rnler arasına girmektedir. Dondurmanın (sade) 100 gramı 10.6 gram yağ içerir (Anonim 1991). Dondurmanın çeŐidine göre bu yağ miktarı deęiŐebilir. Şerbet ise su ve Őekerden meydana gelmiŐ tatlı bir içecek türüdür ve yağ içermez. Dondurma ve Şerbet çiftinden, dondurmanın yağ içeriğinin daha fazla olduğunu bilenlerin oranı %50.0 bilmeyenlerin oranı ise %30.0’dur. Cinsiyet göz önüne alındığında erkeklerde en yüksek oranı bilmeyenler alırken (%41.0), bunu “dondurma” cevabını verenler (%39.0) izlemiştir. Kadınlarda ise dondurma cevabını verenler (%61.0) en yüksek orandadır. Dondurma-Şerbet çiftinin yağ içeriğini bilme durumunun cinsiyete göre değiştiği yapılan khi-kare analizi ile saptanmıştır ($p<0.01$).

Gıdaları kızartma yaparak tüketmekten kaçınmak gerekir, kızarmış gıdalar hem çok yağ eker hem de kalorileri arttığından Şişmanlığa neden olabilirler. Ayrıca aynı yağın kızartma için tekrar kullanımı yağda zararlı maddeler oluŐumuna neden olur (Kavas 2003). Fırında piŐmiŐ tavuk budu ve yağda kızarmış tavuk budu çiftinden, yağda kızarmış tavuk budunun yağ içeriğinin daha fazla olduğunu bilen memurlar %85.0 gibi yüksek bir orandadır. Kadınlarda doğru cevap verenler (92 kişi), erkeklerden (78 kişi) fazladır. Pişirme yöntemine göre tavuk budunun yağ içeriğini bilme durumunun cinsiyete göre değiştiği bulunmuştur ($p<0.05$).

Zeytin yağı, tekli doymamış, ayçiçek yağı çoklu doymamış yağ grubuna girer ve her ikisi de doymamış yağlardır. Zeytin yağı ve ayçiçek yağının 100 gramları 100 gram yağ içermektedir (Anonim 1991, Baysal 2002). Memurlar izelge 4.19’da da grldğı gibi zeytin yağı ve ayçiçeği yağından hangisi daha az yağ içerir sorusuna %11.5 oranında doğru olan, eŐittir cevabını vermişlerdir. Çizelge cinsiyete göre incelendiğinde de genel toplamla benzer sonuçlar grlmektedir.

Tereyağı ve margarin doymuş yağlar sınıfına girmektedir, kalp hastalıklarının oluşmasında, kan kolesterol düzeyinin yükselmesinde önemli etkileri bulunmaktadır (Garrow vd 2000). “Hangisi daha az yağ içerir” sorusuna memurların verdiği doğru

yanıt oranı %17.0'dir. Kadınların oranı (%21.0), erkeklerden (%13.0) daha fazladır. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde aradaki fark önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Yapılarına göre yağlar, doymuş ve doymamış yağlar olarak gruplandırılır. Doymuş yağ asitleri daha çok hayvansal yağlarda, doymamış yağ asitleri ise daha çok bitkisel sıvı yağlarda ve balık yağında bulunur. Hiçbir yağ sadece doymuş ya da sadece doymamış yağdan oluşmaz. Ancak en yüksek oranda içerdiği yağ ile anılır (Sezer 1998, Arslan vd. 2001, Baysal 2002, Baysal ve Küçükaslan 2003, Kavas 2003).

Tam süt ve kırmızı ette doymuş yağ asitleri diğerlerine göre yüksek; zeytin yağı, ayçiçek yağı, yumurta ve balık yağında düşük oranda bulunmaktadır. Zeytin yağı ve yumurtada daha çok tekli doymamış yağ asitleri, ayçiçek yağı ve balıkta ise daha çok çoklu doymamış yağ asitleri bulunmaktadır (Anonim 1991, Baysal 1999).

Memurların tam süt, zeytin yağı, kırmızı et, ayçiçeği yağı, yumurta ve balık yağını doymuş yağ içeriklerine göre sınıflandırmaları istenmiş, cevaplar çizelge 4.20'de verilmiştir.

Memurların bu besinleri doymuş yağ içeriklerine göre gruplandırmaları istenmiş, cevaplar çizelge 4.20'de gösterilmiştir. Görüldüğü gibi doğru cevap verenlerin oranları tam süt için %43.5, zeytinyağı için %33.5, kırmızı et için %44.0, ayçiçeği yağı için %31.5, yumurta için %25.5 ve balık yağı için %32.5'tir. Çizelge 4.20 cinsiyete göre değerlendirildiğinde doğru yanıt verme durumlarına göre aralarındaki fark istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$). Flynn vd (2003)'ün yaptıkları çalışmada doktorların %26.0'sının zeytin yağının tekli doymamış yağ kaynağı olduğunu bilmedikleri saptanmıştır.

Çizelge 4.20 Memurların bazı besinlerin doymuş yağ içeriğini bilme durumu

		Yüksek		Düşük		Bilmiyor		Toplam		
	C	S	%	S	%	S	%	S	%	
Tam Süt	Erkek	40	40.0	14	14.0	46	46.0	100	100.0	X ² : 2.073 SD : 2 p>0.05
	Kadın	47	47.0	17	17.0	36	36.0	100	100.0	
	Toplam	87	43.5	31	15.5	82	41.0	200	100.0	
Zeytinyağı	Erkek	21	21.0	32	32.0	47	47.0	100	100.0	X ² : 2.872 SD : 2 p>0.05
	Kadın	29	29.0	35	35.0	36	36.0	100	100.0	
	Toplam	50	25.0	67	33.5	83	43.5	200	100.0	
Kırmızı Et	Erkek	39	39.0	14	14.0	47	47.0	100	100.0	X ² : 2.126 SD : 2 p>0.05
	Kadın	49	49.0	13	13.0	38	38.0	100	100.0	
	Toplam	88	44.0	27	13.5	85	42.5	200	100.0	
Ayçiçeği yağı	Erkek	16	16.0	35	35.0	49	49.0	100	100.0	X ² : 2.795 SD : 2 p>0.05
	Kadın	25	25.0	28	28.0	47	47.0	100	100.0	
	Toplam	41	20.5	63	31.5	96	48.0	200	100.0	
Yumurta	Erkek	21	21.0	20	20.0	59	59.0	100	100.0	X ² : 4.457 SD : 2 p>0.05
	Kadın	24	24.0	31	31.0	45	45.0	100	100.0	
	Toplam	45	22.5	51	25.5	104	52.0	200	100.0	
Balık Yağı	Erkek	17	17.0	36	36.0	47	47.0	100	100.0	X ² : 5.400 SD : 2 p>0.05
	Kadın	31	31.0	29	29.0	40	40.0	100	100.0	
	Toplam	48	24.0	65	32.5	87	43.5	200	100.0	

Satış reyonlarında en iyi bilgi kaynağımız besin etiketleridir. Besin etiketleri temel bilgileri verir. Besini tanımlar, paketteki miktarı ve üreticiyi belirtir. Besin etiket bilgisi, besinin bir porsiyonundaki kalori, kolesterol, yağ, sodyum, posa, vitamin ve mineral gibi besin ögeleri hakkında bilgi verir. Bazı meyve sularının kutularının üzerinde “şekersiz” ibaresi vardır. Bazı kahvaltılık tahıl ürünlerinin üzerinde “yüksek posalı”, bazılarının üzerinde “zenginleştirilmiş” yazmaktadır. Bazı et paketlerinin üzerinde “yağsız”, süt kutuları üzerinde “yüksek kalsiyumlu”, bazı bisküvi kutularının üzerinde

ise “düşük kalorili” yazısı bulunmaktadır. Bu terimler yiyeceklerin içindeki besin öğelerinin, kolesterolün, posanın veya kalorinin miktarını tanımlamaktadır. Besin üzerindeki “az yağlı” veya “yağsız” gibi terimler yiyeceğin yağ içeriği ile ilgili genel bir bilgi vermektedir (Duyff 2003).

Araştırma kapsamına alınan memurlara “sadece bitkisel yağ içerir” diye etiketlenen bir besinin doymuş yağ durumu sorulmuştur (çizelge 4.21)

Çizelge 4.21 genel olarak değerlendirildiği zaman memurların %42.0’sinin “doymuş yağı düşüktür” doğru cevabını verdiği, %39.5’inin ise bilmediği görülmektedir. Erkeklerde bilmeyenlerin oranı (%47.0) doğru cevap verenlerden (%38.0) yüksek iken, kadınlarda durum tam tersidir (sırasıyla %32.0, %46.0). Bu soruya doğru cevap verme bakımından kadın ve erkekler arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 4.21 Memurların besin etiketi bilgi durumları

Bir yiyecek “sadece bitkisel yağ içerir” diye etiketlenmişse	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Doymuş yağı düşüktür.	38	38.0	46	46.0	84	42.0
Doymamış yağı yüksektir.	5	5.0	13	13.0	18	9.0
Her ikisi de olabilir	10	10.0	9	9.0	19	9.5
Bilmiyor	47	47.0	32	32.0	79	39.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 7.218$$

$$SD = 3$$

$$p > 0.05$$

Katı yağ olarak adlandırılan yağlar ya hayvansal yağlar (tereyağı, iç yağı gibi) ya da hidrojenlendirme ile elde edilmiş olan doymuşluk oranı artırılan margarin türü yağlardır (Linchtenstein vd 1998).

Memurların, katı yağlarda; tekli doymamış, çoklu doymamış yağ ve doymuş yağlardan en çok hangisinin bulunduğuna verdikleri cevaplar çizelge 4.22’dedir.

Çizelge 4.22. Memurların katı yağların doymuşluk durumunu bilme durumları

Katı yağlarda aşağıdakilerden hangisi daha çok bulunur?	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tekli doymamış yağlar	6	6.0	4	4.0	10	5.0
Çoklu doymamış yağlar	10	10.0	18	18.0	28	14.0
Doymuş yağlar	27	27.0	42	42.0	69	34.5
Bilmiyor	57	57.0	36	36.0	93	46.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2= 10.689$$

$$SD = 3$$

$$P<0.05$$

Görüldüğü gibi doğru cevap olan “doymuş yağlar” diyen memurların oranı %34.5’dir. Memurların %46.5’i bilmediklerini söylemişlerdir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiği zaman kadınlarda doğru cevap verenler (42 kişi) erkeklerden (27 kişi) yüksektir. Bu soruya verilen cevapların cinsiyete göre değiştiği istatistiksel olarak da saptanmıştır (p<0.05).

Memurlara yağ ile ilgili sorulan sorular değerlendirilmiş ve yağ bilgi düzeyleri çizelge 4.23’de verilmiştir.

Çizelge 4.23. Memurların yağ bilgi düzeyi

Yağ bilgi düzeyi	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İyi	8	8.0	13	13.0	21	11.0
Yeterli	43	43.0	58	58.0	101	50.0
Yetersiz	49	49.0	29	29.0	78	39.0
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2= 8.546$$

$$SD = 2$$

$$p<0.05$$

Genel örneklemede yağ bilgi düzeyi “yeterli” olanların oranı %50.0, “yetersiz” olanların oranı %39.0, “iyi” olanların oranı %11.0’dır. Çizelge 4.23 cinsiyete göre değerlendirildiği zaman yağ bilgi düzeyi iyi (%13.0) ve yeterli (%58.0) olan kadınların erkeklerden (%8.0 ve %43.0) fazla olduğu görülmektedir. Yağ bilgi düzeyi yetersiz olan erkekler (49 kişi) ise, kadınlardan (29 kişi) fazladır. Yağ bilgi düzeyinin cinsiyete göre değişme durumunun istatistiksel olarak da önemli olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Ortalama yağ bilgisi puanı erkeklerde 7.95 ± 0.46 , kadınlarda 10.33 ± 0.38 olarak belirlenmiştir. Erkek ve kadınların yağ bilgisi ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu bulunmuştur ($t = -4.00$, $p<0.01$).

4.3. Memurların Kolesterol ile İlgili Bilgileri

Kolesterol, temel vücut fonksiyonları için gerekli olan, kanda taşınan, normal düzeyde olduğu zaman vücut için faydalı ve vücutta bulunması gereken bir lipid çeşididir (Keleş 2003).

Araştırmaya katılan memurlara yöneltilen, doğru-yanlış olarak değerlendirilen kolesterol bilgisine ilişkin ifadeler çizelge 4.24’de verilmiştir.

Kolesterol yağa benzeyen; fakat tamamen yağ olmayan, yaşam için gerekli, mum kıvamında yağsız bir maddedir (Duyff 2002, Çatar 2003). Memurların “kolesterol yağ benzeri bir maddedir” cümlesine verdikleri doğru cevap oranı %67.5’tir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde de doğru cevap verme oranı genel toplam ile benzerdir (erkek %67.0, kadın %68.0). Kadınlarda yanlış cevap verenler (14 kişi), erkeklerde ise “bilmiyorum” diyenler (27 kişi) ikinci sırada yer almıştır.

Şanlıer ve Yabancı (2002)’nin yaptıkları çalışmada, erkeklerin %69.0’u, kadınların %81.2’si kolesterolü doğru olarak tanımlamışlardır.

Vücut ihtiyaç duyduğu kadar kolesterolü kendi üretir. Büyüme ve gelişmeyi sağlayan kolesterolün büyük bir çoğunluğu vücut tarafından üretilirken, dörtte biri de besinler yoluyla dışardan alınmaktadır. Tüm vücut hücreleri kolesterolü sentezleyebilmekle birlikte büyük bir kısmı karaciğerde üretilir (Sezer 1998, Baysal 2002, Duyff 2003, Çatar 2003). “İnsan vücudu kolesterol yapar.” cümlesine doğru cevap verme oranı birbirine yakındır (erkeklerde %66.0, kadınlardan %65.0). Bu ifadeyi bilme durumunun cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

İnsan vücudu kolesterolü kullanarak “kortizon” ve “seks hormonu” gibi hormonların, D vitamini ve safra asitlerinin sentezini ve büyüme-gelişmeyi sağlamaktadır (Duyff 2003, Çatar 2003). Memurların %37.0’si kolesterolün insan vücudunda önemli görevleri olduğunu bilmişlerdir. Yanlış cevap verenlerin oranı %36.5, bilmeyenlerin oranı ise %26.5’dir. Kadın ve erkeklerde verilen cevaplar da genel toplama benzemektedir. Bu soruya doğru cevap veren erkeklerin oranı (%39.0), kadınlara göre daha (%35.0) yüksektir.

Memurlar “kolesterol vücut tarafından yapıldığı için besinlerle alınmasına gerek yoktur.” cümlesine %13.5 oranında yanlış olan doğru cevabını vermişlerdir. Memurların yarısı ise (%50.5) doğru cevap olan “yanlış” cevabını vermişlerdir. Kadınlarda bu soruyu doğru cevaplayanlar (55 kişi) erkeklerden (46 kişi) fazla olmakla beraber; kolesterolün besinlerle alınmasının gerekli olup olmadığını bilme durumunun cinsiyete göre değişmediği khi-kare analizi ile saptanmıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.24. Memurların kolesterol hakkında bilgi durumları

Kolesterol Bilgisi ile İlgili Sorular		Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam		
	C	S	%	S	%	S	%	S	%	
Kolesterol yağ benzeri bir maddedir.	E	67	67.0	6	6.0	27	27.0	100	100.0	$X^2 = 5.007$ $SD = 2$ $P > 0.05$
	K	68	68.0	14	14.0	18	18.0	100	100.0	
Toplam		135	67.5	20	10.0	45	22.5	200	100.0	
İnsan vücudu kolesterol yapar.	E	66	66.0	14	14.0	20	20.0	100	100.0	$X^2 = 2.466$ $SD = 2$ $P > 0.05$
	K	65	65.0	21	21.0	14	14.0	100	100.0	
Toplam		131	65.5	35	17.5	34	17.0	200	100.0	
Kolesterolün insan vücudunda önemli görevleri vardır.	E	39	39.0	37	37.0	24	24.0	100	100.0	$X^2 = 0.702$ $SD = 2$ $P > 0.05$
	K	35	35.0	36	36.0	29	29.0	100	100.0	
Toplam		74	37.0	73	36.5	53	26.5	200	100.0	
Kolesterol vücut tarafından yapıldığı için besinlerle alınması gerekli değildir.	E	18	18.0	46	46.0	36	36.0	100	100.0	$X^2 = 2.442$ $SD = 2$ $P > 0.05$
	K	19	19.0	55	55.0	26	26.0	100	100.0	
Toplam		37	13.5	101	50.5	62	31.0	200	100.0	
Bitkisel besinler kolesterol içermez.	E	49	49.0	29	29.0	22	22.0	100	100.0	$X^2 = 4.595$ $SD = 2$ $P > 0.05$
	K	64	64.0	21	21.0	15	15.0	100	100.0	
Toplam		113	56.5	50	25.0	37	13.5	200	100.0	
Kolesterol sadece hayvansal besinlerde bulunur.	E	34	34.0	38	38.0	28	28.0	100	100.0	$X^2 = 7.554$ $SD = 2$ $P < 0.05$
	K	52	52.0	32	32.0	16	16.0	100	100.0	
Toplam		86	43.0	70	35.0	44	11.0	200	100.0	
Etin yağı sıyrıldığı zaman kolesterol uzaklaştırılmış olur.	E	30	30.0	51	51.0	19	19.0	100	100.0	$X^2 = 2.030$ $SD = 2$ $P > 0.05$
	K	24	24.0	61	61.0	15	15.0	100	100.0	
Toplam		54	27.0	112	56.0	34	17.0	200	100.0	

Yalnızca hayvansal kaynaklı besinler kolesterol içerirler, meyve ve sebzeler, tahıllar gibi bitkisel kaynaklı besinler kolesterol içermezler. Bazı bitkilerin toplam yağ ve doymuş yağ içerikleri yüksek olsa bile yapılarında kolesterol bulunmamaktadır. Yani

sebzeler, meyveler, kurubaklagiller, tahıllar ve diğer tohum bitkileri, yağlı tohumlar ve susam kolesterol içermeyen besinlerdir (Duyff 2003). Memurların %56.5'i bitkisel besinlerin kolesterol içermediğini bilmişlerdir. Kadınlarda doğru cevap verenlerin oranı (%64.0), erkeklerden daha fazladır (%49.0). Cinsiyetler arasındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). Genel örnekleme memurların %43.0'ü kolesterolün sadece hayvansal besinlerde bulunduğunu bilmişlerdir. Bu oran erkeklerde (%34.0), kadınlardan (%52.0) düşüktür. Kolesterolün sadece hayvansal besinlerde bulunduğunu bilme durumunun cinsiyete göre değişmesinin istatistiksel olarak da önemli olduğu bulunmuştur ($P<0.05$).

Hayvan etlerinde yağlı ve yağsız kitle kolesterol içerir (Duyff 2003). “Etin yağı sıyrıldığı zaman kolesterol uzaklaştırılmış olur.” cümlesine memurlar %56.0 oranında doğru cevap olan “yanlış” cevabını vermişlerdir. Çizelge 4.24 cinsiyete göre incelendiğinde kadınların (%61.0), erkeklerden (%51.0) daha fazla oranda doğru yanıt verdikleri, fakat aradaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Araştırma kapsamına alınan memurların yiyeceklerin bileşimindeki kolesterol içeriğini bilme durumu çizelge 4.25’de gösterilmiştir.

Daha önce de belirtildiği gibi kolesterol sadece hayvansal besinlerde bulunur. Süt, domates ve ekmekten sadece sütte kolesterol bulunduğunu bilen memurlar %69.0 oranındadır. Yanlış cevap verenlerin oranı %10.0, bilmiyorum diyenlerin oranı ise %20.5’tir. Kadınlarda bu soruya doğru cevap verenler (78 kişi) erkeklerden (60 kişi) yüksektir. Süt, domates ve ekmekten hangisinde kolesterol olduğunu bilme durumunun cinsiyete göre değiştiği bulunmuştur ($p<0.05$).

Karaciğer ve kırmızı etin her ikisi de kolesterol içermekle beraber, organ etlerinin (karaciğer, yürek, böbrek gibi) kolesterol içerikleri daha yüksektir. Organ etleri (sakatatlar) ve kabuklu böceklerin kolesterol içeriği yüksek, doymuş yağ içerikleri

düşüktür (Duyff 2003). Hangisinde daha fazla kolesterol bulunur sorusuna memurların doğru yanıt verme oranı %29.0'dur. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde ise (çizelge 4.25), kadınların oranı (%32.0), erkeklerden (%26.0) daha yüksektir. Ancak bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tereyağının 100 gramında 250 mg kolesterol bulunurken; margarinlerde kolesterol yoktur (Baysal 2002). Bunun nedeni margarinlerin bitkisel yağlardan üretilmiş olmalarıdır. “Tereyağı ve margarinde hangisinde kolesterol daha fazladır?” sorusuna memurların %53.5'i tereyağı doğru cevabını vermişlerdir. Margarin diyenlerin oranı %20.0, ikisi eşit içerir diyenlerin oranı %12.0, bilmediklerini söyleyenlerin oranı ise %14.5'tir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiği zaman; tereyağı diyen erkek (%55.0) ve kadınların (%52.0) oranı birbirine yakın olmakla beraber, diğer şıklara verilen cevapların birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Tereyağı ve margarinin kolesterol içeriğini bilme bakımından cinsiyetler arasındaki farkın istatistiksel olarak da önemli olduğu saptanmıştır ($p<0.01$).

Tam yumurtanın kolesterol içeriği 420 mg/100g, yumurta sarısının 1300 mg/100g olup, yumurta akında kolesterol yoktur (Baysal 2002). “Yumurta sarısı ve akından hangisinde kolesterol daha fazladır?” sorusuna memurların verdikleri doğru yanıt oranı %59.5 olarak tespit edilmiştir. Çizelge 4.25 cinsiyete göre incelendiğinde kadınların (%65.0), erkeklerden (%54.0) daha fazla doğru yanıt verdikleri tespit edilmiş ve bu fark istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

Şanlıer ve Yabancı (2002)'nin yaptıkları çalışmada bireylere kolesterolden zengin besinler sorulmuş ve katılımcılar en fazla kolesterol içeren besinlerin kırmızı et (%52.2), tereyağı (%44.8), margarin (%40.0), sakatat (%34.8), tatlılar (%9.6), bitkisel sıvı yağlar (%53.7), beyaz et (%2.2) ve taze sebze-meyveler (%0.4) olduğunu bildirmişlerdir.

Çizelge 4.25. Memurların yiyeceklerin kolesterol içeriğini bilme durumu

<i>Hangisinde kolesterol bulunur?</i>	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt	60	60.0	78	78.0	138	69.0
Domates	1	1.0	0	0.0	1	0.5
Ekmek	13	13.0	7	7.0	20	10.0
Bilmiyor	26	26.0	15	15.0	41	20.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
X ² = 7.632 SD = 2 p <0.05						
<i>Hangisinde kolesterol daha fazladır (aynı miktar)?</i>	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Karaciğer	26	26.0	32	32.0	58	29.0
Kırmızı Et	34	34.0	41	41.0	75	37.5
İkisinin Eşit	12	12.0	14	14.0	26	13.0
Bilmiyor	28	28.0	13	13.0	41	20.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
X ² = 6.916 SD = 3 p >0.05						
<i>Hangisinde kolesterol daha fazladır (aynı miktar)?</i>	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tereyağı	55	55.0	52	52.0	107	53.5
Margarin	15	15.0	25	25.0	40	20.0
İkisinin Eşit	7	7.0	17	17.0	24	12.0
Bilmiyor	23	23.0	6	6.0	29	14.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
X ² = 16.716 SD = 3 p <0.01						
<i>Hangisinde kolesterol daha fazladır (aynı miktar)?</i>	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yumurta beyazı	11	11.0	12	12.0	23	11.5
Yumurta sarısı	54	54.0	65	65.0	119	59.5
İkisinin Eşit	9	9.0	10	10.0	19	9.5
Bilmiyor	26	26.0	13	13.0	39	19.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
X ² = 5.446 SD = 3 p >0.05						

*Domates ve ekmek birleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan memurların cinsiyete göre kolesterol bilgi düzeyleri çizelge 4.26’da gösterilmiştir.

Çizelge 4.26. Memurların kolesterol bilgi düzeyi

Kolesterol bilgi düzeyi	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İyi	13	13.0	20	20.0	33	16.5
Yeterli	57	57.0	53	53.0	110	55.0
Yetersiz	30	30.0	27	27.0	57	28.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2= 1.788$$

$$SD = 2$$

$$p>0.05$$

Araştırma kapsamına alınan memurların kolesterol bilgi düzeyleri değerlendirildiğinde %16.5’inin “iyi”, %55.0’inin “yeterli” ve %28.5’inin “yetersiz” kolesterol bilgi düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiği zaman kolesterol bilgi düzeyi iyi olan kadınlar (20 kişi) erkeklerden (13 kişi), yeterli bilgiye sahip erkekler ise (57 kişi) kadınlardan (53 kişi) fazladır. Kolesterol bilgi düzeyi bakımından cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak önemli değildir ($p>0.05$).

Erkek memurların ortalama kolesterol bilgi puanı 5.46 ± 0.29 , kadın memurların 6.26 ± 0.25 ’dir. Cinsiyete göre memurların ortalama kolesterol bilgi puanları arasındaki fark önemlidir ($t= -2.12$, $p<0.05$).

4.4. Memurların Yağ-Kolesterol-Sağlık İlişkisi Konusundaki Bilgileri

Araştırma kapsamına alınan memurlara yöneltilen ve doğru-yanlış olarak değerlendirilen yağ-kolesterol-sağlık arasındaki ilişkisi konusundaki ifadelere verilen cevaplar çizelge 4.27’de gösterilmiştir.

İnsan ölüm nedenlerinin başında yer alan hastalıklarla ilgili en önemli diyet faktörü olan yağ, insanın yaşamı için gerekli besin öğelerinden biridir. Yağlar şişmanlığa neden olan

temel etmenlerdendir. Kalp sağlığını olumsuz yönde etkiler, kansere yakalanma riskini arttırır (Sezer 1998). Yağ tiplerinden biri olan doymuş yağlar, kan kolesterol düzeyini yükselttiği için kalp damar hastalıklarının en büyük risk faktörlerinden birisidir. Bu nedenle diyetle daha çok tekli doymamış yağ içeren zeytin yağı ve diğer bitkisel sıvı yağlara yer verilmesi gerekmektedir (Sürücüoğlu 1999).

“Doymuş yağlar sağlık problemleri ile ilişkilidir” ifadesine memurların %48.0’inin doğru cevabını verdikleri çizelge 4.27’de görölmektedir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadınların (%52.0), erkeklere (%44.0) oranla daha fazla doğru cevabı verdikleri görölmektedir, ancak aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). Memurlara doymamış yağların sağlık üzerindeki olumsuz etkileri doymuş yağlardan daha azdır cümlesinin doğru olup olmadığı sorulmuş, buna memurların %42.5’i doğru cevap vermiştir. Çizelge 4.25 cinsiyete göre incelendiğinde ise kadınların (%50.0), erkeklere oranla (%35.0) daha fazla doğru yanıt verdikleri görölmektedir. Bu soruya verilen cevaplar ile cinsiyetler arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Yağdan zengin besinlerin enerjileri de yüksek olduğu için yağ alımı kilo kontrolü açısından da önemlidir. İster doymuş, ister doymamış olsun yağların enerji değerleri benzerdir. Bir gram yağ dokuz kalori enerji sağlar. Bu da karbonhidrat ve proteinin verdiği enerjinin yaklaşık iki katı kadardır. Fazla miktarda alınan yağ, protein ve karbonhidrat, vücutta yağ formunda depolanır ve kilo artışına neden olur (Baysal 2002, Duyff 2003). Memurların %83.5’i “yağlar enerji sağladığı için aşırı alımı kilo almaya neden olur” cümlesine doğru cevabını vermişlerdir (erkek %76.0, kadın %91.0). Elde edilen değerler cinsiyete göre değerlendirildiğinde aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Akbulut (2002) çalışmasında, katılımcıların yüksek yağ ve kolesterol içeren besinler ile aşırı enerji alımından kaçındıklarını tespit etmiştir (%70.0).

Çizelge 4.27. Memurların yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki bilgileri

Yağ-Kolesterol-Sağlık ilişkisi İlgili Sorular		Doğru			Yanlış		Bilmiyor		Toplam		İstatistik
Doymuş yağlar sağlık problemleri ile ilişkilidir.	C	S	%	S	%	S	%	S	%		X ² : 3.565 SD : 2 p>0.05
	E	44	44.0	4	4.0	52	52.0	100	100.0		
	K	52	52.0	8	8.0	40	40.0	100	100.0		
Toplam		96	48.0	12	6.0	92	46.0	200	100.0		
Doymamış yağların sağlık üzerindeki olumsuz etkileri doymuş yağlardan daha azdır.	E	35	35.0	16	16.0	49	49.0	100	100.0		X ² : 6.954 SD : 2 p<0.05
	K	50	50.0	19	19.0	31	31.0	100	100.0		
Toplam		85	42.5	35	17.5	80	40.0	200	100.0		
Yağlar enerji sağladığı için aşırı alımı kilo almaya neden olur.	E	76	76.0	5	5.0	19	19.0	100	100.0		X ² : 8.495 SD : 2 p<0.05
	K	91	91.0	1	1.0	8	8.0	100	100.0		
Toplam		167	83.5	6	3.0	27	13.5	200	100.0		
Katı ve sıvı yağlar vücut ağırlığı üzerinde eşit etkilere sahiptir.	E	15	15.0	38	38.0	47	47.0	100	100.0		X ² : 10.597 SD : 2 p<0.01
	K	9	9.0	61	61.0	30	30.0	100	100.0		
Toplam		24	12.0	99	49.5	77	38.5	200	100.0		
Koroner kalp hastalıkları, damar tıkanıklıkları gibi hastalıkların başlıca nedenleri arasında doymuş yağ tüketimi gelmektedir.	E	65	65.0	4	4.0	31	31.0	100	100.0		X ² : 6.979 SD : 2 p<0.05
	K	76	76.0	8	8.0	16	16.0	100	100.0		
Toplam		141	70.5	12	6.0	47	23.5	200	100.0		
Diyet yağı kan kolesterol düzeyini etkiler.	E	43	43.0	7	7.0	50	50.0	100	100.0		X ² : 0.432 SD : 2 p<0.05
	K	42	42.0	5	5.0	53	53.0	100	100.0		
Toplam		85	42.5	12	6.0	103	51.5	200	100.0		
Doymamış yağların tüketimi kan kolesterol düzeyini düşük tutmaya yardımcı olur.	E	35	35.0	13	13.0	52	52.0	100	100.0		X ² : 4.026 SD : 2 p>0.05
	K	49	49.0	10	10.0	41	41.0	100	100.0		
Toplam		84	42.0	23	11.5	93	46.5	200	100.0		
Kan kolesterol düzeyini düşürmek için yapılması gereken tek şey kolesterol içeren besinleri kesmek değildir.	E	51	51.0	13	13.0	36	36.0	100	100.0		X ² : 2.724 SD : 2 p>0.05
	K	62	62.0	12	12.0	26	26.0	100	100.0		
Toplam		113	56.5	25	12.5	62	31.0	200	100.0		
Doymamış yağ tüketimi, doymuş yağ tüketimine tercih edilmelidir.	E	41	41.0	11	11.0	48	48.0	100	100.0		X ² : 6.811 SD : 2 p<0.05
	K	55	55.0	15	15.0	30	30.0	100	100.0		
Toplam		96	48.0	26	13.0	78	39.0	200	100.0		

Katı ve sıvı yağların enerji değerleri benzer olduğu için ister doymuş isterse doymamış olsun yağın fazla tüketimi kilo alımına neden olmaktadır (Duyff 2003). Genel toplamda memurların neredeyse yarısı (%49.5) “katı ve sıvı yağlar vücut ağırlığı üzerinde eşit etkiye sahiptir.” ifadesinin “yanlış” olduğunu belirtmişler ve yanlış cevap vermişlerdir. Doğru cevabı verenler %12.5 gibi düşük bir oranda olup, memurların %38.5’i bilmediklerini söylemişlerdir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiği zaman her iki grupta da doğru cevabı verenler, diğerlerinden az olup (erkek 15, kadın 9 kişi), erkeklerde daha yüksektir. Cinsiyete göre bu soruya verilen cevaplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.01$).

Diyetle birlikte aşırı doymuş yağ tüketimi damar sertlikleri, kalp krizleri gibi çeşitli kalp-damar hastalıklarına neden olmaktadır (Baysal 2002, Duyff 2003). Koroner kalp hastalıkları, genellikle kalp kaslarına yeterli miktarda kan gitmediği için ortaya çıkar. Bu rahatsızlıkların büyük çoğunluğuna ateroskleroz neden olur. Kalp sağlığı için özellikle doymuş yağlar zararlıdır. Doymuş yağların kalp sağlığını bozmasındaki neden, kandaki kötü kolesterol düzeyini artırarak, kandaki toplam kolesterolün artmasına neden olmasıdır (Sezer 1998). Araştırma kapsamına alınan memurların %70.5’i koroner kalp hastalıkları, damar tıkanıklıkları gibi hastalıkların başlıca nedeni olarak doymuş yağ tüketimini göstermişlerdir. Cinsiyete göre değerlendirildiği zaman, aradaki farkın önemli olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Solukçu ve Rakıcıoğlu (2003)’nın yaptıkları çalışmada total kolesteroller ≥ 200 mg/dL olan bireylerin, ≤ 150 mg/dL olanlara göre daha fazla tereyağı tükettikleri saptanmıştır.

Kan kolesterol düzeyinin artmasında beslenme açısından, yağdan ve kolesterolden zengin bir diyet etmendir. Bazı insanlar kolesterole duyarlıdır. Yani yüksek kolesterolü diyet onların total kan kolesterol ve LDL-kan kolesterol düzeylerini önemli derecede yükseltir. Fakat toplam yağın, özellikle doymuş yağların, kan kolesterol düzeyini artırıcı etkisi vardır (Duyff 2003). “Diyet yağı kan kolesterol düzeyini etkiler” cümlesine, memurların doğru yanıt verme oranları %42.5 olarak belirlenmiştir. Erkeklerde (%43.0)

ve kadınlarda (%42.0) doğru cevap verenler genel örnekleme benzerdir. Budak vd (2000)'nin kardiyovasküler hastalığı olan kişiler üzerinde yaptıkları çalışmada, kan kolesterol düzeyi yüksek olan hastaların büyük çoğunluğunun doymuş yağ tükettikleri tespit edilmiştir.

Diyetle alınan doymamış yağların kan kolesterolünü düşürücü etkisi vardır (Arslan vd 2001). “Doymamış yağların tüketimi kan kolesterol düzeyini düşük tutmaya yardım eder” ifadesinin doğru olduğunu bilen memurların oranı %42.0 olup; %11.5'i yanlış olarak nitelendirmiş, %46.5'i de bilmediklerini belirtmişlerdir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiği zaman, 35 erkek, 49 kadın memurun doğru cevap verdikleri ve verilen cevaplar bakımından cinsiyetler arasında fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Kan kolesterol düzeyini etkileyen faktörler arasında; kalıtım, yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, alkol, sigara, diyet ve spor sayılabilir (Sezer 1998). Sadece kolesterol oranı yüksek besinler diyetten çıkarılarak veya azaltılarak kan kolesterol düzeyi düşürülemez (Sezer 1998, Duyff 2003). Fiziksel aktivitenin artırılması, normal vücut ağırlığına inilmesi, günlük diyetin yağ içeriğinin enerjinin %30'unu geçmemesi, sigara içilmemesi, diyetle doymuş yağların yerine tekli doymamış yağların tüketimi ve posa miktarının artırılması kan kolesterol düzeyinin düşmesine yardımcı olabilir (Duyff 2003). Araştırmaya katılan memurların yarıdan fazlası (%56.5) kan kolesterol düzeyini düşürmenin tek yolunun kolesterol içeren besinleri kesmek olmadığını bilmişlerdir. Erkeklerin hemen hemen yarısı (%51.0), kadınların ise %62.0'si bu soruya doğru cevap vermişlerdir.

“Doymamış yağ tüketimi, doymuş yağ tüketimine tercih edilmelidir” cümlesine doğru diyen memurların oranı %48.0'dir. Çizelge 4.27 cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadınların (%55.0), erkeklerden (%41.0) daha fazla doğru cevap verdikleri belirlenmiştir. Aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Yağ içeriği, özellikle doymuş yağ içeriği fazla olan besinler kan kolesterol düzeyinin artmasına neden olurlar. Kek-bisküvi, dondurma ve et üzerindeki yağlar doymuş yağ içerdikleri için kan kolesterol düzeyini yükseltirler. Kek-bisküvi gibi hazır besinler raf ömürlerinin uzun olması için hidrojenlendirme yöntemi ile elde edilmiş margarinlerle yapılırlar bundan dolayı da kan kolesterolünü yükseltici etki yaparlar. Kırmızı et ve üzerindeki yağ da doymuş yağ içeriği fazla olan besinler arasındadır. Fazla tüketimleri kan kolesterol seviyesini olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle daha az tüketilmesi gereken besinler arasında yer alırlar. Kan kolesterol düzeyini düşürmek için yağsız süt, sebze ve fındığın diyetteki miktarını azaltmak gerekmez. Özellikle posa ve antioksidan vitamin içeriklerinden dolayı sebzelerin tüketimi artırılmalıdır. Düşük kolesterolü diyet tüketenlere yağsız süt önerilmektedir. Fındık, tekli doymamış yağ içerdikleri için kan kolesterol düzeyini düşürücü etki yapmaktadır. Fakat özellikle aşırı kilolu bireyler için arzu edilmeyen enerji kaynağıdır.

Kan kolesterol düzeyini düşürmek için kek-bisküvi, yağsız süt, dondurma, ekmek, fındık, et üzerindeki yağ ve sebzedeki hangisini daha az tüketmek gerektiği sorulmuş; verilen cevaplar çizelge 4.28’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.28’den de görüldüğü gibi memurların %47.0’si kek-bisküvi, %35.5’i dondurma, %70.0’i et üzerindeki yağ için “evet azaltılması gereklidir” diyerek doğru cevap vermişlerdir.

Yağsız süt, ekmek, fındık, sebze için “hayır azaltılmamalıdır” doğru cevabını veren memurların oranları ise sırası ile %66.0, %46.5, %42.0 ve %70.5’tir.

Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiği zaman, doğru cevapları veren kadınlar fındık hariç, erkeklerden fazladır (fındıkta eşit %42.0) ve bütün yiyeceklere verilen cevaplar bakımından cinsiyetler arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır (kek-bisküvi, yağsız süt, ekmek, et üzerindeki yağ ve sebze için $p<0.01$, dondurma ve fındık için $p<0.05$).

Çizelge 4.28. Memurların kan kolesterol düzeyini düşürmede etkili olan besinleri bilme durumları

Kan kolesterol düzeyini düşürmede etkili besinler		Evet		Hayır		Bilmiyor		Toplam		İstatistik
	C	S	%	S	%	S	%	S	%	
Kek-bisküvi	E	38	38.0	32	32.0	30	30.0	100	100.0	X ² : 10.18 SD : 2 p<0.01
	K	56	56.0	31	31.0	13	13.0	100	100.0	
	Toplam	94	47.0	63	31.5	43	21.5	200	100.0	
Yağsız süt	E	16	16.0	54	54.0	30	30.0	100	100.0	X ² : 13.17 SD : 2 p<0.01
	K	6	6.0	78	78.0	16	16.0	100	100.0	
Toplam		22	11.0	132	66.0	46	23.0	200	100.0	
Dondurma	E	30	30.0	37	37.0	33	33.0	100	100.0	X ² : 6.321 SD : 2 p>0.05
	K	41	41.0	41	41.0	18	18.0	100	100.0	
Toplam		71	35.5	78	39.0	51	25.5	200	100.0	
Ekmek	E	25	25.0	43	43.0	32	32.0	100	100.0	X ² : 10.87 SD : 2 p<0.01
	K	37	37.0	50	50.0	13	13.0	100	100.0	
Toplam		62	31.0	93	46.5	45	22.5	200	100.0	
Fındık	E	30	30.0	42	42.0	28	28.0	100	100.0	X ² : 8.488 SD : 2 p<0.05
	K	45	45.0	42	42.0	13	13.0	100	100.0	
Toplam		75	37.5	84	42.0	41	20.5	200	100.0	
Et üzerindeki yağ	E	56	56.0	21	21.0	23	23.0	100	100.0	X ² : 20.61 SD : 2 p<0.01
	K	84	84.0	4	4.0	12	12.0	100	100.0	
Toplam		140	70.0	25	12.5	35	17.5	200	100.0	
Sebze	E	15	15.0	59	59.0	26	26.0	100	100.0	X ² : 13.72 SD : 2 p<0.01
	K	4	4.0	82	82.0	14	14.0	100	100.0	
Toplam		19	7.5	141	70.5	40	20.0	200	100.0	

Koroner kalp hastalıkları, damar tıkanıklıkları, yüksek kan kolesterolünün neden olduğu pek çok rahatsızlık, ve kanserden korunmak ve daha sağlıklı olmak için doymuş yağ oranı fazla yiyeceklerden kaçınmak, diyetteki yerlerini azaltmak gerekmektedir.

Sağlıklı olmak için hangi yağı azaltmak gerektiğine memurların verdikleri cevaplar çizelge 4.29’dadır.

Çizelge 4.29. Memurların sağlıklı yağ tüketimini bilme durumları

Sağlıklı olmak için hangi yağı azaltmak önemlidir	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Doymuş	38	38.0	61	61.0	99	49.5
Tekli doymamış	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Çoklu doymamış	17	17.0	13	13.0	30	15.0
Bilmiyor	45	45.0	26	26.0	71	35.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2= 10.961$$

$$SD = 2$$

$$p<0.01$$

Çizelge 4.29 incelendiğinde, “doymuş yağı azaltmak gereklidir” diyerek doğru cevap veren memurların oranı %49.5’tir. Kadınlar (%61.0), erkeklere oranla (%38.0) daha fazla doğru yanıt vermişlerdir ve cinsiyete göre değerlendirme yapıldığında aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

Mercanlğıl (1991)’in yaptığı çalışmada tekli doymamış yağ asidini ve çoklu doymamış yağ asidini fazla içeren diyetlerle beslenen gruplar karşılaştırıldığında, plazma HDL-kolesterol düzeyleri hariç, diğer tüm bulgularda benzerlik görülmüştür. Ancak zeytinyağı ile beslenildiğinde, ayçiçeğı yağı ile beslenmeye oranla daha yüksek bulunmuştur.

Auld (1991) yaptığı çalışmada; katılımcıların, yağ ve kolesterolün kalp hastalıkları ile ilgili olduğunu, farklı yağ tiplerini, bazılarının sağlık için iyi, bazılarının kötü olduğunu yine her iki cinste de hangi diyet türlerinin sağlık için daha yararlı ve kalp hastalıkları riskini azalttığını bildiklerini tespit etmiştir.

Araştırma kapsamına alınan memurların “yağ-kolesterol-sağlık” ilişkisi konusundaki bilgi düzeyine ilişkin veriler çizelge 4.30’da olduğu gibidir.

Çizelge 4.30. Memurların yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki bilgi düzeyleri

Yağ-Kolesterol-Sağlık İlişkisi Bilgi Düzeyi	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İyi	12	12.0	27	27.0	39	19.5
Yeterli	52	52.0	56	56.0	108	54.0
Yetersiz	36	36.0	17	17.0	53	26.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2= 12.729$$

$$SD = 2$$

$$p<0.01$$

Çizelgeden de görüldüğü gibi memurların yarısından fazlasının (%54.0) yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki bilgileri yeterli olup; %26.5'i yetersiz, %19.5'i iyi düzeyde bilgiye sahiptirler. Erkek (%52.0) ve kadınlarda (%56.0) yeterli bilgiye sahip olanlar birbirine yakın olmakla beraber, kadınlarda iyi düzeyde bilgiye sahip olanlar (27 kişi), erkeklerde ise yetersiz düzeyde bilgiye sahip olanların (36 kişi) daha fazla olduğu belirlenmiştir. Yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki bilgi düzeyi bakımından erkek ve kadınlar arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu yapılan khi-kare analizi ile saptanmıştır ($p<0.01$).

Memurların yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki ortalama puanları erkeklerde 7.62 ± 0.42 , kadınlarda 9.80 ± 0.36 'dır. İki ortalama arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır ($t= -3.92$, $p<0.01$).

Memurların “yağ”, “kolesterol”, “yağ-kolesterol-sağlık” ilişkisi puanları toplanarak elde edilen genel bilgi düzeyleri çizelge 4.31’de verilmiştir.

Çizelge 4.31. Memurların genel bilgi düzeyleri

Genel Bilgi Düzeyi	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İyi	8	8.0	19	19.0	27	13.5
Yeterli	58	58.0	65	65.0	123	61.5
Yetersiz	34	34.0	16	16.0	50	25.0
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2= 11.360$$

$$SD = 2$$

$$p<0.01$$

Çizelgeden de görüldüğü gibi memurların yarısından fazlasının (%61.5) genel bilgi düzeyi yeterli, %25.0'inin yetersiz, %13.5'inin ise iyi düzeyde bilgiye sahip olduğu belirlenmiştir. Kadınlarda bilgi düzeyleri iyi olanların oranı %19.0, yeterli olanların oranı %65.0, yetersiz olanların oranı %16.0'dır. Erkeklerde ise iyi bilgi düzeyine sahip olanların oranı %8.0, yeterli bilgiye sahip olanların oranı %58.0, yetersiz bilgi düzeyine sahip olanların oranı %34.0 olarak belirlenmiştir. Genel bilgi düzeyi bakımından erkek ve kadınlar arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu yapılan khi-kare analizi ile saptanmıştır ($p<0.01$). Yağ-kolesterol konusundaki genel bilgi puanı ortalaması kadınlarda 26.39 ± 0.79 , erkeklerde 21.01 ± 1.0 olarak belirlenmiştir. Erkek ve kadınların genel bilgi puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($t=-4.22$, $p<0.01$). Yağ-kolesterol hakkında kadınların erkeklerden daha fazla bilgiye sahip oldukları belirlenmiştir. Beslenme ile ilgili konuları medyadan takip eden kadınların erkeklerden fazla olmasının, bunda etkili olduğu söylenebilir.

Ünal (1995)'in çalışmasında araştırma kapsamına giren kişilerin (annelerin), kolesterolü tanımlama ve az yağ tüketiminin sağlık üzerine olumsuz etkisi ile yağların enerjileri konusundaki bilgileri dışında yağ ve kolesterole ilişkin bilgilerinin yeterli olduğu bulunmuştur.

Auld (1991), yaptığı çalışmada kadınların yağ ile ilgili bilgi puanının 24.5, erkeklerin ise 22.4 olduğunu belirtmiştir. Kolesterol puanları ise sırasıyla 21.4, 19.8'tir. Yağ-

kolesterol-sağlık ilişkisi ile ilgili olarak kadınların (18.9) erkeklerden (14.1) daha fazla puan aldıkları belirlenmiştir.

Turrell (1997) çalışmasında, kadınların besin, beslenme, sağlık ve bunlar arasındaki ilişkiler hakkında oldukça bilgi sahibi olduklarını tespit etmiştir.

Şanlıer ve Yabancı (2002)'nın, yetişkin bireylerin yağ tüketimi ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarını değerlendirdikleri çalışmada, kadınların yağ-hastalık ilişkisini erkeklere göre daha fazla bilmelerine rağmen, diyetin yağ içeriği konusunda erkekler daha bilgili bulunmuş, fakat elde edilen veriler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.5. Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıkları bireylerin bedensel ve zihinsel sağlıklarını etkilemesi bakımından önemlidir. Bireylerin öğün sayıları ve zamanları, öğün atlama gibi nedenler yeterli ve dengeli beslenmeyi aksatan önemli uygulamalardır (Sürücüoğlu 1997).

Bu bölüm; memurların günlük öğün sayısı, öğün atlama durumları ve nedenleri, tuz tüketim durumları ve bazı besin tercih durumlarını içermektedir.

4.5.1. Memurların günlük öğün sayısı

İnsanın günde bir veya iki öğünde beslenmesi, alınacak olan toplam enerjiyi de etkileyecektir. Bireyin ihtiyacı olan enerjiyi eşit olarak almaması metabolizma bozukluklarına yol açabilir. Bu nedenle yemeklerin en az üç öğünde tüketilmesi gerekmektedir (Sürücüoğlu 1986, Sağlam ve Yürükçü 1996). Öğün sayısı azaltıldığında, öğünlerde yenen miktar arttığından daha çok besin ögesinin emilimi, insülin yanıtını

arttırarak depolama oranını yükseltmektedir (Yurttagül 1995). Vücudun fizyolojik dengesini sağlaması ve organların korunmasında, yemek yeme sıklığı ile öğünlere düşen enerji ve besin öğelerinin miktarı ve birbirine oranı çok etkili bir rol oynamaktadır. Bu durum öncelikle yorgunluğu giderme, sağlıklı düşünmeyi sağlama ve hastalıklardan korunma açısından da önem taşımaktadır (Merdol vd. 2001).

Çizelge 4.32.'de memurların günlük öğün sayıları verilmiştir.

Çizelge 4.32. Memurların günlük öğün sayısı

Günlük öğün sayısı	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
2 öğün	9	9.0	9	9.0	18	9.0
3 öğün	80	80.0	84	84.0	164	82.0
4 öğün	8	8.0	3	3.0	11	5.5
5 öğün	3	3.0	4	4.0	7	3.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 2.513$$

$$SD = 3$$

$$p>0.05$$

Araştırma kapsamındaki erkek ve kadınların günlük öğün sayısı genel toplamdan incelendiğinde; erkek ve kadınların %3.5'inin günde beş öğün, %5.5'inin dört öğün, %9.0'unun iki öğün, %82.0'sinin üç öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Cinsiyet durumu dikkate alındığında; erkeklerin %80.0'inin ve kadınların da %84.0'ünün üç öğün besin tükettikleri belirlenmiştir. İki öğün yemek yiyen erkek ve kadınların oranları eşit olup, %9.0'dur. (Çizelge 4.32).

Sabbağ (2003) çalışmasında, öğretmenlerin %54.33'ünün, Özçelik (2000) yetişkin bireylerin %65.5'inin günde 3 öğün yemek yediğini belirlemiştir.

4.5.2. Memurların öğün atlama durumları ve öğün atlama nedenleri

Öğün atlama günümüzde çok sık rastlanan kötü beslenme alışkanlıklarından biridir.

Çizelge 4.33. Memurların öğün atlama durumları

Öğün atlama durumu		Erkek		Kadın		Toplam	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sabah Kahvaltısı	Atlıyor	28	28.0	50	50.0	78	39.0
	Atlamıyor	72	72.0	50	50.0	122	61.0
	Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
Öğle Yemeği	Atlıyor	14	14.0	14	14.0	28	14.0
	Atlamıyor	86	86.0	86	86.0	172	86.0
	Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0
Akşam Yemeği	Atlıyor	4	4.0	3	3.0	7	3.5
	Atlamıyor	96	96.0	97	97.0	193	96.5
	Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

Çizelge 4.33'den araştırmaya katılan memurların ana öğün yemeklerini atlama durumları incelendiğinde en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı (%39.0) olduğu görülmektedir. Günün en önemli öğünü kahvaltıdır. En önemli kötü beslenme alışkanlığı ise kahvaltıyı atlamaktır. Uyurken de vücudumuz çalışmaya devam ettiği için gece uzun süre aç kalan vücudun, özellikle sabahları uygun şekilde beslenmesi gereklidir. Yapılan çalışmalar, kahvaltı yapmayanlarda verimliliğin kahvaltı yapanlara göre çok düşük olduğunu işaret etmektedir (Ersoy 2001, Merdol 2001).

Yapılan çeşitli araştırmalarda da en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu belirlenmiştir (Arslan 1983, Arslan vd 1993, Tokgöz vd 1995, Sevenay 1996, Özçelik 2000).

Atlanan ikinci öğün öğle öğünüdür (%14.0). Bu sonuç Arslan vd 1993, Tokgöz vd 1995, Özçelik 2000'in bulgularına benzemekle birlikte en çok atlanan birinci öğünün öğle öğünü olduğunu belirleyen Sabbag'ın (2003) bulgularına uyum göstermemektedir.

Cinsiyetlere göre incelendiğinde en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı (erkek %28.0, kadın %50.0) olmakla birlikte kadınların yarısı, sabah kahvaltısını yapmamaktadır.

Araştırma kapsamına alınan memurların ana öğün yemeklerini atlama nedenlerine göre dağılımları çizelge 4.34.'de görülmektedir.

Çizelge 4.34. Memurların öğün atlama ve nedenleri.

Öğün Atlama Nedenleri	Sabah Kahvaltısı				Öğle Yemeği				Akşam Yemeği			
	Erkek		Kadın		Erkek		Kadın		Erkek		Kadın	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
İştahsızlık	8	28.6	14	28.0	3	21.4	3	21.4	-	-	1	33.3
Zayıflamak için	1	3.6	1	2.0	4	28.5	4	28.5	4	100.0	1	33.3
Vakitsizlik	13	46.4	23	46.0	6	42.6	4	28.5	-	-	-	-
Alışkanlığı yok	5	17.8	10	20.0	1	7.5	2	14.1	-	-	1	33.4
İştahsızlık + Vakitsizlik	1	3.6	2	4.0	-	-	1	7.5	-	-	-	-
Toplam	28	100.0	50	100.0	14	100.0	14	100.0	4	100.0	3	100.0

Sabah kahvaltısını atlama nedenlerine bakıldığında zaman her iki cinsiyette de ilk sırayı vakitsizlik (erkek %46.4, kadın %46.0), ikinci sırayı ise iştahsızlık (erkek %28.6, kadın %28.0) almaktadır. Sabah kahvaltısını yapma alışkanlığı olmayan kadınların oranı (%20.0) erkeklerden (%17.8) yüksektir. Zayıflamak için sabah kahvaltısını atlayan erkeklerin oranı %3.6, kadınların oranı ise %2.0'dir. İştahsızlık ve vakitsizlikten sabah kahvaltısını atlayan kadınların oranı %4.0, erkeklerin oranı ise %3.6'dır.

Çizelge 4.34'den araştırma kapsamına alınan memurların öğle yemeğini atlama nedenleri incelendiğinde ilk sırayı erkek memurlarda vakitsizlik (%42.6), kadınlarda ise vakitsizlikten ve zayıflamak için cevapları almış olup, oranları aynıdır (%28.5).

Akşam öğününü atlama nedenleri incelendiğinde ise kadın memurların akşam öğünlerini atlama nedenlerinin (iştahsızlık, zayıflamak, alışkanlığı yok) oranı aynıdır.

Erkek memurlardan akşam öğününü yemeyenler zayıflamak için atladıklarını belirtmişlerdir.

Sabbağ (2003), çalışmasında da araştırmaya katılanların sabah ve öğle öğününü atlama nedenleri başında vakitsizlik olduğunu saptamıştır.

Ko vd (1995)'nin yaptıkları çalışmada, katılımcıların %70.0 oranında kahvaltı ettikleri, kahvaltı etmeyenlerin ise %72.0'sinin ise vakitsizlikten, %7.0'sinin alışkanlığı olmadığı için, %6.0'sının iştahsızlıktan, %4.0'ünün açlık hissetmediğinden, %2.0'sinin ise gerekli görmediğinden kahvaltı yapmadıklarını belirlemişlerdir. Araştırmaya katılanların %91.0'inin öğlen öğününü, tamamının ise akşam öğününü yediklerini belirlemişlerdir.

Aktaş (2001) çalışmasında, erkek öğrencilerin %52.7'sinin, kız öğrencilerin %59.3'ünün zamanı olmadığı için, erkek öğrencilerin %12.7'sinin, kız öğrencilerin %9.9'unun zayıflamak için, erkeklerin %20.01'inin, kızların ise %17.6'sının canı istemediği için öğün atladığını saptamıştır.

4.5.3. Memurların tuz tüketim durumu

Günlük diyetle aşırı tuz alımı hipertansiyon riskini artırdığı için tuz tüketiminin 5 gramın altına indirilmesi önerilmektedir (Baysal 1996).

Araştırma kapsamına alınan memurların yemeklerine tuz ilave edip etmediklerini gösteren veriler çizelge 4.35'de verilmiştir.

Çizelge 4.35. Memurların tuz tüketim durumu

Yemeklere tuz ilave etme durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	25	25.0	34	34.0	59	29.5
Hayır	75	75.0	66	66.0	141	70.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 1.947$$

$$SD = 1$$

$$p > 0.05$$

Araştırma kapsamına alınan memurların %70.5'i yemeklerine tuz ilave etmediklerini beyan etmişlerdir. Memurlar arasında tuz kullananların oranı %29.5'tir. Erkeklerde yemeklerine tuz ilave etmeyenlerin oranı (%75.0), kadınlardan (%66.0) daha fazladır.

4.5.4. Memurların ekmek üzerine yağ sürme durumları

Araştırmaya katılan memurların ekmeğin üzerine yağ sürüp sürmediklerine ilişkin bilgiler çizelge 4.36'da olduğu gibidir.

Çizelge 4.36. Memurların ekmek üzerine yağ sürme durumları

Ekmek üzerine yağ sürme durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	67	67.0	60	60.0	127	63.5
Hayır	33	33.0	40	40.0	73	36.5
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2 = 1.057$$

$$SD = 1$$

$$p > 0.05$$

Memurların %36.5'i ekmek üzerine yağ sürmediklerini belirtmişlerdir. Ekmek üzerine yağ süren erkekler (67) kadınlardan (60) fazla olmakla birlikte, bu durum istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Ekmek üzerine yağ süren memurların tercih ettikleri yağ çeşitleri çizelge 4.37'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.37. Memurların ekmek üzerine sürdükleri yağ çeşitleri

Yağlar	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Tereyağı	1.Tercih	51	35	86
	2.Tercih	5	10	15
	3.Tercih	2	1	3
	Toplam	58	46	104
	Puan	165	126	291
Sert margarin	1.Tercih	2	1	3
	2.Tercih	5	3	8
	3.Tercih	9	6	15
	Toplam	16	10	26
	Puan	25	15	40
Yumuşak margarin	1.Tercih	14	22	36
	2.Tercih	19	6	25
	3.Tercih	1	2	3
	Toplam	34	30	64
	Puan	81	80	161
Zeytin yağı	1.Tercih	0	2	2
	2.Tercih	1	1	2
	3.Tercih	0	0	0
	Toplam	1	3	4
	Puan	2	8	10

Çizelgeden memurların ekmek üzerine sürdükleri yağ tipi tercih durumları incelendiğinde, memurlar tarafından en çok tercih edilen yağ çeşidinin tereyağı (291 puan) olduğu; bunu sırasıyla yumuşak margarin (161 puan), sert margarin (40 puan) ve zeytin yağının (10 puan) izlediği görülmektedir.

Cinsiyete göre çizelgeyi ele alırsak; erkeklerin en çok tercih ettiği yağ tereyağıdır (165 puan). Erkeklerin ikinci tercihleri yumuşak margarin (81 puan), üçüncü tercihleri ise

sert margarin (25 puan) dir. Kadınların da tercih ettikleri yağ çeşidi sırası, erkeklerin tercihi ile aynı olup puanları sırasıyla 126, 80 ve 15’dir.

4.5.5. Memurların en çok sevdikleri tatlılar

Türk mutfağında şeker, bal, pekmez ile unlu hamurlu, sütlu ve meyveli çok sayıda tatlı yapılmaktadır. Baklava, kadayıf, revani, tulumba, şekerpare, kazandibi, keşkül, sütlaç, aşure, ayva ve kabak tatlısı gibi çok sayıda tatlı yapılmakta ve tüketilmektedir (Boğaz 2003).

Besinlerin 100 gramındaki enerji ve besin öğeleri değerlerine bakıldığında; tatlı çeşitlerinden hamur tatlılarının (hanım göbeği: 211 kkal enerji, 7.6 g yağ, 33.2 g karbonhidrat; fıstıklı tel kadayıf: 286 kkal enerji, 9.1 yağ, 46.7 g karbonhidrat) sütlu tatlılara (sütlaç: 139 kkal enerji, 2.7 g yağ, 38.0 g karbonhidrat; muhallebi: 173 kkal enerji, 3.8 g yağ, 29.7 g karbonhidrat) oranla enerji ve besin öğelerince çok daha zengin olduğu görülmektedir (Anonim 1991).

Araştırmaya katılan memurların en çok sevdikleri tatlı çeşitleri çizelge 4.38’de görülmektedir.

Çizelge 4.38. Memurların en çok sevdikleri tatlılar

Tatlılar	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sütlu tatlılar	21	21.0	49	49.0	70	35.0
Hamur tatlıları	45	45.0	27	27.0	72	36.0
Meyve tatlıları	8	8.0	4	4.0	12	6.0
Hepsi	26	26.0	20	20.0	46	23.0
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2= 17.816$$

$$SD = 3$$

$$p<0.01$$

Çizelge 4.38. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan memurların %36.0'sının hamur, %35.0'inin sütlü tatlıları tükettikleri belirlenmiştir. Tatlıların hepsini sevdiklerini söyleyen memurlar ise %23.0 oranındadır. Kadınlar arasında en çok sevilen tatlının sütlü tatlılar (%49.0), erkeklerde ise hamur tatlılar (%45.0) olduğu görülmektedir. Sevilen tatlı çeşitlerinin cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir ($p<0.01$).

Boğaz (2003)'ın yaptığı çalışmada tatlı tercihinde baklava erkek (330 puan) ve kadınlarda (210 puan) ilk sırayı alırken; bunu erkeklerde kadayıf (156 puan), kadınlarda sütlü tatlı (160 puan) izlemiş, üçüncü sırayı ise erkeklerde sütlaç ve kazandibi (96'şar puan), kadınlarda kadayıf (141 puan) almıştır.

4.5.6. Memurların ekmek tercih durumları

Ekmek, halkımızın başta gelen ve taze tüketilen yiyeceğidir ve enerjinin temel kaynağıdır. Mayalı ekmeğin besin değeri mayasızlardan yüksektir (Baysal ve Küçükaslan 2003, Sürücüoğlu 1999). Kepekli ekmek, çavdar ekmeği, yulaf ekmeği; selenyum, molibden, manganez, E vitamini ve posa yönünden zengindirler (Baysal ve Criss 1999).

Çizelge 4.39'da araştırmaya katılan memurların ekmek tercihleri verilmiştir.

Çizelgeden memurların ekmek ürünlerini tercihleri incelendiğinde, memurlar tarafından en çok tercih edilenin beyaz ekmek (578 puan) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla kepekli ekmek (272 puan), çavdar ekmeği (46 puan), diyet ekmek (26 puan), tuzsuz ekmek (19 puan) izlemektedir.

Çizelge 4.39. Memurların ekmek tercihleri

Ekmek	Tercihler	Erkek	Kadın	Toplam
Beyaz Ekmek	1.Tercih	86	65	151
	2.Tercih	1	18	19
	3.Tercih	1	5	6
	Toplam	88	86	174
	Puan	261	317	578
Kepekli Ekmek	1.Tercih	10	32	42
	2.Tercih	30	36	66
	3.Tercih	1	2	3
	Toplam	41	70	111
	Puan	91	171	272
Çavdar Ekmağı	1.Tercih	2	1	3
	2.Tercih	1	6	7
	3.Tercih	12	11	23
	Toplam	15	18	33
	Puan	20	26	46
Tuzsuz Ekmek	1.Tercih	1	1	2
	2.Tercih	2	2	4
	3.Tercih	2	3	5
	Toplam	5	6	11
	Puan	9	10	19
Diyet Ekmek	1.Tercih	1	1	2
	2.Tercih	1	4	5
	3.Tercih	3	7	10
	Toplam	5	12	17
	Puan	8	18	26
Mısır Ekmeğı	1.Tercih	0	0	0
	2.Tercih	0	0	0
	3.Tercih	1	0	1
	Toplam	1	0	1
	Puan	1	0	1

Cinsiyete göre çizelge değerlendirildiği zaman; iki cinsten en çok tercih edilen ekmek tipi beyaz ekmek (erkek 261 puan, kadın 317 puan) olup, ikinci tercihleri kepekli ekmek (erkek 91 puan, kadın 171 puan), üçüncü tercihleri ise çavdar ekmeği (erkek 20 puan, kadın 26 puan) dir.

Yılmaz ve Demirci (2001) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada; öğrencilerin %46.25'inin normal ekmek, %35.25'inin kepekli ekmek, %10.50'sinin diyet ekmek, %4.00'ünün çavdar ekmeği tükettiklerini belirlemişlerdir.

4.5.7. Memurların süt tercih durumları

Süt, organizmadaki çeşitli faaliyetler sonunda sentez edilen bir salgı olup, diğer besinlere göre daha kompleks yapıya sahiptir. Besinlerin çoğu gereksinim duyulan besin öğelerinden sadece bir bölümünü içermelerine rağmen, süt canlı için gerekli tüm besin öğelerinin yanı sıra, yaşamın sürmesi için gerekli olan vitaminleri, enzimleri, antikorları ve daha bir çok maddeleri bünyesinde toplamış bulunmaktadır (Özçelik ve Çakıroğlu 1999). 100 gram yağsız süt 35 kkal, 3.4 gram protein, 0.2 gram yağ; yarım yağlı süt 50 kkal enerji, 3.3 gram protein, 1.9 gram yağ; yağlı süt ise 61 kkal enerji, 3.3 gram protein ve 3.3 gram yağ içermektedir (Sürücüoğlu 1999). Sütün yağının yaklaşık 2/3'ü doymuş, kalanı doymamış yağ asitlerinden oluşmuştur (Baysal 2002).

Araştırma kapsamına alınan memurların süt tercihleri çizelge 4.40'da olduğu gibidir.

Araştırma kapsamına alınan memurlardan 25'i (14 erkek ve 11 kadın) hiç süt içmediklerini belirtmişlerdir. Çizelgeden memurların süt ürünlerini tercih durumları incelendiğinde, memurlar tarafından en çok tercih edilenin tam yağlı süt (310 puan) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla yarım yağlı süt (262 puan), yağsız süt (117 puan) ve meyveli süt (41 puan) izlemektedir.

Erkek ve kadınlarda da tercih edilen sütlerin sıralamasının genel toplamla benzer olduğu g r lmektedir.

 z elik ve  akıroğlu (1999) yaptıkları çalışmada, kadınların %90.0'ının tam süt, %5.0'inin yarım yağlı süt, %3.33'ünün yağsız süt, %1.67'sinin ise aromalı süt tükettiklerini; erkeklerin %77.63'ünün tam süt, %15.79'unun yarım yağlı süt, %2.63'ünün yağsız süt ve %2.63'ünün aromalı süt tükettiklerini, %1.32'sinin ise süt çeşitlerinde seçme yapmadıklarını saptamışlardır. Araştırma sonuçları bizim bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Çizelge 4.40. Memurların süt tercihleri

Sütler	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Yağlı Süt	1.Tercih	46	42	88
	2.Tercih	10	8	18
	3.Tercih	4	6	10
	Toplam	60	56	116
	Puan	162	148	310
Yarım Yağlı Süt	1.Tercih	29	29	58
	2.Tercih	17	24	41
	3.Tercih	2	4	6
	Toplam	48	57	105
	Puan	123	139	262
Yağsız Süt	1.Tercih	9	12	21
	2.Tercih	5	11	16
	3.Tercih	10	12	22
	Toplam	24	34	58
	Puan	47	70	117
Meyveli Süt	1.Tercih	2	6	8
	2.Tercih	0	4	4
	3.Tercih	7	2	9
	Toplam	9	12	21
	Puan	13	28	41

4.5.8. Memurların yoğurt tercih durumları

Fermente olmuş süt ürünleri arasında çok yaygın olarak kullanılan ve bir Türk buluşu olan yoğurt, sütteki bütün besin maddelerini içerdiği gibi, yoğurt durumuna gelişinde meydana gelen değişimler nedeniyle kendine özgü bazı özellikler de kazanır (Yaygın 1981). Yoğurdun besin değeri süttten farksızdır. Fakat, folik asit gibi bazı B vitaminlerinin miktarı yoğurtta daha çoktur (Baysal 2002). 100 gram tam yağlı yoğurt 62 kkal enerji, 3.4 gram yağ içerirken, yarım yağlı yoğurt 50 kkal enerji ve 1.7 gram yağ içerir (Anonim1991).

Memurların çeşitli yoğurtları tercih durumları çizelge 4.41’de verilmiştir.

Araştırmaya katılan memurlardan 2’si erkek ve 1’i kadın olmak üzere 3 kişi hiç yoğurt tüketmediklerini belirtmişlerdir. Çizelgeden memurların yoğurt çeşitlerini tercih durumları incelendiğinde, memurlar tarafından en çok tercih edilenin tam yağlı yoğurt (375 puan) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla yarım yağlı yoğurt (265 puan), süzme yoğurt (109 puan), yağsız yoğurt (81 puan) ve meyveli yoğurt (15 puan) izlemektedir.

Cinsiyete göre çizelgeyi ele alırsak; erkeklerin en çok tercih ettiği yoğurdun tam yağlı yoğurt (190 puan), ikinci tercihlerinin yarım yağlı yoğurt (131 puan), üçüncü tercihlerinin süzme yoğurt (59 puan); kadınların en çok tercih ettiği yoğurdun tam yağlı yoğurt (185 puan), ikinci tercihlerinin yarım yağlı yoğurt (134 puan), üçüncü tercihlerinin ise yağsız yoğurt (62 puan) olduğu belirlenmiştir.

Özçelik ve Çakıroğlu (1999)’nun yaptığı çalışmada, kadınların %42.75’inin , erkeklerin %29.89’unun tam yoğurt, kadınların %11.45’inin, erkeklerin %8.04’ünün yarım yağlı yoğurt, kadınların %2.29’unun, erkeklerin %3.45’inin diyet yoğurt, kadınların %0.76’sının, erkeklerin %1.15’inin süzme yoğurt tükettikleri tespit edilmiştir.

Çizelge 4.41. Memurların yoğurt tercihleri

Yoğurt Çeşidi	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Tam Yağlı Yoğurt	1.Tercih	58	57	115
	2.Tercih	7	5	12
	3.Tercih	2	4	6
	Toplam	67	64	133
	Puan	190	185	375
Yarım Yağlı Yoğurt	1.Tercih	32	26	58
	2.Tercih	15	26	41
	3.Tercih	5	4	9
	Toplam	52	56	108
	Puan	131	134	265
Yağsız Yoğurt	1.Tercih	2	14	16
	2.Tercih	3	5	8
	3.Tercih	7	10	17
	Toplam	12	28	40
	Puan	19	62	81
Süzme Yoğurt	1.Tercih	6	2	8
	2.Tercih	16	16	32
	3.Tercih	9	12	21
	Toplam	31	30	61
	Puan	59	50	109
Meyveli Yoğurt	1.Tercih	0	0	0
	2.Tercih	1	2	3
	3.Tercih	5	4	9
	Toplam	6	6	12
	Puan	7	8	15

4.5.9. Memurların peynir tercih durumları

Peynir, sütün reninle katılaştırılması ile elde edilir. Katılaştırma sonucu yapılan işlemlere göre peynir çeşitleri vardır. Peynirdeki su ve yağ oranına göre besin değerleri değişir. En yağlı besinlerin bir grubu da peynirlerdir. Yağlı beyaz peynir, kaşar ve çedar gibi peynirlerde hem çok yağ vardır hem de bu yağın çoğunluğu doymuş yağlardır (Anonim 1991, Baysal 2002). 100 gram yağlı beyaz peynirdeki doymuş yağ 13.5 gram, doymamış 7.5 gram, kolesterol 73 mg; yağlı kaşar için sırasıyla 19.0 gram, 13.0 gram ve 100 mg'dır (Baysal ve Criss 1999).

Peynir çeşitlerinden bazılarının 100 gramındaki enerji ve besin değerleri şöyledir; krem peyniri 349 kkal enerji, 7.6 gram protein, 34.9 gram yağ; kaşar peyniri, 404 kkal enerji, 27 gram protein, 31.7 gram yağ; yağlı beyaz peynir 289 kkal enerji, 22.5 gram protein, 21.6 gram yağ; yağsız beyaz peynir, 99 kkal enerji, 19 gram protein, 0.7 gram yağ ve lor peyniri 85 kkal enerji, 17.8 gram protein, 0.4 gram yağ içermektedir (Sürücüoğlu 1999).

Araştırma kapsamına alınan memurların peynir tercihlerine ilişkin bulgular çizelge 4.42’de olduğu gibidir.

Araştırma kapsamına alınan memurlardan 4’ü (2 erkek, 2 kadın) hiç peynir tüketmediklerini belirtmişlerdir. Çizelgeden memurların peynir ürünlerini tercih durumları incelendiğinde; memurlar tarafından en çok tercih edilenin tam yağlı beyaz peynir (376 puan) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla yarım yağlı beyaz peynir (207 puan), yağlı kaşar peyniri (151 puan), tulum peyniri (113 puan), yağsız beyaz peynir (49 puan), yağsız kaşar peyniri (25 puan) ve lor peyniri (21 puan) izlemektedir.

Cinsiyete göre tercih durumu da genel toplam ile benzer olup, çizelge 4.42’de görülebilir.

Özçelik ve Çakıroğlu (1999)’nın çalışmasında, genel örnekleme en çok tercih edilen peynir, tam yağlı peynirdir (400 puan). Bunu kaşar peyniri (308 puan) ve yarım yağlı beyaz peynirin (195 puan) izlediği belirlenmiştir. Cinsiyete göre tercih edilen peynir çeşitleri ve puanları ise; kadınlarda tam yağlı beyaz peynir 236, kaşar peyniri 188, yarım yağlı beyaz peyniri 113 puan iken, erkeklerde tam yağlı beyaz peynir 167, kaşar peyniri 120, yarım yağlı beyaz peynir 82 puan olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.42. Memurların peynir tercih durumları

Peynir	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Tam Yağlı Beyaz Peynir	1.Tercih	55	59	114
	2.Tercih	5	8	13
	3.Tercih	4	4	8
	Toplam	64	71	135
	Puan	179	197	376
Yarım Yağlı Beyaz Peynir	1.Tercih	32	27	59
	2.Tercih	12	14	26
	3.Tercih	4	1	5
	Toplam	48	42	90
	Puan	124	83	207
Yağsız Beyaz Peynir	1.Tercih	2	5	7
	2.Tercih	2	6	8
	3.Tercih	5	9	13
	Toplam	9	20	29
	Puan	15	34	49
Yağlı Kaşar Peyniri	1.Tercih	0	4	4
	2.Tercih	29	30	59
	3.Tercih	9	12	21
	Toplam	38	46	84
	Puan	67	84	151
Yağsız Kaşar Peyniri	1.Tercih	2	1	3
	2.Tercih	0	5	5
	3.Tercih	3	3	6
	Toplam	5	9	14
	Puan	9	16	25
Lor Peyniri	1.Tercih	1	1	2
	2.Tercih	3	2	5
	3.Tercih	4	1	5
	Toplam	8	4	12
	Puan	13	8	21
Tulum Peyniri	1.Tercih	5	1	6
	2.Tercih	12	15	27
	3.Tercih	21	20	41
	Toplam	38	36	74
	Puan	60	53	113
Krem Peyniri	1.Tercih	1	0	1
	2.Tercih	0	0	0
	3.Tercih	0	1	1
	Toplam	1	1	2
	Puan	3	1	4

4.5.10. Memurların et tercih durumları

Etler biyolojik değeri yüksek, iyi kalite protein kaynağıdır. Ayrıca B grubu vitaminleri, demir ve çinko bakımından da zengindirler. Etin su olmayan kısımları çoğunlukla protein ve yağdan ibaret olduğundan aynı zamanda enerji kaynağıdır. Yağlı etler daha fazla enerji verirler, bunun yanında yağsız etlerin enerji değeri düşük, protein değeri yüksektir (Baysal ve Küçükaslan 2003).

Et, yumurta, süt ve türevlerinde yağ vardır ve bu yağın çoğunluğu katı yağlardır. Bunlardan en az yağlısı tavuk göğüs etidir. Balık etinin hem yağı az hem de bu yağın çoğunluğu doymamıştır. Bunun yanında kırmızı et dediğimiz koyun ve sığır etlerinin yağ içeriği, özellikle doymuş yağı daha yüksektir. 100 gram koyun etinin doymuş yağ miktarı 12 gram, doymamış yağı 9 gram, içerdiği kolesterol 170 mg'dır. Sığır eti için sırasıyla 11 gram, 9 gram, 70 mg; tavuk eti (bütün et ve deri karışık) 6 gram, 9 gram, 75 mg; tavuk göğüs eti (derisiz) 1 gram, 1 gram, 58 mg; tavuk but eti (derisiz), 1.5 gram, 2.5 gram, 80 mg; balık 1.0 gram, 3.0 gram, 70 mg'dır (Baysal ve Criss 1999).

Araştırma kapsamındaki memurların et tercihleri çizelge 4.43'de görülmektedir.

Araştırmaya katılan memurlardan sadece 1 erkek hiç et tüketmediğini belirtmiştir. Çizelgeden memurların et tercih durumları incelendiğinde, memurlar tarafından en çok tercih edilenin tavuk eti (475 puan) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla dana eti (296 puan), balık eti (172 puan), koyun eti (96 puan) ve hindi eti (26 puan) izlemektedir.

Çizelge cinsiyete göre incelendiği zaman da sıralamanın, tavuk eti (erkek 219, kadın 256 puan), dana eti (erkek 164, kadın 132 puan), balık eti (erkek 76, kadın 96 puan) olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber kadınların tavuk-balık puanları erkeklerden, erkeklerin ise dana eti puanları kadınlardan yüksektir.

Çizelge 4.43. Memurların et tercihleri

Etler	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Dana Eti	1.Tercih	41	25	66
	2.Tercih	12	19	31
	3.Tercih	17	19	36
	Toplam	70	63	133
	Puan	164	132	296
Koyun Eti	1.Tercih	5	7	12
	2.Tercih	12	8	20
	3.Tercih	11	9	20
	Toplam	28	24	52
	Puan	50	46	96
Tavuk Eti	1.Tercih	50	65	115
	2.Tercih	31	29	60
	3.Tercih	7	3	10
	Toplam	88	97	185
	Puan	219	256	475
Hindi Eti	1.Tercih	0	0	0
	2.Tercih	1	11	12
	3.Tercih	1	1	2
	Toplam	2	12	14
	Puan	3	23	26
Balık Eti	1.Tercih	3	3	6
	2.Tercih	19	22	41
	3.Tercih	29	43	72
	Toplam	51	68	119
	Puan	76	96	172

Ko vd (1995)'nin yaptıkları çalışmada, 146 katılımcının, günlük %77.0 oranında kırmızı et (biftek, domuz ve koyun eti) tükettikleri saptanmıştır. Düzenli olarak haftada bir et yiyenlerin oranı ise %71.0 olarak tespit edilmiştir.

4.5.11. Memurların yağ tercih durumları

Araştırmaya katılan memurların evlerinde kullanılan yağların tercih durumları çizelge 4.44’de verilmiştir.

Çizelgeden de görüldüğü gibi memurlar tarafından en çok tercih edilen yağ çeşidinin ayçiçeği yağı (345 puan) olduğu görülmektedir. Bunu mısırözü yağı (260 puan), zeytin yağı (221 puan), tereyağı (60 puan), yumuşak margarin (55 puan), fındık yağı (47 puan), sert margarin (31 puan), soya yağı (10 puan) izlemektedir.

Çizelge cinsiyete göre ele alındığı zaman erkeklerde birinci sırayı ayçiçeği yağı (202 puan), ikinci sırayı mısırözü yağı (142 puan), üçüncü sırayı ise zeytinyağı (72 puan) alırken; kadınlarda birinci sırayı alan zeytin yağının (149 puan), ayçiçeği yağı (143 puan) ve mısırözü yağının (118 puan) izlediği görülmektedir. Evlerde en çok tüketilen yağların doymamış yağlar olması sevindiricidir.

Şanlıer ve Yabancı (2002) yaptıkları bir araştırmada, araştırma kapsamına giren bireylerin en çok tercih ettikleri yağ türlerini ayçiçeği yağı (%81.5), zeytin yağı (%62.2), margarin (%55.9), tereyağı (%40.0), mısırözü yağı (%27.4), fındık yağı (%6.6), iç yağı (%2.6) ve soya yağı (%1.1) olarak tespit etmişlerdir.

Ünal (1995)’in çalışmasında araştırma kapsamındaki anneler, yağ çeşitlerinden en çok ayçiçeği yağının (%88.23) tükettiklerini belirtmişlerdir.

Ko vd (1995)’nin yaptıkları çalışmada araştırma kapsamındaki bireylerin çoğunun (%67.0) yemek pişirirken fındık yağı kullandıkları, ikinci olarak ise mısır yağının (%29.0) tercih ettikleri saptanmıştır. Katılımcıların %84.0’ünün yemek içinde hayvansal yağ (tereyağı, domuz yağı gibi) kullanmadıkları; %12’sinin bazen kullandığını, %5.0’inin ise düzenli olarak kullandıkları belirlenmiştir.

Çizelge 4.44. Memurların yağ tercihleri

Yağlar	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Ayçiçeği yağı	1.Tercih	49	30	79
	2.Tercih	26	19	45
	3.Tercih	3	15	18
	Toplam	78	64	142
	Puan	202	143	345
Mısırözü yağı	1.Tercih	34	25	59
	2.Tercih	17	18	35
	3.Tercih	6	7	13
	Toplam	57	50	107
	Puan	142	118	260
Zeytin yağı	1.Tercih	12	32	44
	2.Tercih	12	18	30
	3.Tercih	12	17	29
	Toplam	36	67	103
	Puan	72	149	221
Tereyağı	1.Tercih	0	5	5
	2.Tercih	6	7	13
	3.Tercih	14	6	20
	Toplam	20	18	38
	Puan	26	35	60
Sert margarin	1.Tercih	1	1	2
	2.Tercih	6	2	8
	3.Tercih	8	1	9
	Toplam	15	4	19
	Puan	23	8	31
Yumuşak margarin	1.Tercih	2	0	2
	2.Tercih	5	8	13
	3.Tercih	7	6	13
	Toplam	14	14	28
	Puan	23	32	55
Fındık yağı	1.Tercih	2	6	8
	2.Tercih	1	6	7
	3.Tercih	4	5	9
	Toplam	7	17	24
	Puan	12	35	47
Soya yağı	1.Tercih	0	1	1
	2.Tercih	0	2	2
	3.Tercih	1	3	4
	Toplam	1	6	7
	Puan	1	9	10

4.5.12. Memurların et tüketme şekilleri

Araştırma kapsamına alınan memurların eti ne şekilde tüketmeyi tercih ettiklerini gösteren veriler çizelge 4.45’de verilmiştir.

Çizelge 4.45. Memurların et tüketim şekilleri

Et	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Yemek İçinde	1.Tercih	72	48	120
	2.Tercih	11	13	24
	3.Tercih	3	12	15
	Toplam	86	73	179
	Puan	241	182	423
Haşlama	1.Tercih	6	4	10
	2.Tercih	13	15	28
	3.Tercih	13	9	22
	Toplam	32	28	60
	Puan	57	51	108
Fırında	1.Tercih	3	10	13
	2.Tercih	5	13	18
	3.Tercih	7	5	12
	Toplam	15	28	43
	Puan	26	61	87
Izgara	1.Tercih	9	21	30
	2.Tercih	20	22	42
	3.Tercih	12	16	28
	Toplam	41	56	97
	Puan	79	123	202
Kızartma	1.Tercih	4	5	9
	2.Tercih	6	4	10
	3.Tercih	10	8	18
	Toplam	20	17	37
	Puan	34	31	65
Köfte	1.Tercih	6	12	18
	2.Tercih	23	19	42
	3.Tercih	21	19	40
	Toplam	50	50	100
	Puan	85	93	178

Çizelgeden memurların eti ne şekilde tükettiklerine göre tercih durumları incelendiğinde, memurlar tarafından en çok tercih edilenin yemek içinde (423 puan) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla ızgara (202 puan), köfte (178 puan), haşlama (108 puan), fırında (87 puan) ve kızartma (65 puan) izlemektedir.

Cinsiyete göre çizelgeyi ele alırsak; erkeklerin en çok tercih ettiği et tüketim şekli yemek içinde olup (241 puan), bunu köfte (85 puan) ve ızgara (79 puan) izlemektedir. Kadınların en çok tercih ettiği et tüketim şekli ise yemek içinde (182 puan) iken, ikinci tercihleri ızgara (123 puan), üçüncü tercihleri ise köfte (93 puan) olarak belirlenmiştir.

4.5.13. Memurların sakatat tercih durumları

En çok kolesterol bulunan besinler, beyin, yumurta sarısı, böbrek, karaciğer, yürek, ıstakoz ve etlerdir (Mahan ve Arlin 1992, Dirim 2000).

Çizelge 4.46. Memurların sakatat tüketme durumları

Sakatat tüketme durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	42	42.0	34	34.0	76	38.0
Hayır	58	58.0	66	66.0	124	62.0
Toplam	100	100.0	100	100.0	200	100.0

$$X^2= 1.358$$

$$SD = 1$$

$$p>0.05$$

Araştırmaya katılan memurlardan 58 erkek, 66 kadın olmak üzere toplam 124 kişi sakatat tüketmediklerini söylemişlerdir. Sakatat tüketme durumunun cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Ko vd (1995)'nin çalışmasında, Hongkonglular arasında kolesterolce zengin organ etlerinin sık olarak tüketilmediği belirlenmiştir.

Sakatat tükettiklerini söyleyen memurların sakatat tercih durumları çizelge 4.47’de verilmiştir.

Çizelge 4.47. Memurların sakatat tercihleri

Sakatatlar	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Dalak	1.Tercih	5	3	8
	2.Tercih	1	4	5
	3.Tercih	4	3	7
	Toplam	10	10	20
	Puan	21	20	41
Yürek	1.Tercih	1	2	3
	2.Tercih	7	1	8
	3.Tercih	4	3	7
	Toplam	12	6	18
	Puan	21	11	32
Ciğer	1.Tercih	24	21	45
	2.Tercih	7	4	11
	3.Tercih	2	2	4
	Toplam	33	27	60
	Puan	88	73	161
Böbrek	1.Tercih	2	2	4
	2.Tercih	5	5	10
	3.Tercih	1	1	2
	Toplam	8	8	16
	Puan	11	11	22
Kokoreç	1.Tercih	4	4	8
	2.Tercih	3	5	8
	3.Tercih	2	2	4
	Toplam	9	11	20
	Puan	20	24	44
Beyin	1.Tercih	2	2	4
	2.Tercih	0	1	1
	3.Tercih	3	2	5
	Toplam	5	5	10
	Puan	9	10	19
Dil	1.Tercih	1	0	1
	2.Tercih	2	2	4
	3.Tercih	1	1	2
	Toplam	4	3	7
	Puan	8	5	13
İşkembe-Paça	1.Tercih	3	0	3
	2.Tercih	1	1	2
	3.Tercih	1	0	1
	Toplam	5	1	6
	Puan	12	2	12

Çizelgeden memurların sakatat tercih durumları incelendiğinde, memurlar tarafından en çok tercih edilenin ciğer (161 puan) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla kokoreç (44 puan), dalak (41 puan), yürek (32 puan), böbrek (22 puan), beyin (19 puan), dil (13 puan) ve işkembe-paça (12 puan) izlemektedir.

Cinsiyete göre çizelge ele alındığı zaman; erkeklerin en çok tercih ettiği sakatat, ciğer (88 puan), ikinci tercihleri dalak ve yürek (21 puan), üçüncü tercihleri ise kokoreç (20 puan) dir. Kadınların sakatatlardan en çok tercih ettikleri yine ciğer (73 puan) dir. İkinci sırada kokoreç (24 puan), üçüncü sırada ise dalak (20 puan) yer almaktadır.

4.5.14. Memurların fast food tercih durumları

Fast food terimi, ülkemizde beslenme ile uğraşanlar arasında hem ayaküstü yenebilen, sokakta satılan hem de hızlı hazır yemek sistemi anlamında kullanılmaktadır. Son yıllarda hazır ve çabuk yemeye dayanan pizza, hamburger, sandviç, tost çeşitleri, döner gibi çeşitler büyük şehirlerde kendini göstermektedir. Günümüzde ister geleneksel (pide, lahmacun, kebab gibi), ister batı kökenli olsun (hamburger, pizza gibi) ayaküstü yemek sistemi bir zorunluluk haline gelmiştir (Sürücüoğlu ve Özçelik 1998).

Fast-food'ların enerji içerikleri yüksektir ve bu enerjinin %40-50'si yağdan gelmektedir. Fast-food'ların bir çoğunda C, A vitamini, kalsiyum ve posa alımı yetersiz olup sodyum miktarı yüksektir (Korkmaz vd 1996, Anonim 2002).

Çizelge 4.48'de memurların fast-food tercihlerinin sıralaması verilmiştir.

Araştırmaya katılan memurlardan 2 kadın hiç fast food tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Çizelge 4.48. Memurların fast-food tercihleri

Fast Food	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Hamburger	1.Tercih	11	20	31
	2.Tercih	1	8	9
	3.Tercih	16	15	31
	Toplam	28	43	71
	Puan	51	93	144
Sosisli sandviç	1.Tercih	2	2	4
	2.Tercih	1	7	8
	3.Tercih	2	3	5
	Toplam	5	12	17
	Puan	10	23	33
Pizza	1.Tercih	1	9	10
	2.Tercih	3	7	10
	3.Tercih	7	11	18
	Toplam	11	27	38
	Puan	16	52	68
Etli-Kıymalı Pide	1.Tercih	37	31	68
	2.Tercih	18	19	37
	3.Tercih	12	10	22
	Toplam	67	60	127
	Puan	159	141	300
Peynirli Pide	1.Tercih	5	11	16
	2.Tercih	8	11	19
	3.Tercih	2	7	9
	Toplam	15	29	44
	Puan	33	62	95
Et Döner	1.Tercih	20	12	32
	2.Tercih	20	20	40
	3.Tercih	21	14	35
	Toplam	61	46	107
	Puan	121	70	191
Tavuk Döner	1.Tercih	24	13	37
	2.Tercih	29	15	44
	3.Tercih	13	14	27
	Toplam	66	42	108
	Puan	143	83	226

Çizelgeden de izlenebileceği gibi memurlar tarafından en çok tercih edilen etli-kıymalı pide (300 puan) dir. Bunu sırasıyla tavuk döner (226 puan), et döner (191 puan), hamburger (144 puan), peynirli pide (95 puan), pizza (68 puan), sosisli sandviç (33 puan) izlemektedir. Görüldüğü gibi geleneksek tip fast-food'ların aldığı puanlar, batı tarzından yüksektir.

Cinsiyete göre çizelge incelendiği zaman; her iki cinste de en çok tercih edilenin etli-kıymalı pide olduğu, (erkekler 159 puan, kadınlar 141 puan) ancak erkeklerin ikinci tercihlerinin tavuk döner (143 puan), kadınların ise hamburger (93 puan) olduğu, bunu erkeklerde et dönerin (121 puan), kadınlarda ise tavuk dönerin (83 puan) takip ettiği görülmektedir.

Özçelik ve Sürücüoğlu (1998) yaptıkları çalışmada tüketicilerin batı tarzı fast-foodlar'dan en çok hamburgeri, geleneksel fast-foodlar'dan ise en çok et döneri tercih ettiklerini belirlemişlerdir.

Sürücüoğlu ve Çakıroğlu (2000), Ankara Üniversitesi'nde lisans öğrenimi yapan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, erkek ve kız öğrencilerde ilk sırada etli pidenin, ikinci sırada ise kızlarda patates kızartmasının, erkek öğrencilerde et dönerin tercih edildiğini saptamışlardır.

Sabbağ (2003) çalışmasında öğretmenlerin geleneksel fast food'lardan en çok et döner (518 puan), iskender kebab (386 puan); batı tarzı fast-food'lardan ise hamburger (351 puan) ve pizza (297 puan) tercih ettiklerini tespit etmiştir.

Ko vd (1995) yaptıkları çalışmada, katılımcıların %51.0 oranında fast food tükettiklerini, %8.0'inin ise asla fast food tüketmediklerini belirlemişlerdir.

4.5.15 Memurların yumurta tercihleri

Yüz gram yumurtanın protein içeriği 11.8 gram, yağ içeriği ise 11.0 gramdır. Yumurtadaki proteinlerin kalitesi yüksektir. Yağının üçte biri doymuş, %10 kadarı çoklu doymamış, kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine rağmen yağı doymamış olduğundan kolesterol yükseltici etkisi doymuş yağdan düşüktür. Yumurtanın pişirilme yöntemlerinden biri, kabuğu içinde suda kaynatılarak (haşlama) veya yağlı tavaya kırılarak, diğeri başka yiyeceklerle karışık olarak pişirmedir (Baysal 2002).

Araştırma kapsamındaki memurların yumurtayı en çok ne şekillerde yemeyi tercih ettikleri çizelge 4.49’da olduğu gibidir.

Çizelge 4.49. Memurların yumurta tüketim şekilleri

Yumurta	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Yağda	1.Tercih	40	35	75
	2.Tercih	32	26	58
	3.Tercih	3	4	7
	Toplam	75	65	140
	Puan	187	161	348
Haşlama	1.Tercih	51	59	110
	2.Tercih	26	13	39
	3.Tercih	5	6	11
	Toplam	82	78	160
	Puan	210	209	419
Kıymalı	1.Tercih	4	2	6
	2.Tercih	3	6	9
	3.Tercih	25	15	40
	Toplam	32	23	55
	Puan	43	33	76
Peynirli	1.Tercih	2	4	6
	2.Tercih	11	27	38
	3.Tercih	20	14	34
	Toplam	33	45	78
	Puan	48	80	128

Araştırmaya katılan memurlardan 3 erkek hiç yumurta tüketmediklerini belirtmişlerdir. Çizelge 4.49. incelendiğinde, memurlar tarafından en çok tercih edilenin haşlama yumurta (419 puan) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla yağda yumurta (348 puan), peynirli yumurta (128 puan) ve kıymalı yumurta (76 puan) izlemektedir.

Çizelge cinsiyete göre incelendiği zaman; iki cinsten de en çok tercih edilen haşlama yumurta olup, (erkek 210 puan, kadın 209 puan), ikinci tercihleri yağda (erkek 187 puan, kadın 161 puan), üçüncü tercihleri ise peynirli yumurta (erkek 48 puan, kadınlar 80 puan) olarak saptanmıştır.

4.5.16. Memurların kuruyemiş-yağlı tohum tercih durumları

Daha önceleri yağlı oldukları için kalbe zararlı sanılan yerfıstığı, ceviz, badem, fındık, fıstık, ay ve kabak çekirdekleri gibi çerezlerin kalbi koruyucu maddeler içerdikleri bulunmuştur. Kuruyemişlerde bulunan tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri ve bitkisel steroller kolesterolü düşürür. Ceviz ayrıca balıkta bulunan kalbi koruyucu omega-3 yağ asitlerini de içermektedir (Kavas 2003).

Araştırmaya katılan memurların en çok yemeği tercih ettikleri kuruyemiş-yağlı tohumlar çizelge 4.50.'de olduğu gibidir.

Araştırmaya katılan memurlardan 2 kadın hiç kuruyemiş-yağlı tohum tüketmediklerini belirtmişlerdir. Çizelge 4.50 incelendiğinde; memurların en çok tercih ettiği kuruyemiş ay çekirdeği (329 puan) olarak belirlenmiştir. Bunu sırasıyla antepfıstığı (190 puan), fındık (183 puan), leblebi (125 puan), ceviz (107 puan), kabak çekirdeği (99 puan), yerfıstığı (56 puan) ve badem (11 puan) izlemektedir.

Çizelge 4.50. Memurların kuruyemiş-yağlı tohum tercihleri

Kuruyemiş	Tercih	Erkek	Kadın	Toplam
Leblebi	1.Tercih	14	5	19
	2.Tercih	13	11	24
	3.Tercih	13	7	20
	Toplam	40	23	63
	Puan	81	44	125
Ay Çekirdeği	1.Tercih	41	38	79
	2.Tercih	23	11	34
	3.Tercih	10	14	24
	Toplam	74	63	137
	Puan	179	150	329
Kabak Çekirdeği	1.Tercih	7	7	14
	2.Tercih	14	12	26
	3.Tercih	7	5	12
	Toplam	28	24	52
	Puan	49	50	99
Fındık	1.Tercih	17	14	31
	2.Tercih	10	18	28
	3.Tercih	16	22	38
	Toplam	43	54	97
	Puan	87	96	183
Yerfıstığı	1.Tercih	6	3	9
	2.Tercih	9	3	12
	3.Tercih	5	4	9
	Toplam	20	10	30
	Puan	37	19	56
Antepfıstığı	1.Tercih	11	16	27
	2.Tercih	17	23	40
	3.Tercih	16	13	29
	Toplam	44	52	96
	Puan	83	107	190
Ceviz	1.Tercih	4	14	18
	2.Tercih	8	14	22
	3.Tercih	13	10	23
	Toplam	25	38	63
	Puan	41	66	107
Badem	1.Tercih	0	1	1
	2.Tercih	1	1	2
	3.Tercih	1	3	4
	Toplam	2	5	7
	Puan	3	8	11

Cinsiyete göre çizelge incelendiğinde; her iki cinsten de en çok tercih edilen ay çekirdeği (erkek 179 puan, kadın 150 puan), erkeklerde ikinci tercih fındık (87 puan), kadınlarda antepfıstığı (107 puan), üçüncü tercihler erkeklerde antepfıstığı (83 puan), kadınlar da ise fındık (96 puan) olarak tespit edilmiştir.

4.5.17. Memurların yemek hazırlarken veya yerken yaptığı bazı uygulamaların sıklığı

Hayvanın sırt bölgesinden alınan ve görünür yağı ayrılabilen etler daha az yağlıdır. Etler, yağsız et diye ifade edilseler bile hem yağ hem de kolesterol içerirler. Kolesterol hem kas hem de yağ dokusunda bulunur. Dolayısıyla az yağlı ya da yağ dokusu ayrılan etler kolesterol içerirler. Kalori ve yağ içeriğini azaltmak için, kızartılmış tavuğun üstündeki galeta kırıntılarını içeren tabakayı ya da derisini ayırmak gerekmektedir. Tavuk derisinin yağ içeriği yüksektir (Duyff 2003).

Çizelge 4.51. genel olarak incelendiği zaman “kırmızı et ya da tavuk etinden yağları keserek alır mısınız?” sorusuna; memurların hemen yarısı (%48.0) her zaman alırım, %22.5’i ise genellikle alırım, %20.0’si bazen alırım cevabını vermişlerdir. Böyle bir uygulamayı hiç yapmadıklarını belirtenlerin oranı %9.5’tir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiğinde en yüksek oranı yine her zaman alırım diyenler almış olmakla birlikte, kadınların oranı (%56.0) erkeklerden yüksektir. Hiç almam diyen erkeklerin sayısı da (15 kişi) kadınlardan (4 kişi) fazladır. Et yağlarını keserek alma bakımından iki grup arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Memurların piştikten sonra etin yağını alıp almadıkları değerlendirildiğinde (çizelge 4.51.) %37.5’inin her zaman, %24.0’ünün bazen, %23.5’inin genellikle, %15.0’inin ise hiç almadıkları saptanmıştır. Kadınların %47.0’si, erkeklerin ise %28.0’i piştikten sonra etin yağını her zaman aldıklarını belirtmişlerdir. Hiç almayan erkeklerin sayısı (20 kişi), kadınların iki katıdır. Piştikten sonra etin yağını alma durumu cinsiyete göre değişmektedir ($p<0.05$).

Yemeden tavuk etinin derisini her zaman ayıranların oranı genel toplamda %61.5, hiç ayırmayanların oranı %13.0'tür. Tavuk etinin derisini her zaman ayıran kadınların oranı (%76.0) erkeklerden (%47.0) oldukça fazladır. Cinsiyetler arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır ($p<0.01$).

Bir salata büfesinden tek başına sağlıklı bir öğün hazırlanabilir. Çoğunlukla sebze ve meyveler A, C vitaminlerinin, folik asitin ve posanın zengin kaynaklarıdır. Bununla birlikte bir salata tabağı içeriğine göre 1000 kaloriden fazla enerji içerebilir ve çoğu kişi için diyet yağının temel kaynağı haline gelebilir. Miktarla bağlı olarak kaloriye katkısı olan besinler normal salata sosları, taze sebzelerin üzerine koyulan peynir, kızartılmış küçük ekmek parçaları, yağlı tohumlar, kızartılmış erişte ve zeytinlerdir. Salatanın içerisine giren besinler ve miktarları yağ içeriklerini belirleyen ana etmenlerdir (Duyff 2003).

Çizelge 4.51'den görüldüğü gibi memurların %57.5'i salatalara her zaman, %24.0'ü genellikle, %15.5'i bazen yağ ilave ettiklerini, %30.0'u ise salatalarına hiç yağ ilave etmediklerini belirtmişlerdir. Kadınlarda (%64.0) ve erkeklerde (%51.0) salatalarına her zaman yağ ilave edenlerin oranı yüksektir.

Bir küçük paket mayonez (yaklaşık 1 yemek kaşığı) fazladan 60 kalori ve 5 gram yağ alımına neden olur. Mayonezli patates veya makarna salatası, sirke ve yağ ile hazırlanmış olanlardan daha fazla oranda yağ içerir (Duyff 2003). Araştırma kapsamına alınan memurların %33.0'ü yemeklerine hiç mayonez, ketçap koymadıklarını, %57.0'si ise bazen koyduklarını ifade etmişlerdir. Her zaman (%5.0) ve genellikle (%5.0) ilave edenlerin oranı düşüktür. Erkek ve kadınlarda da oranlar genel örnekleme benzerdir ve bu durum istatistiksel açıdan önemli değildir ($p>0.05$).

Tavuk ve balık yağ açısından uygun besinlerdir. Bunun yanı sıra ekmecli, tereyağlı ve kızartılmış olanlar, kalori ve yağ içeriğinde artışa neden olmaktadır (Duyff 2003). Et,

balık, tavuk gibi besinler yağda kızartma ve kavurma işlemleri ile yağ çeker, kalori değeri artar, yanan yağda ya da besinde karsinogenler oluşabilir (Baysal ve Criss 1999).

Çizelge 4.51. Memurların yemek hazırlarken veya yerken sıklıkla yapmış olduğu uygulamalar

Aşağıdaki uygulamaları ne sıklıkta yaptığınızı belirtiniz.		Her zaman			Genellikle		Bazen		Hiç		Toplam		İstatistik
	C	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Kırmızı et ya da tavuk etinden yağları keserek alır mısınız?	E	40	40.0	23	23.0	22	22.0	15	15.0	100	100.0	X ² : 9.457 SD : 3 p<0.05	
	K	56	56.0	22	22.0	18	18.0	4	4.0	100	100.0		
Toplam		96	48.0	45	22.5	40	20.0	19	9.5	200	100.0		
Piştikten sonra etin yağını alır mısınız?	E	28	28.0	26	26.0	26	26.0	20	20.0	100	100.0	X ² : 9.012 SD : 3 p<0.05	
	K	47	47.0	21	21.0	22	22.0	10	10.0	100	100.0		
Toplam		75	37.5	47	23.5	48	24.0	30	15.0	200	100.0		
Yemeden tavuk etinin derisini ayırır mısınız?	E	47	47.0	8	8.0	26	26.0	19	19.0	100	100.0	X ² :18.92 SD : 3 p<0.01	
	K	76	76.0	2	2.0	15	15.0	7	7.0	100	100.0		
Toplam		123	61.5	10	5.0	41	20.5	26	13.0	200	100.0		
Salatalara yağ ilave eder mısınız?	E	51	51.0	24	24.0	22	22.0	3	3.0	100	100.0	X ² : 6.921 SD : 3 p>0.05	
	K	64	64.0	24	24.0	9	9.0	3	3.0	100	100.0		
Toplam		115	57.5	48	24.0	31	15.5	6	3.0	200	100.0		
Yemeklerinize mayonez, ketçap vb. ilave eder mısınız?	E	4	4.0	6	6.0	54	54.0	36	36.0	100	100.0	X ² : 1.661 SD : 3 p>0.05	
	K	6	6.0	4	4.0	60	60.0	30	30.0	100	100.0		
Toplam		10	5.0	10	5.0	114	57.0	66	33.0	200	100.0		
Balığı yağda mı kızartırsınız?	E	16	16.0	55	55.0	27	27.0	2	2.0	100	100.0	X ² :6.889 SD : 3 p>0.05	
	K	18	18.0	40	40.0	34	34.0	8	8.0	100	100.0		
Toplam		34	17.0	95	47.5	61	30.5	10	5.0	200	100.0		
Tavuğun daha çok göğüs etini mi yersiniz?	E	13	13.0	36	36.0	47	47.0	4	4.0	100	100.0	X ² :7.793 SD : 3 p=0.05	
	K	18	18.0	44	44.0	29	29.0	9	9.0	100	100.0		
Toplam		31	15.5	80	40.0	76	38.0	13	6.5	200	100.0		

Bu nedenle besinleri kızartarak pişirme yerine ızgara, haşlama ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir (Duyff 2003). Memurların %47.5'inin genellikle, %30.5'inin bazen balığı yağda kızarttıkları belirlenmiştir. Her zaman kızartanların oranı %17.0, hiç kızartmayanların oranı ise %5.0'dir.

Tavuk eti (bütün et ve deri karışık) 6 gram doymuş, 9 gram doymamış, 75 mg kolesterol; tavuk göğüs eti (derisiz) 1 gram doymuş, 1 gram doymamış, 58 mg kolesterol; tavuk but eti (derisiz), 1.5 gram doymuş, 2.5 gram doymamış, 80 mg kolesterol içermektedir. Tavuk göğüs eti but etine oranla daha az yağ içermektedir (Baysal ve Criss 1999).

Genellikle tavuğun göğüs etini yiyen memurlar %40.0, bazen yiyenler %38.0, her zaman yiyenler %15.5 oranındadır. Tavuğun göğüs etini her zaman (%18.0) veya genellikle (%44.0) yiyen kadınların oranı erkeklerden (%13.0, %36.0), bazen tüketen erkeklerin oranı (%47.0) kadınlardan (%29.0) fazladır.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

- Araştırma kapsamına alınan memurların yaşları ortalama 34.73 ± 0.469 olarak bulunmuştur. Erkeklerin ortalama yaşları 36.90 ± 0.589 yıl, kadınların ortalama yaşları ise 32.56 ± 0.666 yıldır.
- Araştırmaya katılan erkek ve kadınların vücut ağırlıkları arasındaki farkın önemli olduğu belirlenmiştir ($p < 0.01$). Memurların ortalama beden kitle indeksi değerleri erkeklerde 25.715 ± 0.272 , kadınlarda 22.50 ± 0.325 'dir.
- Memurların çoğunluğu yüksekokul mezunu olup, yüksekokul mezunu erkeklerin (79 kişi), kadınlardan (69 kişi) fazla olduğu görülmektedir.
- Memurların beslenme ile ilgili haberleri takip ettikleri kaynaklar sırasıyla; televizyon (%52.0), gazete (%40.5), radyo (%16.0), bilimsel dergi (%13.0), kitap (%11.5), magazin dergisi (%8.5) ve internet (%1.0)'dir.
- Sağlık sorunu olduğunu belirten memurların yarısından fazlasının (%53.1) sindirim sistemi hastalıkları olup, %13.0'ünün yüksek tansiyon problemi, %10.6'sının kemik-eklem hastalığı, %8.5'inin kalp-damar hastalığı ve anemi, %6.5'inin guatrı olduğu belirlenmiştir.
- Araştırma kapsamına alınan ve halen sigara içen memurların oranı %40.0, hiç içmeyenlerin oranı ise %41.5'dir. Kadınlarda günde 1-5 adet sigara içenlerin oranı en yüksek iken (%47.3), erkeklerde 11-15 adet sigara içenlerin oranı en yüksektir (%42.8). Günde içilen sigara sayısının cinsiyete göre değiştiği yapılan istatistiksel analiz ile belirlenmiştir ($p < 0.01$).

- Cinsiyet göz önüne alındığı zaman, erkeklerin %54.0'ünün arada sırada alkol kullandığı, kadınların %56.0'sının ise hiç kullanmadığı görülmektedir. Alkol kullanma durumunun cinsiyete göre değiştiği yapılan istatistiksel analiz ile belirlenmiştir ($P<0.01$).
- Memurlarda egzersiz yapanların oranı yarıdan fazladır (%56.5). En çok yapılan spor yürüyüş olup, onu yüzme, koşu izlemektedir.
- Genel örnekleme yağ bilgi düzeyi “yeterli” olanların oranı %50.0, “yetersiz” olanların oranı %39.0, “iyi” olanların oranı %11.0'dir. Ortalama yağ bilgisi puanı erkeklerde 7.95 ± 0.46 , kadınlarda 10.33 ± 0.33 olarak belirlenmiştir. Erkek ve kadınların ortalama yağ bilgisi puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu bulunmuştur ($p<0.01$).
- Araştırma kapsamına alınan memurların kolesterol bilgi düzeyleri değerlendirildiğinde %16.5'inin “iyi”, %55.0'inin “yeterli” ve %28.5'inin “yetersiz” kolesterol bilgi düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Erkek memurların ortalama kolesterol bilgi puanı 5.46 ± 0.29 , kadın memurların 6.26 ± 0.25 'dir. Cinsiyete göre memurların ortalama kolesterol bilgi puanları arasındaki fark önemlidir ($p<0.05$).
- Memurların yarısından fazlasının (%54.0) yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki bilgi düzeyleri yeterli olup; %26.5'i yetersiz, %19.5'i iyi düzeyde bilgiye sahiptirler. Yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki bilgi düzeyi bakımından erkek ve kadınlar arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu yapılan khi-kare analizi ile saptanmıştır ($p<0.01$).
- Araştırma kapsamına alınan memurların yarısından fazlasının (%61.5) genel bilgi düzeyi yeterli, %25.0'inin yetersiz, %13.5'inin ise yeterlidir. Genel bilgi düzeyinin cinsiyete göre değiştiği saptanmıştır ($p<0.01$). Yağ-kolesterol konusundaki genel

bilgi puanı ortalaması kadınlarda 26.39 ± 0.79 , erkeklerde 21.01 ± 1.0 olarak belirlenmiştir. Erkek ve kadınların genel bilgi puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.01$). Yağ-kolesterol hakkında kadınlar erkeklerden daha fazla bilgiye sahiptir.

- Araştırmaya katılan memurlardan büyük çoğunluğu günde üç öğün yemek tüketmekte olup, bunu iki öğün yemek yiyenler izlemektedir. Bireylerin çoğunluğu öğün atlamadığını belirtmiş olup, öğün atlayanlar içinde sabah kahvaltısını atlayanlar ilk sırayı almıştır. Öğün atlama nedenleri arasında vakitsizlik ilk sırayı alırken bunu iştahsızlık cevabını verenler takip etmiştir.
- Araştırmaya katılanlar arasında en çok tercih edilen ekmek tipi iki cinsten de beyaz ekmek (erkek 261 puan, kadın 317 puan) olup, ikinci tercihleri kepekli ekmek (erkek 91 puan, kadın 171 puan), üçüncü tercihleri ise çavdar ekmeği (erkek 20 puan, kadın 26 puan) dir.
- Memurlar tarafından en çok tercih edilen süt tam yağlı süt (310 puan)'tır. olduğu. Bunu sırasıyla yarım yağlı süt (262 puan), yağsız süt (117 puan) ve meyveli süt (41 puan) izlemektedir.
- Memurlar tarafından en çok tercih edilenin tam yağlı yoğurt (375 puan) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla yarım yağlı yoğurt (265 puan), süzme yoğurt (109 puan), yağsız yoğurt (81 puan) ve meyveli yoğurt (15 puan) izlemektedir.
- Memurlar tarafından tercih edilen peynir çeşitleri arasında ilk üç sırayı tam yağlı beyaz peynir (376 puan), yarım yağlı beyaz peynir (207 puan), yağlı kaşar peyniri (151 puan) almıştır.

- Tavuk eti (erkek 219, kadın 256 puan), dana eti (erkek 164, kadın 132 puan), balık eti (erkek 76, kadın 96 puan) her iki cinsiyette en çok tercih edilen et çeşitleridir. Bununla beraber kadınların tavuk-balık puanları erkeklerden, erkeklerin ise dana eti puanları kadınlardan yüksektir.
- Memurların evlerinde en çok tercih edilen yağın ayçiçeği yağı (345 puan) olduğu görülmektedir. Bunu mısırözü yağı (260 puan), zeytin yağı (221 puan), tereyağı (60 puan), yumuşak margarin (55 puan), fındık yağı (47 puan), sert margarin (31 puan), soya yağı (10 puan) izlemektedir.
- Fast-food yiyecek tercihleri incelendiği zaman memurlar tarafından en çok tercih edilen etli-kıymalı pide (300 puan) olduğu, bunu sırasıyla tavuk döner (226 puan), et döner (191 puan), hamburger (144 puan), peynirli pide (95 puan), pizza (68 puan), sosisli sandviç (33 puan)'ın izlediği saptanmıştır. Görüldüğü gibi geleneksel tip fast-food'ların aldığı puanlar, batı tarzından yüksektir.
- Memurlar tarafından en çok tercih edilenin haşlama yumurta (419 puan) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla yağda yumurta (348 puan), peynirli yumurta (128 puan), kıymalı yumurta (76 puan) izlemektedir.
- “Kırmızı et ya da tavuk etinden yağları keserek alır mısınız?” sorusuna; böyle bir uygulamayı hiç yapmadıklarını belirtenlerin oranı %9.5'tir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde en yüksek oranı yine her zaman alırım diyenler almış olmakla birlikte, kadınların oranı (%56.0) erkeklerden yüksektir. Hiç almam diyen erkeklerin sayısı da (15 kişi) kadınlardan (4 kişi) fazladır. Et yağlarını keserek alma bakımından iki grup arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

- Memurların piştikten sonra etin yağını alıp almadıkları değerlendirildiğinde %37.5'inin her zaman, %24.0'ünün bazen, %23.5'inin genellikle, %15.0'inin ise hiç almadıkları saptanmıştır.
- Yemeden tavuk etinin derisini her zaman ayıranların oranı genel toplamda %61.5, hiç ayırmayanların oranı %13.0'tür. Tavuk etinin derisini her zaman ayıran kadınların oranı (%76.0) erkeklerden (%47.0) oldukça fazladır. Cinsiyetler arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır ($p<0.01$).
- Memurların %57.5'i salatalara her zaman, %24.0'ü genellikle, %15.5'i bazen yağ ilave ettiklerini, %30.0'u ise salatalarına hiç yağ kullanmadıklarını belirtmişlerdir.
- Araştırma kapsamına alınan memurların %33.0'ü yemeklerine hiç mayonez, ketçap koymadıklarını, %57.0'si ise bazen koyduklarını ifade etmişlerdir. Her zaman (%5.0) ve genellikle (%5.0) ilave edenlerin oranı düşüktür.
- Memurların %47.5'inin genellikle, %30.5'inin bazen balığı yağda kızarttıkları belirlenmiştir. Her zaman kızartanların oranı %17.0, hiç kızartmayanların oranı ise %5.0'dir.
- Genellikle tavuğun göğüs etini yiyen memurların %40.0, bazen yiyenler %38.0, her zaman yiyenler %15.5 oranındadır. Tavuğun göğüs etini her zaman (%18.0) veya genellikle (%44.0) yiyen kadınların oranı erkeklerden (%13.0, %36.0), bazen tüketen erkeklerin oranı (%47.0) kadınlardan (%29.0) fazladır.

Günümüzde dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, kanser, diyabet gibi kronik hastalıklar daha sık görülmektedir. Bütün bu hastalıkların gelişmesinde en önemli risk faktörlerinden biri diyetle fazla yağ alımıdır. Serum kolesterol düzeyinin yüksek olması da kalp-damar hastalıkları üzerinde etkili olan bir

faktördür. Diyetteki doymuş yağ asitleri ve kolesterol, serum kolesterol düzeyini etkileyen önemli etmenlerdir. Bu hastalıkların önlenmesi için;

- Günlük toplam diyet enerjisinin yağdan gelen oranı %30 civarında olmalıdır. Doymuş yağ tüketimi (et, süt, peynir içindeki yağlar, tereyağı) azaltılmalı, doymuş yağların yerine doymamış yağlar (zeytin yağı, ayçiçeği yağı, fındık yağı, soya yağı, mısırözü yağı) tüketilmelidir.
- Kırmızı et yerine tavuk eti-balık eti tercih edilmeli; süt, yoğurt ve peynirin mümkünse az yağlı veya yağsız olanları tüketilmelidir.
- Haftada 2-3 kere balık tüketilmelidir.
- Tavuk tüketilirken derisinin alınmasına dikkat edilmelidir.
- Kızartma, kavurma gibi pişirme yöntemlerinden kaçınılmalıdır.
- Et konulan yemeklere yağ ilave edilmemelidir.

Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak için halkın bilinçlendirilmesi gerekir. İnsanlar beslenme konusunda hastalandıktan sonra değil, sağlıklı iken bilgi sahibi olmalıdır. Çocukluktan başlayarak beslenme eğitimi verilmeli, yazılı ve görsel basın aracılığı ile de hedef kitleye ulaştırılmalıdır.

KAYNAKLAR

- Akbulut, G.Ç. 2002. Türkiye diyetisyenlerinin beslenme, bilgi, tutum ve davranışlarının saptanmasına yönelik bir çalışma. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Anonim 1991. Besinlerin bileşimleri. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 1, Yeniçağ Basın –Yayın Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti., 53 s., Ankara.
- Anonim 2000. Obezitenin tanımı, sınıflandırılması, ölçüm yöntemleri epidemiyolojisi. Klinik Obezite. (Ed: Ü. Korugan, T. Damcı, N. Özbay ve E.M. Özer). Obezite Çalışma Grubu Yayınları, s. 1-4, İstanbul.
- Anonim 2002. Toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi (saha personeli için toplum beslenmesi programı eğitim materyali), Onur Matbaacılık Ofset Ltd. Şti, 160 s., Ankara.
- Aksoy, M. 2000. Beslenme biyokimyası. Hatiboğlu Yayınları: 126, Yükseköğretim Dizisi: 42, Öncü Basımevi, 622 s., Ankara.
- Aktaş, N.Y. 2001. Konya il merkezinde farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 9-11 yaş grubu öğrencilerin obezite prevalansı ve bunu etkileyen etmenler. Doktora tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S. ve Yemen, M. 2002. Anne ve çocuk beslenmesi. Pegem Yayınları, Birinci Baskı, 196s., Ankara.
- Arslan, P. 1983. Çalışan yetişkin kadınların beslenme alışkanlıkları, enerji tüketim ve harcamaları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 12: 67-82.
- Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ. ve Güleç, E. 1993. Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 22(2): 195-208.
- Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N., Mercanlıgil, S. ve Erge, S.A. 2001. Yeterli-dengeli beslenme ve sağlıklı zayıflama rehberi. Özgür Yayınları: 144, 180 s., İstanbul.

- Aytekin, F. 1999. Üniversite öğrencilerine verilecek beslenme eğitiminin beslenme davranışlarına olan etkisinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Doktora tezi (basılmamış), Ankara.
- Auld, G.W., Achterberg, C., Durrwachter, J., Novak, J. 1991. Gender differences in adult's knowledge about fat and cholesterol. Journal of The American Dietetic Association, 91 (11); 1391- 1397.
- Batman, F. 2003. Omega 3- omega-6 yaşamsal önem taşıyan yağlar. Actual Medicine, 11(9); 40-42.
- Baysal, A. 1996. Sağlıklı beslenme ve akdeniz diyeti. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25 (1);21-29.
- Baysal, A. 1998. Sağlıklı Beslenme:Uzmanların önerisi ve tüketicinin algılaması, Beslenme ve Diyet Dergisi, 27(2); 1-4.
- Baysal, A. 1999. Kardiyovasküler aterosklerotik hastalıklarda beslenme. Diyet El Kitabı. Hatiboğlu Yayınları: 116, Yükseköğretim Dizisi: 36, Şahin Matbaası, s. 237-254, Ankara.
- Baysal, A. ve Criss, E. 1999. Kanserden korunmak için beslenme rehberi. Hatiboğlu Yayınları: 120, Şahin Matbaası, 72 s., Ankara.
- Baysal, A. 2002. Beslenme. Hatipoğlu Yayınları: 93, Ders Kitabı Dizisi: 26, Şahin Matbaası, 9. Baskı, 520 s., Ankara.
- Baysal, A. ve Küçükaslan, N. 2003. Beslenme ilkeleri ve menü planlaması. Ekin Kitabevi, Hünkar ofset, 305 s., Bursa.
- Brown, A. 2000. Understanding food principles and preparation Wadsworth, 615 p., Australia.
- Boğaz, H. 2003. Tüketicilerin hızlı hazır (fast food) yiyecek tercihleri üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Budak, N., Şahin, H. ve Çiçek, B. 2003. Kardiyovasküler hastalığı olan bireylerin geçmişte ve bugün tükettikleri yağ türlerinin saptanması üzerine bir araştırma. IV. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiriler Kitabı, s.146, Antalya.

- Bulduk, S. 2002. Beslenme ilkeleri ve mn planlama. Detay Yayınları: 38, Sistem Ofset, 191 s., Ankara.
- Çatar, F., 2003. Genç insanların da kolesterolü yükselir. Formsante, 112413 (09); 34-37.
- Conway, T.L., Hervig, L.K., Vickers, R.R. 1989. Nutrition knowledge among navy recruits. Journal of The American Dietetic Association, 89 (11);1624-1628.
- Dirim, . 2000. Dengeli beslenme, kolesterol, kalori ve listesi. zkan Matbaacılık Ltd. Şti., 62 s., Ankara.
- Duyff, R.L. 2003. Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin geliştirilmiş besin ve beslenme rehberi-Türkçesi. (Çev.Ed. Yücecan, S., Pekcan, G., Nursal, B. ve Besler, H.T., Acar matbaacılık, 614 s., İstanbul.
- Ersoy, G. 2001. Okul ağı ve spor yapan çocukların beslenmesi. Ata Ofset, 333 s., Ankara
- Ersoy, G. 2004. Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. Nobel Yayın No: 621, Sağlık ve Spor Dizisi No: 64, Nobel Basımevi, 3 Baskı, 432 s., Ankara.
- Elmacıoğlu, F., Topbaş, M., Dabak, Ş., Canbaz, S. ve Pekşen, Y. 2000. Serum lipid profilleri ile bazı besin ögelerinin tüketim düzeyleri ilintisi üzerine bir araştırma. III. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Kongre Kitabı, s. 246, Ankara.
- Frisancho, A.R. 1999. Antropometric standarts for the assessment of growth and nutritional status. The University of Michigan Press, USA.
- Flynn, M., Sciamanna, C. and Vigilante, K. 2003. Inadequate physician knowledge of the effects of diet on blood lipids and lipoproteins. Nutrition Journal; 2(1);19.
- Gans, K.M, Burkholder, G.J., Risica, P.M., Lasater, T.M. 2003. Baseline fat-related behaviors of white, hispanic and black participants in a cholesterol creening and education project in New England. J Am Diet Assoc; 103(6); 699-707.
- Gündüz, E. 2001. Evli kadınların beslenme ve sağlık konusundaki bilgi düzeyleri ve etkileyen faktrler. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Garrow, JS., James, W.PT. ve Ralph, A. 2000. Human nutrition and dietetics. Churchill Livingstone, 900 p., United Kingdom.

- Hasipek, S. ve Örmeci, A.Ö. 1988. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1079, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 582, 41 s., Ankara.
- Karayormuk, N.Ö. 2002. Beslenme dersi alan ve almayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi., Ankara.
- Kavas, A. 2003. Sağlıklı yaşam için doğru beslenme. Literatür Yayınları: 37, Üçüncü Baskı, Mart Matbaacılık, 242 s., İstanbul.
- Kaya, M. 1999. Ana-baba eğitimi destekli beslenme eğitiminin 3-6 yaş grubu çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi. Gazi Üniversitesi. Yüksek lisans tezi, Ankara.
- Kemppainen, T., Rosendahl, A., Nuutien, O., Ebeling, T., Pietinen, P. and Uusitupa, M. 1993. Validation of a short dietary questionnaire and a qualitative fat index for the assessment of fat intake. European Journal of Clinical Nutrition, 47; 765-775.
- Keleş, İ. 2003. Kolesterol. Actual Medicine, 11(12); 46-48.
- Kesici, T. ve Kocabaş, Z. 1998. Biyoistatistik. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayını No: 79, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Kılıçoğlu, A.E., 2000. Elazığ ve yöresinde ateroskleroz risk faktörlerinin araştırılması ve mutfak alışkanlıklarının (şavak peyniri ve benzeri yiyeceklerin) iskemik kalp hastalığı gelişimi yönünden önemi. Uzmanlık tezi. Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Ko, S., Lee, W., Phil, M., Guldan, G., Chan, U., Chan, M., Hui, W., Khor, S., Kim, YT., Lok, J., Ng, S. and Shing, S. 1995. Dietary intake, food habits and nutrition knowledge of adults a telephone survey in Hong Kong. Nutrition Research, 15 (5); 633-645.
- Korkmaz, A., Çamur, S., Doğru, D. ve Öztürk, R. 1996. Okul çağındaki çocuğun beslenmesi. Katkı Pediatri Dergisi, 17(1); 133-145.
- Köksal, O. 2001. Gıda ve Beslenme. Erciyes Üniversitesi Yayınları No:130, Erciyes Üniversitesi Matbaası, 528 s., Kayseri.

- Köksal, O. ve Gökmen, N. 2000. Çocuk hastalıklarında beslenme tedavisi. Hatiboğlu Yayınları:124, Yüksek Öğretim Dizisi, Birinci Baskı, 957 s., Ankara.
- Linchtenstein, A.H., Kennedy E., Barrier, P., Danford, D., Ernst, N.D., Grundy, S.M., Leveille, G.A., Denville, N.J., Horn, L.V., Williams, C.L. and Booth, S.L. 1998. Dietary fat consumption and health. Nutrition Reviews, 56 (5); 3-28.
- Lee, D.R. and Nieman, D.C. 1996. Nutritional assesment. WCB/MC Graw Hill Companies Inc., 689 p. Boston.
- Mahan, L.K and Arlin, M.T. 1992. Krause's food nutrition and diet therapy. 8 th Edition. W.B. Saunders Company, London.
- Mercanlıgil, S.M. 1991. Değişik türdeki yağların ratlarda koroner arter hastalıklarının oluşumu üzerine etkileri. Doktora tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Merdol, TK. 2001. Kahvaltının önemi ve kahvaltı örüntümüz. Türk mutfak kültürünü Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtımı Vakfı Yayınları Yayın No:28, Takav Matbaası, s. 121-137, Ankara.
- Özçelik, A.Ö. ve Sürücüoğlu, M.S. 1998. Tüketicilerin fast food türü yiyecek tercihleri. Gıda, 23(6): 437-447.
- Özçelik, A.Ö. ve Çakıroğlu, F.P. 1999. Çalışanların süt-yoğurt-peynir tüketim alışkanlıkları. Standard, 38 (448), Ankara.
- Özçelik, A.Ö. 2000. Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. Gıda, 25(2); 93-99.
- Özçelik, A.Ö. ve Sürücüoğlu, M.S. 2000. Tıp doktorlarının beslenme bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 29 (1); 11-16.
- Özgen, Ö. and Gönen, E. 1989. Consumer behaviour of children in primary school age. Journal of Consumer Studies and Home Economics, 13; 175-187.
- Pekcan, G. 1999. Hastanın beslenme durumunun saptanması. Diyet el kitabı. Hatiboğlu Yayınları: 116, Yükseköğretim Dizisi:36, Şahin Matbaası. 61-106 s. Ankara.
- Pekcan, G. 2001. Türkiye'de beslenme sorunları ve boyutları, besin ve beslenme politikalarının önemi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 30 (1); 45-49.

- Sabbağ, Ç. 2003. İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Sagun, P. 1987. Farklı sosyo-kültürel çevrelerdeki lise son sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının ölçülmesi. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sağlam, F. ve Yürükçü, S. 1996. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi yüksekokul öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25(2); 16-23.
- Sarıkayalar, Ü., İnanç, N., Saha, M. ve Dağ, B. 2001. Yeterli ve dengeli beslenme Gülhane Askeri Tıp Akademisi Ayın Kitabı Sayı: 14, Gülhane Askeri Tıp Akademisi Basımevi, 47 s., Ankara.
- Sevenay, N. 1996. Kayseri il merkezi kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları, yiyecek hazırlama, pişirme yöntemleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Sezer, S. 1998. Sağlıklı ve uzun yaşama kılavuzu. Remzi Kitabevi, İkinci Baskı, 212 s., İstanbul.
- Shepherd, R. and Stockley, L. 1987. Nutrition knowledge, attitudes, and fat consumption. Journal of The American Dietetic Association, 87 (5); 615-619.
- Solukçu, T. ve Rakıcıoğlu, N. 2003. Koroner kalp hastalıklarında beslenmeye ilişkin faktörlerin incelenmesi. IV. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiriler Kitabı, s. 202, Antalya.
- Soysal, G. 1979. Ankara ili içinde oturan ev kadınlarının beslenme bilgilerinin saptanması. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sundram, K., French, A.M., Clandinin, T.M. 2003. Exchanging partially hydrogenated fat for palmitic acid in the diet increases LDL-cholesterol and endogenous cholesterol synthesis in normocholesterolemic women. European Journal of Nutrition, 42(4); 188-194.

- Sürücüoğlu, M.S. 1986. Aile beslenmesinde kadının rolü. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Sürücüoğlu, M.S. 1997. Ankara’da huzurevi ve güçsüzler yurdunda barınan yaşlıların beslenme alışkanlıkları ve sağlık durumları üzerinde bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 26(1); 18-24.
- Sürücüoğlu, M.S. ve Özçelik, A.Ö. 1998. Fast food yiyecekler. Ekin, 2(5); 98-101.
- Sürücüoğlu, .S. 1999. Beslenme ve Sağlığımız. Standard, 38(448); 40-51.
- Sürücüoğlu, M.S. ve Çınar, M. 2000. Hiperkolesterolemik hastaların diyetlerine ilave edilen yulaf ezmesinin serum total lipid düzeylerine etkisi. III. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Kongre Kitabı, s. 204, Ankara.
- Sürücüoğlu, M.S. ve Çakıroğlu, F.P. 2000. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin hızlı hazır yiyecek tercihleri üzerinde bir araştırma. Tarım Bilimleri Dergisi, 6(3); 116-121.
- Şahinkaya, R. 1983. Diyarbakır ili merkez köylerinde ailelerin kültürel ve ekonomik durumları. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 889, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 542, Ankara.
- Şanlıer, N. ve Yabancı, N. 2002. Yetişkin bireylerin yağ tüketimi ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(11); 69-81.
- Tokgöz, P., Ertem, M., Çelik, F., Gökçe, Ş., Saka, G. ve Hatunoğlu, R. 1995. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 24(2): 229-238.
- Turrel, G. 1997. Determinants of gender differences in dietary behavior. Nutrition Research, 17 (7); 1105-1120.
- Ünal, F. 1995. Anaokuluna giden 3-6 yaş çocuğu olan annelerin yağ tüketimine ilişkin bilgi ve uygulamaları. Yüksek lisans tezi(basılmamış). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Vashfam, R.S. 2002. Ankara ve Tebriz’de (İran) yaşayan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri, besin hazırlama ve pişirme uygulamalarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi(basılmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Yaygın, H. 1981. Yoğurdun beslenme değeri ve sağlıkla ilgili özellikleri. Gıda, 6(5); 17-22.
- Yılmaz, N. 1995. Diyetle margarin kullanımının bazı plazma ve eritrosit membran lipidleri üzerine olan etkisinin incelenmesi. Doktora tezi (basılmamış). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Yılmaz, N. 2002. İstanbul ilinde iki farklı ilköğretim okuluna devam eden 10-12 yaş grubu öğrenciler ve öğretmenlerinin beslenme konusundaki bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, İ. ve Demirci, M. 2001. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Gıda, 6(5); 83-86.
- Yurttagül, M. 1995. Hafif şişman ve şişman kadınların beslenme alışkanlıkları ve zayıflamaya ilişkin tutum ve davranışları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 24(1): 59-73.
- Wetherilt, H. 1998. Kolesterol gerçeği. Gıda ve Teknoloji. 3 (1);17-26.

EK-1

**YETİŞKİNLERİN YAĞ VE KOLESTEROL
İLE İLGİLİ BİLGİ DÜZEYLERİ
ANKET FORMU**

Ad-Soyad :

Tarih :

Anketin Yapıldığı yer :

Anket No :

1) GENEL BİLGİLER

1. Yaş :.....

2. Boy uzunluğu :.....

3. Vücut ağırlığı :.....

4. Cinsiyet : 1)Erkek 2)Kadın

5. Öğrenim Durumunuz : 1)İlkokul
2)Ortaokul
3)Lise
4)Yüksekokul

6.Medeni Durumunuz : 1)Evli 2)Bekar 3)Dul

7. Evli iseniz kaç çocuğunuz var? :

8. Ailenizdeki birey sayısı (kendisi dahil) nedir? :

9. Beslenme ile ilgili herhangi bir yerden bilgi aldınız mı?

1) Evet 2) Hayır

10. 9. soruya cevabınız evet ise nereden?

- 1) Seminerler
- 2) Beslenme eğitimi kursları
- 3) İnternet üzerindeki eğitim programları
- 4) Eğitim yayınlarından
- 5) Diğer

11. Yazılı ve görsel basında çıkan beslenme ile ilgili haberleri takip eder misiniz?

Evet

Hayır

Bazen

Televizyon

Radyo

Gazete

Dergi (bilimsel)

Dergi (magazin)

Kitap

Diğer (belirtiniz)

.....

12. Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?

1) Evet 2) Hayır

13. 12. soruya cevabınız evet ise belirtiniz

1) Yüksek tansiyon

2) Kalp-damar hastalıkları

3) Şeker hastalığı

4) Kemik-Eklemler hastalıkları

5) Guatr

6) Anemi(Kansızlık)

7) Diğer (belirtiniz)

.....

14. Sigara içiyor musunuz?

1) Hiç içmedim

2) Bıraktım

3) Halen içiyorumadet/gün

15. Alkol kullanıyor musunuz?

1) Hiç kullanmadım

2) Bıraktım

3) Arada sırada kullanırım

4) Sürekli içerim

8) Diğer (açıklayınız).....

16. Egzersiz yapar mısınız?

1) Evet ☐ 2) Hayır ☐

17. 16. soruya cevap evet ise ne sıklıkta ne tip egzersiz yaparsınız?

	<u>Hergün</u>	<u>Haftada 2-3</u>	<u>Haftada 1</u>	<u>Seyrek</u>
Yürüyüş				
Koşu				
Yüzme				
Aerobik				
Diğer (açıklayınız)				
.....				

18. Son 1 yıl içinde kan kolesterol düzeyinize baktırdınız mı?

1) Evet 2) Hayır

19. 18. soruya cevap evet ise sonuçlar nasıldı?

1) Yüksek.....
2) Düşük.....
3) Normal.....

II YAĞ BİLGİSİ İLE İLGİLİ SORULAR

1. Yağların vücutta önemli görevleri vardır

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

2. Yağlar enerji sağlar.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

3. Günlük toplam enerjinin % 30'dan fazlası yağdan gelmemelidir.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

4. Bu miktar yağı(3. sorudaki) hangi besinlerle sağlayabilirsiniz?

1) Öğle ve akşam yemeği ile
2) Yenilen herhangi bir besinle
3) Atıştırmalarla
4) Gün boyunca tüketilen besinlerle

5. *Yağ tip ve kategorilerinin arasında doymuş, çoklu doymamış, tekli doymamış yağlar vardır.*

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyorum

6. *Doymuş yağlar oda sıcaklığında katı olmaya meyillidir.*

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

7. *Doymamış yağlar oda sıcaklığında sıvı olmaya meyillidir.*

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

8. *Sıvı yağlar hidrojenlendirme ile doymuş hale getirilir (margarin gibi)*

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

9. *Hangisinin yağ içeriği daha fazladır(aynı miktar)?*

- 1) Fındık
- 2) Patlamış mısır
- 3) İkisinin eşit
- 4) Bilmiyor

10. *Hangisinin yağ içeriği daha fazladır(aynı miktar)?*

- 1) Dondurma
- 2) Şerbet
- 3) İkisinin eşit
- 5) Bilmiyor

11. *Hangisinin yağ içeriği daha fazladır(aynı miktar)?*

- 1) Fırında tavuk budu
- 2) Yağda kızarmış tavuk budu
- 3) İkisinin eşit
- 4) Bilmiyor

12. *Aşağıdakilerden hangisi daha az yağ içerir(aynı miktar)?*

- 1) Zeytin yağı
- 2) Ayçiçek yağı
- 3) İkisinin eşit
- 4) Bilmiyor

13. Hangisi daha az yağ içerir(aynı miktar)?

- 1) Tereyağı
- 2) Margarin
- 3) İkisinin Eşit
- 4) Bilmiyor

14. Aşağıdaki yağlı yiyecekleri doymuş yağ içeriğine göre sınıflandırınız.

Yüksek Düşük Bilmiyor

Tam süt
Zeytinyağı
Kırmızı et
Ayçiçek yağı
Yumurta
Balık Yağı

15. Bir yiyecek, “sadece bitkisel yağ içerir” diye etiketlenmişse ;

- 1) Doymuş yağı düşüktür
- 2) Doymuş yağı yüksektir
- 3) Her ikisi de olabilir
- 4) Bilmiyor

16. Katı yağlarda aşağıdakilerden hangisi daha çok bulunur?

- 1) Tekli doymamış yağlar
- 2) Çoklu doymamış yağlar
- 3) Doymuş yağlar
- 4) Bilmiyor

III KOLESTEROL BİLGİSİ İLE İLGİLİ SORULAR

1. Kolesterol yağ benzeri bir maddedir.

- 1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

2. İnsan vücudu kolesterol yapar

- 1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

3. Kolesterolün insan vücudunda olumlu görevleri vardır.

- 1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

4. *Kolesterol vücut tarafından yapıldığı için besinlerle alınması gerekli değildir.*

- 1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

5. *Bitkisel besinler kolesterol içermez*

- 1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

6. *Kolesterol sadece hayvansal besinlerde bulunur.*

- 1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

7. *Hangisinde kolesterol daha fazladır(aynı miktar)?*

- 1) Karaciğer
2) Kırmızı et
3) İkisinin eşit
4) Bilmiyor

8. *Hangisinde kolesterol daha fazladır(aynı miktar)?*

- 1) Tereyağı
2) Margarin
3) İkisinin eşit
4) Bilmiyor

9. *Hangisinde kolesterol daha fazladır(aynı miktar)?*

- 1) Yumurta beyazı
2) Yumurta sarısı
3) İkisinin eşit
4) Bilmiyor

10. *Hangisinde kolesterol bulunur?*

- 1) Süt
2) Domates
3) Ekmek
4) Bilmiyor

11. *Etin yağı sıyrıldığı zaman kolesterol uzaklaştırılmış olur*

- 1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

IV YAĞ-KOLESTEROL-SAĞLIK İLİŞKİSİ İLE İLGİLİ SORULAR

1. Doymuş yağlar sağlık problemleri ile ilişkilidir.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

2. Yağlar enerji sağladığı için aşırı alımı kilo almaya neden olur.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

3. Doymamış yağların sağlık üzerindeki olumsuz etkileri doymuş yağlardan daha azdır.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

4. Katı ve sıvı yağlar vücut ağırlığı üzerinde eşit etkilere sahiptir.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

5. Koroner kalp hastalıkları, damar tıkanıklıkları gibi hastalıkların başlıca nedenleri arasında doymuş yağ tüketimi gelmektedir.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

6. Diyet yağı kan kolesterol düzeyini etkiler.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

7. Doymamış yağların tüketimi kan kolesterol düzeyini düşük seviyede tutmaya yardımcı olur.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

8. Kan kolesterol düzeyini düşürmek için yapılması gereken tek şey kolesterol içeren besinleri kesmek değildir.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

9. Doymamış yağ tüketimi, doymuş yağ tüketimine tercih edilmelidir.

1) Doğru 2) Yanlış 3) Bilmiyor

10. Kan kolesterol düzeyini düşürmek için aşağıdaki yiyeceklerden hangisini daha az tüketmek gerekir?

Evet

Hayır

Bilmiyor

Kek-bisküvi

Yağsız süt

Dondurma

Ekmek

Fındık

Et üzerindeki yağ

Sebze

11. Sağlıklı olmak için hangi yağı azaltmak önemlidir?

1) Doymuş

2) Tekli doymamış

3) Çoklu doymamış

4) Bilmiyor

V BESLENME ALIŞKANLIĞI İLE İLGİLİ SORULAR

1. Günde kaç öğün yemek yersiniz?

1) 2 öğün

2) 3 öğün

3) 4 öğün

4) 5 öğün

5) Diğer (belirtiniz)

.....

2. Ana öğünlerden hangilerini atlarsınız?

1) Sabah kahvaltısı

2) Öğle yemeği

3) Akşam yemeği

3. Ana öğünlerden atladığınız var ise nedeni nedir?

Sabah Kahvaltısı

Öğle Yemeği

Akşam Yemeği

1) İştahsızlıktan

2) Zayıflamak için

3) Vakitsizlikten

4) Alışkanlığı yok

5) Diğer (belirtiniz)

.....

4. *Yemeklerinize tuz ilave eder misiniz?*

- 1) Hayır 2) Evet

5. *Ekmeğin üzerine sürmek için ne çeşit yağ kullanıyorsunuz?*

- 1) Hiç
2) Tereyağı
3) Sert margarin
4) Yumuşak margarin
5) Diğer (belirtiniz)

.....

6. *Ne çeşit tatlı yemeği tercih edersiniz?*

- 1) Sütlu Tatlılar
2) Hamur Tatlıları
3) Meyve Tatlıları
4) Diğer (belirtiniz)

.....

7. *Ne çeşit ekmek tüketirsiniz? (Önem sırasına göre 1,2,3 şeklinde numaralandırarak üç tercih yapınız)*

- 1) Beyaz ekmek
2) Kepekli ekmek
3) Çavdar ekmeği
4) Tuzsuz ekmek
5) Diyet ekmek
6) Diğer (belirtiniz)

.....

8. *Ne çeşit süt içiyorsunuz? (Önem sırasına göre 1,2,3 şeklinde numaralandırarak üç tercih yapınız)*

- 1) Yağlı süt
2) Yarım yağlı süt
3) Yağsız süt
4) Meyveli süt
5) Diğer (belirtiniz)

.....

9. Ne çeşit yoğurt tüketiyorsunuz? (Önem sırasına göre 1,2,3 şeklinde numaralandırarak üç tercih yapınız)

- 1) Tam yoğurt
- 2) Yarım yağlı yoğurt
- 3) Yağsız yoğurt
- 4) Süzme yoğurt
- 5) Meyveli yoğurt
- 6)Diğer (belirtiniz)

.....

10. Ne çeşit peynir tüketiyorsunuz ? (Önem sırasına göre 1,2,3 şeklinde numaralandırarak üç tercih yapınız)

- 1) Tam yağlı beyaz peynir
- 2) Yarım yağlı beyaz peynir
- 3) Yağsız (beyaz peynir)
- 4) Tam yağlı kaşar
- 5) Yağsız kaşar (diyet)
- 6) Lor
- 7)Tulum peyniri
- 8)Diğer (belirtiniz)

.....

11. Genellikle hangi eti tüketiyorsunuz ? (Önem sırasına göre 1,2,3 şeklinde numaralandırarak üç tercih yapınız)

- 1) Dana eti
- 2) Koyun eti
- 3) Tavuk eti
- 4) Hindi eti
- 5) Balık eti
- 6)Diğer (belirtiniz)

.....

12. Yemek pişirirken evinizde en çok hangi yağ kullanılır? (Önem sırasına göre 1,2,3 şeklinde numaralandırarak üç tercih yapınız)

- 1) Ayçiçek yağı
- 2) Mısırözü yağı
- 3) Zeytin yağı
- 4) Tereyağı
- 5) Sert margarin
- 6) Yumuşak margarin
- 7) Fındık yağı
- 8) Soya yağı
- 9)Diğer (belirtiniz)

13. Eti ne şekilde tüketirsiniz ? (Önem sırasına göre 1,2,3 şeklinde numaralandırarak üç tercih yapınız)

- 1) Yemek içinde
- 2) Haşlama
- 3) Fırında
- 4) Izgara
- 5) Kızartma
- 6) Köfte
- 7) Diğer (belirtiniz)

.....

14. Sakatat tüketir misiniz ?

- 1) Evet
- 2) Hayır

15. 14. soruya cevap evet ise en çok tükettiğiniz üç taneyi 1,2,3 olarak numaralandırarak belirtiniz.

- 1) Dalak
- 2) Yürek
- 3) Ciğer
- 4) Böbrek
- 5) Kokoreç
- 6) Beyin
- 7) Dil
- 8) Diğer (belirtiniz)

.....

16. Aşağıdaki fast food yiyeceklerden en çok hangilerini tüketiyorsunuz? (Önem sırasına göre 1,2,3 şeklinde numaralandırarak üç tercih yapınız)

- 1) Hamburger
- 2) Sosisli sandviç
- 3) Pizza
- 4) Etli-kıymalı pide
- 5) Peynirli pide
- 6) Et döner
- 7) Tavuk döner
- 8) Diğer (belirtiniz)

.....

17. Yumurtayı genellikle nasıl yersiniz? (Önem sırasına göre 1,2,3 şeklinde numaralandırarak üç tercih yapınız)

- 1) Yağda
- 2) Haşlama
- 3) Kıymalı
- 4) Peynirli
- 5) Diğer (belirtiniz)

.....

18. Aşağıdaki kuruyemişlerden en çok tükettiğiniz üç taneyi 1,2,3 şeklinde numaralandırarak belirtiniz.

- 1) Leblebi
- 2) Ay çekirdeği
- 3) Kabak çekirdeği
- 4) Fındık
- 5) Yer fıstığı
- 6) Antep fıstığı
- 7) Ceviz
- 8) Diğer(belirtiniz)

19. Aşağıdaki uygulamaları ne sıklıkta yaptığınızı belirtiniz.

	<u>Her zaman</u>	<u>Genellikle</u>	<u>Bazen</u>	<u>Hiç</u>
-Kırmızı et ya da tavuk etinden yağları keserek alır mısınız?				
- Piştikten sonra etin yağını alır mısınız?				
- Yemeden Tavuk etinin derisini ayırır mısınız?				
- Salatalara yağ ilave eder misiniz?				
-Yemeklerinize mayonez, ketçap...vb. ilave eder misiniz?				
- Balığı yağda mı kızartırsınız?				
- Tavuğun daha çok göğüs etini mi yersiniz?				

ÖZGEÇMİŞ

Ankara’da 1977 yılında doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara’da tamamladı. 1995 yılında Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu’nda başladığı yüksek öğrenimini 1999 yılında tamamladı. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı’nda, 2000 yılında Tezsiz Yüksek Lisan öğrenimine başladı ve 2001 yılında mezun oldu. İki yıl İngiltere’de dil eğitimi gördü ve 2003 yılında Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı’nda Tezli Yüksek Lisansında tez çalışmasına başladı.