

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİN TÜKETİCİLERİN BESİN TERCİHLERİ VE SAĞLIKLI
BESLENMEYE YÖNELİK TUTUMLARI ÜZERİNE CİNSİYET
FAKTÖRÜNÜN ETKİSİ**

Esra Ceren ÇETİN

EV EKONOMİSİ (BESLENME BİLİMLERİ) ANABİLİM DALI

ANKARA

2007

Her Hakkı Saklıdır

TEZ ONAYI

Esra Ceren ÇETİN tarafından hazırlanan “**Yetişkin Tüketicilerin Besin Tercihleri ve Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları Üzerine Cinsiyet Faktörünün Etkisi**” adlı tez çalışması 25/10/2007 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Doç. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK
Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu

Jüri Üyeleri :

Başkan: Prof. Dr. Metin Saip SÜRÜCÜOĞLU
Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu

Üye : Prof. Dr. Nevin ŞANLIER
Gazi Üniversitesi Ticaret Turizm Eğitim Fakültesi

Üye : Doç. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK
Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Prof. Dr. Ülkü MEHMETOĞLU
Enstitü Müdürü

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

YETİŞKİN TÜKETİCİLERİN BESİN TERCİHLERİ VE SAĞLIKLI BESLENMEYE YÖNELİK TUTUMLARI ÜZERİNE CİNSİYET FAKTÖRÜNÜN ETKİSİ

Esra Ceren ÇETİN

Ankara Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü

Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK

Bu araştırmanın amacı, yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisini saptamaktır. Araştırma, İçişleri Bakanlığı'nda çalışan 200 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplam 400 tüketici üzerinde yürütülmüştür. Araştırma verileri anket tekniği ile yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadın tüketicilerin yaşları ortalama 36.74 ± 7.35 yıl, erkek tüketicilerin ortalama yaşı 38.88 ± 10.23 yıldır. Tüketicilerin %58.5'inin yüksekokul mezunu olduğu, %36.5'inin hiç sigara kullanmadığı ve %54.8'inin hiç alkol kullanmadığı saptanmıştır. Yetişkinlerin %72.7'sinin günde üç öğün yemek yedikleri ve en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır. Tüketicilerin, BKİ'leri değerlendirildiğinde, normal vücut ağırlığına sahip kadınların oranı %63.0, erkeklerin oranı %36.5'tir. Tüketicilerin %77.2'si dengeli beslenmek için et, sebze ve diğer çeşitli yiyecekleri bir arada tükettiklerini belirtmişlerdir. Kadınların geleneksel yiyecekler içinde en çok tercih ettikleri yemek zeytinyağlı barbunya, erkeklerin ise tarhana çorbadır. İki cinsiyette de çorbalardan en çok tercih edilen mercimek çorba, sebze yemeklerinden taze fasulye yemeğidir. En çok tercih edilen ekmek çeşidi kadınlar için kepekli ekmek, erkekler için tam buğday ekmeğidir. Son beş yılda tüketimi en çok artan içecek su olduğu, taze sebze ve meyve tüketiminin arttığı, kırmızı et, tereyağı ve margarin tüketiminin azaldığı belirlenmiştir. Tüketiciler, aşırı yağdan kaçınmayı, daha az kolesterolü yiyecekler tüketmeyi ve aşırı şeker tüketiminin kendileri için çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmanın sonucuna göre, kadınların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarına ilişkin toplam puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olduğu bulunmuştur.

2007, 168 sayfa

Anahtar Kelimeler: Tüketici, Cinsiyet, Besin Tercihi, Sağlıklı Beslenme, Tutum

ABSTRACT

Master Thesis

GENDER INFLUENCE ON FOOD PREFERENCES AND ATTITUDES TOWARDS HEALTHY NUTRITION OF ADULT CONSUMERS

Esra Ceren ÇETİN

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

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK

The objective of this research is to determine the influence of gender factor on the food choices of adult consumers and their attitudes towards healthy nutrition. The research was conducted on a total of 400 consumers, 200 of whom were female and 200 of whom were male all working for the Ministry of Internal Affairs. The research data was collected by use of survey method by interviewing. According to the research results, the average age of female consumers is 36.74 ± 7.35 and the average age for male consumers is 38.88 ± 10.23 . It was observed that 58.5% of the consumers is college graduates, 36.5% has never smoked, and 54.8% has never used alcoholic drinks. It was found out that 72.7% of the adults eats three meals a day and the meal skipped the most is breakfast. When the BMIs of the consumers were evaluated, it was found out that the rate of females with a normal body weight is 63.0% and the rate of males is 36.5%. Seventy-seven point two percent of the consumers has stated that they consume meat, vegetables and other various food together for a balanced diet. Kidney bean is the most preferred dish by females among traditional meals, and the most preferred dish by males is soup made with “tarhana” (dried food stuff made chiefly of curds and flour). Lentil soup is the one among the soups and bean dish is the one among the vegetable dishes that are most preferred by both genders. While the type of bread that is the most preferred by females is wholemeal bread, males prefer whole wheat bread. It was found out that in the past five years, water was the drink the consumption of which increased the most, the consumption of fresh fruit and vegetables increased and the consumption of red meat, butter and margarine decreased. The consumers declared that avoiding excessive fat, consuming food with less cholesterol and avoiding over consumption sugar were of great importance to them. As a result of this research, it was found that females’ attitudes towards healthy nutrition is more positive than the males’. It was observed that the difference between the total score averages with regard to the attitudes of consumers towards healthy nutrition is significant.

2007, 168 pages

Key Words: Consumer, Gender, Food Preferences, Healthy Nutrition , Attitudes,

TEŞEKKÜR

Çalışmalarım süresince beni yönlendirip, her konuda bilgi, öneri ve yardımları ile tezimin bu aşamaya gelmesine büyük katkıları olan danışman hocam Doç. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK'e, Dr. Aslı UÇAR'a, araştırma verilerini toplamam için gerekli tüm izinleri ve yardımlarını esirgemeyen T.C. İçişleri Bakanlığı ve Emniyet Genel Müdürlüğü değerli yöneticileri ve çalışanlarına, beni her zaman destekleyip yüreklendiren hayat kılavuzlarım, canım annem Birsen ÇETİN'e ve canım babam Kadir ÇETİN'e, çalışma arkadaşım Aydın AKYÜZ'e, kuzenim Evrim ATAK'a, Sercan CANATANOĞLU'na ve buraya ismini yazamadığım ama emeği geçen herkese teşekkürü bir borç bilirim.

Esra Ceren ÇETİN

Ankara, Ekim 2007

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	vi
1.GİRİŞ.....	1
2. KAYNAK ÖZETLERİ.....	8
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	15
3.1. Araştırma Bölgesi ve Örneklemen Seçimi.....	15
3.2. Veri Toplama Yöntemi.....	15
3.2.1. Anket formunun hazırlanması	15
3.2.2. Anket formunun uygulanması.....	16
3.3. Verilerin Değerlendirilmesi.....	16
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	18
4.1. Tüketiciler Hakkında Genel Bilgiler.....	18
4.1.1. Tüketicilerin yaşları.....	18
4.1.2.Tüketicilerin öğrenim durumları.....	19
4.1.3. Tüketicilerin medeni durumları.....	20
4.1.4. Tüketicilerin beden kütle indekslerine göre vücut ağırlıkları.....	20
4.1.5. Tüketicilerin beslenme dersi alma durumları.....	22
4.1.6. Tüketicilerin beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumları.....	24
4.1.7. Tüketicilerin sağlık durumları.....	27
4.1.8. Tüketicilerin reklamlardan etkilenme durumları.....	29
4.2. Tüketicilerin Beslenme Alışkanlıkları.....	30
4.2.1. Tüketicilerin düzenli öğün tüketme durumları.....	31
4.2.2. Tüketicilerin kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği tüketim sıklığı.....	32
4.2.3. Tüketicilerin günlük öğün sayısı.....	34
4.2.4. Tüketicilerin öğün aralarında yiyecek-içecek tüketim durumları.....	35
4.2.5. Tüketicilerin sebze, meyve, kırmızı et, balık, alkol ve kızarmış yiyecek tüketim sıklıkları.....	39
4.2.6. Tüketicilerin sigara kullanma durumları.....	41
4.2.7. Tüketicilerin beslenme şekilleri.....	43

4.2.8. Tüketicilerin yemek yeme şekilleri.....	44
4.3. Tüketicilerin Besin Tercihleri.....	45
4.3.1. Tüketicilerin tercih ettikleri tatlar.....	46
4.3.2. Tüketicilerin fast food yiyecek tercihleri.....	47
4.3.3. Tüketicilerin içecek tercihleri.....	49
4.3.4. Tüketicilerin geleneksel yemek tercihleri.....	51
4.3.5. Tüketicilerin tatlı tercihleri.....	52
4.3.6. Tüketicilerin ayaküstü (seyyar) yiyecek tercihleri.....	54
4.3.7. Tüketicilerin kuru baklagil yemek tercihleri.....	56
4.3.8. Tüketicilerin çorba tercihleri.....	57
4.3.9. Tüketicilerin pilav/makarna tercihleri.....	59
4.3.10. Tüketicilerin sebze yemeği tercihleri.....	60
4.3.11. Tüketicilerin meyve tercihleri.....	61
4.3.12. Tüketicilerin kuruyemiş tercihleri.....	63
4.3.13. Tüketicilerin eti tüketim şekilleri.....	64
4.3.14. Tüketicilerin süt tüketim durumları, şekilleri ve tercihleri.....	67
4.3.15. Tüketicilerin yoğurt tüketim tercihleri ve şekilleri.....	70
4.3.16. Tüketicilerin peynir tercihleri.....	72
4.3.17. Tüketicilerin ekmek tercihleri.....	73
4.3.18. Tüketicilerin yemek hazırlarken veya yerken yaptıkları bazı uygulamaların sıklıkları.....	76
4.3.19. Son beş yılda tüketicilerin yiyecek-içecek tüketiminde meydana gelen değişiklikler.....	83
4.4. Tüketicilerin Sağlıklı Beslenme Kavramı İle İlgili Değerlendirmeleri.....	100
4.5. Tüketicilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları.....	104
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	132
KAYNAKLAR.....	138
EK 1.....	155
ÖZGEÇMİŞ.....	168

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1.	Tüketicilerin yaşları.....	18
Çizelge 4.2.	Tüketicilerin öğrenim durumları.....	19
Çizelge 4.3.	Tüketicilerin medeni durumları.....	20
Çizelge 4.4.	Tüketicilerin beden kütle indekslerine göre vücut ağırlıkları.....	21
Çizelge 4.5.	Tüketicilerin beslenme dersi alma durumları.....	22
Çizelge 4.6.	Tüketicilerin beslenme dersi aldıkları dönem.....	23
Çizelge 4.7.	Tüketicilerin beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumları...	24
Çizelge 4.8.	Tüketicilerin beslenme haberlerini takip ettiği kaynaklar.....	25
Çizelge 4.9.	Tüketicilerin sağlık durumları.....	27
Çizelge 4.10.	Tüketicilerin sağlık sorunları.....	28
Çizelge 4.11.	Tüketicilerin reklamlardan etkilenme durumları.....	29
Çizelge 4.12.	Tüketicilerin düzenli öğün tüketme durumları.....	32
Çizelge 4.13.	Tüketicilerin kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği tüketim sıklıkları.....	33
Çizelge 4.14.	Tüketicilerin günlük öğün sayıları.....	34
Çizelge 4.15.	Tüketicilerin öğün aralarında yiyecek içecek tüketme durumları..	36
Çizelge 4.16.	Tüketicilerin öğün aralarında tükettikleri yiyeceklerin tercih puan ortalamaları.....	36
Çizelge 4.17.	Tüketicilerin öğün aralarında tükettikleri içeceklerin tercih puan ortalamaları.....	37
Çizelge 4.18.	Tüketicilerin sebze, meyve, kırmızı et, balık, alkol ve kızarmış yiyecek tüketim sıklıkları.....	40
Çizelge 4.19.	Tüketicilerin sigara kullanma durumları.....	42
Çizelge 4.20.	Tüketicilerin dengeli beslenmek için tükettikleri besin çeşitleri ...	43
Çizelge 4.21.	Tüketicilerin yemek yeme şekilleri.....	44
Çizelge 4.22.	Tüketicilerin tercih ettikleri tatlar.....	46
Çizelge 4.23.	Tüketicilerin fast food yiyecek tercih puan ortalamaları.....	48
Çizelge 4.24.	Tüketicilerin içecek tercih puan ortalamaları.....	50
Çizelge 4.25.	Tüketicilerin geleneksel yemek tercih puan ortalamaları.....	52
Çizelge 4.26.	Tüketicilerin tatlı tercih puan ortalamaları.....	53
Çizelge 4.27.	Tüketicilerin ayaküstü (seyyar) yiyecek tercih puan ortalamaları.	55
Çizelge 4.28.	Tüketicilerin kurubaklagil yemeği tercih puan ortalamaları.....	57
Çizelge 4.29.	Tüketicilerin çorba tercih puan ortalamaları.....	58
Çizelge 4.30.	Tüketicilerin pilav-makarna tercih puan ortalamaları.....	59
Çizelge 4.31.	Tüketicilerin sebze yemeği tercih puan ortalamaları.....	60
Çizelge 4.32.	Tüketicilerin meyve tercihi puan ortalamaları.....	62
Çizelge 4.33.	Tüketicilerin kuruyemiş tercihi puan ortalamaları.....	63
Çizelge 4.34.	Tüketicilerin eti tüketim şekilleri.....	65
Çizelge 4.35.	Tüketicilerin süt tüketme durumları.....	68
Çizelge 4.36.	Tüketicilerin süt tüketim şekilleri.....	68
Çizelge 4.37.	Tüketicilerin süt tercih puan ortalamaları.....	69
Çizelge 4.38.	Tüketicilerin yoğurt tercih puan ortalamaları.....	70
Çizelge 4.39.	Tüketicilerin yoğurt tüketim şekilleri tercih puan ortalamaları....	71
Çizelge 4.40.	Tüketicilerin peynir tercih puan ortalamaları.....	73

Çizelge 4.41.	Tüketicilerin ekmek tercih puan ortalamaları.....	75
Çizelge 4.42.	Tüketicilerin yemek hazırlarken veya yerken yaptıkları bazı uygulamaların sıklığı.....	77
Çizelge 4.43.	Son beş yılda tüketicilerin içecek tüketiminde meydana gelen değişiklikler.....	85
Çizelge 4.44.	Son beş yılda tüketicilerin sebze tüketiminde meydana gelen değişiklikler	86
Çizelge 4.45.	Son beş yılda tüketicilerin meyve tüketiminde meydana gelen değişiklikler	87
Çizelge 4.46.	Son beş yılda tüketicilerin et ve et ürünleri tüketiminde meydana gelen değişiklikler.....	89
Çizelge 4.47.	Son beş yılda tüketicilerin süt ve süt ürünleri tüketiminde meydana gelen değişiklikler.....	92
Çizelge 4.48.	Son beş yılda tüketicilerin yağ tüketiminde meydana gelen değişiklikler.....	94
Çizelge 4.49.	Son beş yılda tüketicilerin sos tüketiminde meydana gelen değişiklikler.....	96
Çizelge 4.50.	Son beş yılda tüketicilerin unlu mamul tüketiminde meydana gelen değişiklikler.....	98
Çizelge 4.51.	Son beş yılda tüketicilerin diğer bazı besinleri tüketiminde meydana gelen değişiklikler	99
Çizelge 4.52.	Tüketicilerin sağlıklı beslenme kavramı ile ilgili bazı ifadeleri önemli bulma dereceleri.....	101
Çizelge 4.53.	Tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları.....	105
Çizelge 4.54.	Tüketicilerin cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ölçmeye yönelik sorulardan aldıkları puanların aritmetik ortalama ve t testi sonuçları	125
Çizelge 4.55.	Tüketicilerin cinsiyetlerine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutum puanları.....	130

1. GİRİŞ

Yaşamın her evresinde sağlığın temelini oluşturan beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri, besleyici değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır (Yücecan 1999). Beslenmede amaç; bireyin, yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyaç duyduğu enerjiyi ve çeşitleri elliye bulan besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlamaktır (Baysal 1996).

Hem fiziksel hem de davranışsal bir bilim olan beslenme; doğumdan önce başlar, ölüme kadar yaşamı etkiler. Sağlıklı bir yaşam için bireylerin öncelikle yeterli ve dengeli beslenmeleri ve iyi bir beslenme alışkanlığı kazanmaları gereklidir (Driskell 2000, Kiefer *et al.* 2005). Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları, örf ve adetleri, olanakları, uygulamaları ve beslenme kültürü bulunmaktadır. Çeşitli sosyo-ekonomik, kültürel ve eğitimsel etkinliklerin yönlendirdiği beslenme alışkanlıkları yaşamın ilk dönemlerinde kazanılır (Açık vd. 2003, Sürücüoğlu ve Özçelik 2003). Beslenme alışkanlıkları; kişinin günlük öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettiği besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi davranış kalıplarını içerir (Sürücüoğlu 1999).

Yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıklarının meydana gelmesinde çeşitli etmenler rol oynar. Bireylerin ve toplumların yeme alışkanlıkları bu değişik etmenlerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur ve gelişir. Kentte veya kırsal alanda yaşama, yaşanılan yerin coğrafik, iklim ve tarımsal durumu, inanç, gelenek-görenekler, sosyo-ekonomik koşullar, beslenme bilgi düzeyi beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkması ve gelişmesine neden olmaktadır (Pekcan 1992, Sürücüoğlu 1999). Beslenme alışkanlıkları genetik, cinsiyet, sosyal, kültürel, dinsel, etnik, ekonomik, duygusal ve psikolojik birçok faktörden etkilenir (Driskell 2000, Kiefer *et al.* 2005).

Beslenme şeklinin değiştirilmesi geçici bir süre de olsa metabolik aksaklık ve psikolojik gerginlik yaratmaktadır. Günlük bir veya iki öğün beslenme hatta üç öğün beslenip de günlük gereksinimi uygun miktarda almamak da metabolizmayı aksatmaktadır. Bu durum özellikle çalışmaları nedeniyle sabah kahvaltısını kaçıranlar ile zayıflamak isteyenler için önemlidir (Samsatlıoğlu 2004).

Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması besinlerin bileşimlerine ve öğünler arasında geçen süreye göre farklılık göstermektedir (Yardımcı ve Özçelik 2006). Bireylerin öğün sayıları ve zamanları, öğün atlama gibi nedenler yeterli ve dengeli beslenmeyi aksatan önemli uygulamalardır. İnsanın sindirim sistemi özellikleri, yenilen besine organizmanın yanıtı gibi durumlar göz önüne alındığında bireyin günde en az üç öğün yemek yemesi gerekmektedir. Günde bir veya iki öğün beslenip, günlük besinleri üç eşit miktarda tüketmemek de metabolizmayı aksatır. (Sürücüoğlu 1997).

Sağlıklı büyüme ve gelişme için bireylerin önce aile içinden başlayarak yeterli-dengeli beslenmeleri ve doğru beslenme alışkanlıkları kazanmaları gerekir (Baysal 2002a). Beslenmenin yetersiz ve dengesiz olmasının en önemli nedenlerinden biri eldeki olanakların en iyi biçimde kullanılmasını engelleyen, çeşitli faktörlerin etkisi ile oluşan ve yerleşen yanlış beslenme alışkanlıklarıdır. Bu alışkanlıklar nedeni ile yapılan yanlış ve zararlı uygulamalar da aile beslenmesinde önemli rol oynamakta ve bireylerin sağlığı üzerinde etkisini göstermektedir (Aytekin 1994).

Yanlış beslenme alışkanlıklarının çok çabuk yayılıp, kabul edilmesinin en önemli nedeni bu alandaki bilgisizliktir. Sağlık ve beslenme konusunda yeterli bilgisi olmasa da halk, sağlıkla yiyecekler arasındaki ilişkinin bilincindedir. Ülkemizde toplam nüfusun büyük bir kısmı doğru ve yeterli beslenme bilgisine sahip değildir. Bunun yanı sıra kültürel yapı ile sosyo-ekonomik durum eski alışkanlıkların devam etmesine kolayca yardımcı olmaktadır (Hasipek vd. 1992).

Sağlığın korunmasında, geliştirilmesinde ve kronik hastalık riskinin azaltılmasında sağlıklı beslenmenin öneminin anlaşılması beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olmaktadır (Yücecan 1999).

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı yaşam, kişilerin ciddi ve tedavisi zor hastalıklara yakalanmadan, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden üstün durumda, uzun yıllar zevk alarak yaşamlarını sürdürmeleridir (Kavas 2003, Baysal 2007). Kalıtım, çevre, yaşam şekli, kültür gibi etmenler sağlıkla ilişkili olmakla beraber; fiziksel aktivite ve beslenmenin sağlık üzerindeki etkisi büyüktür (Duyff 2003).

Beslenme ve sağlık ayrılmaz kavramlardır. İnsanlar beslenme biliminin öngördüğü kurallara göre beslendiği zaman sağlıklı ve üretken olurken, gelişigüzel ve canının istediği şekilde beslendiği zaman sağlık sorunlarıyla karşılaşabilir. Bu durum “beslenme sağlığın temelidir” özdeyişi ile açıklanabilir. Bireyin ve toplumun beslenme durumu düzeltilmeden sağlığın korunması ve hastalıkların kısa sürede iyileştirilmesi olanaksızdır (Gündüz 2001).

Gelişi güzel beslenme sağlığı olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Beslenme biliminin gösterdiği doğrultuda beslenme, sağlığı olumlu yönde etkiler ve verimli yaşam süresini uzatır (Baysal 1996).

Sağlıklı beslenme deyiminden sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltmaya yönelik beslenme biçimi anlaşılır (Baysal 1998). Sağlıklı beslenme ile yaşam döngüsü boyunca büyüme ve gelişmeyi destekleyecek şekilde gerekli tüm besin öğeleri karşılanmalı, enerji harcamasıyla dengeli olacak miktarlarda enerji sağlanmalıdır (Ergün 2003). Sağlığı korumanın en önemli yolu yeterli ve dengeli beslenmekten geçer. Belirli besinleri yetersiz veya aşırı tüketmek çeşitli hastalıklara neden olabilir (Sezer 1998).

Beslenme alışkanlıkları oldukça katı ve stabil olmasına rağmen bir besinin satın alınması veya tüketilmesi, farklı koşullardaki farklı insanlar için farklı anlamlar ifade etmektedir. Bireylerin besin hakkında çeşitli duygular geliştirebilmesi için o besin hakkında bilgi sahibi olması veya besinle ilgili bir deneyiminin bulunması gereklidir. Bu yeme deneyimi en az iki bileşenle gerçekleştirilir. İlk olarak bir besin, bireyin yanıt vereceği veya duysal kalitesi hakkında merak uyandıracak fiziksel bir reaksiyon oluşturur. Böylece, besin çekici olarak kabul edilir veya ret edilir. İkinci olarak, bireyler kısmi bir besin maddesi veya üretim işlemine karşı tavır veya inanç geliştirebilirler. Bir besinin kabul edilmesi; bu nedenlerle oldukça karmaşık ve dinamik bir işlemdir (McFarlane and Pliner 1997).

Bir toplumun beslenme eğilimlerini ve besin tüketimindeki değişimleri etkileyen birçok etmen vardır. Nüfus artışı, yapısı ve yerleşim özelliklerindeki büyük değişimler, beslenme ve besin tüketimindeki eğilim ve değişimlerle yakından ilişkilidir. Sosyo-ekonomik gelişmeler ve yapıdaki değişiklikler kaçınılmaz olarak beslenme örüntülerine yansır (Yücecan 1999).

Canlıların en gelişmiş olan insan, doğadaki diğer canlıları yiyerek yaşamını sürdürür. İlkel insan doğada bulabildiği her canlıyı yerken, zamanla bunlar arasında seçim yapmayı, seçtiklerini üretmeyi, ürettiklerini bulunmayan mevsime kadar saklamayı, pişirerek daha uygun duruma getirmeyi öğrenmiştir. İnsan bununla da kalmamış, besin olarak ürettiği her şeyin bileşimini merak ederek analizini gerçekleştirmiştir. Bilim ve teknoloji ilerledikçe, besinlerdeki bu ögeler birer birer ayrılmış ve özellikleri saptanmıştır. İnsan günlük yaşamında bu besin ögelerini belirli oranda tartıp bir araya getiremeyeceği gibi, yeme ve içme eyleminden de haz duymak ister. Bir yandan yemekten haz duyarken, diğer yandan yaşamı için gerekli ögeleri uygun bir düzen içinde sağlamalıdır. Bu da doğal besinlerin, yaşam için gerekli besin ögeleri yönünden içeriklerini, uygulanacak hazırlama, pişirme ve saklama işlemlerinin bunlar üzerindeki etkilerini bilerek seçim yapmakla olasıdır (Anonim 2006a).

Yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterildiğinde meydana gelebilecek sağlık sorunları önlenabilir, geciktirilebilir ya da hastalıkların zararlı etkileri azaltılabilir (Şanlıer ve Arlı 1998). Beslenme ve sağlık üzerinde yapılan araştırmalar, diyetin insan yaşamındaki önemini her geçen gün ortaya koymakta, uzun ve sağlıklı yaşamının sırları yeterli ve dengeli beslenmede aranmaktadır (Baysal 2002a, Kavas 2003).

Sağlığın korunmasında, geliştirilmesinde ve kronik hastalık riskinin azaltılmasında sağlıklı beslenmenin öneminin anlaşılması beslenme alışkanlıklarını, epidemiyolojik, sosyo-ekonomik ve demografik değişmelerdeki etkileşim ise beslenmenin doğasını etkiler (Yücecan 1999).

Dünyanın değişik ülkelerindeki epidemiyolojik çalışmalar; yetişkin nüfusta görülen şişmanlık, kalp damar hastalıkları, kanser, siroz, diyabet gibi kronik hastalıkların hatalı beslenme biçimleriyle ilgili olduğunu göstermektedir (Baysal 1996, Karayalçın 1996). Toplumda obezite sıklığının artmasında besin alımı ve hatalı yeme davranışı önemlidir. En önemlisi ise aşırı yemek yeme davranışıdır (Erge 2003). Beslenme şekli; obezite, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri, Tip 2 diyabet gibi bazı hastalıkların oluşmasında ve ilerlemesinde risk faktörüdür (Turrel 1997, Pekcan 2001).

Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve beslenmeden kaynaklanan sağlık sorunları örneğin koroner kalp hastalıkları (KKH) ve bazı kanser türleri bugün dünyada ölüm nedenlerinin başında gelmektedir (Baysal 1998, Pekcan 2001). Ülkemizde tüm ölümlerin ilk sırasında %43 oranında KKH yer almaktadır. Hipertansiyon prevalansının %11–43 arasında olduğu belirtilmektedir (Pekcan 2001).

Beslenme alışkanlıkları ile kanser arasındaki korelasyonun kadınlarda $\approx$ %60, erkeklerde $>$ %40 olduğu rapor edilmiştir (Yücecan 2001). Beslenme alışkanlıklarına bağlı kanserlerin başında meme, kolon, mide kanserleri gelmektedir. Dünyada ve Türkiye’de yetişkinlerde ikinci sırada ölüm nedenidir. Türkiye’de tüm ölümlerin %11’ini kanser türleri oluşturmaktadır (Pekcan 2001).

Şişmanlık orta yaşın sorunu gibi görünüyorsa da yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilmektedir. Retrospektif çalışmalar, yetişkin obezlerde şişmanlığın 1/3 oranında çocuklukta ya da adolesan dönemde başladığını göstermiştir. 1998 Türkiye Sağlık ve Nüfus Araştırması’na göre kadınların %33.4’ü hafif şişman, %18.8’i şişmandır (Ergün 2003).

Sağlıklı beslenme için yapılan önerilerde beslenme şeklinde yapılacak düzenlemelerle kronik hastalıklardan ölüm oranlarının azaltılabileceği belirtilmektedir. Diyetten enerji ve yağın azaltılması ile kalp hastalıkları, kanser, diyabet ve sindirim sistemi hastalıkları; diyetle kompleks karbonhidrat içeren saflaştırılmamış kepekli tahıl ürünlerinin artırılması ile kanser ve diyabet hastalıkları riskinin azaltılabileceği bildirilmektedir (Yücecan 1999).

Birçok tüketici besinler ve sağlık arasındaki ilişki ile ilgilenmekte ve bazı besinlerin fazla, bazılarının az tüketilmesi için sağlık ve beslenme otoriteleri tarafından teşvik edilmektedir (Worsley and Scott 2000). Günümüzde endüstrileşme, sosyo-ekonomik yapıdaki değişimler ve gelişmeler, batı kültürüne açılma, sağlıklı olarak uzun süre yaşama isteği, kitle iletişim araçları ve reklamlar gibi etmenler beslenme alışkanlıkları ile besin tüketiminde değişmelere ve yeni eğilimlere neden olmaktadır. Sağlıklı beslenme önerilerinin tüketiciler tarafından yeterince algılanıp, uygulanmadığı belirtilmektedir (Yücecan 1999).

Yemek yemenin kadın ve erkekler için önemi eşit olsa da beslenme ile ilgili düşüncelerde önemli farklılıklar olduğu belirtilmektedir. Bu çalışma; yetişkin bireylerin besin tercihlerini, besin tüketimindeki eğilimlerini, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ve bunların üzerine cinsiyet faktörünün etkisini belirlemek amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

2. KAYNAK ÖZETLERİ

Okan (1977), Erzurum ilinin Çat ilçesinde düşük, orta ve yüksek gelirli toplam 161 ailenin bazı yiyecekleri tüketim sıklığını ve beslenme alışkanlıklarını araştırmıştır. Araştırma sonucunda; diyetin genellikle tahıla dayalı olduğu, et ve türevleri ile yumurta ve sebze tüketiminin yetersiz, yüksek gelirli ailelerde tahıl, süt ve et türevleri, düşük ve orta gelirli gruplarda ise tahıl, süt ve türevleri tüketiminin yeterli, sebze ve meyve tüketiminin ise tüm gruplarda yetersiz olduğu saptanmıştır.

Hasipek (1983), Çankırı ilinin ova ve orman köylerindeki ailelerin beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yaptığı araştırmada ova köylerinden 44, orman köylerinden 36 olmak üzere toplam 80 aileyi araştırma kapsamına almıştır. Buna göre, ova köylerindeki ailelerin %18.8'inin, orman köylerindeki ailelerin %11.11'inin haftada birkaç kez, orman köylerindeki ailelerin %29.55'i ile ova köylerindeki ailelerin %84.10'unun seyrek olarak et tükettikleri belirlenmiştir. Kurubaklagillerin çoğunlukla, her iki grupta da haftada birkaç kez tüketilmekte olduğu, genel olarak ailelerin %22.73'ünün her gün patates tükettiği ve bulgurun pirinçten daha sık tüketildiği de bu araştırmanın bulgularındandır.

Yurttagül ve Yücecan (1985)'in mobilya işinde çalışan işçiler üzerinde yaptıkları çalışma ile Ankara Siteler'de çalışan 1244 işçinin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Buna göre, işçilerin %93.4'ünün günde üç öğün yemek yediği, öğün atlayanların %66.6'sının sabah kahvaltısı yapmadıkları öğün aralarında en çok (%84.2) çay ve kahvenin tüketildiği ve işçilerin %52.2'sinin sigara ve alkol kullandığı belirlenmiştir.

Kant *et al.* (1991), NHANES II'nin 24 saatlik besin tüketimi verilerini kullanarak besin grupları arasındaki çeşitliliği araştırmışlardır. Çalışma sonunda, yetişkinlerin 1/3'inin beş besin grubundaki tüm besinlerden tükettikleri bulunmuştur. Bireylerin %3.0'ünden azının önerilen porsiyon miktarlarını karşılayacak şekilde tüm besin gruplarından tükettikleri belirlemiştir.

Özdoğan (1991), Amasya ili merkez sağlık ocağı bölgesinde oturan 300 ailenin bazı beslenme alışkanlıklarını ve besin hazırlama yöntemlerini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada; ailelerin %90.3'ünün günde 3 öğün yemek yediğini, %5.7'sinin eti genellikle ızgara yaparak, %6.7'sinin yağda kızartarak, %11.3'ünün haşlama yaparak, %52.3'ünün sebze yemekleri içinde pişirerek tükettiklerini saptamıştır.

Yücecan vd. (1999), beslenme alışkanlıkları çerçevesinde oluşan kültür değerlerinin saptanması amacıyla yaptıkları çalışmada; aile bireylerinin %76.7'sinin üç öğün besin tükettiğini, %69.6'sının öğün atlamadığını saptamışlardır. Tüketilen ekmek tiplerinin mayalı ekmek (%85.2), bazlama (%22.9), yufka ekmeği (%15.6) ve kepekli ekmek (%8.6) olduğu da bu araştırmanın bulgularındandır.

Aytekin (1994)'in Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörleri incelediği araştırmada; ailelerin %74.79'unun kahvaltı, %67.71'inin öğle, %91.94'ünün akşam öğünlerini atlamadıkları ve çoğunluğunun (%75.83) öğün zamanlarının düzenli olduğu saptanmıştır. Ailelerde en çok sevilen yemek çeşitlerinin genel toplam içinde %23.88 oranla sebze, %23.61 oranla et yemekleri olduğu belirlenmiştir.

Sacır (1994), Türkiye'deki ekmek türleri ve protein değerleri üzerine yaptığı araştırmada; Türkiye'de en çok somun (%16.7), yufka (%16.5) ve bazlama (%8.1) tüketildiğini saptamıştır.

Buttriss (1997), 1992 yılında, İngiltere'nin genelinde ve 1700 kişi ile yüz yüze görüşme yoluyla gerçekleştirdiği çalışmada, sağlıklı bir diyetle ilişkili faktörleri önem sırasına göre sıralamıştır. Buna göre; daha fazla posa tüketmenin (%63.0) ilk sırada yer aldığı; daha az şeker tüketmek (%62.0), daha az yağ tüketmek (%61.0), daha az tuz kullanmak (%45.0) ve daha fazla nişastalı besinler tüketmenin (%16.0) bunu izlediği saptanmıştır.

Dobson *et al.* (1997), Avusturalya’da 1980 ve 1990’larda çeşitli kaynaklar kullanılarak elde edilen verilerden yararlanarak nüfusun diyet eğilimlerini incelemişlerdir. Taze meyve, sebzeler ve kahvaltılık yiyecek tüketiminin arttığını, tereyağ, margarin, şeker ve alkol tüketiminin azaldığını belirlemişlerdir.

Margetts *et al.* (1997) AB üyesi ülkelerde anket yöntemiyle 25 yaş ve üzeri toplam 14331 kişinin sağlıklı beslenme hakkındaki algılarını inceledikleri çalışmada; katılımcıların %49.0’unun az yağlı yemeyi, %42.0’sinin daha fazla sebze meyve yemeyi ve %41.0’inin diyet örüntüsünde denge ve çeşitliliğin olmasını algıladıklarını saptamışlardır.

Monneuse *et al.* (1997), Fransız yetişkinlerin yeme davranışları ve besinle ilgili çeşitli tavır, inanç ve bilgilerini değerlendirdikleri araştırmada, kadınların daha yüksek puana sahip olduklarını saptamışlardır. Kadınların, erkeklerden daha yüksek derecelendirdikleri sağlıklı beslenme davranışları arasında orta derecede alkol tüketimi, aşırı şeker tüketimini engellemek, hayvansal yağ tüketmemek, daha fazla diyet posası tüketmek yer almaktadır.

Osler *et al.* (1997), 30-70 yaşları arasındaki Danimarka’lı erkek ve kadınların 10 yıllık süre içinde diyet önerileri ile ilgili beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikleri incelemişlerdir. Hem kadınlar hem de erkeklerin hayvansal ve bitkisel yağ, yumurta, et ürünleri, beyaz ekmek ve patates tüketiminde azalma olduğu, düşük yağlı margarin, meyve, çiğ sebze, yulaf, makarna, kek, pirinç ve şeker tüketiminde artma olduğu belirlenmiştir. Beyaz ekmek ve patates tüketim sıklığı azalanlar ve makarna, şeker tüketim sıklığı artanların gençlerde yaşlılardan daha yüksek olduğu, esmer ekmek ve yulaf tüketme durumunun ise yaşlı grupta daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Turrel (1997)'in cinsiyet farklılıklarının beslenme davranışları üzerine etkisini incelediği araştırmada, kadınların besin ve beslenme davranışlarına erkeklerden daha fazla uydukları belirlenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye daha istekli oldukları görülmüştür.

Uyar (1997) Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan 450 kadının beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada; kadınların %33.63'ünün kötü, %30.00'unun orta, %27.67'sinin iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını saptamış, araştırma kapsamındaki kadınların %86.0'sının günde üç öğün, %10.44'ünün iki öğün, %2.22'sinin dört öğün %1.33'ünün dört öğünden fazla yemek yediğini belirlemiştir.

Özçelik ve Sürücüoğlu (1998)'nin tüketicilerin fast food türü yiyecek tercihleri üzerine yaptıkları araştırmada; tüketicilerin fast food yiyecekler arasında her gün en çok tükettikleri besinlerin poğaça (%17.5), simit (%15.25), patates kızartması (%12.50), peynirli tost (%8.75), hamburger (%6.5) ve et döner (%4.25) olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada tüketicilerin en çok tercih ettikleri içeceklerin sırasıyla; kola, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, çay ve renkli meşrubat olduğu saptanmıştır.

Povey *et al.* (1998)'in yaptıkları çalışmada sağlıklı yeme davranışı olarak en yüksek puanları alanlarda ilk 5 sırada sebze yemek, meyve yemek, dengeli bir diyet tüketmek, vitamin içeren besinleri yemek, taze yiyecekler tüketmek; sağlıksız yeme davranışı olarak ise yüksek yağlı yiyecekler tüketmek, atıştırmalık yiyecekler tüketmek, kızarmış yiyecekler tüketmek ve çok fazla yemenin geldiği belirlenmiştir.

Soydal (1998), Ankara Toprak ve Gübre Araştırma Enstitüsü Müdürlüğünde yaptığı araştırmada üç öğün düzenli yemek yiyenlerin oranının %68.3 olduğunu saptamıştır. Çalışanların %21.2'sinin sabah kahvaltısı yapmadığı belirlenmiştir.

Baş vd. (2000) hızlı hazır yemek sistemi üzerinde yaptıkları bir araştırmada; çalışmaya katılan bireylerin %23.6'sının peynirli poğaçayı, %21.3'ünün simiti, %15.1'inin kaşarlı tost ve %43.9'unun yeşil salatayı her gün; %35.1'inin et döneri, %25.9'unun tavuk döneri, %34.5'inin köfte ekmeği, %32.2'sinin kıymalı pideyi haftada en az bir kez yediklerini belirlemişlerdir.

Özçelik (2000)'in 400 sağlık personelinin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptığı bir çalışmada, Beden Kütle İndeksi'ne göre bireylerin %65.50'sinin normal vücut ağırlığında olduğu, %62.25'inin günde üç öğün yemek yedikleri, en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı (%41.25) olduğu belirlenmiştir. Ara öğünlerde tüketilen yiyecek-içecek dağılımında çay-kahve (%86.25)'nin ilk sırada yer aldığı, bunu meyve (%49.0) ve kek-bisküvinin (%43.5) izlediği bulunmuştur.

Güler ve Özçelik (2002), çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma-hazırlama davranışlarını incelemek amacıyla 150 çalışan 150 çalışmayan 300 kadın üzerinde yaptıkları araştırmada; kadınların kitle iletişim araçlarından beslenme ile ilgili yayınlara ne derece ilgi duydukları incelenmiş ve %53.3'ünün bu yayınları arada sırada, %21.7'sinin her zaman takip ettiği saptanmıştır.

Sharifi-Washfam (2002), Ankara ve Tebriz'de yaşayan toplam 300 evli kadın üzerinde yaptığı araştırmada; Ankara'lı kadınların %37.3'ünün yazılı ve sözlü basından beslenme ile ilgili programları her zaman izlediğini, Tebriz'li kadınlarda ise bu oranın %6.7 olduğunu belirlemiştir.

Ergün (2003)'ün sağlıklı beslenme kavramı ve tüketici algısını saptamak amacıyla 25 yaş ve üzeri 494 yetişkin üzerinde yaptığı araştırmada; kadınların (%63.2), erkeklere kıyasla (%46.3) sağlıklı beslenmeye daha fazla önem verdiği, sağlıklı beslenme isteminin diğer yaş gruplarına kıyasla 30-49 yaş grubunda ve çalışan bireylerde önem kazandığı, eğitim düzeyi yükseldikçe sağlıklı beslenmeye yönelik besin seçimlerinin daha ön planda olduğu belirlenmiştir. Bireylerin %91.9'u sağlıklı beslenme deyiminden

taze ve doğal besinler tüketmeyi, %82.6'sı denge ve çeşitliliği, %81.2'si sebze ve meyvenin çok tüketilmesini, %77.1'i az yağlı yemeyi, %75.5'i ise fazla su içmeyi algıladıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan bireylerin, %41.1'i sağlıklı beslenme kavramından daha fazla kepekli tahıl ürünlerini tüketmeyi algıladıklarını ifade etmişlerdir. Kurubaklagil tüketmenin sağlıklı beslenmede yeri olduğuna inanan bireylerin oranı ise %22.1'dir. Daha az şeker tüketmenin sağlıklı beslenmenin bir parçası olduğuna inananların ise çalışmaya katılanların %52.4'ü olduğu belirlenmiştir.

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.

Birsen (2004) yetişkinlerin (100 kadın, 100 erkek) beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıklarını araştırmıştır. Erkek ve kadınların %3.5'inin günde 5 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.

Konakman-Bilgin (2004) kadınlara verilen beslenme eğitiminin; besin tüketim düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ile beslenme ve osteoporoz (kemik erimesi) hakkındaki bilgilerine etkisini araştırmıştır. Araştırma kapsamına alınan kadınların %57.8'inin günde üç öğün yemek yediği belirlenmiştir. Kadınların çoğunluğunun (%41.1) öğün atladığı, %31.1'inin bazen öğün atladığı, %27.8'inin ise öğün atlamadığı saptanmıştır.

Yönel (2005), Bolu ili merkez ilçesinde kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre, kadınların %50.2'sinin orta, %28.2'sinin hızlı, %21.6'sının ise yavaş şekilde yemek yedikleri saptanmıştır. Öğle yemeğinde çoğunlukla çorba-pilav-makarna yiyen 190 kadının %53.7'sinin, salata yiyen 137 kadının %59.9'unun, meyve yiyen 107 kadının %67.3'ünün, etli sebze yiyen 107 kadının %72.0'sinin bu yiyecekleri iş yerinde yedikleri bulunmuştur. Kadınların tamamı öğün aralarında bir şeyler yediklerini ve içtiklerini belirtmişlerdir. Çay-kahve ara öğünlerde en çok tüketilenler arasında ilk sırada (%85.3) yer almış olup; bunu %43.7 ile meyve-sebze izlemiştir.

Çinpolat (2006), yaptığı çalışmada tüketicilerin yazılı ve görsel basında çıkan beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumlarını araştırmış; katılımcıların %91.4'ünün beslenme ile ilgili haberleri takip ettiği ve haber kaynaklarının başlıcalarının televizyon (%87.6) ve gazete (%77.1) olduğu saptamıştır.

Erdoğan (2007), 134 kadın, 266 erkek üzerinde yaptığı çalışmada; tüketicilerin %84.0'ünün beslenme ile ilgili haberleri takip ettiklerini saptamıştır. Tüketicilerin, bu haberleri takip ettikleri kaynakların başında televizyon (%47.3) gelmekte ve bunu internet (%27.7), gazete-dergi (%21.7) takip etmektedir. Beslenme ile ilgili haberleri kadınların öncelikli olarak internetten (%40.0), erkeklerin ise televizyondan (%54.6) takip ettiği belirlenmiştir.

Tangut (2007), işçilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmada, katılımcıların sabah (%73.3), öğle (%87.7) ve akşam (%90.0) öğün saatlerinin düzenli olduğunu, %84.7'sinin günde üç öğün yediğini, en fazla atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğunu ve sabah öğününü kadınların (%45.4) erkeklere (%27.4) göre daha fazla atladığını belirlemiştir. Ara öğün tüketenlerin en çok çay içtikleri (%11.0), kek-bisküvi yedikleri (%8.3) saptanmıştır. Katılımcılar yemek yeme hızlarını çoğunlukla “normal” olarak değerlendirmişlerdir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma, yetişkin bireylerin besin tercihlerini, besin tüketimindeki eğilimlerini, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ve bunların üzerine cinsiyet faktörünün etkisini belirlemek amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

Araştırmanın bu bölümü; araştırma bölgesi ve örneklem seçimi, veri toplama yöntemi, verilerin değerlendirilmesi başlıkları altında değerlendirilmiştir.

3.1 Araştırma Bölgesi ve Örneklem Seçimi

Araştırma bölgesi Ankara il merkezidir. Araştırmanın evrenini İçişleri Bakanlığı'nda çalışan 25-60 yaş arası 1670 yetişkin kadın ve erkek oluşturmaktadır. Eşit dağıtım yöntemi kullanılarak 200 kadın ve 200 erkek olmak üzere 400 kişi araştırmanın örneklemine oluşturmuştur.

3.2 Veri Toplama Yöntemi

Araştırma verileri, anket formu ile karşılıklı görüşme yöntemi kullanılarak araştırmacı tarafından toplanmıştır.

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 (Monneuse *et al.* 1997, Akdemir 1998, Duyff 2003, Akamatsu *et al.* 2005, Sakamaki *et al.* 2005, Özmetin 2006, Sormaz 2006). Soruların işlerliğini saptamak amacıyla 20 kişi üzerinde ön çalışma yapılmış ve gerekli düzeltme ve eklemeler yapılarak yeniden düzenlenmiştir.

Anket formu; “Tüketiciler Hakkında Genel Bilgiler”, “Beslenme Alışkanlıkları”, “Besin Tercihi” ve “Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlar” bölümlerinden oluşmuştur.

Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin boy uzunluğu (cm) ve vücut ağırlığı (kg) ölçümleri kendilerinden öğrenilmiştir.

3.2.2 Anket formunun uygulanması

Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli izinler alındıktan sonra anket formu araştırmacı tarafından 18 Haziran-20 Temmuz 2007 tarihleri arasında toplanmıştır. Anket formunun doldurulması ortalama 40 dakika sürmüştür.

3.3 Verilerin Değerlendirilmesi

Katılımcıların vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (cm) ölçümleri kullanılarak beden kütle indeksleri (BKİ) hesaplanmıştır. BKİ: “18.5 ve altı zayıf”, “18.5-24.99 arası normal”, “25-29.99 arası hafif şişman”, “30-34.99 arası 1.derece şişman” , “35-39.99 arası 2. derece şişman” ve “40 ve üzeri morbid şişman” olarak değerlendirilmiştir (Anonymous 1998).

Tüketicilerin besin tercihlerinin değerlendirilmesinde karşılaştırmanın daha belirgin olması için $T = 3T1 + 2T2 + T3$ puanlama formülü kullanılmıştır. Formülde T: toplam puan, T1: birinci tercih, T2: ikinci tercih, T3: üçüncü tercihi ifade etmektedir. Bu tercih formülü birçok araştırmacı tarafından kullanılmış; geçerlik ve güvenilirliği saptanmıştır. Tüketicilerden yiyecek ve içecekleri en çok tercih ettiğinden en aza doğru 1., 2. ve 3. olarak numaralandırmaları istenmiştir. Puanlama sisteminde tüketicilerin belirttikleri birinci tercihlere 3 puan, ikinci tercihlere 2 puan, üçüncü tercihlere ise 1 puan verilmiştir. Bu şekilde belirtilen yiyecek ve içeceklerin aldıkları puanlar toplanarak her bir tüketicinin yiyecek ve içecek tercih puanları belirlenmiş, yiyecek ve içeceklerin

aldıkları ortalama puanları hesaplanarak değerlendirilmiştir (Şahinkaya 1983, Özgen ve Gönen 1989, Sürücüoğlu ve Çakıroğlu 2000, Sormaz 2006).

Tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla 35 likert tip ifade hazırlanmıştır. Bazı ifadelerde olumsuz cümle setlerine de yer verilmiştir. Olumlu ifadelere verilen cevaplardan “Kesinlikle Katılıyorum (5)”, “Katılıyorum (4)”, “Kararsızım (3)”, “Katılmıyorum (2)” ve “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” şeklinde puanlandırılmıştır. Olumsuz ifadelerde ise tersi puanlama yapılmıştır. İfadelere doğru cevaplar verildiği takdirde alınması gereken puan 175’tir. Ankette yer alan tutum sorularının güvenirlik analizi yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı $\alpha = 0.758$ olarak bulunmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, SPSS 11.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket yazılımından yararlanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma verileri mutlak ve yüzde değerler ile çizelgeler halinde gösterilmiştir. Gerekli yerlerde aritmetik ortalamalar ile standart sapma değerleri ($\bar{x} \pm S$) alınmış, istatistiksel analiz olarak Khi Kare Önemlilik Testi (χ^2), Khi kare şartları yerine getirilemediği durumlarda G Testi uygulanmıştır. Besin tercihi puanlarının ve sağlıklı beslemeye ilişkin tutum puanlarının değerlendirilmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi (Student T testi) kullanılmıştır (Kesici ve Kocabaş 1998).

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde “Tüketiciler Hakkında Genel Bilgiler”, “Tüketicilerin Beslenme Alışkanlıkları”, “Tüketicilerin Besin Tercihleri” ve “Tüketicilerin Sağlıklı Beslenme Kavramı İle İlgili Değerlendirmeleri” ve “Tüketicilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları” na ilişkin bulgular açıklanmış ve tartışmaları yapılmıştır.

4.1 Tüketiciler Hakkında Genel Bilgiler

Bu bölüm, tüketicilerin yaşları, öğrenim durumları, medeni durumları, Beden Kütle İndekslerine göre vücut ağırlıkları, beslenme dersi alma durumları, beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumları, sağlık durumları ve reklamlardan etkilenme durumları ile ilgili konuları içermektedir.

4.1.1 Tüketicilerin yaşları

Araştırmaya katılan tüketicilerin yaşları 25-60 arasında değişmektedir. Tüketicilerin yaşları çizelge 4.1’de verilmiştir.

Çizelge 4.1 Tüketicilerin yaşları

Yaş (Yıl)	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
≤ 30	51	25.5	55	27.5	106	26.5
31-35	36	18.0	34	17.0	70	17.5
36-40	53	26.5	17	8.5	70	17.5
41-45	40	20.0	42	21.0	82	20.5
≥46	20	10.0	52	26.0	72	18.0
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0

Çizelgede de görüldüğü gibi araştırma kapsamına alınan tüketicilerin %26.5'i ≤ 30 , %20.5'i 41–45 yaş kategorisindedir. Erkek ve kadın tüketicilerde ≤ 30 yaş kategorisinde yer alanlar ile 41–45 yaş kategorisinde yer alanların sayısı fazla olup, sırası ile %25.5–%27.5 ve %20.0–%21.0 olarak belirlenmiştir. Kadın tüketicilerin %18.0'i, erkek tüketicilerin %17.0'si 31–35, kadın tüketicilerin %26.5'i, erkek tüketicilerin %8.5'i 36–40, kadın tüketicilerin %10.0'u, erkek tüketicilerin %26.0'sı 46 yaş ve üzeri yaş kategorisindedir.

Araştırmaya katılan tüketicilerin ortalama yaşı 37.81 ± 8.963 yıl, kadınların ortalama yaşı 36.74 ± 7.35 yıl, erkeklerin ortalama yaşı 38.88 ± 10.23 yıldır.

4.1.2 Tüketicilerin öğrenim durumları

Araştırmaya katılan tüketicilerin öğrenim durumları çizelge 4.2'de verilmiştir.

Çizelge 4.2 Tüketicilerin öğrenim durumları

Öğrenim durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İlkokul mezunu	6	3.0	7	3.5	13	3.3
Ortaokul mezunu	2	1.0	8	4.0	10	2.5
Lise veya dengi okul mezunu	65	32.5	60	30.0	125	31.2
Fakülte veya yüksek okul mezunu	117	58.5	117	58.5	234	58.5
Lisansüstü öğrenim mezunu	10	5.0	8	4.0	18	4.5
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0

Çizelgeden de anlaşılacağı gibi, tüketicilerin %58.5'i fakülte veya yüksek okul, %31.2'si lise mezunudur. Çizelge cinsiyete göre incelendiğinde ise, fakülte veya yüksek okul mezunu kadın tüketicilerle erkek tüketicilerin oranının aynı olduğu görülmektedir (%58.5). Kadınların %32.5'i, erkeklerin %30.0'u lise veya dengi okul mezunudur.

4.1.3 Tüketicilerin medeni durumları

Araştırmaya katılan tüketicilerin medeni durumları çizelge 4.3’de olduğu gibidir.

Çizelge 4.3 Tüketicilerin medeni durumları

Medeni durum	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evli	139	69.5	153	76.5	292	73.0
Bekar	61	30.5	47	23.5	108	27.0
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0

Çizelgeye göre tüketicilerin % 73.0’ü evli, %27.0’si bekadır. Evli erkeklerin oranının (%76.5) kadınlardan (%69.5) daha fazla olduğu görülmektedir.

4.1.4 Tüketicilerin beden kütle indekslerine göre vücut ağırlıkları

Beden yapısının uygunluğunun belirlenmesinde en iyi yöntem “beden kütle indeksi (BKİ)”dir (Baysal 2002a). Total vücut yağı ile korelasyon gösteren, boy uzunluğu ve vücut ağırlığına dayalı bir indeks olan beden kütle indeksi toplum düzeyinde şişmanlığın ve şişmanlık riskinin tanımlanmasını sağlar (Pekcan 2000).

Tüketicilerin beden kütle indeksine göre vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi çizelge 4.4’te verilmiştir.

Çizelge 4.4 Tüketicilerin beden kütle indekslerine göre vücut ağırlıkları

BKİ	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Zayıf	9	4.5	2	1.0	11	2.8	$\chi^2 = 39.54$ $sd = 4$ $p < 0.01$
Normal	126	63.0	73	36.5	199	49.7	
Hafif şişman	58	29.0	109	54.5	167	41.7	
1. derece şişman	3	1.5	12	6.0	15	3.8	
2. derece şişman	4	2.0	4	2.0	8	2.0	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Çizelgeden görüldüğü gibi tüketicilerin; %49.7'sinin normal vücut ağırlığında olduğu tespit edilmiştir. Normal vücut ağırlığına sahip olan kadın tüketicilerin oranı %63.0, erkek tüketicilerin oranı ise %36.5'tir. Bu durum kadınların erkeklere göre fiziksel görünümlerine, sağlıklı beslenmeye ve aşırı kilo alımına karşı daha duyarlı olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Hafif şişman olanların oranının erkeklerde (%54.5) kadınlardan (%29.0) daha fazla olduğu görülmektedir. Yine birinci derece şişman olanların oranı erkeklerde (%6.0) kadınlardan (%1.5) daha fazladır. Ortalama BKİ değerleri kadınlarda 23.50 ± 3.54 , erkeklerde $25.77 \pm 3.38 \text{ kg/m}^2$ 'dir. Kadın ve erkek tüketicilerin vücut ağırlığı dağılımları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak önemlidir ($p < 0.01$).

Uyar (1997) kadınların %54.0'ünün, Güler ve Özçelik (2002) çalışan kadınların %66.0'sının, Birsen (2004) memurların %59.0'unun, Çalış (2005) kadınların %44.3'ünün, Tangut (2007) işçilerin %56.0'sının normal ağırlıkta olduğunu saptamıştır.

4.1.5 Tüketicilerin beslenme dersi alma durumları

Bir toplumun beslenme durumunun düzeltilmesi için alınacak önlemlerin hepsinde eğitime ağırlık verilmesi gerektiği bilinmektedir. Eğitim ile beslenme durumu arasındaki pozitif ilişki yapılan araştırmalarla belirlenmiştir (Samsatlıoğlu 2004).

Beslenme eğitimi, toplumu yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesi ve besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanımı konularında eğiterek beslenme durumunun düzeltilmesini amaçlar (Baysal 2002a).

Araştırmaya katılan tüketicilere “Eğitiminiz sırasında hiç beslenme ile ilgili ders aldınız mı?” diye sorulmuş, alınan yanıtlar çizelge 4.5’te verilmiştir.

Çizelge 4.5 Tüketicilerin beslenme dersi alma durumları

Beslenme dersi	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Aldı	33	16.5	22	11.0	55	13.7	$\chi^2=16.95$ sd= 4 p<0.01
Almadı	167	83.5	178	89.0	345	86.3	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Beslenme ile ilgili ders almayan erkek ve kadın tüketicilerin oranı %86.3, ders alanların oranı ise %13.7’dir. Veriler cinsiyete göre değerlendirildiğinde; beslenme konusunda ders almadığını belirtenlerin oranı erkeklerde %89.0, kadınlarda %83.5’dir. Kadın ve erkeklerin beslenme dersi alma durumları arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (p<0.01).

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

Birsen (2004)'in memurlar üzerinde yaptığı bir araştırmada ise beslenme konusunda eğitim aldım diyen erkeklerin oranının (%8.0) kadınların oranından (%4.0) daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Çinpolat (2006)'ın yaptığı bir çalışmada tüketicilerin beslenme eğitimi alma durumları cinsiyete göre değerlendirilmiş, kadınların %11.8'inin erkeklerin %10.9'unun beslenme eğitimi aldıkları saptanmıştır.

Beslenme dersi aldım diyen tüketicilerin, bu dersi öğrenimlerinin hangi aşamasında aldıkları çizelge 4.6'da gösterilmiştir.

Çizelge 4.6 Tüketicilerin beslenme dersi aldıkları dönem

Ders alınan dönem	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
İlkokul	-	-	3	13.7	3	5.5	G=15.00 sd=4 p<0.01
Ortaokul	4	12.1	7	31.8	11	20.0	
Lise	24	72.7	5	22.7	29	52.7	
Üniversite	5	15.2	7	31.8	12	21.8	
Toplam	33	100.0	22	100.0	55	100.0	

Çizelge 4.6'da görüldüğü gibi, genel örnekleme tüketicilerin %52.7'sinin lisede beslenme dersi aldığı belirlenmiştir. Beslenme dersinin alındığı dönemler cinsiyete göre değişmektedir ($p<0.01$).

4.1.6 Tüketicilerin beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumları

Bireyin ve toplumun bilinçlenmesinde ve yaşam biçimini değiştirmesinde hiçbir buluş, haberleşme konusundaki teknolojik gelişmeler kadar etkin değildir. Kitle iletişim araçları sayesinde dünyadaki bütün gelişmeler anında her insana ulaşabilmektedir. Özellikle televizyon, bilgisayar-internet gibi görsel araçların etkisi daha fazladır (Arslan vd. 1987).

Günümüzde kitle iletişim araçları siyasal, sosyal ve ekonomik yönden giderek önem kazanmaktadır. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde bu araçlar çok sayıda görev yüklenmişlerdir; ancak ana görevleri arasında eğitsel yönün ağır bastığı ileri sürülmektedir. İnsan yaşamı açısından büyük önem taşıyan sağlıklı beslenme konusunda kitle iletişim araçlarının önemli görevler yüklendiği şüphesizdir. Bu nedenle bir yazılı organda yer alan her türlü bilgi en doğru, en yeterli ve en sağlıklı kaynaklara dayanmak zorundadır (Medeiros *et al.* 1991)

Çizelge 4.7’de araştırmaya katılan tüketicilerin beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumları verilmiştir.

Çizelge 4.7 Tüketicilerin beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumları

Haberleri takip etme	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Takip eder	167	83.5	139	69.5	306	76.5	$\chi^2=70.26$ sd=22 p<0.01
Takip etmez	33	16.5	61	30.5	94	23.5	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Tüketicilerin %76.5’i yazılı ve görsel basında çıkan haberleri takip etmektedir. Erdoğan (2007)’ın yaptığı çalışmada tüketicilerin büyük çoğunluğunun (%84.0) beslenme ile ilgili haberleri takip ettiği görülmüştür.

Haberleri takip etme durumu cinsiyete göre değerlendirildiğinde; haberleri takip eden kadınların (%83.5), erkeklerden (%69.5) fazla olduğu görülmektedir. Bu durum kadınların erkeklere oranla sağlıklı beslenmeye daha çok önem verdiklerini göstermektedir. Beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumunun cinsiyete göre değiştiği ve bunun da istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p<0.01$).

Çelik ve Ünver (1994)'in yaptıkları çalışmada; kadın tüketicilerin %26.8'inin, erkek tüketicilerin %12.0'sinin basın ve yayın organlarındaki beslenme haberlerini her zaman takip ettikleri saptanmıştır.

Çinpolat (2006)'ın yaptığı bir araştırmada da beslenme ile ilgili konuları takip edenlerin kadınlarda (%96.4) erkeklerden (%86.3) fazla olduğu belirlenmiştir.

Beslenme ile ilgili haberleri izlediğini söyleyen tüketicilerin beslenme ile ilgili haberleri takip ettikleri kaynaklar çizelge 4.8 'de verilmiştir.

Çizelge 4.8 Tüketicilerin beslenme haberlerini takip ettiği kaynaklar*

Haber kaynakları	Kadın (n=167)		Erkek (n=139)		Toplam (n=306)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tv	94	56.3	84	60.4	178	51.2
Radyo	4	2.4	11	7.9	15	4.9
Gazete-dergi	58	34.7	75	53.9	133	43.5
Kitap	7	4.2	17	12.2	24	7.8
İnternet	82	49.1	38	27.3	120	39.2
Hepsi	20	11.9	13	9.4	33	10.8

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir

Çizelge 4.8 incelendiğinde; genel örnekleme tüketici beslenme ile ilgili haberleri en çok takip ettikleri kaynaklar sırasıyla; Tv (%51.2), gazete-dergi (%43.5), internet (%39.2), kitap (%7.8) ve radyo (%4.9)'dur. Beslenme ile ilgili haberleri hepsinden takip ederim diyenlerin oranı ise %10.8'dir.

Arslan vd. (1987) Ankara ve Çankırı illeri ile Ankara'nın Elmadağ ilçesinde oturan toplam 308 ailedeki kadınların gazete, dergi okuma, radyo-televizyon dinleme ve izleme durumlarını inceledikleri çalışmada; bireylerin %66.6'sının radyo ve televizyonu, %24.4'ünün gazete ve dergileri bilgi kaynağı olarak kullandıklarını belirlemişlerdir.

Aytekin (1994) Ankara'da farklı sosyoekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörleri incelediği çalışmada; bireylerin %46.1'inin gazete ve dergilerden, %39.2'sinin radyo ve televizyondan sağlıklı beslenme hakkındaki bilgilere ulaştıklarını göstermiştir.

Sevenay (1996) yaptığı çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe beslenme konusunda kitle iletişim araçlarını izleyenlerin oranlarının arttığını bulmuştur.

Almedia *et al.* (1999), en sık kullanılan sağlıklı beslenme bilgi kaynaklarının radyo/tv (%29.0) ve gazeteler (%27.0) olduğunu belirlemişlerdir.

Ergün (2003)'ün yaptığı çalışmada tüketicilerin sağlıklı beslenme ile ilgili haberleri en çok radyo ve televizyondan (%74.5) takip ettikleri saptanmıştır.

Çinpolat (2006), Ankara'da yaptığı çalışmada tüketicilerin büyük bölümünün haberleri televizyon (%87.6) ve gazeteden (%77.1) takip ettiğini tespit etmiştir. Bu sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

4.1.7 Tüketicilerin sağlık durumları

Araştırma kapsamına alınan tüketicilere, “Herhangi bir sağlık sorununuz var mı?” diye sorulmuş; alınan yanıtlar çizelge 4.9’da verilmiştir.

Çizelge 4.9 Tüketicilerin sağlık durumları

Sağlık sorunu	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Var	60	30.0	49	24.5	109	27.2	$\chi^2=34.58$ sd= 12 p<0.01
Yok	140	70.0	151	75.5	291	72.8	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Çizelgeden de izlenebileceği gibi tüketicilerin %72.8’i herhangi bir sağlık sorunları olmadığını beyan etmişlerdir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiğinde de sağlık sorunu olmayanların (kadın 140, erkek 151 kişi), olanlardan (kadın 60 kişi, erkek 49 kişi) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sağlık sorunu olduğunu belirten tüketicilerin hangi sağlık sorununun olduğu çizelge 4.10’da gösterilmiştir. Sağlık sorunu olduğunu ifade eden tüketicilerin %23.0’ünün yüksek tansiyon problemi, %20.2’sinin kemik-eklem hastalığı, %15.6’sının guatr sorunu, %12.8’inin sindirim sistemi hastalığı, %8.3’ünün kalp-damar hastalığı, %5.5’inin anemisi, %4.6’sının şeker hastalığı, %3.7’sinin solunum sistemi hastalığı, %2.7’sinin prostatı, %1.8’inin hepatiti, %0.9’unun deri hastalığı ve Multiple Skleroz (MS) problemi olduğu belirlenmiştir. Yüksek tansiyon sorunu olan erkeklerin oranı (%24.5) kadınlardan (%21.6) yüksektir. Guatr (%28.3), anemi (%10.0) ve MS (%1.7) hastalığı olanlar yalnızca kadınlardır.

Çizelge 4.10 Tüketicilerin sağlık sorunları

Hastalıklar	Kadın (n=60)		Erkek (n=49)		Toplam (n=109)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yüksek tansiyon	13	21.6	12	24.5	25	23.0
Kalp damar hastalıkları	4	6.7	5	10.2	9	8.3
Şeker hastalığı	1	1.7	4	8.2	5	4.6
Kemik-eklem hastalığı	12	20.0	10	20.4	22	20.2
Guatr	17	28.3	-	-	17	15.6
Anemi	6	10.0	-	-	6	5.5
Sindirim sistemi hast.	5	8.3	9	18.4	14	12.8
Deri hastalıkları	-	-	1	2.0	1	0.9
Solunum sistemi hast.	1	1.7	3	6.1	4	3.7
Multiple Skleroz	1	1.7	-	-	1	0.9
Hepatit	-	-	2	4.1	2	1.8
Prostat	-	-	3	6.1	3	2.7
Toplam	60	100	49	100	109	100

Konakman-Bilgin (2004) yaptığı çalışmada, kadınların %32.0'sinde şişmanlık, %47.8'inde diş çürüğü, %4.4'ünde kemik erimesi veya yumuşaması; %12.2'sinde mide rahatsızlıkları, %4.4'ünde şeker hastalığı, %6.7'sinde kalp-damar hastalıkları, %4.4'ünde guatr, %7.8'inde anemi, %5.6'sında üreme sistemi ile ilgili hastalıklar ve %5.6'sında solunum yolu hastalıkları olduğunu tespit etmiştir.

4.1.8 Tüketicilerin reklamlardan etkilenme durumları

Tüketicilerin besin tercihinde rol oynayan etmenlerden biri de reklamlardır (Arpacı vd. 1992). Reklamların yeni bir ürünü pazara sunmak, dar bir zümrenin kullandığı malı geniş bir kitleye duyurmak, firmaya ve markaya bağımlılık sağlamak, talep düzeyini korumak, ulaşılamayan kitlelere ulaşmak, tüketicileri eğitmek gibi çeşitli amaçları vardır (Çivi 1989).

Çizelge 4.11’de reklamların tüketicilerin besin tercihlerini etkileyip etkilemediği görülmektedir.

Çizelge 4.11 Tüketicilerin reklamlardan etkilenme durumları

Reklam	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Etkilenir	56	28.0	69	34.5	125	31.3	$\chi^2 = 2.09$ sd= 2 p>0.05
Etkilenmez	52	26.0	50	25.0	102	25.5	
Bazen etkilenir	92	46.0	81	40.5	173	43.2	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Çizelge 4.11’den, tv, radyo vb ile yapılan reklamların tüketicilerin besin tercihleri üzerine etkisinin olup olmadığı incelendiğinde; %31.3’ünde etkili olduğu, %25.5’inde etkili olmadığı, %43.2’sinde bazen etkili olduğu tespit edilmiştir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiğinde reklamlardan etkilenen erkekler (%34.5), kadınlardan (%28.0) fazla olmakla birlikte, bazen etkilenirim diyenler de göz önüne alındığı zaman (kadın %46.0, erkek %40.5) reklamlardan etkilenenlerin oranının benzer olduğu (erkek %75.0, kadın %74.0) görülmektedir.

Çelik ve Ünver (1991), Ankara ilinde yaşayan ve değişik kuruluşlarda çalışan 500 erkek, 500 kadın ve değişik semtlerde oturan 488 çalışmayan toplam 1488 tüketicinin gıda reklamları konusundaki düşünce ve davranışlarını incelemişlerdir. Tüketicilerin %51.3'ünün gıda reklamlarından etkilendiği, %48.7'sinin etkilenmediği; reklamından en çok etkilenilen gıda maddelerinin ise %29.1 oranında katı ve sıvı yağlar, %24.3 oranında işlem görmüş et ürünleri, %17.0 oranında çikolata-şekerlemeler olduğu tespit edilmiştir.

Sağlam vd. (1999) reklamlardan etkilenecek alışveriş yapanların oranının %25.0 olduğunu bulmuşlardır.

Budak vd. (2005) yaptıkları bir araştırmada yiyecek ve içecek reklamlarından etkilenme oranının %36.7 olduğunu saptamışlardır.

4.2 Tüketicilerin Beslenme Alışkanlıkları

Yeterli ve dengeli beslenme, yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Bu da ancak iyi bir beslenme alışkanlığı ile mümkündür. Beslenme alışkanlıkları bireylerin bedensel ve zihinsel sağlıklarını etkilemesi bakımından önemlidir (Sürücüoğlu 1997, Yücecan 1999). Çeşitli ülkelerin halkı, hatta aynı ülkenin değişik yörelerinde yaşayan insanların yiyecek alışkanlıklarında ayrıcalıklar vardır. Bu durum tüketilen yiyeceklerin çeşit ve miktarını, hazırlanış ve pişiriliş tarzını etkilediği gibi öğün sayısı ve zamanlarını, yiyeceklerin öğünlere dağılımını da etkilemektedir (Hasipek vd. 1992).

Bireylerin beslenme durumları değerlendirilirken genellikle, günlük toplam tüketilen yiyeceklerin, enerji ve besin ögesi yönünden gereksinimi karşılayıp karşılamadığına bakılır. Ancak araştırmalar, öğünlerde tüketilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin uzun veya kısa oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi gibi yemek alışkanlıklarının da metabolizmada dolayısıyla insan sağlığı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Arslan vd. 1993).

Bu bölümde tüketicilerin düzenli öğün tüketme durumları, kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği tüketim sıklıkları, günlük öğün sayıları, öğün aralarında yiyecek-içecek tüketme durumları, sebze, meyve, kırmızı et, balık, alkol ve kızarmış yiyecek tüketme sıklıkları, sigara içme durumları, dengeli beslenme durumları ve yeme tercihleri irdelenmiştir.

4.2.1 Tüketicilerin düzenli öğün tüketme durumları

Sağlıklı beslenmede öğünlerin düzenli tüketilmesinin önemi büyüktür (Sormaz 2006). Vücudun fizyolojik dengesinin sağlanmasında öğün düzeni önemli bir etmendir. Öğün sayısı azaldıkça vücutta azotun kullanılabilirliği azalır, glikoz emilimi ve glikojen sentezi artar, yağ depolarında ve sentezinde artış olur. Bu da metabolizma bozukluklarına yol açar. Bu nedenle günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak yemeklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi önerilmektedir (Kılıç ve Şanlıer 2007). Öğün atlama alışkanlık haline dönüştürüldüğünde, kişinin yeterince beslenmesi engellenmekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar oluşmaktadır (Pekcan 1998). Yeterli ve dengeli beslenebilmek için günlük diyetin en az üç ana, iki ara öğün halinde tüketilmesi gerekir. Günlük diyetin iki öğün ve daha az olmasının metabolizmayı aksatacağı bildirilmektedir (Sağlam 1991).

Yeterli ve dengeli beslenmede öğün düzeni oldukça önemli bir yere sahiptir. Vücut, öğün atladığında daha az enerji ile çalışma eğilimine gider ve metabolizma yavaşlar (Birsen 2004).

Araştırmaya alınan tüketicilere “Öğünleriniz düzenli midir?” diye sorulmuş alınan yanıtlar çizelge 4.12’de verilmiştir.

Çizelge 4.12 Tüketicilerin düzenli öğün tüketme durumları

Öğünler	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Düzenli	148	74.0	137	68.5	285	71.3	$\chi^2 = 1.47$ sd= 1 p>0.05
Düzenli değil	52	26.0	63	31.5	115	28.7	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Kadınların %74.0'ü, erkeklerin % 68.5'i öğünlerinin düzenli, kadınların % 26.0'sı erkeklerin % 31.5'i öğünlerinin düzensiz olduğunu ifade etmişlerdir. Cinsiyet ile günlük öğünlerin düzenli olma durumu arasındaki farklılıkların istatistiksel açıdan önemli olmadığı bulunmuştur (p>0.05).

Aytekin (1994)'in Ankara'da yaptığı araştırmada; kadınların çoğunluğunun (%75.83) öğün zamanlarının düzenli olduğu saptanmıştır ve bu sonuç bu araştırmanın bulgusu ile benzerdir.

4.2.2 Tüketicilerin kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği tüketim sıklığı

Günümüzde çok sık rastlanılan kötü beslenme alışkanlıklarından biri olan öğün atlama, alışkanlık haline getirildiği zaman bireyin yeterli ve dengeli beslenmesi engellenmektedir. Sabah kahvaltısının insan beslenmesindeki yeri çok önemlidir. Vücut uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre vardır ve bu süre içinde vücut besinlerin tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmadığı zaman beyinde yeterince enerji oluşmadığı için yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sorunlar meydana gelir (Pekcan ve Baltaoğlu 1988, Anonim 2006a).

Diğer öğünler gibi öğle yemeğini de ihmal etmek, atlamak doğru değildir. Yapılan araştırmalar, akşamları aşırı yemenin ve tok karnına yatmanın uyku bozuklukları ve şişmanlığa yol açtığını ortaya koymuştur (Saygılı vd. 2006).

Araştırmaya katılan tüketicilerin kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği tüketim sıklıkları çizelge 4.13’de verildiği gibidir.

Çizelge 4.13 Tüketicilerin kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği tüketim sıklıkları

Tüketim sıklığı		Her gün		Haftada 3-4		Haftada 1-2		Seyrek		İstatistik
Öğünler		S	%	S	%	S	%	S	%	
Kahvaltı	K	164	82.0	14	7.0	11	5.5	11	5.5	$\chi^2 = 8.58$ sd= 3 p<0.05
	E	139	69.5	22	11.0	20	10.0	19	9.5	
	T	303	75.7	36	9.0	31	7.8	30	7.5	
Öğle yemeği	K	182	91.0	8	4.0	1	0.5	9	4.5	$\chi^2 = 6.48$ sd= 3 p>0.05
	E	171	85.5	20	10.0	-	-	9	4.5	
	T	353	88.2	28	7.0	1	0.3	18	4.5	
Akşam yemeği	K	185	92.5	8	4.0	3	1.5	4	2.0	$\chi^2 = 3.24$ sd= 3 p>0.05
	E	175	87.5	14	7.0	3	1.5	8	4.0	
	T	360	90.0	22	5.5	6	1.5	12	3.0	

Çizelge 4.13’den tüketicilerin %75.7’sinin sabah kahvaltısını, %88.2’sinin öğle yemeğini ve %90.0’inin akşam yemeğini her gün yedikleri görülmektedir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiğinde ise kadınların %82.0’si erkeklerin %69.5’i her gün kahvaltı etmekte, kadınların %91.0’i erkeklerin %85.5’i her gün öğle yemeği ve kadınların %92.5’i erkeklerin %87.5’i her gün akşam yemeği yemektedir. Kahvaltı tüketim sıklığı ile cinsiyetler arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli (p<0.05), öğle yemeği ve akşam yemeği arasındaki farkın önemsiz (p>0.05) olduğu bulunmuştur.

Görüldüğü gibi en çok atlanan öğün sabah kahvaltısı olup, bu bulgu Pekcan ve Baltaoğlu (1988), Huang *et al.* (1994), Koch and Pokorn (1999), Özçelik (2000) ve Birsen' in (2004) araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

4.2.3 Tüketicilerin günlük öğün sayısı

Bireylerin öğün sayıları ve zamanları, öğün atlama gibi nedenler yeterli ve dengeli beslenmeyi aksatan önemli uygulamalardır (Sürücüoğlu 1997). Vücudun fizyolojik dengesini sağlamada ve organları korumada; yemeklerin tüketim sıklığı, öğünlere düşen enerji ve besin öğelerinin miktarları ve birbirlerine oranının çok etkili bir rolü vardır (Anonim 2006a).

İnsanın günde bir veya iki öğünle beslenmesi, alınacak olan toplam enerjiyi etkiler. 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 artırarak depolama oranını yükseltmektedir (Yurttagül 1995).

Araştırmaya katılan tüketicilerin günlük öğün sayıları çizelge 4.14'te verilmiştir.

Çizelge 4.14 Tüketicilerin günlük öğün sayıları

Öğün sayısı	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
1 öğün	4	2.0	9	4.5	13	3.3	$\chi^2 = 8.92$ sd= 3 p<0.05
2 öğün	31	15.5	42	21.0	73	18.3	
3 öğün	148	74.0	143	71.5	291	72.7	
4 öğün	17	8.5	6	3.0	23	5.7	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Çizelgeden tüketicilerin gün içerisinde tükettikleri öğün sayısı irdelendiğinde; genel örnekleme tüketicilerin %3.3'ünün günde bir, %5.7'sinin dört, %18.3'ünün iki, %72.7'sinin ise üç öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Cinsiyet durumu dikkate alındığında; kadınların %74.0'ünün ve erkeklerin % 71.5'inin günde üç öğün yemek yedikleri saptanmıştır. Tüketicilerin günlük öğün sayıları ile cinsiyet arasındaki farklar istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Özçelik (2000)'in sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerine yaptığı bir araştırmada; sağlık personelinin %62.25'inin günde üç öğün yemek yeme alışkanlığı olduğu bulunmuştur.

Sabbağ (2003) yaptığı çalışmada öğretmenlerin %54.33'ünün ve Birsen (2004), memurların %82.0'sinin günde üç öğün yemek yediğini belirlemişlerdir.

4.2.4 Tüketicilerin öğün aralarında yiyecek-içecek tüketme durumları

Öğünler arasındaki dinlenme anında, az miktarda bir şeyler yemenin iş verimini artırdığı kabul edilmektedir (Samsathioğlu 2004).

Çizelge 4.15'te tüketicilerin öğün aralarında yiyecek-içecek tüketip tüketmedikleri incelenmiştir.

Çizelgeye göre “Öğün aralarında her zaman yiyecek içecek tüketirim” diyen kadın ve erkeklerin oranları birbirine yakın (kadın %55.5, erkek %56.0) olup, “Tüketmem” diyen kadınların (46 kişi) sayısı erkeklerden (17 kişi) neredeyse üç kat fazladır. Öğün aralarında yiyecek-içecek tüketme durumunun istatistiksel olarak önemli olduğu yapılan khi kare analizi ile belirlenmiştir ($p<0.01$).

Çizelge 4.15 Tüketicilerin öğün aralarında yiyecek içecek tüketme durumları

Yiyecek-içecek	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Tüketir	111	55.5	112	56.0	223	55.8	$\chi^2=20.23$ sd= 2 p<0.01
Tüketmez	46	23.0	17	8.5	63	15.8	
Bazen tüketir	43	21.5	71	35.5	114	28.4	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Konakman-Bilgin (2004), yaptığı çalışmada kadınların %52.2'sinin öğün aralarında yiyecek tükettiklerini belirlemiştir.

Öğün aralarında yiyecek tüketen bireylerin tüketmeyi tercih ettikleri yiyeceklerin tercih puan ortalamaları çizelge 4.16'da verilmiştir.

Çizelge 4.16 Tüketicilerin öğün aralarında tükettikleri yiyeceklerin tercih puan ortalamaları

Yiyecekler	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Meyve	1.62 ± 1.40	1.54 ± 1.41	0.568
Kuruyemiş	0.69 ± 0.98	0.66 ± 1.01	0.250
Bisküvi-kek	0.93 ± 1.09	0.81 ± 2.32	0.634
Cips	0.08 ± 0.30	0.05 ± 0.33	0.778
Salata	0.47 ± 0.85	0.40 ± 0.83	0.826
Yoğurt	0.02 ± 0.23	0.00 ± 0.00	1.512
Poğaç	0.01 ± 0.14	0.45 ± 0.36	-1.263
Kraker	0.20 ± 0.22	0.01 ± 0.21	0.230

Çizelgeden tüketicilerin öğün aralarında tükettikleri yiyecekler değerlendirildiğinde; kadınların ve erkeklerin en çok meyveyi (kadın 1.62 ± 1.40 , erkek 1.54 ± 1.41), bisküvi-keki (kadın 0.93 ± 1.09 , erkek 0.81 ± 2.32) ve kuruyemişi (kadın 0.69 ± 0.98 , erkek 0.66 ± 1.01) tercih ettikleri belirlenmiştir. Çizelge, cinsiyete göre irdelendiğinde; tüketicilerin öğün aralarında en çok tercih ettikleri yiyecekleri tüketim puan ortalamaları arasındaki farklılıkların önemsiz olduğu bulunmuştur ($p>0.05$).

Öğün aralarında içecek tüketen bireylerin tüketmeyi tercih ettikleri içeceklerin tercih puan ortalamaları çizelge 4.17’de verilmiştir.

Çizelge 4.17 Tüketicilerin öğün aralarında tükettikleri içeceklerin tercih puan ortalamaları

İçecekler	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Çay-kahve	1.85 ± 1.35	2.12 ± 1.33	-2.045**
Süt	0.41 ± 0.87	0.17 ± 0.58	3.224*
Ayran	0.81 ± 1.01	0.71 ± 1.02	0.982
Kola	0.29 ± 0.68	0.42 ± 0.75	-1.736
Meyve suyu	0.47 ± 0.80	0.47 ± 0.83	-0.061
Meşrubat	0.09 ± 0.37	0.18 ± 0.53	-2.061**
Soda	0.05 ± 0.07	0.01 ± 0.09	-0.578
Su	0.08 ± 0.47	0.01 ± 0.14	2.001**

(* $p<0.01$, ** $p<0.05$)

Öğün aralarında en çok tercih edilen içeceklerde; ilk sırayı çay-kahve (kadın 1.85 ± 1.35 , erkek 2.12 ± 1.33), ikinci sırayı ayran (kadın 0.81 ± 1.01 , erkek 0.71 ± 1.02) ve üçüncü sırayı meyve suyu (kadın 0.47 ± 0.80 , erkek 0.47 ± 0.83) almıştır. Kadın ve erkek tüketicilerin öğün aralarında süt ($p<0.01$), çay-kahve, meşrubat ve su ($p<0.05$) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıklar önemli bulunmuştur.

Yapılan çeşitli çalışmalarda, ara öğünlerde tüketilen yiyecek-içeceklerin daha çok çay, meyve, kek-bisküviden oluştuğu belirlenmiştir (Yurttagül ve Yücecan 1985, Sürücüoğlu ve Kocadereli 1994, Rakıcıoğlu vd. 2002).

Yurttagül ve Yücecan (1985)'in mobilya işinde çalışan işçiler üzerinde yaptıkları çalışma ile Ankara Siteler kesimindeki 1244 işçinin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Buna göre, işçilerin öğün aralarında en çok (%84.2) çay ve kahveyi tükettiği belirlenmiştir.

Sürücüoğlu ve Balgamiş (1987)'in yaptığı araştırmada ara öğünlerde tüketilen yiyecekler arasında meyve, kek, pasta vb.nin ilk sırayı aldığı tespit edilmiştir.

Soydal (1998) çalışanlarda beslenme alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmada, bireylerin %60.8'inin öğün aralarında çay ve kahve tükettiğini belirlemiştir.

Özçelik (2000) yaptığı araştırmada; ara öğünlerde tüketilen yiyecek-içeceklerde çay-kahve (%86.25)'nin ilk sırada yer aldığını, bunu meyve (%49.0) ve kek-bisküvinin (%43.5) izlediğini bulmuştur.

Yönel (2005)'in yaptığı araştırmaya göre, kadınların tamamı öğün aralarında bir şeyler yiyip içmektedir. Çay-kahve ara öğünlerde en çok tüketilenler arasında ilk sırada (%85.3) yer almış olup; bunu %43.7 ile meyve-sebzenin takip ettiği belirlenmiştir.

Bu çalışmanın ve diğer çalışmaların bulgularına göre öğün aralarında en çok tüketilen içecekler çay-kahve, yiyecek ise meyvedir.

4.2.5 Tüketicilerin sebze, meyve, kırmızı et, balık, alkol ve kızarmış yiyecek tüketim sıklıkları

Sebze ve meyvelerin bileşimlerinin önemli bir kısmı su olduğu için günlük enerji, protein ve yağ gereksinmesini karşılamada fazla katkıları yoktur. Bunun yanında mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler (Aksoydan 2005). Meyve ve sebzelerin başka bir yararı da iyi bir posa kaynağı olmalarıdır (Ünver 1997, Müftüoğlu 2003, Baysal 2007).

Araştırmaya katılan tüketicilerin sebze, meyve, kırmızı et, balık, alkol ve kızarmış yiyecekleri hangi sıklıkla tükettikleri çizelge 4.18’de gösterilmiştir.

Her gün sebze tüketenlerin oranı %26.7, meyve tüketenlerin oranı %40.2 olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre değerlendirildiği zaman meyve ve sebzeyi her gün tüketen kadınların oranının (meyve %52.0, sebze %36.0) erkeklerden (meyve %28.5, sebze %17.5) oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Meyve ve sebze tüketim sıklığı cinsiyete göre değişmektedir ($p<0.01$).

Rakıcıoğlu vd. (2003), sigara içen ve içmeyen bireylerin taze sebze ve meyve tüketim tercihleri ve beslenme durumlarını inceledikleri çalışmada; sigara içen bireylerin % 21.0’inin sebzeleri, %12.0’sinin meyveleri tüketmekten hoşlandıklarını, sigara içmeyenlerin neredeyse tamamına yakınının sebze ve meyveleri tüketmekten hoşlandığını belirlemişlerdir.

Tüketicilerin kırmızı et tüketim sıklıkları incelendiği zaman her gün kırmızı et tüketenlerin oranının genel örnekleme %6.0, kadınlarda %3.5, erkeklerde %8.5 olduğu görülmektedir. Kırmızı et tüketimi ile cinsiyet arasındaki farklılıklar önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

Çizelge 4.18 Tüketicilerin sebze, meyve, kırmızı et, balık, alkol ve kızarmış yiyecek tüketim sıklıkları

Besinler		Her gün		Haftada 3-4 kez		Haftada 1-2 kez		Seyrek		Hiç		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Sebze	K	72	36.0	81	40.5	39	19.5	8	4.0	-	-	χ^2 26.41 sd= 3 p<0.01
	E	35	17.5	80	40.0	59	29.5	26	13.0	-	-	
	T	107	26.7	161	40.3	98	24.5	34	8.5	-	-	
Meyve	K	104	52.0	59	29.5	17	8.5	20	10.0	-	-	χ^2 27.62 sd= 3 p<0.01
	E	57	28.5	70	35.0	42	21.0	31	15.5	-	-	
	T	161	40.2	129	32.3	59	14.8	51	12.7	-	-	
Kırmızı Et	K	7	3.5	47	23.5	92	46.0	51	25.5	3	1.5	χ^2 15.12 sd=4 p<0.01
	E	17	8.5	53	26.5	63	31.5	67	33.5	-	-	
	T	24	6.0	100	25.0	155	38.7	118	29.5	3	0.8	
Balık	K	-	-	9	4.5	59	29.5	126	63.0	6	3.0	χ^2 =8.91 sd=4 p>0.05
	E	2	1.0	8	4.0	41	20.5	147	73.5	2	1.0	
	T	2	0.5	17	4.3	100	25.0	273	68.2	8	2.0	
Alkol	K	-	-	-	-	7	3.5	80	40.0	113	56.5	χ^2 =15.82 sd=4 p<0.01
	E	8	4.0	7	3.5	8	4.0	71	35.5	106	53.0	
	T	8	2.0	7	1.7	15	3.8	151	37.8	219	54.7	
Kızarmış yiyecek	K	4	2.0	22	11.0	53	26.5	108	54.0	13	6.5	χ^2 =3.96 sd=4 p>0.05
	E	7	3.5	23	11.5	67	33.5	91	45.5	12	6.0	
	T	11	2.7	45	11.3	120	30.0	199	49.7	25	6.3	

Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin %68.2'sinin balığı seyrek, %25.0'inin haftada 1-2, %4.3'ünün haftada 3-4 kez, %0.5'inin her gün tükettiği, %2.0'sinin ise hiç tüketmediği belirlenmiştir. Balık tüketim sıklığı bakımından cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak önemsizdir (p>0.05).

Alkol; hububat, patates, meyve suları ve şeker gibi birçok maddenin fermentasyonu ile elde edilir. Günümüzde alkolün aşırı tüketimi medikal ve sosyal problemlerin başında gelmektedir (Mehmetoğlu 2007). Dünya’da kişi başına düşen alkollü içecek tüketimi azalmakta, en yüksek düşüş gelişmiş ülkelerde görülmektedir. Ülke nüfusunda yaşlı nüfusun oranının fazlalığı ve dolayısı ile sağlık sorunlarının artışı tüketimin azalma nedenlerindendir (Dölekoğlu 2002).

Çizelgeden tüketicilerin %54.7’sinin alkol kullanmadığı, %37.8’inin de seyrek olarak kullandığı görülmektedir. Alkol kullanım durumu cinsiyete göre değişmektedir ($p<0.01$).

Kızartma, besinlerin tat ve tüketilebilirlik kalitesini geliştirmek amacı ile uygulanan ve besinlerin hazırlanmasında yağın ısı akarım ortamı olarak yararlanıldığı bir işlemdir (Kayahan 2002). Kızartılmış besinlerde kalite ve besin değeri yönünden istenilmeyen değişiklikler oluşması ile beraber, uzun süre yüksek ısıda kalmış yağlarda yağ asidi moleküllerindeki parçalanma sonucu sağlığa zararlı ögeler oluşur (Rakıcıoğlu ve Baysal 1988).

Çizelge 4.18’den de görüldüğü gibi kızartılmış besinleri seyrek tüketenlerin oranının, %49.7, haftada 1-2 kez tüketenlerin oranının %30.0, haftada 3-4 kez tüketenlerin oranının %11.3 ve her gün tüketenlerin oranının %2.7, hiç tüketmeyenlerin oranının ise %6.3 olduğu belirlenmiştir.

4.2.6 Tüketicilerin sigara kullanma durumları

Sağlıklı yaşamın belki de en büyük düşmanı olan sigara, kalp üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra çeşitli kanser türlerinin de risk faktörüdür (Sezer 1998, Kavas 2003).

Sigara kardiyovasküler hastalıklar, solunum sistemi hastalıkları ve kanser için majör risk oluşturmaktadır. Sigara içen bireylerin, beslenme alışkanlıkları sigara içmeyenlere göre daha kötü olduğundan bu hastalıkların görülme riski daha da artmaktadır. Çeşitli ülkelerde yapılan araştırmaların sonucu göstermektedir ki; sigara doğrudan bazı hastalıkların sebebi olabileceği gibi, beslenme alışkanlıklarını etkileyerek yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olmakta, bu da bazı kronik hastalıkların gelişimi için risk faktörü oluşturmaktadır (Yılmaz 2006).

Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin sigara kullanma durumları çizelge 4.19’da verilmiştir.

Çizelge 4.19 Tüketicilerin sigara kullanma durumları

Sigara	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
İçiyor	81	40.5	85	42.5	166	41.5	$\chi^2=4.54$ $sd=2$ $p>0.05$
Bıraktı	37	18.5	51	25.5	88	22.0	
Hiç içmedi	82	41.0	64	32.0	146	36.5	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Erkek ve kadınların sigara kullanma durumları incelendiğinde; genel örnekleimde halen sigara içenlerin oranının %41.5, hiç içmeyenlerin oranının ise %36.5 olduğu görülmektedir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiği zaman; halen sigara içen erkeklerin oranı (%42.5), kadınlardan (%40.5) fazladır. Kadınların %41.0’i, erkeklerin %32.0’si hiç sigara içmediklerini belirtmişlerdir.

Tribble *et al.* (1993)’nın yaptığı araştırmada, sigara içenlerin %24.0’ünde, sigara içmediği halde sigara dumanına maruz kalanların %12.0’sinde C vitamini yetersizliği saptanmıştır. Sigara dumanına maruz kalan insanlarda düşük plazma askorbik asit konsantrasyonları düşük C vitamini alımı ile ilintili bulunmuştur.

Boğaz (2003) yaptığı çalışmada, hiç sigara kullanmayanların oranını %37.75, sigarayı halen içenlerin oranını ise %38.0 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) araştırmaya katılanların %42.52'sinin halen sigara içtiğini belirlemiştir.

Birsen (2004)'in yaptığı araştırmada erkek ve kadınların sigara kullanım durumları incelenmiş ve sigara içenlerin oranı %40.0, hiç içmeyenlerin oranı ise %41.5 olarak bulunmuştur. Araştırmaya göre sigara içen erkeklerin oranı (%42.0) kadınlardan (%38.0) fazladır. Bu sonuçlar, bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

4.2.7 Tüketicilerin beslenme şekilleri

Çeşitlilik, sağlıklı beslenmenin temelidir. Hiçbir besin tek başına vücudun ihtiyacı olan tüm besin öğelerini içermez. Besinlerin her birinde ayrı özellikte ve vücut çalışmasında ayrı işlevi olan değişik türde besin öğeleri vardır. Bu besin öğelerinin diyetteki oranları birbirlerinin emilim, metabolizma ve gereksinimini etkiler. Vücudun gereksinimi olan bu öğeleri yeterli miktarda almak için her öğünde dört ana besin grubundan önerilen düzeylerde tüketmek gerekir (Ergün 2003).

Tüketicilerin dengeli beslenmek için daha çok ne tür besin tükettiklerine ilişkin bilgiler çizelge 4.20'de verilmiştir.

Çizelge 4.20 Tüketicilerin dengeli beslenmek için tükettikleri besin çeşitleri

Besin türü	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Esas olarak et	8	4.0	14	7.0	22	5.5	$\chi^2=8.75$ sd=2 p<0.05
Esas olarak sebze	45	22.5	24	12.0	69	17.3	
Et, sebze ve diğer çeşitler	147	73.5	162	81.0	309	77.2	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Çizelgeden de görülebileceği gibi tüketicilerin %77.2'si dengeli beslenmek için et, sebze ve diğer çeşitli yiyeceklerle beslendiklerini belirtmiş olup, bu seçeneği işaretleyen erkeklerin oranı (%81.0) kadınların oranından (%73.0) fazla bulunmuştur. Dengeli beslenmek için tüketilen besin çeşitlerinin cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Yeterli ve dengeli beslenmenin temel kuralı et, sebze ve diğer çeşitli yiyecekleri bir arada tüketmektir. Bu bulgulardan yola çıkarak, araştırmaya katılan tüketicilerin yeterli ve dengeli beslenmeye ve çeşitli besinleri tüketmeye önem verdikleri söylenebilir.

Kant *et al.* (1991)'in yaptıkları çalışmaya göre yetişkinlerin 1/3'ünün beş besin grubundaki tüm besinlerden tükettikleri bulunmuştur.

4.2.8 Tüketicilerin yemek yeme şekilleri

Hızlı yemek yeme belirli süre içerisinde fazla besin, dolayısıyla enerji alımına neden olabilir. Besinlerle alınan besin öğelerinin azlığı ya da çokluğu bedenin fizyolojik cevabı yanında psikolojik cevabına da etki etmektedir (Kutluay-Merdol 2003).

Tüketicilerin yemek yeme şekilleri çizelge 4.21'de verilmiştir.

Çizelge 4.21 Tüketicilerin yemek yeme şekilleri

Yeme şekli	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Hızlı	44	22.0	71	35.5	115	28.8	$\chi^2=9.42$ $sd=2$ $p<0.01$
Yavaş	51	25.5	37	18.5	88	22.0	
Normal hızda	105	52.5	92	46.0	197	49.2	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Çizelgeden tüketicilerin yemek yeme şekilleri incelendiğinde; kadınların %52.5'inin, erkeklerin %46.0'sının normal hızda yemek yedikleri görülmektedir. Bunları sırasıyla erkeklerde hızlı (%35.5) ve yavaş (%18.5); kadınlarda ise yavaş (%25.5) ve (%22.0) hızlı yemek yiyenlerin izlediği belirlenmiştir. Tüketicilerin yemek yeme şekillerinin cinsiyete göre değiştiği ve bunun istatistiksel olarak önemli olduğu yapılan khi kare analizi ile belirlenmiştir ($p<0.01$).

Yemeklerin çabuk ve hızlı yenmesi kişinin doyduğunu hissetmesini engeller ve daha çok yemek yemesine dolayısı ile de şişmanlığa neden olabilir. Yemeklerin iyi çiğnenerek yavaş yenmesi bir süre sonra bireyin tokluk hissini uyandırarak daha az yemekle doymasını sağlar (Ayar 2001).

Egemen vd. (1988), zayıfların %6.1'inin, normal ağırlıkta olanların %30.3'ünün, hafif şişmanların %22.2'sinin, şişmanların ise %41.4'ünün hızlı yemek yediklerini belirlemişlerdir.

Yönel (2005)'in yaptığı araştırmaya göre, kadınların %50.2'si orta, %28.2'si hızlı, %21.6'sı ise yavaş şekilde yemek yemektedir.

4.3 Tüketicilerin Besin Tercihleri

Bu bölümde tüketicilerin tercih ettikleri tatlar, fast-food yiyecek tercihleri, içecek tercihleri, geleneksel yemek tercihleri, tatlı tercihleri, ayaküstü (seyyar) satılan yiyecek tercihleri, kurubaklagil, çorba, pilav-makarna, sebze yemeği, meyve, kuruyemiş, et, süt, yoğurt, peynir, ekmek tüketim şekilleri, yemek hazırlarken veya yerken yaptıkları bazı uygulamaların sıklıkları ve son beş yılda tüketicilerin yiyecek-içecek tüketimlerinde meydana gelen değişiklikler konuları değerlendirilmiştir.

4.3.1 Tüketicilerin tercih ettikleri tatlar

İnsan, tatlı, ekşi, tuzlu ve acı olmak üzere dört temel tadı algılayabilir. Bu tatları oluşturan maddeler besinlerin bileşiminde bulunur. Tat duygusu, tat uyarısı ile tat alıcısının etkileşimi sonucu oluşur (Baysal 2002c).

Araştırmaya alınan tüketicilerin tercih ettikleri tatlar çizelge 4.22’de görülmektedir.

Çizelge 4.22 Tüketicilerin tercih ettikleri tatlar

Tatlar	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Tuzlu	51	25.5	45	22.5	96	24.1	$\chi^2=4.98$ sd=3 p>0.05
Acı	51	25.5	56	28.0	107	26.8	
Ekşi	28	14.0	16	8.0	44	11.0	
Tatlı	70	35.0	83	41.5	153	38.1	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Tüketicilerin tercih ettikleri tatlar, sırasıyla tatlı (%38.1), acı (%26.8), tuzlu (%24.1) ve ekşidir (%11.0). Hem genel örnekleme (%38.1) hem de kadın (%35.0) ve erkeklerin (%41.5) daha çok tatlı tadı tercih ettikleri belirlenmiştir.

Tatlı ve acı tadı tercih edenler erkeklerde (%41.5-%28.0), tuzlu ve ekşi tadı tercih edenler kadınlarda (%25.5-%14.0) daha fazla olsa da, aradaki fark istatistiksel olarak önemli değildir (p>0.05).

4.3.2 Tüketicilerin fast food yiyecek tercihleri

Beslenme ya da yemek yeme insanların en temel gereksinimlerinin başında gelmektedir. Günümüzde yemek yeme sosyal ve kültürel bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar bu gereksinimlerini yalnız başlarına yaptıkları gibi evlerinde ya da dışarıda aileleriyle arkadaşlarıyla da geçirebilmektedirler. Özellikle fast food restoranları bu gereksinime hızlı hazır standart menülerle cevap verdiği için, zaman sıkıntısı olanlar için kolaylık sağlamaktadır (Boğaz 2003).

Fast food sisteminde temel sorun yenilen yiyeceklerin bileşimi ve sağlık açısından güvenilirliğidir. Bu beslenme biçimi insan hayatını kolaylaştırıcı olumlu özellikleri yanında; enerji, sodyum, kolesterol ve yağ (özellikle doymuş yağ) tüketimi bakımından yüksek, buna karşın demir, kalsiyum ve bazı vitaminler (özellikle A vitamini) ile posa yönünden yetersizdir (Shields and Young 1990, Sağlam 1991).

Tüketicilerin hızlı hazır restoranlara gittiklerinde en çok tercih ettikleri yiyeceklerin tercih puan ortalamaları çizelge 4.23’de verilmiştir.

Çizelge 4.23’den tüketicilerin hızlı hazır restoranlara gittiklerinde en çok tercih ettikleri yiyeceklerin aldığı ortalama puanlar incelendiğinde; kadınların en çok tercih ettiği yiyecekler ızgara et/köfte (0.92 ± 1.21), salata (0.83 ± 1.09) ve et döner (0.74 ± 1.18); erkeklerin en çok tercih ettiği yiyecekler et döner (1.39 ± 1.37), ızgara et/köfte (0.91 ± 1.16) ve tavuk dönerdir (0.82 ± 1.13). Araştırmaya katılan bireylerin geleneksel fast food yiyecekleri batı tarzı fast food yiyeceklerle tercih ettikleri belirlenmiştir.

Kadın ve erkekler arasında soğuk sandviç, et döner, tavuk döner, salata, pizza ve kumpir ($p<0.01$) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak önemli olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.23 Tüketicilerin fast food yiyecek tercih puan ortalamaları

Yiyecekler	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Hamburger	0.28 ± 0.78	0.18 ± 0.65	1.313
Soğuk sandviç	0.25 ± 0.75	0.04 ± 0.28	3.796*
Et döner	0.74 ± 1.18	1.39 ± 1.37	-5.064*
Izgara et/köfte	0.92 ± 1.21	0.91 ± 1.16	0.084
Cheeseburger	0.04 ± 0.29	0.03 ± 0.19	0.395
Tavuk burger	0.14 ± 0.60	0.16 ± 0.61	-0.328
Tavuk döner	0.32 ± 0.83	0.82 ± 1.13	-5.021*
Patates kızartma	0.35 ± 0.84	0.24 ± 0.65	1.525
Balık fileto	0.22 ± 0.68	0.19 ± 0.63	0.455
Salata	0.83 ± 1.09	0.49 ± 0.85	3.452*
Kebap	0.38 ± 0.81	0.44 ± 0.88	-0.763
Lahmacun	0.38 ± 0.78	0.31 ± 0.75	0.847
Pizza	0.40 ± 0.83	0.19 ± 0.61	2.867*
Kumpir	0.35 ± 0.80	0.17 ± 0.61	2.597*
Pide	0.30 ± 0.71	0.25 ± 0.62	0.745

(* p<0.01)

Baş vd. (2000)'nin yaptıkları araştırmada; çalışmaya katılanların %35.1'inin et döneri, %25.9'unun tavuk döneri, %34.5'inin köfte ekmeği, %32.2'sinin kıymalı pideyi haftada en az bir kez yedikleri belirlenmiştir.

Ülkemizde gün geçtikçe yaygınlaşan geleneksel fast food restoranların en belli başlı yiyecekleri; et döner, ızgara üzerinde yapılan köfte-parça etler ile tavuk döner ve ızgaralardır. Bu yiyecekler ekmek arası yendiği gibi pide üzerine konarak da servis edilmektedir. Bunun yanında balık, midye, kokoreç gibi yiyecekler de ekmek arası yenmektedir (Boğaz 2003).

4.3.3 Tüketicilerin içecek tercihleri

Geleneksel ieceklerimiz Türk Mutfağında oldukça çeşitlilik göstermektedir. Türk mutfak kültüründe içecekler, sıcak ve soğuk olarak iilenler olarak ayrılmaktadır (Anonim 2002).

İçeceklerin, insan vücudunun su gereksinimini karşılamasında önemli bir yeri vardır. İçecekler su hariç; süt, ayran, meyve ve sebze suları, çay, kahve, kolalı ve kolasız gazozlar, toz içecekler, alkollü içecekler, bazı bitkilerin iek, yaprak ve tohumlarından sağlanan adaçayı, ıhlamur, nane, kuşburnu gibi çaylar ve son zamanlarda çıkan çok sayıda çeşitli enerji içecekleri şeklinde gruplandırılabilir (Baysal 1992).

Fast food beslenme şeklinde kolalı içecekler, çay ve kahve sıklıkla tüketilmektedir. Bu içeceklerde bulunan tanenler besinlerde bulunan demirin bağlanmasına ve vücutta demirin emiliminin azalmasına neden olurlar (Anonim 2002).

Çizelge 4.24’de tüketicilerin en çok tercih ettikleri içeceklerin tercih puan ortalamaları görülmektedir.

Çizelge 4.24’den tüketicilerin en çok tercih ettikleri içecekler incelendiğinde; kadın ve erkek tüketicilerin en çok tercih ettikleri ieğin çay olduğu görülmektedir (kadın 2.09 ± 1.21 , erkek 2.17 ± 1.24). Tercih puan ortalaması yüksek içecekler arasında ayran ikincidir (kadın 0.80 ± 0.96 , erkek 1.08 ± 1.06). Bu iki ieekten sonra en çok tercih puanı alan üçüncü içecek kadınlarda süt (0.62 ± 0.99), erkeklerde sodadır (0.47 ± 0.77).

Kola, meyveli meşrubatlar, sade gazozlar boş kalori kaynağı olarak değerlendirilirken; ayran ve süt içerdiği besin ögeleri ile insan beslenmesi açısından çok değerli bir ieektir (Boğaz 2003).

Çizelge 4.24 Tüketicilerin içecek tercih puan ortalamaları

İçecekler	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
ay	2.09 $\pm$ 1.21	2.17 $\pm$ 1.24	-0.608
Nescafe	0.21 $\pm$ 0.62	0.36 $\pm$ 0.85	-1.942
Süt	0.62 $\pm$ 0.99	0.31 $\pm$ 0.77	3.480*
Türk kahvesi	0.26 $\pm$ 0.69	0.10 $\pm$ 0.38	2.763*
Hazır meyve suyu	0.24 $\pm$ 0.62	0.26 $\pm$ 0.66	-0.309
Sıcak ikolata	0.02 $\pm$ 0.25	0.02 $\pm$ 0.23	1.000
Taze meyve suyu	0.53 $\pm$ 0.95	0.34 $\pm$ 0.79	2.157**
Ice tea	0.11 $\pm$ 0.50	0.00 $\pm$ 0.00	3.233*
Ayran	0.80 $\pm$ 0.96	1.08 $\pm$ 1.06	-2.803*
Turşu suyu	0.03 $\pm$ 0.23	0.04 $\pm$ 0.22	-0.221
Soda	0.18 $\pm$ 0.51	0.47 $\pm$ 0.77	-4.394*
Kola	0.34 $\pm$ 0.73	0.35 $\pm$ 0.69	-0.070
Sade gazoz	0.05 $\pm$ 0.24	0.14 $\pm$ 0.47	-2.408**
Yeşil ay	0.25 $\pm$ 0.72	0.04 $\pm$ 0.31	3.775*
Sütlü-kakaolu içecek	0.02 $\pm$ 0.22	0.01 $\pm$ 0.09	0.578
Meşrubat	0.03 $\pm$ 0.25	0.02 $\pm$ 0.15	0.475
Su	0.18 $\pm$ 0.69	0.15 $\pm$ 0.61	0.381
Şalgam suyu	0.00 $\pm$ 0.00	0.01 $\pm$ 0.07	-1.000

(* p<0.01,**p<0.05)

Kadın ve erkek tüketiciler arasında süt (p<0.01), Türk kahvesi (p<0.01), taze meyve suyu (p<0.05), ice tea (p<0.01), ayran (p<0.01), soda (p<0.01), sade gazoz (p<0.05) ve yeşil çay (p<0.01) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıkların önemli olduğu bulunmuştur.

Özçelik ve Sürücüoğlu (1998)'nin tüketicilerin fast food türü yiyecek tercihleri üzerine yaptıkları araştırmada; tüketicilerin en çok tercih ettikleri içeceklerin sırasıyla; kola, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, çay ve renkli meşrubat olduğu saptanmıştır.

Aşık vd. (2005) yaptıkları çalışmada, Almanya'daki Türklerin içecek tercihlerini incelemişlerdir. Lise altı eğitim grubundaki bireylerin demleme siyah çay, lise ve üstü eğitim grubundakilerin ise kolayı sıklıkla tükettikleri belirlenmiştir.

4.3.4 Tüketicilerin geleneksel yemek tercihleri

Her toplumun ve her ülkenin kendi sosyal yapısına, kültürüne, kimliğine, gelenek-görenek ve alışkanlıklarına göre bir mutfacı vardır (Sürücüoğlu 2001).

Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin geleneksel yemek tercihlerinin puan ortalamaları çizelge 4.25'de verilmiştir.

Çizelge incelendiğinde; kadın tüketicilerde tercih puan ortalaması en yüksek olan yemek zeytinyağı barbunya (1.34 ± 1.22), erkek tüketicilerde ise tarhana çorbasıdır (0.97 ± 1.21). Bunu kadın tüketicilerde mantı (1.03 ± 1.19) ve su böreği (0.75 ± 1.12); erkek tüketicilerde ise su böreği (0.94 ± 1.23) ve mantı (0.87 ± 1.12) takip etmektedir.

Cinsiyete göre, gözleme ($p<0.05$), çiğ köfte ($p<0.05$), tarhana çorba ($p<0.01$), kısır ($p<0.01$) ve zeytinyağı barbunya ($p<0.01$) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak önemlidir.

Çizelge 4.25 Tüketicilerin geleneksel yemek tercih puan ortalamaları

Geleneksel Yemekler	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Su böreği	0.75 $\pm$ 1.12	0.94 $\pm$ 1.23	-1.653
Gözleme	0.56 $\pm$ 1.04	0.83 $\pm$ 1.13	-2.523**
Çiğ köfte	0.28 $\pm$ 0.79	0.47 $\pm$ 0.93	-2.129**
Mantı	1.03 $\pm$ 1.19	0.87 $\pm$ 1.12	1.334
Erişte-makarna	0.38 $\pm$ 0.83	0.44 $\pm$ 0.92	-0.683
Tarhana çorba	0.62 $\pm$ 0.99	0.97 $\pm$ 1.21	-3.164*
Kısır	0.65 $\pm$ 0.99	0.13 $\pm$ 0.53	6.461*
İçli köfte	0.27 $\pm$ 0.67	0.30 $\pm$ 0.70	-0.360
Zeytinyağlı barbunya	1.34 $\pm$ 1.22	0.81 $\pm$ 1.06	4.562*
Salata	0.01 $\pm$ 0.07	0.00 $\pm$ 0.00	1.000

(* p<0.01,**p<0.05)

4.3.5 Tüketicilerin tatlı tercihleri

Tatlılar kişiye manevi doygunluk sağlama yanında ona sosyal yaşamında itibar sağlayan yiyeceklerdir. Görünümü, kokusu ve tadı ile ayrı bir niteliği olan Türk tatlıları, manevi doyum sağlamada ve zevk vermede yüksek değere sahiptir. Tatlıların en önemli özelliği enerji veren besinler olmalarıdır. İçeriklerine göre tatlıların besin değeri değişmektedir (Anonim 2007).

Türk tatlıları, geleneksel mutfağımızın vazgeçilmez yiyeceklerindendir. Osmanlı saray mutfağından günümüze kadar çeşitlenerek gelen tatlılarımız, mutfak kültürümüzdeki zenginliğimizi, geçmişimiz ve geleneklerimizi ifade etmektedir (Demircioğlu ve Bulduk 2001).

Tüketicilerin tatlı tercih puan ortalamaları çizelge 4.26’da verilmiştir.

Çizelge 4.26 Tüketicilerin tatlı tercih puan ortalamaları

Tatlı çeşitleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Sütlac	1.06 $\pm$ 1.28	1.33 $\pm$ 1.33	-2.062**
Kazandibi	0.59 $\pm$ 1.10	0.34 $\pm$ 0.81	2.634*
Keşkül	0.13 $\pm$ 0.51	0.22 $\pm$ 0.69	-1.465
Puding	0.33 $\pm$ 0.79	0.21 $\pm$ 0.60	1.631
Supangle	0.06 $\pm$ 0.36	0.07 $\pm$ 0.34	-0.282
Dondurma	1.12 $\pm$ 1.18	0.62 $\pm$ 0.96	4.620*
Baklava	0.70 $\pm$ 1.09	1.31 $\pm$ 1.28	-5.112*
Kadayıf	0.33 $\pm$ 0.80	0.42 $\pm$ 0.85	-1.026
Şöbiyet	0.10 $\pm$ 0.51	0.19 $\pm$ 0.61	-1.679
Revani	0.08 $\pm$ 0.38	0.15 $\pm$ 0.48	-1.477
Tulumba	0.21 $\pm$ 0.58	0.23 $\pm$ 0.65	-0.242
Şekerpare	0.22 $\pm$ 0.62	0.15 $\pm$ 0.56	1.086
Ayva tatlısı	0.25 $\pm$ 0.72	0.06 $\pm$ 0.41	3.146*
Elma tatlısı	0.02 $\pm$ 0.17	0.00 $\pm$ 0.00	1.640
Kabak tatlısı	0.53 $\pm$ 0.90	0.38 $\pm$ 0.79	1.819
İncir tatlısı	0.07 $\pm$ 0.34	0.13 $\pm$ 0.49	-1.524
Profiterol	0.00 $\pm$ 0.00	0.01 $\pm$ 0.07	-1.000

(* p<0.01,**p<0.05)

Tatlılar içinde en çok tercih edilen kadınlar için dondurma (1.12 $\pm$ 1.18) erkekler için sütlactır (1.33 $\pm$ 1.33). En çok tercih edilen diğer tatlılar sırasıyla kadın tüketicilerde sütlac (1.06 $\pm$ 1.28) ve baklava (0.70 $\pm$ 1.09); erkek tüketicilerde baklava (1.31 $\pm$ 1.28) ve dondurmadır (0.62 $\pm$ 0.96).

Kadın ve erkek tüketiciler arasında sütlaç ($p<0.05$), kazandibi ($p<0.01$), dondurma ($p<0.01$), baklava ($p<0.01$) ve ayva tatlısı ($p<0.01$) tercih puan ortalamaları arasındaki farklar önemlidir.

Liebman *et al.* (2003), cinsiyete besin tüketiminin etkisini belirlemek için yaptıkları araştırmada, günde iki veya daha fazla tatlı tüketen erkeklerin oranını %4.9, kadınların oranını %4.2 olarak belirlemiş ve kadınların boş enerji almamaya dikkat ettiklerini saptamıştır.

4.3.6 Tüketicilerin ayaküstü satılan (seyyar) yiyecek tercihleri

Sağlık üzerinde olumsuz etkileri olsa da sokakta satılan besinler ucuz, lezzetli ve kısa sürede karın doyurması nedenleriyle birçok kişi tarafından sevilerek tüketilmektedir. Simit, döner ekmek, gözleme, poğaç, kokoreç vb sokakta satılan yiyecekler arasında ilk sıralarda yer almaktadır (Şanlıer ve Yabancı 2006).

Tüketicilerin ayaküstü (seyyar) satılan yiyecek tercih puan ortalamaları çizelge 4.27’de verilmiştir.

Ayaküstü (seyyar) satılan yiyecekler içinde en çok tercih edilenin simit-poğaç olduğu belirlenmiştir. Kadın tüketicilerin en çok tercih ettiği ayaküstü satılan yiyecekler sırasıyla simit-poğaç (1.35 ± 1.32), kumpir (0.88 ± 1.18) ve gözleme (0.78 ± 1.03); erkek tüketicilerin tercih ettiği yiyecekler ise sırasıyla simit-poğaç (0.96 ± 1.25), balık ekmek (0.83 ± 1.14) ve kokoreçtir (0.77 ± 1.20).

Kadın ve erkekler arasında kokoreç ($p<0.01$), midye tava ($p<0.05$), kumpir ($p<0.01$), gözleme ($p<0.05$), ciğer ekmek ($p<0.01$), sac kavurma ($p<0.01$) ve simit-poğaç ($p<0.01$) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıklar önemlidir.

Çizelge 4.27 Tüketicilerin ayaküstü (seyyar) yiyecek tercih puan ortalamaları

Seyyar satılan yiyecekler	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Balık ekmek	0.62 ± 1.10	0.83 ± 1.14	-1.865
Kokoreç	0.37 ± 0.89	0.77 ± 1.20	-3.762*
Midye tava	0.06 ± 0.35	0.17 ± 0.63	-2.137**
Kumpir	0.88 ± 1.18	0.33 ± 0.77	5.439*
Midye dolma	0.07 ± 0.38	0.05 ± 0.29	0.585
Gözleme	0.78 ± 1.03	0.55 ± 0.95	2.312**
Ciğer ekmek	0.12 ± 0.46	0.29 ± 0.73	-2.844*
Sac kavurma	0.22 ± 0.66	0.57 ± 1.01	-4.091*
Simit-poğaç	1.35 ± 1.32	0.96 ± 1.25	3.055*
Köfte ekmek	0.70 ± 0.97	0.75 ± 1.04	-0.544
İçli köfte	0.17 ± 0.51	0.16 ± 0.58	0.182

(* p<0.01,**p<0.05)

Özçelik ve Sürücüoğlu (1998)'nin tüketicilerin fast food türü yiyecek tercihleri üzerine yaptıkları araştırmada; tüketicilerin %17.50'sinin poğaç, %15.25'inin simiti her gün tükettikleri belirlenmiştir.

Baş vd. (2000)'nin hızlı hazır yemek sistemi üzerinde yaptıkları bir araştırmada; çalışmaya katılan bireylerin %21.3'ünün her gün simit yediklerini saptanmıştır.

Şanlıer ve Yabancı (2006)'nın sokakta satılan besinlerin tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacı ile yaptıkları çalışmada da, en çok tüketilen besinin simit olduğu sonucuna varılmıştır.

4.3.7 Tüketicilerin kuru baklagil yemek tercihleri

Etten daha düşük protein içermelerine rağmen, proteinin miktar olarak yüksek olması, B₁₂ dışındaki B grubu vitaminleri, kalsiyum, demir, çinko, magnezyum gibi minerallerden zengin olmaları nedeni ile kurubaklagillerin beslenmedeki önemi büyüktür (Baysal 2002a).

Besin olarak tüketilen kurubaklagillerin başlıcaları; nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye, börülce ve soya fasulyesidir. Olgunlaşmış tohumlar olduklarından esas bileşimleri karbonhidrat ve proteindir. Tanelerin dış kısımlarında posa, iç kısımlarında ise nişasta bulunur. Kurubaklagillerin yağ içeriği düşüktür ve çoğunlukla çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşur. Kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden de zengindirler (Anonim 2002). Kurubaklagiller posa içeriklerinin yüksek, yağ içeriklerinin düşük olması nedeni ile özellikle kalp-damar ve diyabet hastalarının diyetinde sıklıkla yer almaktadır (Kesici vd. 2006a).

Araştırmaya alınan tüketicilerin kurubaklagil yemeği tercih puan ortalamaları çizelge 4.28’ de verilmiştir.

Çizelgeden tüketicilerin kurubaklagil yemek tercihleri incelendiğinde; kadın tüketicilerin en çok tercih ettiği ilk üç yemek, zeytinyağlı barbunya (1.61 ± 1.18), etli kuru fasulye (1.50 ± 1.14) ve etli nohut (1.37 ± 1.26) iken; erkek tüketicilerin en çok tercih ettiği ilk üç yemek, etli kuru fasulye (2.19 ± 1.11), etli nohut (1.49 ± 1.16) ve zeytinyağlı barbunyadır (0.97 ± 1.06).

Çizelge 4.28 Tüketicilerin kuru baklagil yemeği tercih puan ortalamaları

Kurubaklagil yemekleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Etli nohut	1.37 $\pm$ 1.26	1.49 $\pm$ 1.16	-0.985
Etli kuru fasulye	1.50 $\pm$ 1.14	2.19 $\pm$ 1.11	-6.103*
Etli mercimek	0.36 $\pm$ 0.81	0.56 $\pm$ 0.87	-2.361**
Zeytinyağlı barbunya	1.61 $\pm$ 1.18	0.97 $\pm$ 1.06	5.703*
Börülce	0.44 $\pm$ 0.87	0.09 $\pm$ 0.39	5.048*
Pilakiler	0.59 $\pm$ 0.84	0.39 $\pm$ 0.68	2.500**

(*p<0.01 ** p<0.05)

Etli kuru fasulye (p<0.01), etli mercimek (p<0.05), zeytinyağlı barbunya (p<0.01), börülce (p<0.01), pilaki (p<0.05) tercih puan ortalamaları ile cinsiyet arasındaki farklılıklar istatistiksel açıdan önemlidir.

4.3.8 Tüketicilerin çorba tercihleri

Günümüzdeki hızlı sanayileşme, ulaşım kolaylıkları ve kitle iletişim araçlarının yaygınlığı, beslenme anlayışında büyük değişmelere neden olmuştur. Bir zamanlar sadece bir yöreye ait olduğu belirlenen bir çorbanın günümüz Türkiye'sinde hemen her yerde hatta lokantalarda bile yapıldığı görülmektedir. Ezogelin çorbası, mercimek çorbası, işkembe çorbası en yaygın tüketilen çorbalarımız arasında yer almaktadır (Anonim 1999).

Tüketicilerin çorba tercih puan ortalamaları çizelge 4.29'da olduğu gibidir.

Çizelge 4.29 Tüketicilerin çorba tercih puan ortalamaları

Çorba çeşitleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Mercimek çorba	1.57 $\pm$ 1.28	2.04 $\pm$ 1.15	-3.797*
Yayla çorba	1.31 $\pm$ 1.25	0.83 $\pm$ 1.08	4.004*
Domates çorba	0.46 $\pm$ 0.89	0.52 $\pm$ 0.91	-0.719
Şehriye çorba	0.46 $\pm$ 0.83	0.35 $\pm$ 0.72	1.342
Sebze çorba	0.16 $\pm$ 0.51	0.28 $\pm$ 0.68	-1.987**
Düğün çorba	0.29 $\pm$ 0.76	0.08 $\pm$ 0.34	3.447*
İşkembe çorba	0.42 $\pm$ 0.85	0.63 $\pm$ 1.00	-2.248**
Tarhana çorba	0.71 $\pm$ 0.96	0.68 $\pm$ 1.08	0.243
Ezogelin çorba	0.57 $\pm$ 0.97	0.40 $\pm$ 0.84	1.919
Mantar çorba	0.00 $\pm$ 0.00	0.03 $\pm$ 0.30	-1.612

(* p<0.01,**p<0.05)

Tercih puan ortalaması en yüksek olan çorbanın iki cinsiyette de mercimek çorbası (kadın 1.57 $\pm$ 1.28, erkek 2.04 $\pm$ 1.15) olduğu çizelge 4.29'da görülmektedir. En çok tercih edilen çorba sıralamasında ikinci sırada hem erkeklerde hem de kadınlarda yayla çorbasının (kadın 1.31 $\pm$ 1.25, erkek 0.83 $\pm$ 1.08), üçüncü sırada tarhana çorbasının (kadın 0.71 $\pm$ 0.96, erkek 0.68 $\pm$ 1.08) yer aldığı belirlenmiştir. Kadın ve erkekler arasında mercimek çorba (p<0.01), yayla çorba (p<0.01), sebze çorba (p<0.05), düğün çorba (p<0.01), işkembe çorba (p<0.05) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak önemli bulunmuştur.

Çalış (2005) yaptığı araştırmada ailelerin en çok tercih ettikleri çorbanın; kırmızı mercimek çorbası (582 puan) olduğunu; bunu tarhana (438 puan), şehriye (235 puan), un (206 puan) ve pirinç (138 puan) çorbalarının izlediğini belirlemiştir.

4.3.9 Tüketicilerin pilav-makarna tercihleri

Birçok besin ögesi ve enerji yönünden zengin besinler olan tahıllar, günlük diyetler içinde bol miktarda bulundukları için insanların enerji ihtiyaçlarının önemli bir bölümünü sağlamaktadır (Köksal 2001).

Araştırmaya katılan tüketicilerin pilav/makarna çeşitlerine ait tercih puan ortalamaları çizelge 4.30'daki gibidir.

Çizelge 4.30 Tüketicilerin pilav-makarna tercih puan ortalamaları

Pilav-makarna çeşitleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Bulgur pilavı	1.75 $\pm$ 1.10	1.60 $\pm$ 1.18	1.350
Pirinç pilavı	1.58 $\pm$ 1.20	2.21 $\pm$ 1.02	-5.642*
Erişte	0.74 $\pm$ 0.92	0.61 $\pm$ 0.90	1.475
Kuskus	0.16 $\pm$ 0.53	0.14 $\pm$ 0.53	0.373
Makarna	1.56 $\pm$ 1.13	1.23 $\pm$ 0.92	3.130*

(* p<0.01)

Çizelge 4.30'da görüldüğü gibi kadınlarda bulgur pilavının (1.75 $\pm$ 1.10), erkeklerde pirinç pilavının (2.21 $\pm$ 1.02) tercih puan ortalaması en yüksektir. Kadınların ikinci sırada tercih ettikleri pirinç pilavı iken (1.58 $\pm$ 1.20) erkeklerin ikinci tercihinin bulgur pilavı (1.60 $\pm$ 1.18) olduğu görülmektedir. Erişte her iki cinsiyetin de üçüncü sırada tercih ettiği pilav-makarna çeşididir. Tüketiciler arasında pirinç pilavı ve makarna (p<0.01) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıklar önemli iken, diğerleri arasındaki farklılıklar önemsizdir (p>0.05).

4.3.10 Tüketicilerin sebze yemeği tercihleri

Farklı sebzeler, farklı besin ögeleri içerdikleri için gün içerisinde tüketilen sebzelerin çeşitlendirilmesi gerekir. Bir gün içerisinde koyu sarı renkli sebzeler (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb.), nişastalı sebzeler (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir (Anonim 2006a).

Çizelge 4.31’de tüketicilerin sebze yemekleri tercihlerine ilişkin aldıkları puanların ortalaması verilmiştir

Çizelge 4.31 Tüketicilerin sebze yemeği tercih puan ortalamaları

Sebze yemekleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Kabak yemeği	0.52 $\pm$ 0.95	0.24 $\pm$ 0.71	3.384*
Ispanak yemeği	0.88 $\pm$ 1.21	1.27 $\pm$ 1.27	-3.090*
Patlıcan yemeği	1.22 $\pm$ 1.19	0.97 $\pm$ 1.19	2.049**
Pırasa yemeği	0.32 $\pm$ 0.75	0.39 $\pm$ 0.87	-0.919
Semizotu yemeği	0.64 $\pm$ 0.98	0.36 $\pm$ 0.81	3.093*
Taze fasulye yemeği	1.43 $\pm$ 1.27	1.40 $\pm$ 1.17	0.245
Karnabahar yemeği	0.32 $\pm$ 0.71	0.35 $\pm$ 0.72	-0.416
Lahana yemeği	0.18 $\pm$ 0.57	0.15 $\pm$ 0.51	0.549
Patates yemeği	0.46 $\pm$ 0.84	0.74 $\pm$ 1.05	-2.937*
Bamya yemeği	0.00 $\pm$ 0.00	0.01 $\pm$ 0.21	-1.000

(*p<0.01, ** p<0.05)

Çizelgeden tüketicilerin en çok tercih ettikleri sebze yemekleri incelendiğinde; hem erkeklerde (1.40 ± 1.17) hem de kadınlarda (1.43 ± 1.27) ilk sırada taze fasulye yemeğinin olduğu görülmektedir. Kadınlarda bunu patlıcan (1.22 ± 1.19) ve ıspanak yemeği (0.88 ± 1.21) izlerken, erkeklerde bu sıralama tam tersi olarak bulunmuştur (ıspanak yemeği 1.27 ± 1.27 , patlıcan yemeği 0.97 ± 1.19). Kadın ve erkek tüketicilerin kabak yemeği ($p<0.01$), ıspanak yemeği ($p<0.01$), patlıcan yemeği ($p<0.05$), semizotu yemeği ($p<0.01$) ve patates yemeği ($p<0.01$) tercih puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olduğu bulunmuştur.

4.3.11 Tüketicilerin meyve tercihleri

Meyvelerin, besin ögesi içerikleri ve bunların miktarları farklılık göstermektedir. Bu nedenle tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle turunçgil grubu ve çilekler vitamin C, kiraz, kara üzüm, karadut diğer antioksidanlardan zengin iken; muz, elma gibi meyveler potasyumdan zengindirler (Anonim 2002).

Çeşitli meyvelerin almış olduğu tercih puan ortalamaları çizelge 4.32’de verilmiştir.

Tercih puan ortalaması en yüksek olan ilk üç meyve kadın tüketicilerde karpuz (1.05 ± 1.24), şeftali (0.61 ± 1.06) ve elma (0.56 ± 1.03); erkek tüketicilerde üzüm (0.89 ± 1.20), armut (0.85 ± 0.45) ve karpuzdur (0.84 ± 1.10).

Tercih puan ortalaması en az olan üç meyve ise; kadın tüketicilerde sırasıyla avokado (0.02 ± 0.25), yenidünya (0.02 ± 0.18) ve ananas (0.03 ± 0.26); erkek tüketicilerde ise avokado (0.01 ± 0.21), yenidünya (0.03 ± 0.22) ve vişnedir (0.03 ± 0.17).

Çizelge 4.32 Tüketicilerin meyve tercih puan ortalamaları

Meyve çeşitleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Mandalina	0.47 ± 1.01	0.59 ± 1.07	-1.152
Şeftali	0.61 ± 1.06	0.69 ± 1.10	-0.736
Üzüm	0.41 ± 0.90	0.89 ± 1.20	-4.504*
Armut	0.20 ± 0.66	0.85 ± 0.45	2.098**
Elma	0.56 ± 1.03	0.63 ± 1.05	-0.670
Portakal	0.37 ± 0.86	0.38 ± 0.86	-0.116
Kivi	0.14 ± 0.52	0.23 ± 0.75	-1.382
Erik	0.23 ± 0.72	0.14 ± 0.55	1.323
Muz	0.44 ± 0.86	0.47 ± 0.99	-0.338
Kavun	0.19 ± 0.55	0.29 ± 0.73	-1.625
Kiraz	0.50 ± 0.91	0.37 ± 0.77	1.472
Karpuz	1.05 ± 1.24	0.84 ± 1.10	1.830
Vişne	0.04 ± 0.23	0.03 ± 0.17	0.739
Nar	0.08 ± 0.35	0.07 ± 0.34	0.143
Çilek	0.28 ± 0.70	0.11 ± 0.42	3.012*
Greyfurt	0.06 ± 0.31	0.04 ± 0.25	0.530
Ananas	0.03 ± 0.26	0.04 ± 0.26	-0.380
Avokado	0.02 ± 0.25	0.01 ± 0.21	0.427
Dut	0.11 ± 0.46	0.05 ± 0.28	1.562
Yenidünya	0.02 ± 0.18	0.03 ± 0.22	-0.244
Ayva	0.06 ± 0.38	0.04 ± 0.29	0.582

(*p<0.01, ** p<0.05)

Tüketiciler arasında üzüm (p<0.01), armut (p<0.05) ve çilek (p<0.01) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıkların cinsiyete göre önemli olduğu bulunmuştur.

4.3.12 Tüketicilerin kuruyemiş tercihleri

Daha önceleri kalbe zararlı sanılan yer fıstığı, ceviz, badem, fındık, fıstık, ay ve kabak çekirdeği gibi çerezlerin kalbi koruyucu maddeler içerdikleri bulunmuştur. Kuruyemişlerde bulunan tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri ve bitkisel steroller kolesterolü düşürür (Kavas 2003). Fındık, tekli doymamış yağ asitlerinden zengin olup; ceviz tekli doymamış yağ asitleri ile birlikte Omega-3 yağ asitlerinden de zengindir. Bu besinler; doymamış yağ, E vitamini ve flavanoidler içerdiğinden koroner kalp hastalığı ve kanser riskini azaltırlar (Anonim 2006a).

Çizelge 4.33’de araştırma kapsamına alınan tüketicilerin kuruyemiş tercih puan ortalamaları verilmiştir.

Çizelge 4.33 Tüketicilerin kuruyemiş tercih puan ortalamaları

Kuruyemiş çeşitleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Ceviz	1.19 $\pm$ 1.28	1.38 $\pm$ 1.27	-1.523
Fındık	1.31 $\pm$ 1.25	1.59 $\pm$ 1.13	-2.295**
Fıstık	0.48 $\pm$ 0.87	0.64 $\pm$ 1.00	-1.702
Leblebi	0.23 $\pm$ 0.64	0.21 $\pm$ 0.64	0.388
Badem	0.59 $\pm$ 0.97	0.64 $\pm$ 1.02	-0.499
Kabak çekirdeği	0.53 $\pm$ 0.98	0.36 $\pm$ 0.77	1.927
Ay çekirdeği	0.65 $\pm$ 1.05	0.31 $\pm$ 0.79	3.569*
Antep fıstığı	0.71 $\pm$ 1.01	0.74 $\pm$ 1.06	-0.288
Kavrulmuş mısır	0.21 $\pm$ 0.57	0.03 $\pm$ 0.18	4.203*
Kuru incir	0.00 $\pm$ 0.00	0.01 $\pm$ 0.09	-1.418

(*p<0.01, ** p<0.05)

Çizelge incelendiği zaman, erkeklerde ve kadınlarda tercih puan ortalaması en yüksek olan üç kuruyemiş çeşidinin fındık (kadın 1.31 ± 1.25 , erkek 1.59 ± 1.13), ceviz (kadın 1.19 ± 1.28 , erkek 1.38 ± 1.27) ve Antep fıstığı (kadın 0.71 ± 1.01 , erkek 0.74 ± 1.06) olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek tüketiciler arasında fındık ($p<0.05$), ay çekirdeği ($p<0.01$), kavrulmuş mısır ($p<0.01$) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıklar önemlidir.

Birsen (2004)'in yaptığı çalışmada ise, tercih sıralamasında ilk sırada yer alan kuruyemişin ay çekirdeği olduğu (329 puan), bunu Antep fıstığı (190 puan) ve fındığın (183 puan) izlediği belirlenmiştir.

4.3.13 Tüketicilerin eti tüketim şekilleri

Et kelimesi, yenebilen her türlü hayvan, balık ve kümes hayvanları etlerini ifade eder. Büyükbaş hayvan etleri kırmızı et, kanatlılar ve su ürünlerinin etleri beyaz et olarak tanımlanır. Eski zamanlardan beri insanların belli başlı yiyeceklerinden biri olan etler, besleyici değeri, yemeklere verdiği çeşitlilik ve lezzet yönünden yiyecekler arasında önemli bir yer tutar. Kırmızı etlerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği daha yüksek olduğu için koroner arter hastalığı, diyabet, hipertansiyon gibi hastalığı olanlar beyaz eti tercih etmelidir (Merdol ve Yıldız 2005).

Etin çeşidine ve bağ dokusu içeriğine göre uygulanan pişirme yöntemi, etin lezzetini artırır (Yücecan 1989). Bu tür yiyeceklerde, yağda kızartma yöntemi kullanılmamalıdır. Et veya etten yapılan yiyecekler ve tavuk, ızgarada, haşlama olarak veya fırında pişirilmelidir. Balık; ızgara, fırın veya buğulama yöntemi ile pişirilebilir (Alphan 2005).

Araştırmaya katılan tüketicilerin eti tüketim şekilleri çizelge 4.34'de verilmiştir.

Çizelge 4.34 Tüketicilerin eti tüketim şekilleri

Et tüketim şekilleri	Kırmızı et				Tavuk eti				Balık eti				Hindi eti			
	Kadın (n=256)		Erkek (n=271)		Kadın (n=225)		Erkek (n=248)		Kadın (n=231)		Erkek (n=235)		Kadın (n=201)		Erkek (n=205)	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Tüketmez	1	0.4	4	1.4	17	7.5	30	12.1	27	11.7	31	13.2	104	51.7	88	43.0
Köfte	99	38.8	91	33.6	-	-	4	1.6	-	-	3	1.3	3	1.5	8	4.0
Izgara	79	30.8	66	24.4	94	41.8	103	41.5	57	24.7	67	28.5	26	13.0	24	11.7
Haşlama	25	9.8	47	17.3	49	21.8	45	18.1	-	-	-	-	13	6.5	35	17.1
Yemeklerle	32	12.5	36	13.3	12	5.3	16	6.5	2	0.8	3	1.3	34	17.0	31	15.1
Fırında	13	5.0	6	2.2	40	17.8	43	17.4	68	29.4	52	22.1	2	0.9	2	0.9
Buğulama	-	-	-	-	-	-	-	-	30	13.0	39	16.6	-	-	-	-
Tavada (az yağda)	7	2.7	21	7.8	13	5.8	7	2.8	47	20.4	40	17.0	19	9.4	17	8.2

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Araştırmaya katılan tüketicilerin et tüketim durumları irdelendiğinde; kırmızı etin en çok köfte ve ızgara, tavuk etinin ızgara ve haşlama, balık etinin fırın ve ızgara şeklinde tüketildiği hindi etinin ise çoğunluk tarafından tüketilmediği belirlenmiştir. Hindi etini tüketen kadınlar yemeklerle ve ızgara olarak, erkekler ise yemeklerle ve haşlama olarak tükettiklerini belirtmişlerdir.

Özellikle Avrupa’da deli dana hastalığının görülmesi hindi eti tüketimini artırmıştır. Buna paralel olarak ülkemizde de hindi eti tüketimi giderek yaygınlaşmaktadır. Hindi eti özellikle Türk mutfağının geleneksel tencere ve sulu yemek kültürüne çok uygundur. Ayrıca hindi etinin bütün sebzeli yemeklerde kıyma yerine kullanılabilmesi mutfaklarda çok yönlülük sağlamaktadır. Sağlıklı yaşam eğilimi hindi tüketimini etkilemektedir. Hindi etinin protein değeri yüksek, aminoasitleri dengeli, az yağlı olduğundan hazmı kolay ve enerjisi düşüktür (Özmetin 2006).

Malatyaloğlu (1991) Erzincan ili ve köylerinde yaptığı çalışmada; kadınların etleri %32.0 oranı ile kızartma, %24.0 oranı ile haşlama, %10.7 oranı ile ızgara şeklinde pişirdiklerini saptamıştır.

Özdoğan (1991), Amasya il merkezindeki kadınların etleri en çok haşlama (%11.3), kızartma (%6.7) ve ızgara (%5.7) yöntemleri ile pişirdiklerini belirlemiştir.

Sevenay (1996)’ın, Kayseri il merkezinde yaptığı çalışmada; kadınların %74.62’si etleri ızgara, %72.31’i haşlama, %58.46’sı kızartma yöntemiyle pişirmektedir.

Yücecan vd. (1999) Ankara ili ilçe ve köylerinde yaptıkları araştırmada, ailelerin çoğunun (%67.8) etleri haşlama yöntemi ile pişirdiklerini, ikinci sırada ise %56.3’lük oran ile kavurmanın geldiğini saptamışlardır.

Sharifi-Wasfham (2002) yaptığı çalışmada, Ankara'daki kadınların %17.3'ünün etleri ızgara, %56.0'sının haşlama şeklinde pişirdiklerini belirlemiştir.

Kutlu (2004), Ankara'nın Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaptığı araştırmada, köylerde yaşayan kadınların %46.7'sinin kırmızı et, ilçedekilerin %54.0'ünün tavuk eti tükettikleri, ilçede yaşayan kadınların %45.3'ünün, köydekilerin ise %36.0'sının etleri yemek içinde kullandıkları sonucuna varmıştır.

Çalış (2005) araştırmasında, ailelerin en çok tercih ettikleri etin tavuk eti (799 puan) olduğunu, etleri pişirmede ise en çok tercih edilen yöntemin 530 puanla ızgara olduğunu, bunu 390 puanla haşlama yönteminin ve 248 puanla kavurma yönteminin takip ettiğini saptamıştır.

4.3.14 Tüketicilerin süt tüketim durumları, şekilleri ve tercihleri

Süt, organizmadaki çeşitli faaliyetler sonunda sentez edilen bir salgı olup, diğer besinlere göre daha kompleks bir yapıya sahiptir. Canlı için gerekli besin öğelerinin yanı sıra, yaşamın sürmesi için gerekli olan vitaminleri, enzimleri, antikorları ve daha birçok maddeyi bünyesinde bulundurmaktadır (Özçelik ve Çakıroğlu 1999). İnsan yaşamının her evresinde gerekli olan süt, C vitamini ve demir dışında makro ve mikro besin öğeleri açısından iyi bir kaynaktır. Özellikle çocukluk, gebelik, emzilik ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı açısından önemi bilinen sütün; obezite, kanser, hipertansiyon gibi kronik hastalıklarla ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Ünal ve Besler 2006).

Araştırmaya katılan tüketicilerin süt tüketme durumları çizelge 4.35'de verilmiştir.

Çizelge 4.35 Tüketicilerin süt tüketme durumları

Süt tüketimi	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistik
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Tüketir	176	88.0	173	86.5	349	87.2	$\chi^2=0.20$ sd=6 p>0.05
Tüketmez	24	12.0	27	13.5	51	12.8	
Toplam	200	100.0	200	100.0	400	100.0	

Genel toplamda katılımcıların %87.2'si süt tüketmektedir. Cinsiyete göre de süt tüketenlerin oranının genel toplamla benzer olduğu görülmektedir (kadın %88.0, erkek %86.5).

Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin süt tüketim şekilleri çizelge 4.36'da verilmiştir.

Çizelge 4.36 Tüketicilerin süt tüketim şekilleri

Tüketim şekilleri	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kahve/kakao/şeker ile soğuk	7	3.9	3	1.7	10	2.9
Kahve/kakao/şeker ile sıcak	16	9.1	25	14.4	41	11.7
Soğuk	53	30.1	32	18.5	85	24.4
Sıcak	29	16.5	65	37.6	94	26.9
Ilık	41	23.3	28	16.2	69	19.8
Fark etmez	30	17.1	20	11.6	50	14.3
Toplam	176	100.0	173	100.0	349	100.0

Çizelge 4.36'dan görüldüğü gibi kadınların %30.1'inin sütü soğuk, erkeklerin %37.6'sının sıcak tükettikleri belirlenmiştir.

Sütün bileşim yönünden zengin olması, süt ürünlerinin çeşitli olmasına neden olmuştur. Günlük beslenmemizde süt ürünlerinden biri mutlaka yer almakta ve zevkle tüketilmektedir (Özçelik ve Çakıroğlu 1999).

Çizelge 4.37’de tüketicilerin tercih ettikleri süt çeşitlerinin tercih puan ortalamaları görülmektedir.

Çizelge 4.37 Tüketicilerin süt tercih puan ortalamaları

Süt çeşitleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Yağlı süt	0.84 ± 1.24	1.29 ± 1.36	-3.396*
Yağsız süt	0.97 ± 1.23	0.69 ± 1.05	2.437**
Meyveli süt	0.31 ± 0.63	0.28 ± 0.64	0.469
Kakaolu süt	0.82 ± 1.10	0.48 ± 0.88	3.394*
Yarım yağlı süt	1.47 ± 1.25	1.54 ± 1.30	0.547
Light süt	0.02 ± 0.22	0.03 ± 0.24	-0.428

(*p<0.01, **p<0.05)

Çizelge 4.37’den tüketicilerin süt tercih puan ortalamaları incelendiğinde; en çok tercih edilenler; kadın tüketicilerde yarım yağlı süt (1.47 ± 1.25), yağsız süt (0.97 ± 1.23) ve yağlı süt (0.84 ± 1.24); erkek tüketicilerde yarım yağlı süt (1.54 ± 1.30), yağlı süt (1.29 ± 1.36) ve yağsız süttür (0.69 ± 1.05). Görüldüğü gibi her iki cinsin de en çok tükettikleri süt çeşidi yarım yağlı süttür. Tüketiciler arasında yağlı süt ($p<0.01$), yağsız süt ($p<0.05$), kakaolu süt ($p<0.01$) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak önemlidir.

Özçelik ve Çakıroğlu (1999)'nın yaptıkları araştırmada, kadınların %22.9'u, erkeklerin ise %21.4'ü hiç süt içmediklerini belirtmişlerdir. Bununla beraber kadınların %90.0'ı, erkeklerin %77.63'ü içmek için tam yağlı sütü tercih etmektedir. Aynı araştırmada sütün en yüksek oranda (%32.5) soğuk olarak tüketildiği saptanmıştır.

4.3.15 Tüketicilerin yoğurt tüketim tercihleri ve şekilleri

Fermente olmuş süt ürünleri arasında çok yaygın olarak kullanılan ve bir Türk buluşu olan yoğurt, sütteki bütün besin maddelerini içerdiği gibi, yoğurt durumuna geliş sırasında meydana gelen değişmeler 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. Günümüzde yoğurt işlevsel besinler olarak sınıflanan sağlık koruyucu besinlerin başında yer almaktadır. Yoğurdun ishalleri hastalıklar yanında kalp damar hastalıkları ve kalın bağırsak kanserinden korunmada yararlı olduğu belirtilmektedir (Baysal 2002b).

Yoğurt çeşitlerinin tercih puan ortalamaları çizelge 4.38'de verilmiştir.

Çizelge 4.38 Tüketicilerin yoğurt tercih puan ortalamaları

Yoğurt çeşitleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Tam yağlı-kaymaklı	1.26 $\pm$ 1.44	1.80 $\pm$ 1.40	-3.830*
Yarım yağlı	1.48 $\pm$ 1.14	1.51 $\pm$ 1.16	-0.216
Az yağlı	0.66 $\pm$ 0.98	0.78 $\pm$ 1.01	-1.200
Tam yağlı kaymaksız	1.02 $\pm$ 1.20	0.62 $\pm$ 0.99	3.623*
Probiyotik	0.27 $\pm$ 0.73	0.04 $\pm$ 0.30	4.080*
Meyveli	0.45 $\pm$ 0.79	0.22 $\pm$ 0.54	3.457*
Light	0.01 $\pm$ 0.07	0.00 $\pm$ 0.00	1.000
Süzme yoğurt	0.03 $\pm$ 0.29	0.00 $\pm$ 0.00	1.307

(*p<0.01)

Tüketicilerin en çok tercih ettikleri yoğurt çeşitleri incelendiğinde; kadınlarda yarım yağlı (1.48 ± 1.14), tam yağlı kaymaklı (1.26 ± 1.44) ve tam yağlı kaymaksız (1.02 ± 1.20); erkeklerde tam yağlı kaymaklı (1.80 ± 1.40), yarım yağlı (1.51 ± 1.16) ve az yağlı yoğurdun (0.78 ± 1.01) tercih puan ortalamasının yüksek olduğu görülmektedir.

Kadın ve erkek tüketiciler arasında tam yağlı kaymaklı, tam yağlı kaymaksız, probiyotik ve meyveli ($p<0.01$) yoğurt tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıkların önemli olduğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin tercih ettikleri yoğurt tüketim şekillerinin tercih puan ortalamaları çizelge 4.39’da verilmiştir.

Çizelge 4.39 Tüketicilerin yoğurt tüketim şekilleri tercih puan ortalamaları

Yoğurt tüketim şekilleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Yemeklerin yanında	1.81 ± 1.24	1.67 ± 1.32	1.051
Sade	0.99 ± 1.19	1.28 ± 1.30	-2.320**
Ayran	1.52 ± 1.16	1.64 ± 1.00	-1.058
Çorba	0.42 ± 0.82	0.15 ± 0.48	3.981*
Cacık	0.81 ± 0.90	0.82 ± 0.88	-0.111

(* $p<0.01$, ** $p<0.05$)

Çizelgeden tüketicilerin yoğurt tüketim şekilleri incelendiğinde; yoğurdun en çok yemeklerin yanında tüketildiği (kadın 1.81 ± 1.24 , erkek 1.67 ± 1.32), bunu ayran (kadın 1.52 ± 1.16 , erkek 1.64 ± 1.00) ve sade (kadın 0.99 ± 1.19 , erkek 1.28 ± 1.30) olarak tüketimin izlediği görülmektedir. Yoğurdun; sade olarak ($p<0.05$) ve çorba ($p<0.01$) şeklinde tüketimi arasındaki farklılıklar cinsiyete göre değişmektedir.

Özçelik ve Çakıroğlu (1999)'nın çalışanların süt, yoğurt ve peynir tüketim alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptıkları çalışmada, kadınların (191) yoğurdu en çok yemeklerin yanında, erkeklerin (163) ise tek başına tüketmeyi tercih ettikleri saptanmıştır.

4.3.16 Tüketicilerin peynir tercihleri

Kolay sindirilebilme özelliği yanında yüksek kaliteli protein, vitaminler (A, D, E, K, B) ve mineraller (kalsiyum, fosfor) bakımından da zengin bir besin ögesi kaynağı olan peynirin beslenmedeki yeri önemlidir (Arslan vd. 1996). Peynirin olgunlaşması sırasında proteinlerin hidrolizi nedeni ile sindirimi kolaylaşmaktadır. Düşük laktoz içermesi nedeni ile laktoz intoleransı olanlar için de uygun bir besindir (Demirci 1990).

Çizelge 4.40'da araştırma kapsamına alınan tüketicilerin peynir tercih puan ortalamaları verilmiştir.

Çizelgeden de görüldüğü gibi; en çok tercih edilen peynir çeşitlerinin sırasıyla tam yağlı beyaz peynir (kadın 1.48 ± 1.44 , erkek 1.83 ± 1.37), kaşar peyniri (kadın 1.09 ± 1.06 , erkek 1.48 ± 0.97) ve tulum peyniri (kadın 0.89 ± 0.98 , erkek 0.78 ± 0.86) olduğu tespit edilmiştir.

Kadın ve erkek tüketicilerin tam yağlı, ($p<0.05$), yarım yağlı beyaz peynir ($p<0.05$), kaşar peyniri ($p<0.01$), yarım yağlı kaşar peyniri ($p<0.05$), dil peyniri ($p<0.01$) ve krem peynir ($p<0.01$) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak önemlidir.

Çizelge 4.40 Tüketicilerin peynir tercih puan ortalamaları

Peynir çeşitleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Tam yağlı beyaz peynir	1.48 ± 1.44	1.83 ± 1.37	-2.482**
Yarım yağlı beyaz peynir	0.87 ± 1.26	0.62 ± 1.12	2.090**
Yağsız beyaz peynir	0.17 ± 0.65	0.25 ± 0.80	-1.159
Kaşar peyniri	1.09 ± 1.06	1.48 ± 0.97	-3.871*
Yarım yağlı kaşar peynir	0.29 ± 0.76	0.13 ± 0.52	2.441**
Çökelek	0.41 ± 0.82	0.32 ± 0.76	1.194
Tulum peyniri	0.89 ± 0.98	0.78 ± 0.86	1.189
Dil peyniri	0.27 ± 0.63	0.10 ± 0.44	3.104*
Krem peynir	0.42 ± 0.74	0.23 ± 0.57	2.850*
Köy peyniri	0.00 ± 0.00	0.03 ± 0.24	-1.741

(*p<0.01,**p<0.05)

Çalış (2005) yaptığı çalışmada, ailelerin en çok tercih ettikleri peynir çeşitlerinin sırasıyla çökelek (772 puan), beyaz peynir (328 puan) ve mayalı peynir (206 puan) olduğunu, bunları kaşar peyniri (164 puan), taze peynir (107 puan), krem peynir (38 puan) ve lor peynirinin (37 puan) takip ettiğini saptamıştır.

4.3.17 Tüketicilerin ekmek tercihleri

Ekmek, genellikle tahıl ununa su, tuz karıştırılarak hazırlanan mayalı veya mayasız hamurun şekillendirilerek pişirilmesinden elde edilen bir besindir. Çoğunlukla buğday unu kullanılmakla beraber mısır, çavdar gibi tahıl unlarından da ekmek yapılmaktadır. Günümüzde geleneksel ekmek türlerinin yanında modern araçlarla hazırlanan pek çok ekmek çeşidi de bulunmaktadır. Bu ekmeklerin yapımında kullanılan katkı maddeleri besin değerlerini ve kalitesini artırmaktadır (Arlı ve Işık 1995).

Ekmeğin hammaddesi buğday unudur. Buğdayda bulunan bütün besin öğeleri ekmekte de vardır. Ancak, yeterli ve dengeli beslenme için gerekli olan vitaminler ve mineraller daha çok buğdayın özünde ve dış kabuğunda bulunduğundan, öğütülürken saflaştırma durumuna göre undaki miktarları azalmaktadır. Bunun yanında, mayalanma ile bazı vitaminlerin miktarlarında artış olmakta, minerallerin vücuda yararlılıkları artmaktadır (Baysal ve Över 1994).

Tüketicilerin en çok tercih ettikleri ekmek çeşitlerinin tercih puan ortalamaları çizelge 4.41’ de verilmiştir.

Çizelgeden de görüldüğü gibi tercih puan ortalaması en yüksek olan ekmek kadınlarda kepekli ekmek (1.73 ± 1.25), erkeklerde ise tam buğday ekmeğidir (1.54 ± 1.27). Tercih puan ortalaması ikinci sırada gelen ekmek ise kadınlarda tam buğday ekmeği (1.11 ± 1.22), erkeklerde kepekli ekmek (1.47 ± 1.41) olarak belirlenmiştir.

Tüketicilerin çavdar ekmeği ($p<0.01$), cevizli ekmek ($p<0.05$), tam buğday ekmeği ($p<0.01$) ve yufka ekmek ($p<0.01$) tercih puan ortalamaları arasındaki farklılıkların önemli olduğu bulunmuştur.

Tam buğday unundan yapılan ekmeğin vitamin ve mineral içeriği beyaz un ekmeğinden çok daha yüksektir. Aynı zamanda vücutta enzimler tarafından sindirilemeyen karbonhidratların oluşturduğu posa miktarı da saflaştırılmamış undan yapılan ekmekte yüksektir. Bunun yanında kepekli ekmek ve çavdar ekmeğinin enerji değeri beyaz ekmekten daha düşüktür (Baysal ve Över 1994).

Çavdar ve yulaf ekmeği B vitaminleri ve mineraller yönünden zengindir. Bu ekmekler; özellikle, kabızlıktan yakınanlar için yararlıdır. Ayrıca şeker hastalarına, kan şekerini dengelediği için önerilmektedir. Kolesterolü yüksek olanlar için de uygun bir ekmek türüdür (Baysal 2002c).

Kepek ekmeği, kepeği alınmış buğday ununa kepek eklenerek yapılır. Bu ekmek de avdar ekmeğine benzer. Bağırsak hareketlerinin azlığından oluşan kabızlıklarda, şeker hastalığında, kolesterol ykseklığinde beyaz ekmek yerine kullanılması yararlı olur. Aynı miktarda beyaz ekmeğe göre, kepek, avdar ve yulaf ekmeğinin kalorisi biraz daha azdır ve tokluk hissi vermektedir (Baysal 2002c).

Çizelge 4.41 Tüketicilerin ekmek tercih puan ortalamaları

Ekmek eitleri	Kadın	Erkek	t testi
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
Kepekli ekmek	1.73 $\pm$ 1.25	1.47 $\pm$ 1.41	1.948
avdar ekmeği	0.66 $\pm$ 1.06	0.35 $\pm$ 0.76	3.388*
Yulaf ekmeği	0.12 $\pm$ 0.42	0.08 $\pm$ 0.36	1.135
Cevizli ekmek	0.16 $\pm$ 0.55	0.06 $\pm$ 0.32	2.302**
Tam buğday ekmeği	1.11 $\pm$ 1.22	1.54 $\pm$ 1.27	-3.436*
Yufka ekmek	0.51 $\pm$ 0.90	0.81 $\pm$ 0.96	-3.151*
Tahinli ekmek	0.09 $\pm$ 0.41	0.07 $\pm$ 0.37	0.379
Lavaş	0.48 $\pm$ 0.82	0.60 $\pm$ 0.92	-1.426
Francala	0.62 $\pm$ 1.07	0.50 $\pm$ 0.90	1.258
Mısır ekmeği	0.22 $\pm$ 0.62	0.14 $\pm$ 0.54	1.449
Karışık undan ekmek	0.17 $\pm$ 0.58	0.08 $\pm$ 0.35	1.959
Köy ekmeği	0.01 $\pm$ 0.21	0.00 $\pm$ 0.00	1.000
Haşhaşlı ekmek	0.00 $\pm$ 0.00	0.01 $\pm$ 0.10	-1.455

(*p<0.01, ** p<0.05)

Yücecan vd. (1999), beslenme alışkanlıkları çerçevesinde oluşan kültür değerlerinin saptanması amacıyla yaptıkları çalışmada; aile bireylerinin tükettikleri ekmek tiplerinin mayalı ekmek (%85.2), bazlama (%22.9), yufka ekmeği (%15.6) ve kepekli ekmek (%8.6) olduğunu saptamışlardır.

Sacı (1994) Türkiye’deki ekmek türleri ve protein değerleri üzerine yaptığı araştırmada en çok somun (%16.7), yufka (%16.5) ve bazlama (%8.1) tüketildiğini saptamıştır.

Çalış (2005) araştırmasında ailelerin %54.6’sının fırın ve sac ekmeği, %40.4’ünün sadece fırın ekmeği, %4.6’sının sadece sac ekmeği ve %0.4’ünün ise fırın ekmeği ve mayalı yufka tükettiklerini tespit etmiştir.

4.3.18 Tüketicilerin yemek hazırlarken veya yerken yaptıkları bazı uygulamaların sıklıkları

Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin yemek hazırlarken veya yerken yaptıkları bazı uygulamaların sıklıkları çizelge 4.42’de verilmiştir.

Sebze ve meyveler mümkün olduğunca taze tüketilmeli, yenilebilen kabukları soyulmamalıdır. Soyulması gerekiyorsa mümkün olduğunca ince soyulmalıdır. Birçok vitamin ve mineral, sebze ve meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altındaki kısımlarında bulunurlar, iç kısımlarda yoğunlukları daha azdır (Kesici vd. 2006a).

Çizelge 4.42 genel olarak incelendiği zaman sebze ve meyvelerin yenilebilir kabuklarını soymayıp yalnızca yıkayanların oranı %45.0, bu uygulamayı hiç yapmadıklarını belirtenlerin oranı %5.7’dir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiğinde en yüksek oranı her zaman bu uygulamayı yaptıklarını belirtenler almış olup, kadın (%45.5) erkeklerin (%44.5) oranı birbirine yakındır.

Çizelge 4.42 Tüketicilerin yemek hazırlarken veya yerken yaptıkları bazı uygulamaların sıklıkları

Uygulamalar		Her zaman		Genellikle		Bazen		Hiç		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Sebze ve meyvelerin yenilebilir kabuklarını soymayıp yalnızca yıkarım	K	91	45.5	65	32.5	29	14.5	15	7.5	$\chi^2=4.66$ sd=3 p>0.05
	E	89	44.5	61	30.5	42	21.0	8	4.0	
	T	180	45.0	126	31.5	71	17.8	23	5.7	
Günde 8 bardak su içerim	K	83	41.5	56	28.0	57	28.5	4	2.0	$\chi^2=3.51$ sd=3 p>0.05
	E	82	41.0	55	27.5	52	26.0	11	5.5	
	T	165	41.2	111	27.8	109	27.3	15	3.7	
Tavuk etini yemeden önce derisini soyarım	K	134	67.0	35	17.5	21	10.5	10	5.0	$\chi^2=25.65$ sd=3 p<0.01
	E	104	52.0	21	10.5	48	24.0	27	13.5	
	T	238	59.5	56	14.0	69	17.3	37	9.2	
Öğünlerde farklı renk ve lezzette besinlerin yer almasına dikkat ederim	K	58	29.0	60	30.0	69	34.5	13	6.5	$\chi^2=7.78$ sd=3 p>0.05
	E	46	23.0	71	35.5	57	28.5	26	13.0	
	T	104	26.0	131	32.8	126	31.5	39	9.7	
Yemekleri lezzetlendirmek için tuz eklemek yerine baharatlar, limon suyu veya yeşillik eklerim	K	51	25.5	62	31.0	62	31.0	25	12.5	$\chi^2=6.89$ sd=3 p>0.05
	E	40	20.0	47	23.5	83	41.5	30	15.0	
	T	91	22.8	109	27.3	145	36.2	55	13.7	

Çizelge 4.42 Tüketicilerin yemek hazırlarken veya yerken yaptıkları bazı uygulamaların sıklıkları (devamı)

Uygulamalar		Her zaman		Genellikle		Bazen		Hiç		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Tuz katmadan önce yemeğin tadına bakarım.	K	110	55.0	37	18.5	27	13.5	26	13.0	$\chi^2=2.82$ sd=3 p>0.05
	E	100	50.0	49	24.5	22	11.0	29	14.5	
	T	210	52.5	86	21.5	49	12.3	55	13.7	
Salatalara yağ ilave ederim.	K	131	65.5	45	22.5	18	9.0	6	3.0	$\chi^2=13.98$ sd=3 p<0.01
	E	100	50.0	51	25.5	31	15.5	18	9.0	
	T	231	57.8	96	24.0	49	12.2	24	6.0	
Etin yağını ayırarak tüketirim.	K	124	62.0	34	17.0	24	12.0	18	9.0	$\chi^2=23.18$ sd=3 p<0.01
	E	76	38.0	57	28.5	36	18.0	31	15.5	
	T	200	50.0	91	22.8	60	15.0	49	12.2	
Marul, lahanı gibi yapraklı sebzelerin dış yapraklarını yerim.	K	62	31.0	43	21.5	59	29.5	36	18.0	$\chi^2=0.69$ sd=3 p>0.05
	E	59	29.5	48	24.0	54	27.0	39	19.5	
	T	121	30.3	91	22.8	113	28.2	75	18.7	
Zayıflama diyeti yaparım.	K	9	4.5	26	13.0	69	34.5	96	48.0	$\chi^2=6.15$ sd=3 p>0.05
	E	7	3.5	17	8.5	56	28.0	120	60.0	
	T	16	4.0	43	10.8	125	31.2	216	54.0	

Çizelge 4.42 Tüketicilerin yemek hazırlarken veya yerken yaptıkları bazı uygulamaların sıklıkları (devamı)

Uygulamalar		Her zaman		Genellikle		Bazen		Hiç		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Çay, kahve gibi içeceklere şeker ilave ederim.	K	81	40.5	33	16.5	37	18.5	49	24.5	$\chi^2=7.59$ sd=3 p>0.05
	E	99	49.5	35	17.5	38	19.0	28	14.0	
	T	180	45.0	68	17.0	75	18.8	77	19.2	
Ekmeğe tereyağ veya margarin sürerim.	K	23	11.5	19	9.5	100	50.0	58	29.0	$\chi^2=2.54$ sd=3 p>0.05
	E	20	10.0	29	14.5	93	46.5	58	29.0	
	T	43	10.7	48	12.0	193	48.3	116	29.0	
Canım tatlı bir şey çektiğinde kek vb yerine meyve tüketirim.	K	29	14.5	37	18.5	95	47.5	39	19.5	$\chi^2=12.0$ sd=3 p<0.01
	E	30	15.0	66	33.0	75	37.5	29	14.5	
	T	59	14.8	103	25.7	170	42.5	68	17.0	
Kırmızı et yerine balık tüketirim.	K	21	10.5	20	10.0	120	60.0	39	19.5	$\chi^2=7.04$ sd=3 p>0.05
	E	15	7.5	36	18.0	120	60.0	29	14.5	
	T	36	9.0	56	14.0	240	60.0	68	17.0	

İnsan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öge olan suyun vücutta; besinlerin sindirim, emilim ve hücrelere taşınması, besin öğelerinin hücrelerde metabolizmaları sonucu oluşan öğelerin atılmak üzere akciğer ve böbreklere taşınıp atılmaları, vücut ısısının denetimi, eklemlerin kayganlığının sağlanması ve elektrolitlerin taşınması gibi fonksiyonları vardır (Baysal 2007).

Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin %41.2'si “günde 8 bardak su içerim” uygulamasına her zaman, %27.8'i genellikle, %27.3'ü bazen ve %3.7'si hiç yanıtını vermiştir.

Tavukların vücut yağı, kırmızı etlerden farklı olarak et lifleri arasında dağılmayıp, çoğunlukla deri altında birikir. Hayvansal yağ yemesi sakıncalı olan bireyler için derisi ve iç yağları ayrılan tavuk etleri protein değeri yüksek, değerli bir diyet yemeğidir (Aktaş 1988).

Yemeden önce tavuk etinin derisini her zaman ayıranların oranı %59.5, hiç ayırmayanların oranı %9.2'dir. Tavuk etinin derisini her zaman ayıran kadınların oranı (%67.0) erkeklerden (%52.0) fazladır. Bu durum istatistiksel açıdan önemlidir ($p<0.01$).

Birsen (2004)'in yaptığı çalışmada da, tavuk etinin derisini her zaman ayıran kadınların oranının erkeklerden fazla olduğu saptanmıştır.

Farklı besinler öğünleri besin öğeleri açısından zenginleştirdiği gibi, ara ve ana öğünlere çok çeşitli renk, tat, doku, şekil ve ısı özellikleri de katar (Duyff 2003).

Öğünlerde farklı renk ve lezzette besinlerin yer almasına genellikle dikkat edenlerin oranı %32.8'dir. Bu uygulamayı bazen (%31.5) ve her zaman (%26.0) yaparım diyenlerin oranları da birbirine yakındır. Bu uygulamaya hiç dikkat etmeyenlerin oranı ise %9.7'dir (Çizelge 4.42).

Çizelge 4.42'den görüldüğü gibi tüketicilerin %36.2'si bazen yemekleri lezzetlendirmek için tuz eklemek yerine baharatlar, limon suyu veya yeşillik eklediklerini belirtmişlerdir. Bu uygulamayı genellikle (%27.3) ve her zaman (%22.8) diye cevaplayanların oranları birbirine yakındır.

Kendine özgü koku ve tada sahip doğal bitkisel maddeler olan baharatlar; yemeklerin aromasını hoşla gider duruma getirmek, dolayısıyla iştahı ve işlenen besinlerin dayanıklılığını artırmak amacıyla kullanıldıkları gibi, bazı sağlık bozukluklarını iyileştirmek için de kullanılmaktadır (Baysal 2002c). Bitki ve baharatların kullanımı geçmişe dayanan bir mutfak kültürüdür. Yemeklerden yağ ve tuz çıkartılıp baharat eklendiğinde yeni bir lezzet elde edilmektedir (Duyff 2003).

Tüketicilerin tuz katmadan önce yemeğin tadına bakıp bakmadıkları değerlendirildiğinde %52.5'i her zaman, %21.5'i genellikle, %12.3'ünün de bazen yanıtını verdikleri görülmektedir. Buna karşılık %13.7'sinin bu uygulamayı hiç yapmadıkları saptanmıştır (Çizelge 4.42). Besinlerin çoğunun içinde bulunan sodyum, yiyeceklerin doğal tuzu olarak adlandırılır. Sağlık açısından değerlendirildiği zaman; sodyum organizmada sıvı dengesini sağlamada ve kan basıncının düzenlenmesinde rol oynar. Sofra tuzunun büyük bir bölümü sodyumdur. Fazla tuz tüketimi hipertansiyon ile ilişkilidir, idrarla kalsiyum atımını artırır ve bu da kemiklerden kalsiyum kaybına neden olur. Bu nedenlerle lezzetine bakmadan yemeklere tuz eklenmemeli, fazla tuzlu besinler tüketilmemelidir (Anonim 2006a).

Çizelgeden görüldüğü gibi tüketicilerin %57.8'i salatalara her zaman, %24.0'ü genellikle, %12.2'si bazen yağ ilave ettiklerini, %6.0'sı salatalarına hiç yağ ilave etmediklerini belirtmişlerdir. Kadınlarda (%65.5) ve erkeklerde (%50.0) salatalarına her zaman yağ ilave edenlerin oranı en yüksektir. Salatalara yağ ilave etme durumunun cinsiyete göre değiştiği bulunmuştur ($p<0.01$) (Çizelge 4.42).

Tüketicilerin yerken etin yağını alıp almadıkları değerlendirildiğinde %50.0'sinin her zaman, %22.8'inin genellikle, %15.0'inin bazen, %12.2'sinin ise hiç almadıkları saptanmıştır. Kadınların %62.0'si, erkeklerin ise %38.0'i etin yağını her zaman aldıklarını belirtmişlerdir. Etin yağını hiç almayan erkeklerin sayısı (31 kişi) kadınlardan (18 kişi) fazladır. Etin yağını ayırma durumu ile cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p<0.01$).

Marul, lahana gibi yapraklı sebzelerin dış yapraklarını her zaman yiyen tüketicilerin oranı %30.3, bazen yiyenlerin oranı %28.2, genellikle yiyenlerin oranı %22.8, hiç yemeyenlerin oranı ise %18.7'dir.

Tüketicilerin zayıflama diyeti yapıp yapmadıkları değerlendirildiğinde %54.0'ünün hiç diyet yapmadığı, %31.2'sinin bazen yaptığı, %10.8'inin genellikle yaptığı, %4.0'ünün ise her zaman diyet yaptığı saptanmıştır. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiğinde hiç diyet yapmayan erkeklerin oranı (%60.0) kadınlardan (%48.0) fazladır. Her zaman diyet yaparım diyen kadınların oranı (%4.5) ise erkeklerden (%3.5) fazladır.

Saf karbonhidrat olan şekerlerin yoğun enerji kaynağı olması nedeni ile şeker ve şekerli besinlerin fazla tüketimi aşırı enerji alımına neden olmaktadır. Fiziksel aktivite azlığı ile birlikte şekerli besinlerin çok tüketimi vücut ağırlığında artışa neden olur. Şişmanlık da kalp damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, kanser gibi hastalıklar için risk faktörüdür (Anonim 2006a).

Çizelgeden görüldüğü gibi tüketicilerin %45.0'i çay, kahve gibi içeceklere her zaman, %18.8'i bazen, %17.0'si genellikle şeker ilave ettiklerini, %19.2'si ise hiç şeker ilave etmediklerini belirtmişlerdir. İçeceklerine her zaman şeker ilave eden erkeklerin oranı (%49.5), kadınlardan (%40.5) yüksektir.

Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin %48.3'ü ekmeğe tereyağı veya margarini bazen, %12.0'si genellikle, %10.7'si her zaman sürdüğünü belirtirken %29.0'u hiç sürmediğini belirtmiştir. Ekmeğe tereyağı veya margarini hiç sürmediğini söyleyenlerin oranı kadın ve erkeklerde (%29.0) eşittir.

“Canım tatlı bir şey çektiğinde kek vb. yerine her zaman meyve tüketirim” diyen tüketicilerin oranı genel örnekleme %14.8'dir. Bazen tüketirim diyenlerin oranı %42.5, genellikle tüketirim diyenlerin oranı %25.7'dir. Bu uygulamayı hiç yapmadıklarını söyleyenlerin oranı ise %17.0'dir. Çizelge 4.42'nin incelenmesinden de görülebileceği gibi bu uygulamayı daha sık yapan erkeklerin oranı (her zaman %15.0, genellikle %33.0) kadınlardan (her zaman %14.5, genellikle %18.5); hiç yapmadığını söyleyen kadınların oranı ise (%19.5) erkeklerden (%14.5) yüksektir. Uygulamayı yapma sıklığının cinsiyete göre dağılım durumu istatistiksel olarak önemlidir ($p < 0.01$).

Çizelgeden görüldüğü gibi tüketicilerin %60.0'ı bazen, %14.0'ü genellikle ve %9.0'u da her zaman kırmızı et yerine balık tükettiğini belirtmiştir. Çizelge cinsiyete göre değerlendirildiğinde ise her zaman “ kırmızı et yerine balık tüketirim” diyen kadınlar (%10.5) erkeklerden (%7.5) fazladır.

4.3.19 Son beş yılda tüketicilerin yiyecek-içecek tüketiminde meydana gelen değişiklikler

Dünya çapında “well-being” (sağlıklı olma), iyi hissetme kavramı önemli bir trend halini almaktadır. Kişiye, ruhsal ve fiziksel faydalar sunan ürünler için kullanılan bu kavramı benimseyen tüketiciler, sağlıklı ve doğal besin tüketimine önem vermektedir (Özmetin 2006).

Beslenme denilince ilk akla gelen temel besinler olmaktadır. Temel besinler et, yumurta, süt, sebze, tahıl ve baklagillerdir (Özmetin 2006). Türk halkının beslenme durumuna bakıldığında Türkiye’de temel besin ekmek ve diğer tahıl ürünleridir. Günlük enerjinin ortalama %44.0’ü sadece ekmekten, %58.0’i ise ekmek ve diğer tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır. Yıllar içerisinde besin tüketim eğilimi incelendiğinde ekmek, süt-yoğurt, et ve ürünleri, taze sebze-meyve tüketiminin azaldığı; kurubaklagil, yumurta ve şeker tüketiminin ise arttığı söylenebilir (Pekcan 1998).

Genelde toplam yağ tüketim miktarında önemli farklılık olmamasına rağmen, bitkisel sıvı yağ tüketim miktarının katı yağa oranla arttığı gözlenmektedir (Pekcan 1998).

Tahıl grubundan buğday genellikle ekmek, makarna ve bulgur şeklinde tüketilmektedir. Mercimek, nohut ve kuru fasulye en fazla tüketilen kurubaklagil çeşitleridir. Süt ürünlerinden en fazla tüketim alışkanlığına sahip olunan ürünler yoğurt ve çeşitli peynirlerdir. Katı ve sıvı yağ tüketimleri bölgelere göre farklılık göstermekte olup, Marmara, Ege ve Akdeniz kıyı bölgelerinde zeytinyağı tüketim alışkanlığı yaygındır. Uzun yıllardan bu yana margarin tereyağın yerini almıştır (Ungan vd. 1998).

Tüketicilerin içecek tüketimlerinin son beş yılda ne yönde bir değişim gösterdiği çizelge 4.43’de olduğu gibidir.

Araştırmaya katılan tüketicilerin son beş yılda içecek tüketiminde bir değişme olup olmadığı incelendiği zaman genel örnekleme en yüksek oranları; su tüketimi için “arttı” (%67.8), maden suyu (%37.0), meyve suyu (%45.2), meşrubat (%31.5), kahve-nescafe (%34.5) ve çay da (%49.0) “değişmedi” diyenlerin aldığı görülmektedir. Tüketicilerin yarıya yakını (%47.2) bitki çayını, yarıdan fazlası (%55.7) ise yeşil çayı tüketmediklerini belirtmişlerdir. “Su tüketimim arttı” cevabını veren kadınların (149 kişi) erkeklerden (122 kişi); “maden suyu tüketimim arttı” diyen erkeklerin (76 kişi) kadınlardan fazla (45 kişi) olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.43 Son beş yılda tüketicilerin içecek tüketiminde meydana gelen değişiklikler

İçecekler		Arttı		Değişmedi		Azaldı		Tüketmem		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Su	K	149	74.5	48	24.0	3	1.5	-	-	$\chi=8.374$ sd=2 p<0.05
	E	122	61.0	74	37.0	4	2.0	-	-	
	T	271	67.8	122	30.5	7	1.7	-	-	
Maden suyu	K	45	22.5	76	38.0	25	12.5	54	27.0	$\chi=13.935$ sd=3 p<0.01
	E	76	38.0	72	36.0	14	7.0	38	19.0	
	T	121	30.3	148	37.0	39	9.7	92	23.0	
Meyve suyu	K	69	34.5	84	42.0	27	13.5	20	10.0	$\chi=4.351$ sd=3 p>0.05
	E	68	34.0	97	48.5	25	12.5	10	5.0	
	T	137	34.3	181	45.2	52	13.0	30	7.5	
Meşrubat	K	19	9.5	56	28.0	54	27.0	71	35.5	$\chi=5.252$ sd=3 p>0.05
	E	23	11.5	70	35.0	56	28.0	51	25.5	
	T	42	10.5	126	31.5	110	27.5	122	30.5	
Kahve-nescafe	K	39	19.5	66	33.0	60	30.0	35	17.5	$\chi=0.691$ sd=3 p>0.05
	E	41	20.5	72	36.0	56	28.0	31	15.5	
	T	80	20.0	138	34.5	116	29.0	66	16.5	
Çay	K	75	37.5	96	48.0	24	12.0	5	2.5	$\chi=2.053$ sd=3 p>0.05
	E	79	39.5	100	50.0	19	9.5	2	1.0	
	T	154	38.5	196	49.0	43	10.7	7	1.8	
Bitki çayı	K	30	15.0	49	24.5	34	17.0	87	43.5	$\chi=11.669$ sd=3 p<0.01
	E	21	10.5	62	31.0	15	7.5	102	51.0	
	T	51	12.7	111	27.8	49	12.3	189	47.2	
Yeşil çay	K	38	19.0	37	18.5	18	9.0	107	53.5	$\chi=16.517$ sd=3 p<0.01
	E	12	6.0	52	26.0	20	10.0	116	58.0	
	T	50	12.5	89	22.3	38	9.5	223	55.7	

İçinde bulunduğumuz kültür gereği içecek çeşitleri içinde en çok tüketileni siyah çaydır. Ancak, kendini iyi hissetmeyi sağlayan, doğal, içerdiği etkin maddeler ve uçucu yağlar sayesinde sağlığa yararlı ve kafein içermeyen ürünler olan bitki ve meyve çaylarının da önemi gittikçe artmaktadır. Bitki çayları, sağlığa olumlu etkileri ve içeriğindeki antioksidan gibi kanseri önleyebilecek maddeler ve yararlı bileşenler nedeniyle daha sağlıklı bulunmaktadır (Özmetin 2006).

Bitki çayı ve yeşil çay tüketimi artan kadınların oranı (%15.0-%19.0) erkeklerden (%10.5-%6.0), bu çayları tüketmem diyen erkeklerin oranının (%51.0-%58.0) kadınlardan (%43.5-%53.5) yüksek olduğu saptanmıştır.

Su ($p<0.05$), maden suyu, bitki çayı ve yeşil çay ($p<0.01$) tüketiminin son beş yılda değişme durumunun cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir.

Tüketicilerin sebze tüketimlerinde son beş yılda değişiklik olup olmadığı çizelge 4.44’de verildiği gibidir.

Çizelge 4.44 Son beş yılda tüketicilerin sebze tüketiminde meydana gelen değişiklikler

Sebzeler		Arttı		Değişmedi		Azaldı		Tüketmem		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Taze	K	134	67.0	59	29.5	7	3.5	-	-	$\chi^2=10.20$ sd=2 p<0.01
	E	103	51.5	89	44.5	8	4.0	-	-	
	T	237	59.3	148	37.0	15	3.7	-	-	
Konserve	K	19	9.5	55	27.5	50	25.0	76	38.0	$\chi^2=9.28$ sd=3 p<0.05
	E	12	6.0	83	41.5	44	22.0	61	30.5	
	T	31	7.8	138	34.5	94	23.5	137	34.2	
Kurutulmuş	K	30	15.0	73	36.5	39	19.5	58	29.0	$\chi^2=8.51$ sd=3 p<0.05
	E	15	7.5	96	48.0	37	18.5	52	26.0	
	T	45	11.3	169	42.2	76	19.0	110	27.5	
Dondurulmuş	K	35	17.5	70	35.0	31	15.5	64	32.0	$\chi^2=2.74$ sd=3 p>0.05
	E	25	12.5	66	33.0	36	18.0	73	36.5	
	T	60	15.0	136	34.0	67	16.7	137	34.3	

Tüketicilerin genel örnekleme %59.3'ü, kadınların %67.0'si erkeklerin %51.5'i son beş yılda taze sebze tüketimlerinin arttığını belirtmişlerdir. Bu durum artan bir eğilim olan sağlıklı beslenme kavramının bir sonucu olarak görülebilir. Taze sebze tüketimindeki değişim cinsiyet açısından irdelendiğinde aralarında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.01$).

Çizelge 4.44'den de görülebileceği gibi konserve sebze (%34.5), kurutulmuş sebze (%42.2) ve dondurulmuş sebze (%34.0) tüketimlerinin değişmediğini belirten tüketicilerin oranları en yüksektir. “Konserve sebze ve kurutulmuş sebze tüketmem” diyenler kadınlarda (%38.0-%29.0), “dondurulmuş sebze tüketmem” diyenler ise erkeklerde (%36.5) fazladır. Dondurulmuş sebze tüketimleri son beş yılda artanların kadınlarda, azalanların ise erkeklerde daha yüksek oranlarda olduğu bulunmuştur. Konserve sebze ve kurutulmuş sebze tüketiminde son beş yılda değişme durumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$).

Tüketicilerin meyve tüketimlerinde son beş yılda meydana gelen değişikliklerin durumu çizelge 4.45'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.45 Son beş yılda tüketicilerin meyve tüketimlerinde meydana gelen değişiklikler

Meyveler		Arttı		Değişmedi		Azaldı		Tüketmem		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Taze	K	140	70.0	53	26.5	7	3.5	-	-	$\chi^2=6.05$ sd=2 p<0.05
	E	118	59.0	76	38.0	6	3.0	-	-	
	T	258	64.5	129	32.3	13	3.2	-	-	
Kurutulmuş	K	31	15.5	69	34.5	30	15.0	70	35.0	$\chi^2=7.23$ sd=3 p>0.05
	E	19	9.5	90	45.0	34	17.0	57	28.5	
	T	50	12.5	159	39.8	64	16.0	127	31.7	

Meyve tüketimine ait çizelge incelendiğinde tüketiminde en çok artış görülen çeşit taze meyvedir (%64.5). Kadınlarda (%70.0) erkeklerden (%59.0) fazla olmakla birlikte tüketicilerin çoğunluğu (%64.5) son beş yılda taze meyve tüketimlerinin arttığını ifade etmişlerdir. Kurutulmuş meyve tüketiminin arttığını söyleyen kadınların oranının (%15.5) erkeklerden (%9.5) yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber kurutulmuş meyve tüketmeyen kadınlar da (70 kişi) erkeklerden (57 kişi) fazladır. Taze meyve tüketimindeki değişim cinsiyet açısından değerlendirildiğinde aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Etler, kırmızı et ve beyaz et olmak üzere ikiye ayrılır. Büyükbaş ve küçükbaş hayvan etleri kırmızı et, kanatlılar ve su ürünlerinin etleri beyaz ettir. Et ve et ürünlerinin beslenme açısından başta gelen görevleri protein kaynağı olmalarıdır. Kırmızı et, doymuş yağ, kolesterol ve demir bakımından daha zengindir. Beyaz et ise, doymuş yağ, kolesterol ve demir bakımından daha fakirdir. Su ürünlerinin etleri iyi kalite protein, A, D vitaminleri ve iyot bakımından zengindir (Mehmetoğlu 2007).

Araştırma kapsamındaki tüketicilerin et tercihlerinde son beş yılda meydana gelen değişim çizelge 4.46'da görülmektedir.

Çizelge 4.46'ya göre et ürünleri grubunda en yüksek oranda tüketimi artanın %30.5 ile kümes hayvanları olduğu görülmektedir. Bunu %28.5'lik bir oranla taze balık izlemektedir. Tüketimi en çok azalan et ürünü ise %33.2 ile salam-sosis-sucuktur. Çizelgeden de görüldüğü gibi tüketicilerin %78.3'ü midye, karides vb. ve %61.7'si konserve balığı hiç tüketmediklerini söylemişlerdir.

Kırmızı et tüketiminin azaldığını belirten kadınların oranı (%29.0) erkeklerden (%17.5) yüksektir. Kırmızı et tüketiminin son beş yılda değişiklik gösterme durumu ile cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.05$).

Çizelge 4.46 Son beş yılda tüketicilerin et ve et ürünleri tüketiminde meydana gelen değişiklikler

Et ve ürünleri		Arttı		Değişmedi		Azaldı		Tüketmem		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Kırmızı et	K	40	20.0	92	46.0	58	29.0	10	5.0	$\chi^2=9.03$
	E	54	27.0	104	52.0	35	17.5	7	3.5	sd=3
	T	94	23.5	196	49.0	93	23.3	17	4.2	p<0.05
Kümes hayvanları	K	58	29.0	110	55.0	27	13.5	5	2.5	$\chi^2=1.39$
	E	64	32.0	108	54.0	21	10.5	7	3.5	sd=3
	T	122	30.5	218	54.5	48	12.0	12	3.0	p>0.05
Salam-sosis-sucuk	K	18	9.0	44	22.0	80	40.0	58	29.0	$\chi^2=17.74$
	E	33	16.5	70	35.0	53	26.5	44	22.0	sd=3
	T	51	12.8	114	28.5	133	33.2	102	25.5	p<0.01
Taze balık	K	60	30.0	77	38.5	35	17.5	28	14.0	$\chi^2=6.55$
	E	54	27.0	100	50.0	29	14.5	17	8.5	sd=3
	T	114	28.5	177	44.3	64	16.0	45	11.2	p>0.05
Konserve balık	K	13	6.5	29	14.5	23	11.5	135	67.5	$\chi^2=14.85$
	E	9	4.5	61	30.5	18	9.0	112	56.0	sd=3
	T	22	5.5	90	22.5	41	10.3	247	61.7	p<0.01
Midye, karides vb.	K	13	6.5	15	7.5	9	4.5	163	81.5	$\chi^2=9.14$
	E	7	3.5	33	16.5	10	5.0	150	75.0	sd=3
	T	20	5.0	48	12.0	19	4.7	313	78.3	p<0.05

Araştırmaya katılan tüketicilerin %54.5'i kümes hayvanları eti tüketiminin değişmediğini, %30.5'i arttığını, %12.0'si azaldığını belirtmiştir. Tüketicilerin %3.0'ü ise kümes hayvanları etini hiç tüketmemektedir.

Tavuk eti, sığır ve koyun etine göre daha az yağlıdır. Özellikle beyaz eti, etler arasında en yağsız olanıdır. Tavuk etinin doymuş yağ oranı düşük olduğundan kolesterolü yüksek olanların özellikle tercih etmesi gerekmektedir (Saygılı vd. 2006).

Etten çeşitli işlemlerle sucuk, salam, sosis, pastırma, kavurma gibi et ürünleri yapılmaktadır. Özellikle salam, sosis yapımında renk değişikliğini ve mikroorganizmaların üremesini önlemek için nitrit-nitrat gibi kimyasallar katılmaktadır. Bu kimyasalların vücutta oluşturabilecek zararlı etkileri C ve E vitamini gibi antioksidanlarla önlenebilmektedir. Bu tür ürünleri tüketirken C ve E vitaminlerinden zengin meyve ve sebzelere de diyetle yer vermek gerekmektedir (Anonim 2006a).

Salam-sosis-sucuk gibi et ürünleri tüketimi azalan tüketicilerin oranı genel örnekleme %33.2, kadınlarda %40.0 ve erkeklerde %26.5 olarak bulunmuştur. Bu ürünlerin tüketiminde değişiklik olma durumu cinsiyete göre farklılık göstermektedir ($p<0.01$). Şarküteri ürünleri tüketiminde azalma olanların oranının artış olanlardan daha fazla olması sağlıklı gıda tüketimine yönelmenin başladığına dair bir gösterge olarak kabul edilebilir.

Araştırmaya katılan kadın tüketicilerin %30.0'unun, erkek tüketicilerin %27.0'sinin son beş yılda balık tüketimlerinin arttığı belirlenmiştir. Balık tüketimi artanların azalanlardan yüksek olması sevindiricidir. Taze balık tüketimindeki bu artış, kalp-damar hastalıklarına karşı ciddi bir bilinçlenme olduğunu göstermektedir.

Elzem yağ asidi içeriği bakımından balıkta bulunan yağın önemi büyüktür. Balık, omega-3'ün en önemli kaynağıdır. Normal kişilerde haftada bir kez, KKH'da haftada iki kez balık tüketimi diyetleki denge için sağlıklıdır (Konakman-Bilgin 2004).

Konserve balık tüketmeyenlerin oranının çok yüksek olması (%61.7), dört yanı denizlerle çevrili olan ülkemizde sezonda taze balığın bol bulunması ve tüketicilerin de bunu tercih etmesi ile açıklanabilir. Konserve balık tüketiminin değişimi cinsiyet açısından değerlendirildiğinde aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.01$).

Diğer deniz ürünlerinin tüketiminin değişimi cinsiyet açısından incelendiğinde de aralarındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Sağlığın yaşam boyu korunması için yeterli ve dengeli beslenmede süt ve süt ürünleri tüketimi büyük öneme sahiptir. Besin ögesi içeriği açısından dengeli olan süt ve süt ürünleri hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde elzemdir. Birçok çalışmada kronik hastalıklar ile süt tüketimi arasında ilişkiler gösterilmiş olsa da konu ile ilgili yoğun çalışmalar sürmektedir. Kalsiyum gibi spesifik besin ögesi desteği almak yerine besin olarak süt tüketmenin hastalık ve sağlık açısından daha etkin olduğu dikkatleri çekmiştir (Ünal ve Besler 2006).

Tüketicilerin süt ve süt ürünleri tüketiminde son beş yılda meydana gelen değişiklikler çizelge 4.47’de gösterilmiştir.

Kefir, ilk kez Kafkasya’da Türkler tarafından işlenen hafif alkollü, ekşi ve köpüklü bir süt ürünüdür. Kefirin besleyici değeri, yoğurt gibidir. Mayalanma sırasında içerisinde çoğalan yararlı bakteri ve mayalar, vücuda giren zararlı mikropların etkisini azaltmaktadır. Kefir; sindirimi kolay ve sevilerek içilebilen bir süt ürünüdür. Sütün, kefir durumuna gelmesi için mayalanma sırasında sütün proteini kazeinde ve süt şekeri laktozda parçalanma olur. Bu nedenle süte göre kefirin sindirimi kolaydır. Laktoz intoleransı olan bireyler için kefir kullanımı önerilmektedir. Özellikle bağırsak enfeksiyonlarında (ishal, dizanteri, kolera vb.) yararlıdır. Ayrıca sedef, egzama, çıban gibi deri hastalıklarında, yüksek tansiyonda kefirin yararlı olduğu belirtilmektedir (Birer 1998, Baysal 2002c).

Probiyotikler, endojen mikrofloranın özelliklerini geliştirerek konakçı sağlığını olumlu yönde etkileyen canlı mikroorganizmalardır. Günümüzde marketlerde bulunan probiyotik ürünler genelde *Lactobacillus* ve *Bifidobacterium* içermektedir. Probiyotiklerin intestinal fizyolojisi üzerine dolaylı veya dolaysız etkiye bulunarak immün sistemi uyardığı, bu çerçevede konakçının ağız ve gastrointestinal sistemi dahil, üst solunum yolu ve ürogenital sistem mukozal yüzeyini etkileyerek iyi hal ve sağlığı geliştirici, hastalık riskini azaltıcı potansiyel etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Anonim 2002).

Çizelge 4.47 Son beş yılda tüketicilerin süt ve süt ürünleri tüketiminde meydana gelen değişiklikler

Süt ve ürünleri		Arttı		Değişmedi		Azaldı		Tüketmem		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Süt	K	86	43.0	85	42.5	8	4.0	21	10.5	$\chi^2=8.82$ sd=3 p<0.05
	E	64	32.0	93	46.5	20	10.0	23	11.5	
	T	150	37.5	178	44.5	28	7.0	44	11.0	
Yoğurt	K	107	53.5	87	43.5	4	2.0	2	1.0	$\chi^2=0.45$ sd=3 p>0.05
	E	108	54.0	86	43.0	5	2.5	1	0.5	
	T	215	53.8	173	43.3	9	2.2	3	0.7	
Peynir	K	96	48.0	97	48.5	6	3.0	1	0.5	$\chi^2=2.25$ sd=3 p>0.05
	E	85	42.5	107	53.5	5	2.5	3	1.5	
	T	181	45.3	204	51.0	11	2.7	4	1.0	
Kefir	K	22	11.0	15	7.5	8	4.0	155	77.5	$\chi^2=10.89$ sd=3 p<0.05
	E	6	3.0	18	9.0	5	2.5	171	85.5	
	T	28	7.0	33	8.3	13	3.2	326	81.5	
Probiyotik	K	20	10.0	5	2.5	3	1.5	172	86.0	$\chi^2=23.06$ sd=3 p<0.01
	E	2	1.0	19	9.5	4	2.0	175	87.5	
	T	22	5.5	24	6.0	7	1.7	347	86.8	

Yoğurt hariç süt ve diğer süt ürünleri tüketimlerinin son beş yılda arttığını söyleyen kadınların erkeklerden fazla olduğu görülmektedir. Tüketicilerin %53.8'inin yoğurt tüketimlerinin arttığı, bunu peynir (%45.3) ve sütün (%37.5) izlediği belirlenmiştir. Tüketicilerin büyük çoğunluğu kefir (toplam %81.5, kadın %77.5, erkek %85.5) ve probiyotik (toplam %86.8, kadın %86.0, erkek %87.5) tüketmediklerini belirtmiş olmakla birlikte, kefir tüketen kadınların oranı erkeklerden yaklaşık dört; probiyotik ürün tüketen kadınların oranının ise on kat fazla olduğu çizelge 4.47'den izlenebilir. Süt ($p<0.05$), kefir ($p<0.05$) ve probiyotik ($p<0.01$) tüketiminde değişiklik meydana gelme durumunun cinsiyete göre değiştiği bulunmuştur.

Yağlar, hücrenin esas yapı maddesi olan ve hücrenin önemli bir kısmını oluşturan lipidler içinde yer alan organik bileşiklerdir. Yağlar olmadan sağlıklı bir beslenme düşünülemez (Baysal 2002a).

Hayvansal yağlar, en büyük doymuş yağ asidi kaynağıdır. Tereyağı, süt, peynir, krema gibi süt ürünleri ve dana, kuzu eti ve kümes hayvanları doymuş yağ içerirken, kakao yağı, palmye yağı gibi bazı bitkisel kaynaklı yağlar da yüksek oranda doymuş yağ asitleri içerir. En büyük Omega-6 kaynağı olan linoleik asit, doymuş yağ asitleri yerine kullanıldığında LDL kolesterolünün azalmasını sağlar. Yüksek oranda toplam yağ ve doymuş yağları içeren besinler, KKH için risk oluşturmaktadır (Solukçu 2002).

Araştırma kapsamındaki tüketicilerin yağ tüketimlerinin son beş yıldaki değişme durumu çizelge 4.48'de görülmektedir.

Çizelge 4.48'e göre son beş yılda tüketimi en çok artan yağ, %44.0 oranı (kadın %49.0, erkek %39.0) ile zeytinyağıdır. Akdeniz mutfağının vazgeçilmezi olan zeytinyağının ülkemizde de kullanımının yaygınlaştığı söylenebilir. Zeytinyağı tüketimindeki değişim cinsiyet açısından irdelendiğinde aralarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Çizelge 4.48 Son beş yılda tüketicilerin yağ tüketiminde meydana gelen değişiklikler

Yağlar		Arttı		Değişmedi		Azaldı		Tüketmem		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Ayçiçeği yağı	K	33	16.5	120	60.0	34	17.0	13	6.5	$\chi^2=0.13$ sd=3 p>0.05
	E	33	16.5	123	61.5	32	16.0	12	6.0	
	T	66	16.5	243	60.7	66	16.5	25	6.3	
Soya yağı	K	4	2.0	12	6.0	11	5.5	173	86.5	$\chi^2=2.98$ sd=3 p>0.05
	E	4	2.0	21	10.5	13	6.5	162	81.0	
	T	8	2.0	33	8.3	24	6.0	335	83.7	
Fındık yağı	K	12	6.0	34	17.0	11	5.5	143	71.5	$\chi^2=2.43$ sd=3 p>0.05
	E	6	3.0	33	16.5	14	7.0	147	73.5	
	T	18	4.5	67	16.7	25	6.3	290	72.5	
Zeytinyağ	K	98	49.0	88	44.0	7	3.5	7	3.5	$\chi^2=9.96$ sd=3 p<0.05
	E	78	39.0	89	44.5	17	8.5	16	8.0	
	T	176	44.0	177	44.3	24	6.0	23	5.7	
Tereyağ	K	20	10.0	57	28.5	83	41.5	40	20.0	$\chi^2=6.17$ sd=3 p>0.05
	E	20	10.0	69	34.5	60	30.0	51	25.5	
	T	40	10.0	126	31.5	143	35.8	91	22.7	
Margarin	K	5	2.5	38	19.0	79	39.5	78	39.0	$\chi^2=8.01$ sd=3 p<0.05
	E	11	5.5	52	26.0	57	28.5	80	40.0	
	T	16	4.0	90	22.5	136	34.0	158	39.5	

Tüketicilerin %60.7 gibi büyük bir çoğunluğu ayçiçeği yağı tüketimlerinin değişmediğini belirtmişlerdir. Akan (2007) Safranbolu’da yaptığı çalışmada, ailelerin en çok kullandıkları yağın ayçiçeği yağı olduğunu belirlemiştir. Buna karşılık Çalış’ın (2005) Muğla ili Milas ilçesi ve köylerinde yaptığı çalışmada, zeytinyağının daha çok tercih edildiği saptanmıştır.

Araştırmaya katılanların %35.8'inin tereyağ tüketimlerinin azaldığı buna karşılık %10.0'unun arttığı belirlenmiştir.

Margarin tüketimindeki %4.0'lük artışa karşılık %34.0'lük azalma da katı yağlardan sıvı yağlara geçildiğini göstermektedir. Margarin tüketimi cinsiyet açısından değerlendirildiğinde aralarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Soya yağı ve fındık yağının tüketiminde %2.0 ve %4.5'lik bir artışla değişim kaydedilmesine rağmen ülkemizde henüz bu yağlarla ilgili bir damak tadı alışkanlığı oluşmadığını düşündürmektedir.

Williams *et al.* (1999), yağ çeşitleri içinde doymuş yağ asidi içeren yağların kullanılmasını azaltmak ve kısmen tekli doymamış yağ asidi içeren yağları kullanmanın toplam kolesterol, LDL kolesterol düzeylerinde düşmeye neden olabileceğini belirtmişlerdir.

Aytekin (1994)'in Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki aileler üzerinde yaptığı araştırmada; düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin yemek pişirmede margarin (sırasıyla %75.0, %65.83), yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin ise tereyağını (%63.33) daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Birsen (2004)'in Ankara il merkezinde yaptığı çalışmada, yetişkinler tarafından en çok tercih edilen yağ çeşitlerinin ayçiçeği yağı (345 puan), mısırözü yağı (260 puan), zeytinyağı (221 puan) ve tereyağ (60 puan) olduğu saptanmıştır.

Damak tadı alışkanlıkları düşünüldüğünde yağların değiştirilmesi en zor besin maddelerinden biri olduğu bilinmektedir (Özmetin 2006).

Çizelge 4.49’da son beş yılda tüketicilerin sos tüketiminde meydana gelen değişiklikler verilmiştir.

Çizelge 4.49 Son beş yılda tüketicilerin sos tüketiminde meydana gelen değişiklikler

Soslar		Arttı		Değişmedi		Azaldı		Tüketmem		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Ketçap	K	23	11.5	52	26.0	37	18.5	88	44.0	$\chi^2=5.82$ sd=3 p>0.05
	E	33	16.5	57	28.5	22	11.0	88	44.0	
	T	56	14.0	109	27.3	59	14.7	176	44.0	
Mayonez	K	22	11.0	45	22.5	38	19.0	95	47.5	$\chi^2=8.40$ sd=3 p<0.05
	E	30	15.0	54	27.0	19	9.5	97	48.5	
	T	52	13.0	99	24.7	57	14.3	192	48.0	
Hardal	K	3	1.5	12	6.0	24	12.0	161	80.5	$\chi^2=7.46$ sd=3 p>0.05
	E	5	2.5	26	13.0	16	8.0	153	76.5	
	T	8	2.0	38	9.5	40	10.0	314	78.5	
Soya sosu	K	9	4.5	10	5.0	16	8.0	165	82.5	$\chi^2=2.37$ sd=3 p>0.05
	E	4	2.0	13	6.5	15	7.5	168	84.0	
	T	13	3.3	23	5.7	31	7.7	333	83.3	
Salata soslari	K	15	7.5	29	14.5	12	6.0	144	72.0	$\chi^2=15.40$ sd=3 p<0.01
	E	19	9.5	53	26.5	21	10.5	107	53.5	
	T	34	8.5	82	20.5	33	8.3	251	62.7	

Çizelge 4.49’den da görüldüğü gibi son beş yılda tüketicilerin %14.0’ünün ketçap, %13.0’ünün mayonez, %2.0’sinin hardal, %3.3’ünün soya sosu, %8.5’inin salata sosu tüketimlerinin arttığı belirlenmiştir.

Tüketilmeme oranı en yüksek olan soya sosu, en düşük olanı ise ketçaptır. Ketçap (kadın %18.5, erkek %11.0), mayonez (kadın %19.0, erkek %9.5) hardal (kadın %12.0, erkek %8.0) ve soya sosu (kadın %8.0, erkek % 7.5) tüketimlerinin azaldığını söyleyen kadınların oranı erkeklerden, salata sosu tüketimlerinin azaldığını söyleyen erkeklerin oranı (%10.5) ise kadınlardan (%6.0) yüksektir. Son beş yılda mayonez ($p<0.05$) ve salata sosları ($p<0.01$) tüketiminde meydana gelen değişmeler cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Tüketicilerin unlu mamul tüketimlerinin son beş yıldaki değişme durumu çizelge 4.50'de olduğu gibidir.

Çizelge 4.50'den de görüldüğü gibi son beş yılda tüketicilerin %26.7'si beyaz ekmek tüketiminin azaldığını, %41.7'si ise kepekli ekmek tüketiminin arttığını belirtmişlerdir. Kepekli ekmek tüketimlerinin arttığını söyleyen kadınların oranının (%51.5) erkeklerden (%32.0) fazla olduğu saptanmıştır. Çavdar ekmek tüketiminde de benzer durum söz konusudur (kadın %31.0, erkek %13.0). Kadınların %33.0'ünün gözleme tüketiminin azaldığı, erkeklerin %23.5'inin ise arttığı belirlenmiştir. Son beş yılda gözleme ($p<0.05$), kepekli ekmek ($p<0.01$) ve çavdar ekmeği ($p<0.01$) tüketimlerindeki değişiklik ile cinsiyetler arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemlidir. Araştırma bulgularına dayanarak artan ekmek çeşitliliği ile birlikte posa ağırlıklı sağlıklı beslenmeye yönelişin kepekli/çavdar ekmek tüketimini artırdığı söylenebilir.

Ergün (2003)'ün sağlıklı beslenme kavramı ve tüketici algısını saptamak amacıyla 25 yaş ve üzeri 494 yetişkin üzerinde yaptığı araştırmada; bireylerin, %41.1'i sağlıklı beslenme kavramından daha fazla kepekli tahıl ürünlerini tüketmeyi algıladıklarını belirtmişlerdir.

Çizelge 4.50 Son beş yılda tüketicilerin unlu mamul tüketiminde meydana gelen değişiklikler

Unlu mamuller		Arttı		Değişmedi		Azaldı		Tüketmem		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Gözleme	K	34	17.0	89	44.5	66	33.0	11	5.5	$\chi^2=8.22$ sd=3 p<0.05
	E	47	23.5	101	50.5	42	21.0	10	5.0	
	T	81	20.3	190	47.5	108	27.0	21	5.2	
Börek	K	33	16.5	99	49.5	59	29.5	9	4.5	$\chi^2=7.57$ sd=3 p>0.05
	E	42	21.0	113	56.5	36	18.0	9	4.5	
	T	75	18.7	212	53.0	95	23.8	18	4.5	
Beyaz ekmek	K	24	12.0	98	49.0	61	30.5	17	8.5	$\chi^2=4.49$ sd=3 p>0.05
	E	27	13.5	115	57.5	46	23.0	12	6.0	
	T	51	12.7	213	53.3	107	26.7	29	7.3	
Kepekli ekmek	K	103	51.5	39	19.5	16	8.0	42	21.0	$\chi^2=26.70$ sd=3 p<0.01
	E	64	32.0	65	32.5	5	2.5	66	33.0	
	T	167	41.7	104	26.0	21	5.3	108	27.0	
Çavdar ekmek	K	62	31.0	31	15.5	14	7.0	93	46.5	$\chi^2=22.98$ sd=3 p<0.01
	E	26	13.0	48	24.0	8	4.0	118	59.0	
	T	88	22.0	79	19.7	22	5.5	211	52.8	
Karışık tahıl ekmeği	K	33	16.5	30	15.0	17	8.5	120	60.0	$\chi^2=5.51$ sd=3 p>0.05
	E	22	11.0	39	19.5	10	5.0	129	64.5	
	T	55	13.7	69	17.3	27	6.7	249	62.3	
Kek, bisküvi	K	24	12.0	95	47.5	62	31.0	19	9.5	$\chi^2=3.80$ sd=3 p>0.05
	E	25	12.5	103	51.5	46	23.0	26	13.0	
	T	49	12.3	198	49.5	108	27.0	45	11.2	

Tüketicilerin diğer bazı besinlerin tüketimlerinde son beş yılda nasıl bir değişiklik olduğu çizelge 4.51’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.51 Son beş yılda tüketicilerin diğer bazı besinleri tüketiminde meydana gelen değişiklikler

Diğer bazı besinler		Arttı		Değişmedi		Azaldı		Tüketmem		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	
Fındık kreması	K	17	8.5	46	23.0	32	16.0	105	52.5	$\chi^2=10.78$ sd=3 p<0.05
	E	25	12.5	69	34.5	20	10.0	86	43.0	
	T	42	10.5	115	28.8	52	13.0	191	47.7	
Çikolata-gofret	K	36	18.0	62	31.0	49	24.5	53	26.5	$\chi^2=10.94$ sd=3 p<0.05
	E	39	19.5	90	45.0	36	18.0	35	17.5	
	T	75	18.7	152	38.0	85	21.3	88	22.0	
Şekerleme	K	18	9.0	42	21.0	61	30.5	79	39.5	$\chi^2=12.60$ sd=3 p<0.01
	E	18	9.0	71	35.5	39	19.5	72	36.0	
	T	36	9.0	113	28.3	100	25.0	151	37.7	
Dondurma	K	72	36.0	94	47.0	28	14.0	6	3.0	$\chi^2=7.12$ sd=3 p>0.05
	E	56	28.0	103	51.5	25	12.5	16	8.0	
	T	128	32.0	197	49.3	53	13.2	22	5.5	
Kuruyemiş	K	45	22.5	105	52.5	42	21.0	8	4.0	$\chi^2=7.02$ sd=3 p>0.05
	E	58	29.0	107	53.5	24	12.0	11	5.5	
	T	103	25.7	212	53.0	66	16.5	19	4.8	
Cips-çerez	K	25	12.5	30	15.0	52	26.0	93	46.5	$\chi^2=22.77$ sd=3 p<0.01
	E	29	14.5	63	31.5	24	12.0	84	42.0	
	T	54	13.5	93	23.3	76	19.0	177	44.2	

Tüketicilerin çoğu fındık kreması (%47.7) ve cips-çerez (%44.2) tüketmediklerini ifade etmişlerdir. Fındık kreması, çikolata-gofret, şekerleme, kuruyemiş, cips-çerez tüketimlerinin azaldığını söyleyen kadınların oranının erkeklerden fazla olduğu belirlenmiştir. Kuruyemiş ve dondurma hariç diğer besinlerin son beş yıldaki tüketiminde meydana gelen değişiklikler cinsiyete göre değişmektedir (fındık kreması, çikolata-gofret p<0.05; şekerleme, cips-çerez p<0.01).

Gelişmiş ülkelerle karşılaştırıldığında, Türkiye’de kişi başına şekerli ve çikolatalı ürün tüketiminin oldukça düşük olduğu bilinmekle birlikte, son yıllarda tüketimin artmakta olduğu belirtilmektedir (Özmetin 2006).

4.4 Tüketicilerin Sağlıklı Beslenme Kavramı İle İlgili Değerlendirmeleri

Beslenme sağlığın temel koşulu, belirleyicisidir. Kötü beslenme hastalıkların en önemli nedenidir. Beslenmenin etkileri tüm yaşam boyunca değişkenlik göstererek sürer. Kronik hastalıkların riskinin fetal dönemde başladığı ve yaşlılığa kadar sürdüğü artık bilinen bir gerçektir. Günümüzde bir çok kronik hastalığın beslenme ve yaşam biçimi etmenleri ile bağlantılı olduğu bilinmektedir. Beslenme etmenleri ile yaşam biçiminin; kanserlerin %30-40’ında, kardiyovasküler hastalıklardan ölümlerin en az üçte birinde, şişman ve kilolu olmanın diyabet hastalığının oluşumunda, kardiyovasküler hastalıkların ve bazı kanser türlerinde artan riskte, ölümlerde, osteoporoz ve yaşlılarda osteoporoz sonucu görülen kalça kırıkları gibi sonuçların oluşumunda etkileri bilinmektedir. Yine diyet etmenlerinin diş çürükleri, demir yetersizliği ve iyot yetersizliği hastalıkları ile ilişkisi de bilinen bir gerçektir (Pekcan 2003).

Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin sağlıklı beslenme kavramı ile ilgili bazı ifadeleri önemli bulma dereceleri çizelge 4.52’de verilmiştir.

İdeal ağırlığı korumak (%54.7), daha az tuz tüketmek (%50.3), daha fazla posa tüketmek (%47.0), daha az doymuş yağ tüketmek (%44.0), çeşitli yiyecekler tüketmek (%46.5), günde en az beş porsiyon sebze-meyve tüketmek (%39.3), günde üç porsiyon kalsiyumdan zengin yiyecek tüketmek (%36.3) ve kızartma yerine ızgara yemek (%40.7) genel örnekleme tüketicilerin kendileri için “önemli” olduğunu belirttikleri ifadelerdir.

Çizelge 4.52 Tüketicilerin sağlıklı beslenme kavramı ile ilgili bazı ifadeleri önemli bulma dereceleri

İfadeler		Çok önemsiz		Önemsiz		Kararsızım		Önemli		Çok önemli		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
İdeal ağırlığı korumak	K	4	2.0	4	2.0	11	5.5	106	53.0	75	37.5	$\chi^2=10.17$ sd=4 p<0.05
	E	10	5.0	12	6.0	6	3.0	113	56.5	59	29.5	
	T	14	3.5	16	4.0	17	4.3	219	54.7	134	33.5	
Daha az tuz tüketmek	K	6	3.0	15	7.5	12	6.0	90	45.0	77	38.5	$X^2=10.62$ sd=4 p<0.05
	E	5	2.5	13	6.5	21	10.5	111	55.5	50	25.0	
	T	11	2.7	28	7.0	33	8.3	201	50.3	127	31.7	
Daha fazla posa tüketmek	K	5	2.5	16	8.0	31	15.5	94	47.0	54	27.0	$X^2=3.36$ sd=4 p>0.05
	E	10	5.0	21	10.5	31	15.5	94	47.0	44	22.0	
	T	15	3.7	37	9.3	62	15.5	188	47.0	98	24.5	
Aşırı yağdan kaçınmak	K	2	1.0	2	1.0	2	1.0	81	40.5	113	56.5	$X^2=14.34$ sd=4 p<0.01
	E	4	2.0	9	4.5	13	6.5	75	37.5	99	49.5	
	T	6	1.5	11	2.7	15	3.8	156	39.0	212	53.0	
Daha az doymuş yağ tüketmek	K	1	0.5	6	3.0	21	10.5	85	42.5	87	43.5	$X^2=5.86$ sd=4 p>0.05
	E	4	2.0	13	6.5	18	9.0	91	45.5	74	37.0	
	T	5	1.3	19	4.7	39	9.7	176	44.0	161	40.3	
Daha az kolesterolü yiyecekler tüketmek	K	6	3.0	3	1.5	18	9.0	72	36.0	101	50.5	$\chi^2=8.34$ sd=4 p>0.05
	E	6	3.0	9	4.5	8	4.0	85	42.5	92	46.0	
	T	12	3.0	12	3.0	26	6.5	157	39.2	193	48.3	

Çizelge 4.52 Tüketicilerin sağlıklı beslenme kavramı ile ilgili bazı ifadeleri önemli bulma dereceleri (devam)

İfadeler		Çok önemsiz		Önemsiz		Kararsızım		Önemli		Çok önemli		İstatistik
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Aşırı şeker tüketmek	K	17	8.5	25	12.5	19	9.5	65	32.5	74	37.0	$\chi^2=2.45$ sd=4 p>0.05
	E	22	11.0	30	15.0	21	10.5	66	33.0	61	30.5	
	T	39	9.8	55	13.7	40	10.0	131	32.7	135	33.8	
Çeşitli yiyecekler tüketmek	K	5	2.5	7	3.5	36	18.0	92	46.0	60	30.0	$\chi^2=6.92$ sd=4 p>0.05
	E	10	5.0	16	8.0	27	13.5	94	47.0	53	26.5	
	T	15	3.8	23	5.7	63	15.7	186	46.5	113	28.3	
Günde en az 5 porsiyon meyve sebze tüketmek	K	5	2.5	21	10.5	49	24.5	78	39.0	47	23.5	$\chi^2=8.84$ sd=4 p>0.05
	E	10	5.0	35	17.5	32	16.0	79	39.5	44	22.0	
	T	15	3.7	56	14.0	81	20.3	157	39.3	91	22.7	
Günde en az 6 porsiyon tahıl tüketmek	K	10	5.0	42	21.0	72	36.0	53	26.5	23	11.5	$\chi^2=12.03$ sd=4 p<0.05
	E	17	8.5	60	30.0	72	36.0	29	14.5	22	11.0	
	T	27	6.7	102	25.5	144	36.0	82	20.5	45	11.3	
Günde 3 porsiyon kalsiyumdan zengin yiyecek tüketmek	K	1	0.5	16	8.0	43	21.5	82	41.0	58	29.0	$\chi^2=23.26$ sd=4 p<0.01
	E	19	9.5	26	13.0	48	24.0	63	31.5	44	22.0	
	T	20	5.0	42	10.5	91	22.7	145	36.3	102	25.5	
Kızartma yerine ızgara yemek	K	2	1.0	8	4.0	18	9.0	80	40.0	92	46.0	$\chi^2=1.27$ sd=4 p<0.01
	E	9	4.5	23	11.5	27	13.5	83	41.5	58	29.0	
	T	11	2.8	31	7.7	45	11.3	163	40.7	150	37.5	

Genel örneklemede tüketicilerin çoğunluğu aşırı yağdan kaçınmak (%53.0), daha az kolesterolü yiyecekler tüketmek (%48.3) ve aşırı şeker tüketmenin (%33.8) kendileri için “çok önemli” olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ifadelerin çoğunun kendileri için “çok önemli” olduğunu belirten kadınların erkeklerden fazla olduğu çizelge 4.52’den izlenebilir.

Bunlar arasında ideal ağırlığı korumak (kadın %37.5, erkek %29.5), daha az tuz tüketmek (kadın %38.5, erkek %25.0), aşırı yağdan kaçınmak (kadın %56.5, erkek %49.5), kızartma yerine ızgara tüketmek (kadın %46.0, erkek %29.0) en belirgin olanlardır.

İdeal ağırlığı korumak ($p<0.05$), daha az tuz tüketmek ($p<0.05$), aşırı yağdan kaçınmak ($p<0.01$), günde en az 6 porsiyon tahıl tüketmek ($p<0.05$), günde üç porsiyon kalsiyumdan zengin yiyecek tüketmek ($p<0.01$) ve kızartma yerine ızgara yemek ($p<0.01$) ifadelerinin kadın ve erkekler için önem dereceleri arasında fark olduğu ve bunun da istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir.

İhtiyacın üzerinde alınan karbonhidratların fazlası, yağa dönüşerek şişmanlığa neden olur. Ayrıca aşırı karbonhidrat tüketimi, diyabetli kişilerin, kan şekerini ve/veya kan yağları yüksek olan kişilerin, kan şekerini ve kan yağlarını, özellikle trigliseridleri yükseltir (Alphan 2005). Sağlıklı beslenmek için diyet karbonhidratının tamamına yakın kısmının kompleks karbonhidrat olmasına özen gösterilmeli, basit şeker tüketimi azaltılmalıdır (Ergün 2003).

Margetts *et al.* (1997)’nin anket yöntemiyle bireylerin sağlıklı beslenme hakkındaki algılarını inceledikleri çalışmalarında; katılımcıların %49.0’unun az yağlı yemeyi, %42.0’sinin daha fazla sebze meyve yemeyi ve %41.0’inin diyet örüntüsünde denge ve çeşitliliğin olmasını algıladıklarını belirlemişlerdir.

Monneuse *et al.* (1997), yaptıkları araştırmada, kadınların, erkeklerden daha yüksek derecelendirdikleri sağlıklı beslenme davranışları arasında orta derecede alkol tüketmek, aşırı şeker tüketimini engellemek, hayvansal yağ tüketmemek, daha fazla diyet posası tüketmek yer almaktadır.

Buttriss (1997), 1700 kişi ile yüz yüze görüşme yoluyla gerçekleştirdiği çalışmada; sağlıklı bir diyetle ilişkili faktörleri önem derecesine göre sıralamıştır. Buna göre ilk sırada daha fazla posa tüketmek (%63.0) bulunmaktadır. Bunu daha az şeker tüketmek (%62.0), daha az yağ tüketmek (%61.0), daha az tuz kullanmak (%45.0) ve daha fazla nişastalı besinler tüketmek (%16.0) izlemektedir.

Ergün (2003), yaptığı araştırmada; bireylerin %52.4'ünün daha az şeker tüketmenin sağlıklı beslenmenin bir parçası olduğuna inandıklarını saptamıştır.

4.5 Tüketicilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

Tutum, bireylerin bir fikir ya da objeye karşı olumlu ya da olumsuz değerlendirme, yaklaşım ve eylemleridir (Özgen vd. 2007).

Ergün (2003), sağlıklı beslenme kavramı ve tüketici algısını saptamak amacıyla yaptığı araştırmada; bireylerin %91.9'unun sağlıklı beslenme deyiminden taze ve doğal besinler tüketmeyi, %82.6'sının denge ve çeşitliliği, %81.2'sinin sebze ve meyvenin çok tüketilmesini, %77.1'inin az yağlı yemeyi, %75.5'inin ise fazla su içmeyi ve %55.5'inin daha az kırmızı et ve ürünleri tüketmeyi algıladıklarını belirlemiştir.

Sağlıklı beslenmek için değişik renk ve türde sebze ve meyve tüketmek gerekir. Farklı sebzeler, farklı besin öğeleri içerdikleri için gün içerisinde tüketilen sebze ve meyvelerin çeşitlendirilmesi gerekir (Ergün 2003).

Çizelge 4.53'de tüketicilerin 35 tutum cümlesine katılma durumlarının dağılımı verilmiştir.

Çizelge 4.53 Tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları

İfadeler		Tamamen katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Hiç katılmıyorum		İstatistik
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Taze sebze ve meyveyi mevsiminde tüketmek daha sağlıklıdır.	K	159	79.5	38	19.0	3	1.5	-	-	-	-	G=1.71 sd=2 p>0.05
	E	157	78.5	36	18.0	7	3.5	-	-	-	-	
	T	316	79.0	74	18.5	10	2.5	-	-	-	-	
Düşük gelirle sağlıklı beslenilebilir.	K	46	23.0	34	17.0	44	22.0	46	23.0	30	15.0	$\chi^2=9.42$ sd=4 p>0.05
	E	37	18.5	41	20.5	25	12.5	58	29.0	39	19.5	
	T	83	20.7	75	18.7	69	17.3	104	26.0	69	17.3	
Sürekli fast food tüketmek sağlığı olumsuz etkilemez.	K	6	3.0	6	3.0	21	10.5	69	34.5	98	49.0	$\chi^2=8.78$ sd=4 p>0.05
	E	14	7.0	16	8.0	17	8.5	64	32.0	89	44.5	
	T	20	5.0	22	5.5	38	9.5	133	33.3	187	46.7	
Pahalı besinler daha sağlıklıdır.	K	1	0.5	14	7.0	25	12.5	97	48.5	63	31.5	$\chi^2=2.44$ sd=4 p>0.05
	E	4	2.0	17	8.5	22	11.0	92	46.0	65	32.5	
	T	5	1.3	31	7.7	47	11.7	189	47.3	128	32.0	
Öğün atlamak kilo vermek için en ideal yoldur.	K	1	0.5	7	3.5	14	7.0	98	49.0	80	40.0	$\chi^2=10.97$ sd=4 p<0.05
	E	6	3.0	12	6.0	20	10.0	107	53.5	55	27.5	
	T	7	1.7	19	4.8	34	8.5	205	51.3	135	33.7	
Sağlıklı yaşam için doğal besinler tüketilmelidir.	K	129	64.5	57	28.5	9	4.5	-	-	5	2.5	G=8.92 sd=4 p>0.05
	E	122	61.0	59	29.5	12	6.0	5	2.5	2	1.0	
	T	251	62.7	116	29.0	21	5.3	5	1.3	7	1.7	
Ne kadar çok protein alınırsa o kadar sağlıklı olunur.	K	31	15.5	25	12.5	55	27.5	62	31.0	27	13.5	$\chi^2=10.91$ sd=4 p<0.05
	E	22	11.0	42	21.0	59	29.5	64	32.0	13	6.5	
	T	53	13.3	67	16.7	114	28.5	126	31.5	40	10.0	

Çizelge 4.53 Tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları (devamı)

İfadeler		Tamamen katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Hiç katılmıyorum		İstatistik
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Çok fazla şeker tüketimi dış sağlığını olumsuz yönde etkiler.	K	90	45.0	75	37.5	18	9.0	13	6.5	4	2.0	$\chi^2=7.56$ sd=4 p>0.05
	E	75	37.5	72	36.0	25	12.5	26	13.0	2	1.0	
	T	165	41.3	147	36.7	43	10.7	39	9.8	6	1.5	
Yemeğin pişirilme şekli besin değerini etkiler.	K	106	53.0	79	39.5	11	5.5	4	2.0	-	-	G=7.16 sd=4 p>0.05
	E	87	43.5	95	47.5	14	7.0	2	1.0	2	1.0	
	T	193	48.3	174	43.5	25	6.2	6	1.5	2	0.5	
Dengeli beslenmek için mutlaka etli yemekler tüketilmelidir.	K	27	13.5	31	15.5	38	19.0	83	41.5	21	10.5	$\chi^2=7.35$ sd=4 p>0.05
	E	24	12.0	49	24.5	43	21.5	71	35.5	13	6.5	
	T	51	12.7	80	20.0	81	20.3	154	38.5	34	8.5	
Dondurulmuş besinler sağlıklıdır.	K	12	6.0	15	7.5	61	30.5	75	37.5	37	18.5	$\chi^2=1.30$ sd=4 p>0.05
	E	11	5.5	12	6.0	71	35.5	71	35.5	35	17.5	
	T	23	5.7	27	6.8	132	33.0	146	36.5	72	18.0	
Alkollü içecekler sağlık için zararlıdır.	K	107	53.5	66	33.0	16	8.0	8	4.0	3	1.5	$\chi^2=12.83$ sd=4 p<0.05
	E	112	56.0	40	20.0	28	14.0	12	6.0	8	4.0	
	T	219	54.8	106	26.5	44	11.0	20	5.0	11	2.7	
Sağlığım için yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat ederim.	K	66	33.0	82	41.0	35	17.5	12	6.0	5	2.5	$\chi^2=3.78$ sd=4 p>0.05
	E	60	30.0	100	50.0	27	13.5	10	5.0	3	1.5	
	T	126	31.5	182	45.5	62	15.5	22	5.5	8	2.0	
Kilomu koruduğum sürece yediklerimden endişe duymam.	K	44	22.0	53	26.5	40	20.0	44	22.0	19	9.5	$\chi^2=9.91$ sd=4 p<0.05
	E	40	20.0	77	38.5	39	19.5	36	18.0	8	4.0	
	T	84	21.0	130	32.5	79	19.8	80	20.0	27	6.7	

Çizelge 4.53 Tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları (devamı)

İfadeler		Tamamen katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Hiç katılmıyorum		İstatistik
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Yemeğin besin değerinden çok lezzetine önem veririm.	K	31	15.5	56	28.0	21	10.5	70	35.0	22	11.0	$\chi^2= 9.88$ sd=4 p<0.05
	E	41	20.5	56	28.0	35	17.5	57	28.5	11	5.5	
	T	72	18.0	112	28.0	56	14.0	127	31.7	33	8.3	
Sağlıklı hissettiğim sürece yediğim yemek konusunda endişelenmem.	K	42	21.0	57	28.5	32	16.0	51	25.5	18	9.0	$\chi^2= 10.80$ sd=4 p<0.05
	E	45	22.5	79	39.5	28	14.0	42	21.0	6	3.0	
	T	87	21.7	136	34.0	60	15.0	93	23.3	24	6.0	
Az yağlı besinler sağlık için yararlıdır.	K	102	51.0	80	40.0	13	6.5	5	2.5	-	-	G= 13.62 sd=4 p<0.01
	E	79	39.5	81	40.5	31	15.5	7	3.5	2	1.0	
	T	181	45.2	161	40.3	44	11.0	12	3.0	2	0.5	
Az tuzlu besinler sağlık için yararlıdır.	K	106	53.0	72	36.0	18	9.0	4	2.0	-	-	G= 11.00 sd=4 p<0.05
	E	78	39.0	86	43.0	29	14.5	5	2.5	2	1.0	
	T	184	46.0	158	39.5	47	11.7	9	2.3	2	0.5	
Günlük diyetimizdeki besinlerin çeşitli olması gerekir.	K	81	40.5	81	40.5	30	15.0	6	3.0	2	1.0	$\chi^2= 10.23$ sd=4 p<0.05
	E	55	27.5	98	49.0	43	21.5	3	1.5	1	0.5	
	T	136	34.0	179	44.7	73	18.3	9	2.3	3	0.7	
Her gün çeşitli yiyecekler tüketmek ihtiyacımız olan vitamin ve mineralleri karşılar	K	71	35.5	82	41.0	37	18.5	7	3.5	3	1.5	G= 7.99 sd=4 p>0.05
	E	57	28.5	95	47.5	36	18.0	12	6.0	-	-	
	T	128	32.0	177	44.3	73	18.3	19	4.7	3	0.7	
Düşük kolesterolü besinler sağlık için yararlıdır.	K	79	39.5	94	47.0	21	10.5	5	2.5	1	0.5	$\chi^2= 2.24$ sd=4 p>0.05
	E	73	36.5	90	45.0	31	15.5	5	2.5	1	0.5	
	T	152	38.0	184	46.0	52	13.0	10	2.5	2	0.5	

Çizelge 4.53 Tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları (devamı)

İfadeler		Tamamen katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Hiç katılmıyorum		İstatistik
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.	K	154	77.0	41	20.5	4	2.0	1	0.5	-	-	G= 18.45 sd=3 p<0.01
	E	122	61.0	55	27.5	20	10.0	3	1.5	-	-	
	T	276	69.0	96	24.0	24	6.0	4	1.0	-	-	
Tüketilen yağ çeşidi kalp damar hastalıklarının oluşumunu etkiler.	K	95	47.5	84	42.0	18	9.0	2	1.0	1	0.5	$\chi^2= 0.23$ sd=4 p>0.05
	E	93	46.5	88	44.0	16	8.0	2	1.0	1	0.5	
	T	188	47.0	172	43.0	34	8.5	4	1.0	2	0.5	
Az az sık sık yemek sağlıklı olmak için önemlidir.	K	113	56.5	66	33.0	16	8.0	4	2.0	1	0.5	$\chi^2= 24.46$ sd=4 p<0.01
	E	70	35.0	81	40.5	31	15.5	17	8.5	1	0.5	
	T	183	45.7	147	36.8	47	11.7	21	5.3	2	0.5	
Posalı besinler sağlık için yararlıdır.	K	86	43.0	73	36.5	38	19.0	1	0.5	2	1.0	$\chi^2= 16.44$ sd=4 p<0.01
	E	56	28.0	73	36.5	60	30.0	7	3.5	4	2.0	
	T	142	35.5	146	36.5	98	24.5	8	2.0	6	1.5	
Yemekleri hızlı tüketmenin bir sakıncası yoktur.	K	8	4.0	11	5.5	24	12.0	101	50.5	56	28.0	$\chi^2= 5.10$ sd=4 p>0.05
	E	6	3.0	15	7.5	38	19.0	94	47.0	47	23.5	
	T	14	3.5	26	6.5	62	15.5	195	48.8	103	25.7	
Taze meyve suyu meyvenin kendisi kadar yararlıdır.	K	39	19.5	63	31.5	47	23.5	37	18.5	14	7.0	$\chi^2= 6.45$ sd=4 p>0.05
	E	25	12.5	83	41.5	40	20.0	39	19.5	13	6.5	
	T	64	16.0	146	36.5	87	21.8	76	19.0	27	6.7	
Haftada 2 kez balık tüketmek kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük rol oynar.	K	80	40.0	85	42.5	28	14.0	4	2.0	3	1.5	$\chi^2= 11.57$ sd=4 p<0.05
	E	53	26.5	98	49.0	32	16.0	13	6.5	4	2.0	
	T	133	33.3	183	45.7	60	15.0	17	4.3	7	1.7	

Çizelge 4.53 Tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları (devamı)

İfadeler		Tamamen katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Hiç katılmıyorum		İstatistik
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Light ürünler light olmayanlardan daha sağlıklıdır.	K	20	10.0	33	16.5	78	39.0	48	24.0	21	10.5	$\chi^2=0.67$ sd=4 p>0.05
	E	18	9.0	28	14.0	82	41.0	50	25.0	22	11.0	
	T	38	9.5	61	15.3	160	40.0	98	24.5	43	10.7	
Sağlıklı olmak için günde en az 5 porsiyon meyve-sebze yemek gereklidir.	K	49	24.5	70	35.0	63	31.5	16	8.0	2	1.0	$\chi^2=11.01$ sd=4 p<0.05
	E	30	15.0	67	33.5	67	33.5	30	15.0	6	3.0	
	T	79	19.7	137	34.3	130	32.5	46	11.5	8	2.0	
Sağlıklı olmak için günde 2 su bardağı su içmek yeterlidir.	K	12	6.0	15	7.5	13	6.5	82	41.0	78	39.0	$\chi^2=16.11$ sd=4 p<0.01
	E	12	6.0	27	13.5	28	14.0	85	42.5	48	24.0	
	T	24	6.0	42	10.5	41	10.3	167	41.7	126	31.5	
Sütlü tatlılar, hamur tatlılarından daha sağlıklıdır.	K	89	44.5	88	44.0	17	8.5	4	2.0	2	1.0	$\chi^2=23.07$ sd=4 p<0.01
	E	55	27.5	90	45.0	41	20.5	13	6.5	1	0.5	
	T	144	36.0	178	44.5	58	14.5	17	4.3	3	0.7	
Yetişkinler her gün süt, yoğurt veya peynir tüketmelidir.	K	104	52.0	88	44.0	8	4.0	-	-	-	-	$\chi^2=19.01$ sd=3 p<0.01
	E	78	39.0	95	47.5	20	10.0	7	3.5	-	-	
	T	182	45.5	183	45.8	28	7.0	7	1.7	-	-	
Sağlıklı olmak için mutlaka vitamin ve mineral tableti alınmalıdır.	K	14	7.0	25	12.5	71	35.5	61	30.5	29	14.5	$\chi^2=9.23$ sd=4 p>0.05
	E	18	9.0	23	11.5	45	22.5	77	38.5	37	18.5	
	T	32	8.0	48	12.0	116	29.0	138	34.5	66	16.5	
Yağda kızartılan yiyecekler ızgaralardan sağlıklıdır.	K	7	3.5	8	4.0	18	9.0	61	30.5	106	53.0	$\chi^2=17.37$ sd=4 p<0.01
	E	11	5.5	17	8.5	24	12.0	82	41.0	66	33.0	
	T	18	4.5	25	6.3	42	10.5	143	35.7	172	43.0	

Mevsimlik sebze ve meyvelerin besin değerleri yüksek, fiyatları ucuzdur. Ülkemizde, her mevsimde birkaç tür sebze ve meyve bulunmaktadır. Taze sebze ve meyvenin en az bulunduğu mevsim kış ve ilkbahardır. Bu mevsimlerin değişik aylarında birkaç taze sebze ve meyve bol bulunabilir (Baysal 2007). Tüketicilerin %79.0'unun "Taze sebze ve meyveyi mevsiminde tüketmek daha sağlıklıdır" ifadesine tamamen katılıyorum cevabını verdikleri belirlenmiştir.

zmetin (2006) de yaptığı araştırmada tüketicilerin büyük çoğunluğunun (%85.0) taze sebze ve meyveyi mevsiminde tüketmek daha sağlıklıdır görüşüne katıldıklarını saptamıştır.

Araştırmaya katılan tüketicilerin %26.0'sının "Düşük gelirle sağlıklı beslenilebilir" görüşüne katılmadıkları belirlenmiştir. Erkeklerde en yüksek oranı bu görüşe katılmayanlar (%29.0), kadınlarda ise aynı oranla tamamen katılanlar ve katılmayanlar almıştır (%23.0).

Fast food ürünlerinin sık tüketilmesi sağlığı olumsuz yönde etkiler. Fast food ürünlerindeki yağın çoğu hayvansal kaynaklı olup, çoğunlukla doymuş yağ asidi içerir. Posa içeriği düşük olan bu ürünlerin; sodyum, kolesterol ve özellikle yağ miktarı diğer besin ögeleri yoğunluğuna göre daha fazladır ancak A vitamini, C vitamini ve kalsiyum yönünden yetersizdir. Bu gıda maddelerinin hijyenik koşullarda yapılmaması, enfeksiyon riskini de artırmaktadır (Ersoy 2001, Anonim 2002).

"Sürekli fast food tüketmek sağlığı olumsuz etkilemez" ifadesine hiç katılmıyorum cevabını verenler çoğunluktadır (genel %46.7, kadın %49.0, erkek %44.5). Çok düşük de olsa bu fikre tamamen katıldıklarını belirtenler de vardır (genel %5.0, kadın %3.0, erkek %7.0).

Aylık gelirden beslenmeye ayrılan pay, bazı durumlarda değişebilir. Gelir yükseldikçe, kaliteli, pahalı besinlerin tüketimi artar. Her grup içinde pahalı ve ucuz besinler vardır. Et, yumurta ve kurubaklagilden çok daha pahalıdır. Ancak gereksinim olan protein, yumurta ve nohuttan da karşılanabilmektedir (Baysal 2007).

“Pahalı besinler daha sağlıklıdır” ifadesine tüketicilerin %47.3’ünün katılmadığı, %32.0’sinin ise hiç katılmadığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre değerlendirildiği zaman kadın ve erkeklerin de genel örneklemede benzer cevaplar verdikleri görülmektedir (katılmıyorum: kadın %48.5, erkek %46.0; hiç katılmıyorum: kadın %31.5, erkek %32.5).

Özmetin (2006), yaptığı araştırmada tüketicilerin %36.0’sının gıda ürünlerinde pahalı olanın daha sağlıklı olduğunu düşündüklerini saptamıştır.

Öğün atlama, çoğunlukla kişinin doğal bir alışkanlığı haline gelebilir, fakat özellikle çocuklar ve adölesanlarda öğün atlamanın çalışma verimini ve konsantrasyonu azalttığı, problem çözme yeteneğini zorlaştırdığı ve halsizliği artırdığı bilinen bir gerçektir. Öğün atlama ihtiyaç duyulan besin gruplarından ve besin öğelerinden yetersizliğe, bir sonraki öğünde ise daha fazla besin tüketmeye neden olmaktadır (Duyff 2003).

Araştırmaya katılan tüketicilerin %51.3’ünün “Öğün atlamak kilo vermek için en ideal yoldur” ifadesine katılmadıkları, %33.7’sinin hiç katılmadıkları ve bu iki seçenek birlikte değerlendirildiğinde araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunu oluşturdukları görülmektedir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde iki cinsde de bu görüşe katılmayan ve hiç katılmayanlar çoğunlukta olmakla beraber; katılmayanların oranı erkeklerde (%53.5) kadınlardan (%49.0), hiç katılmayanların oranı ise kadınlarda (%40.0) erkeklerden (%27.5) yüksektir. “Öğün atlamak kilo vermek için en ideal yoldur” cümlesine katılma durumunun cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir ($p<0.05$).

“Sağlıklı yaşam için doğal besinler tüketilmelidir” ifadesine tamamen katılanların oranı %62.7’dir. İfade cinsiyete göre değerlendirildiğinde tamamen katılıyorum cevabını veren kadınların oranı (%64.5) erkeklerden (%61.0) fazladır.

Protein, temel bir besin ögesi olmakla birlikte fazla alındığında zararlı olabilmektedir. Bazı insanların karaciğerleri fazla protein ile gelen nitrojeni işlemekte zorluk çekmektedir. Ayrıca aşırı protein tüketimi kemiklerdeki kalsiyumun vücuttan dışarı atılmasına neden olarak osteoporoz riskini artırmaktadır (Sezer 1998). Aşırı protein alınması, karaciğer ve böbreklerin üre yapma ve atma yükünü artırır. Özellikle hayvansal kaynaklı proteinlerin fazla alınmasının kanser riskini artırdığı bildirilmektedir (Alphan 2005).

“Ne kadar çok protein alınır o kadar sağlıklı olunur” ifadesine tüketicilerin %31.5’inin katılmadığı, %28.5’inin kararsız kaldığı, %16.7’sinin katıldığı belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında “Ne kadar çok protein alınır o kadar sağlıklı olunur” ifadesine katılmayan erkek ve kadınların oranı birbirine yakın (%32.0, %31.0) olmakla birlikte bu ifadeye tamamen katıldığını belirten kadınların oranının erkeklerden (%15.5, %11.0), katılan erkeklerin ise kadınlardan fazla olduğu görülmektedir (%21.0, %12.5). “Ne kadar protein alınır o kadar sağlıklı olunur” ifadesine katılma bakımından cinsiyetler arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemlidir ($p < 0.05$).

Şeker ve şekerli besinlerin fazla tüketimi ve bunları diş üzerinden temizleyecek diş bakımı uygulamasının olmayışı diş çürüklerine neden olur. Şekerli besinlerden mümkün olduğu kadar uzak durulmalıdır. Eğer şekerli bir besin yenilirse hemen dişler fırçalanmalı ya da ağız bol su ile çalkalanmalıdır (Anonim 2002).

“Çok fazla şeker tüketimi diş sağlığını olumsuz yönde etkiler” cümlesine tüketicilerin %41.3’ünün tamamen katıldıkları, %36.7’inin katıldıkları belirlenmiştir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde bu görüşe tamamen katılan kadınların oranının (%45.0) erkeklerden (%37.5) yüksek olduğu saptanmıştır. Ergün’ün (2003) yaptığı çalışmada bireylerin %52.4’ünün daha az şeker tüketmenin sağlıklı beslenmenin bir parçası olduğuna inandıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan tüketicilerin %48.3’ünün “Yemeğin pişirilme şekli besin değerini etkiler” görüşüne tamamen katıldıkları, %43.5’inin katıldıkları ve bu iki seçenek birlikte değerlendirildiğinde araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunu (%91.8) oluşturdukları görülmektedir. İfade, cinsiyete göre değerlendirildiğinde tamamen katılanların oranı kadınlarda erkeklerden (%53.0, %43.5), katılanların oranı erkeklerde kadınlardan (%47.5, %39.5) yüksektir.

“Dengeli beslenmek için mutlaka etli yemekler tüketilmelidir” ifadesine katılma durumları sorulduğunda; tüketicilerin %38.5’inin bu görüşe katılmadıkları, %20.3’ünün kararsız oldukları, %20.0’sinin katıldıkları yanıtı alınmıştır. Cinsiyete göre irdelendiğinde kadınların %41.5’inin, erkeklerin %35.5’inin “Dengeli beslenmek için mutlaka etli yemekler tüketilmelidir” görüşüne katılmadıkları, kararsız olan erkeklerin oranının kadınlardan (%21.5, %19.0), katılan erkeklerin oranının da kadınlardan (%24.5, %15.5) yüksek olduğu bulunmuştur.

Besinler fiziksel, kimyasal ve biyolojik saklama yöntemleri uygulanarak, uzun süre dayanıklı hale getirilebilirler. Fiziksel bir saklama yöntemi olan dondurma işleminde besinlerde bulunan kullanılabilir su, buz kristallerine dönüştürülmekte, biyokimyasal tepkimelerin hızı minimize edilmekte ve mikrobiyolojik etkinlikler durdurularak depolama sırasında dayanıklılığın ve kalitenin en üst düzeyde korunması amaçlanmaktadır (Kesici vd. 2006b). Dondurma, besinin mevcut ısısının donma noktasının altına düşürüldüğü ve içermiş olduğu suyun çoğunluğunun sıvı fazdan katı faza dönüştürüldüğü en doğal işleme yöntemidir. Besinlerin metabolik aktiviteleri donma noktalarının altında çok azalmakta ve ancak -18⁰ C’nin altında durmaktadır.

Bunun doğal sonucu olarak dondurularak saklanan besinler yapı, renk, tat, koku ve besin öğeleri korunumu açısından diğer besin saklama yöntemlerinden daha üstün tutulmaktadır (Anonim 2002).

“Dondurulmuş besinler sağlıklıdır” görüşüne araştırmaya katılan tüketicilerin %36.5’inin katılmadıkları, %33.0’ünün ise bu konuda kararsız oldukları saptanmıştır. “Dondurulmuş besinler sağlıklıdır” ifadesine katılmayan ve kararsız olan erkeklerin oranı eşittir (%35.5). Kadınların %37.5 bu görüşe katılmazken %30.5’i bu konuda kararsızdır.

Tüketicilere “Alkollü içecekler sağlık için zararlıdır” ifadesine katılıp katılmadıkları sorulduğunda; tüketicilerin %54.8’i bu görüşe tamamen katıldıkları, %26.5’i katıldıkları, %11.0’i kararsız oldukları, %5.0’i katılmadıkları, %2.7’si hiç katılmadıkları cevabını vermişlerdir. Cinsiyete göre irdelendiğinde; erkeklerin %56.0’sının, kadınların %53.5’inin “Alkollü içecekler sağlık için zararlıdır” görüşüne tamamen katıldıkları, bu görüşe katıldıklarını belirten kadınların oranının erkeklerden (%33.0, %20.0) yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu ifadeye katılma bakımından cinsiyetler arasındaki fark önemlidir ($p<0.05$).

“Sağlığım için yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat ederim” ifadesine tüketicilerin %45.5’i katılmakta, %31.5’i tamamen katılmakta, %2.0’si hiç katılmamaktadır. Tüketicilerin %15.5’inin bu konuda kararsız oldukları bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında her iki cinste de çoğunluk (erkek %50.0, kadın %41.0) bu görüşe katılmakla beraber, erkeklerin oranı daha fazladır. “Sağlığım için yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat ederim” görüşüne tamamen katılan kadınların oranı (%33.0) erkeklerden (%30.0) fazladır. Bu görüşe hiç katılmayan kadınların (%2.5) ve erkeklerin (%1.5) oranı ise birbirine yakındır.

“Kilomu koruduğum sürece yediklerimden endişe duymam” cümlesine katılma durumları incelendiğinde; tüketicilerin %32.5’inin bu görüşe katıldıkları, %21.0’inin tamamen katıldıkları, %19.8’inin kararsız oldukları belirlenmiştir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde katılan erkeklerin oranı (%38.5), kadınlardan (%26.5) fazladır.

“Yemeğin besin değerinden çok lezzetine önem veririm.” görüşüne araştırmaya katılan tüketicilerin %31.7’sinin katılmadıkları, %28.0’inin katıldıkları, %18.0’inin tamamen katıldıkları, %14.0’ünün bu konuda kararsız oldukları, %8.3’ünün hiç katılmadıkları belirlenmiştir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde “Yemeğin besin değerinden çok lezzetine önem veririm” ifadesine katılan erkeklerle kadınların oranı birbirine eşittir (%28.0).

“Sağlıklı hissettiğim sürece yediğim yemek konusunda endişelenmem” cümlesine tüketicilerin %34.0’ü katılmakta, %23.3’ü katılmamaktadır. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde; bu görüşe katılan erkeklerin oranı (%39.5), kadınlardan (%28.5); katılmayan kadınların oranı (%25.5) erkeklerden (%21.0) yüksek bulunmuştur.

Sağlık açısından en önemli nokta yağı azaltmaktır. Bunun için et konan yemeklere yağ katılmamalı, yağda kızartmalardan sakınılmalı, sebze, kurubaklagil ve tahıllı yemeklere yağ yakılmadan katılmalıdır. Çok yağlı yemekler ve tatlılarla, kızartılmış yiyecekler arasıra yenmelidir (Baysal 2002c). Yüksek yağlı diyet kalp hastalıkları, şişmanlık, prostat, rektum ve kolon kanseri gibi bazı kanserlerle, yüksek kan basıncı ve safrakesesi hastalıkları ile bağlantılıdır. Yemek pişirme ve sağlık açısından yağı hiç kullanmamak uygun değildir, ancak az yağda pişirmek daha uygundur (Duyff 2003).

“Az yağlı besinler sağlık için yararlıdır” görüşüne tüketicilerin %45.2’sinin tamamen katıldıkları, %40.3’ünün katıldıkları, %11.0’inin kararsız kaldıkları bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında bu görüşe tamamen katılan kadınların oranı (%51.0) erkeklerden (%39.5); kararsız olan erkeklerin oranınının (%15.5) kadınlardan (%6.5) yüksek olduğu bulunmuştur (Çizelge 4.53).

Tuz tüketimi ile hipertansiyon arasında yakın bir ilişki vardır. Fazla tuz tüketimi idrarla kalsiyum atılmasını artırarak kemiklerden kalsiyum kaybına neden olur. Bu nedenle sağlıklı yaşam için tuz tüketimi azaltılmalıdır (Kesici vd. 2006a).

“Az tuzlu besinler sağlık için yararlıdır” ifadesine katılma durumları incelendiğinde; tüketicilerin %85.5’inin (%46.0’sı tamamen) bu görüşe katıldıkları, %11.7’sinin kararsız oldukları belirlenmiştir. Çizelge 4.53 cinsiyete göre değerlendirildiğinde de görülebileceği gibi “Az tuzlu besinler sağlık için yararlıdır” görüşüne tamamen katılan kadınların (106 kişi) erkeklerden (78 kişi) fazla olduğu belirlenmiştir.

Besin çeşitliliği, hem sağlıklı hem de hoş giden yeme şeklinin köşe taşlarıdır. Günlük besin seçimi ile ilgili bu öneriler yaş, besin tercihi, enerji gereksinimi ve yaşam şekli göz önüne alınmaksızın tüm sağlıklı insanların gereksinimine uygundur. Besin çeşitliliği vücudun enerji, sağlık ve büyümesi için gerekli besin öğelerini sağlamaktadır. Vücudun gereksinimi olan tüm besin öğelerini içeren tek bir besin veya besin grubu yoktur. Sağlıklı bir yaşam için beş besin grubundan da besinler seçilmelidir. Besin çeşitliliğinin sağladığı diğer yarar ise; farklı yiyeceklerin oluşturduğu, tat, doku ve renk çeşitliliği sonucu ana ve ara öğünlerde en üst düzeyde zevk almayı sağlamaktır (Duyff 2003).

Araştırmaya katılan tüketicilerin “Günlük diyetimizdeki besinlerin çeşitli olması gerekir” ifadesine %44.7’sinin katıldıkları, %34.0’ünün tamamen katıldıkları, %18.3’ünün bu konuda kararsız oldukları belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında bu görüşe katılan ve kararsız olan erkeklerin oranının (%49.0, %21.5), kadınlardan (%40.5, %15.0), tamamen katılan kadınların oranının (%40.5) erkeklerden (%27.5) fazla olduğu saptanmıştır. Aradaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.05$).

Araştırmaya katılan tüketicilerin %44.3'ünün "Her gün çeşitli yiyecekler tüketmek ihtiyacımız olan vitamin ve mineralleri karşılar" görüşüne katıldıkları, %32.0'sinin tamamen katıldıkları, %18.3'ünün bu konuda kararsız oldukları görülmektedir. Cinsiyete göre incelendiğinde; erkeklerin %47.5'inin, kadınların %41.0'inin bu görüşe katıldıkları, kadınların %35.5'inin, erkeklerin %28.5'inin tamamen katıldıkları ve kararsız olanların oranının birbirine çok yakın olduğu (kadın %18.5, erkek %18.0) görülmektedir (Çizelge 4.53).

Kolesterol, insan vücudunda doğal olarak bulunan, yağa benzer bir maddedir. Herkesin kanında kolesterol bulunur. Kolesterol vücutta yapıldığı gibi, yiyeceklerle de alınır. En çok kolesterol bulunan yiyecekler; beyin, sakatatlar, yumurta sarısı, sucuk, salam, sosis, pastırma, kırmızı et, balık, tavuk derisi ve tavuk etidir. Süt, yoğurt, her türlü peynir, kaymak, krema, tereyağı, kuyruk yağı gibi yiyeceklerde de kolesterol vardır (Alphan 2005). Diyetle kolesterolün azaltılması, kan kolesterol düzeyinin düşürülmesine yardımcıdır (Duyff 2003).

"Düşük kolesterolü besinler sağlık için yararlıdır" ifadesine araştırmaya katılan tüketicilerin %46.0'sı katılıyorum, %38.0'i tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Tüketicilerin %13.0'ü ise kararsız olduklarını ifade etmişlerdir. Cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında bu görüşe tamamen katılan ve katılan kadınların (%39.5, %47.0) oranının erkeklerden (%36.5, %45.0) fazla olduğu görülmektedir.

Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Yeterli ve dengeli bir kahvaltı menüsü güne istekli başlamada ve elverişli bir biçimde sürdürmede oldukça önemlidir. Kahvaltıda protein kaynağı olarak yumurta veya peynir, yeterince enerji alabilmek için ekmek, vitamin ihtiyacı için söğüş sebze, taze sıkılmış meyve suyu ya da meyve tüketilmelidir (Kesici vd. 2006a).

“Kahvaltı günün en önemli öğünüdür” ifadesine tüketicilerin %69.0’u tamamen katıldıklarını, %24.0’ü ise katıldıklarını belirtmişlerdir. Bu iki seçenek birlikte ele alındığında araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunu oluşturdukları görülmektedir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde iki cinsten de bu görüşe tamamen katılanlar ve katılanlar çoğunlukta olmakla beraber; tamamen katılanların oranı kadınlarda erkeklerden (%77.0, %61.0), katılanların oranı ise erkeklerde kadınlardan (%27.5, %20.5) yüksektir. “Kahvaltı günün en önemli öğünüdür” ifadesine katılma durumu bakımından cinsiyetler arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.01$).

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 diyetdeki toplam yağ ve doymuş yağ miktarının azaltılması öngörülmektedir (Lichtenstein *et al.* 1998, Baysal 2002a, Duyff 2003).

Yağlar konusunda ölçülü olunmalı ve doymamış yağlar tercih edilmelidir. Tereyağı, diğer hayvansal yağlar ve margarinlerin çoğu doymuş yağlardır ve kolesterol seviyesini artırarak kalp-damar hastalıkları için risk faktörü oluşturur. Ayçiçeği, soya, mısırözü gibi bitkisel yağların çoğu ise doymamış yağlardır ve kolesterol içermezler. Pratik olarak günlük tüketilecek yağın üçte birinin tereyağı gibi katı yağlardan, üçte biri zeytinyağı gibi tekli doymamış yağlardan, kalan üçte biri de mısırözü ve ayçiçeği yağı gibi bitkisel kaynaklı çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşan yağlardan karşılanması önerilmektedir (Kesici vd. 2006a).

Yapılan araştırmalar, zeytinyağı ve balık yağı gibi bazı yağların kanser riskini azalttığını, doymuş ve diğer çoklu doymamış yağların ise artırdığını göstermiştir. Doymuş yağlar özellikle meme, prostat ve kalın bağırsak; çoklu doymamış yağlar ise meme ve prostat kanserleriyle ilgili bulunmuştur (Erman ve zelik 2007).

Araştırmaya katılan tüketicilerin yarıya yakınının (%47.0), “Tüketilen yağ çeşidi kalp damar hastalıklarının oluşumunu etkiler” cümlesine tamamen katıldıkları saptanmıştır. “Tüketilen yağ çeşidi kalp damar hastalıklarının oluşumunu etkiler” görüşüne kadınların %47.5’inin, erkeklerin %46.5’inin tamamen katıldıkları belirlenmiştir.

Gün boyunca sık aralıklarla az az yemek tüketmenin birçok olumlu etkisi vardır. İştahu az olan kişiler için, özellikle bu şekilde beslenme, ihtiyaçlarını karşılamada iyi bir yöntemdir. Sık aralıklarla daha az enerji alımı, fazladan enerji yakılmasına neden olabilmektedir. Besinleri kısa süreli yeme ve sindirmenin enerji yakan bir etkisi vardır (Duyff 2003).

“Az az sık sık yemek sağlıklı olmak için önemlidir” ifadesine katılıp katılmadıkları sorulduğunda tüketicilerin %45.7’si bu görüşe tamamen katıldıkları, %36.8’i katıldıkları, %11.7’si kararsız oldukları, %5.3’ ise katılmadıkları cevabını vermişlerdir. Cinsiyete göre irdelendiğinde kadınların %56.5’inin, erkeklerin %35.0’inin “Az az sık sık yemek sağlıklı olmak için önemlidir” görüşüne tamamen katıldıkları; bu görüşe katıldıklarını, kararsız olduklarını ve katılmadıklarını belirten erkeklerin oranının (%40.5, %15.5, %8.5) kadınlardan (%33.0, %8.0, %2.0) yüksek, hiç katılmayanların oranının ise aynı olduğu saptanmıştır (%0.5). Bu görüşe katılma durumunun istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p<0.01$).

Diyetin besin değeri yönünden yeterliliği düşünülürken posa içeriği de göz önünde bulundurulmalıdır. Sağlıklı bir diyet posa yönünden zengin yiyecekler içermelidir (Ersoy 2001). Diyet posası, bitki hücre duvarını oluşturan nişasta olmayan polisakkaritler, sindirilmeyen oligosakkaritler, fenilpropan polimeri olan lignin ve dirençli nişastadan oluşan karışımdır (Baysal 2007). Posa, sağlığın sürdürülmesi için faydalı, hastalıkları önleyici ve tıbbi beslenme terapisinin bir bileşeni olarak gösterilmektedir. Yüksek posalı diyetle beslenen toplumlarda kalp hastalıkları, divertikül hastalıklar, hemoroitler, kolon kanserleri, diyabet, şişmanlık gibi hastalıklar nadir görülmektedir (Duyff 2003).

“Posalı besinler sağlık için yararlıdır” cümlesine katılan (%36.5) ve tamamen katılan (%35.5) tüketicilerin oranları birbirine yakındır. Bu görüş için kararsız olan tüketicilerin oranı %24.5’dir. Cinsiyet faktörü göz önüne alındığında; “Posalı besinler sağlık için yararlıdır” cümlesine katılan kadın ve erkeklerin oranı aynıdır (%36.5). Bu görüşe tamamen katılan kadınların oranının (%43.0) erkeklerden (%28.0) ve kararsız olan erkeklerin oranının (%30.0) kadınlardan (%19.0) fazla olduğu belirlenmiştir.

“Yemekleri hızlı tüketmenin bir sakıncası yoktur” cümlesine tüketicilerin %48.8’inin katılmadıkları, %25.7’sinin hiç katılmadıkları saptanmıştır. Bu ifadeye katılmıyorum cevabını verenler kadınlarda %50.5, erkeklerde %47.0; “hiç katılmıyorum” diyenler ise kadınlarda %28.0, erkeklerde %23.5 oranlarındadır.

Meyve suyu, meyvenin lifli kısmından arındırıldığından sadece suyunun içilmesi birçok maddeden yararlanılamayacağı anlamına gelmektedir. Bu nedenle taze sıkılmış meyve suyunu içmek, meyvenin kendisini yemek yerine geçmez (Sezer 1998).

Araştırmaya katılan tüketicilerin %36.5’inin “Taze meyve suyu meyvenin kendisi kadar yararlıdır” görüşüne katıldıkları görülmektedir. Tüketicilerin %21.8’inin bu konuda kararsız oldukları bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında her iki cinsten de çoğunluk (erkek %41.5, kadın %31.5) bu görüşe katılmakla beraber, erkeklerin oranı daha fazladır. “Taze meyve suyu meyvenin kendisi kadar yararlıdır” görüşü ile ilgili kararsız kalan kadınların oranı (%23.5) erkeklerden (%20.0) yüksektir.

Dünyada ve ülkemizde önemli bir sağlık sorunu olan kalp-damar hastalığı riskinin azaltılabilmesi, balık tüketiminin artırılması ile mümkündür (Alphan 2005). Balıktaki yağlar kalpteki ritim bozukluklarını önlemekte, kan hücrelerinin birbirine yapışmasını ve pıhtılaşmada rol oynayan fibrinojen adlı maddeyi azaltmaktadır. Balık yağı ayrıca, iyi kolesterolü yükseltirken kötü kolesterolün ön maddesi olduğu savunulan trigliseridleri de düşürmektedir. Balık, bu önemli yağ asitlerinin yanı sıra B vitaminleri, kalsiyum, magnezyum, potasyum, fosfor, kükürt, demir, selenyum, bakır ve çinko gibi birçok besin ögesince zengindir. Bu besin öğelerinin çoğunun kalp hastalıklarından koruyucu etkisi vardır (Kavas 2003).

“Haftada iki kez balık tüketmek kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük rol oynar” ifadesine katılıp katılmadıkları sorulduğunda tüketicilerin %45.7’si bu görüşe katıldıkları, %33.3’ü tamamen katıldıkları, %15.0’i kararsız kaldıkları cevabını vermişlerdir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde erkeklerin %49.0’unun, kadınların %42.5’inin bu görüşe katıldıkları, kadınların %40.0’inin erkeklerin %26.5’inin tamamen katıldıkları ve kararsız kalan erkeklerle kadınların oranlarının (%16.0, %14.0) birbirine yakın olduğu belirlenmiştir. “Haftada iki kez balık tüketmek kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük rol oynar” ifadesine katılma durumu cinsiyete göre değişmektedir ($p<0.05$).

“Light ürünler light olmayanlardan daha sağlıklıdır” ifadesi ile ilgili araştırmaya katılan tüketicilerin %40.0’inin kararsız oldukları, %24.5’inin bu ifadeye katılmadıkları, %15.3’ünün katıldıkları, %10.7’sinin hiç katılmadıkları ve %9.5’inin tamamen katıldıkları belirlenmiştir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde bu görüş ile ilgili kararsız olan erkeklerin oranının kadınlardan (%41.0, %39.0) fazla olduğu bulunmuştur. Bu görüşe katılmıyorum ve hiç katılmıyorum cevabını veren erkek ve kadınları oranları (erkek %25.0-%11.0, kadın %24.0-%10.5) birbirine yakındır.

Sebzeler ve meyvelerin mineral ve vitamin içerikleri oldukça zengindir. Büyüme ve gelişmeye yardım ederler, hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar. Deri, göz, diş ve diş eti sağlığı için temel öğeleri içerirler, hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler, barsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar. Ayrıca dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri vb. kronik hastalıkların oluşma riskini azaltırlar. Sağlıklı beslenmek için her öğünde taze sebze meyve tüketilmeye çalışılmalıdır. Günlük tüketilen sebze ve meyvenin iki porsiyonunun yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon vb. turunçgiller ya da domates olmasına dikkat edilmelidir (Kesici vd. 2006a).

“Sağlıklı olmak için günde en az 5 porsiyon meyve-sebze yemek gereklidir” cümlesine katılıp katılmadıkları sorulduğunda, tüketicilerin %34.3’ü katıldıklarını, %32.5’i kararsız olduklarını, %19.7’si tamamen katıldıklarını, %11.5’i katılmadıklarını, %2.0’si hiç katılmadıklarını ifade etmişlerdir. Cinsiyete göre irdelendiğinde kadınların %35.0’inin erkeklerin %33.5’inin “Sağlıklı olmak için günde en az 5 porsiyon meyve-sebze yemek gereklidir” görüşüne katıldıkları; bu görüşe katılmadıklarını ve hiç katılmadıklarını belirten erkeklerin oranının (%15.0, %3.0) kadınlardan (%8.0, %1.0), tamamen katıldıklarını belirten kadınların oranının ise erkeklerden (%24.5, %15.0) yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın ve erkeklerin bu ifadeye katılma durumları arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.05$).

Sağlıklı beslenmede su içmek önemlidir. Hücrelerin yaşamsal faaliyetleri ve bu sayede vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi, vücudun su dengesinin korunması ile mümkündür. Günlük sıvı gereksinimi vücudun kullandığı enerji miktarına bağlı olarak değişir. Yetişkinlerde enerji harcamasının her 1000 kalorisi için 1-1.5 litre veya günlük 2000 kalorilik diyetle yaklaşık 8-12 bardak su tüketilmelidir (Duyff 2003).

“Sağlıklı olmak için günde 2 su bardağı su içmek yeterlidir” ifadesine tüketicilerin çoğunluğu (%41.7) katılmamakta, %31.5’i hiç katılmamakta, %10.5’i katılmaktadır. Tüketicilerin %10.3’ünün bu konuda kararsız oldukları bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında kadın (%41.0) ve erkeklerde (%42.5) bu görüşe katılmayanların oranının birbirine yakın olduğu ve çoğunluğu oluşturduğu çizelge 4.53’den izlenebilir.

“Sağlıklı olmak için günde 2 su bardağı su içmek yeterlidir” görüşü ile ilgili kararsız kalan erkeklerin oranı (%14.0) kadınlardan (%6.5), bu görüşe hiç katılmayan kadınların oranı ise (%39.0) erkeklerden (%24.0) fazladır. Aradaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.01$).

Su, beslenmenin en önemli parçasıdır. Vücudumuzun her fonksiyonu sıvıyla sağlanır ve vücuttaki suyun %10'unu kaybetmek ciddi sorunlar doğurur. İnsan besin almadan günlerce yaşayabilir ama günlerce susuz yaşayamaz. Besin tüketimi ile vücutta oluşan zararlı maddeleri atmak, vücut ısı dengesini sağlamak amacıyla günde ortalama 2.5 litre (8-10 su bardağı) su içilmelidir (Kesici vd. 2006a).

“Sütlü tatlılar, hamur tatlılarından daha sağlıklıdır” görüşüne katılma durumları incelendiğinde tüketicilerin %44.5'inin bu görüşe katıldıkları, %36.0'sının tamamen katıldıkları, %14.5'inin de bu konuda kararsız oldukları belirlenmiştir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde araştırmaya katılan erkek ve kadınların oranının (%45.0, %44.0) genel örneklemle benzer olduğu görülmektedir. Bu görüşe tamamen katılan kadınların oranı ise (%44.5) erkeklerden (%27.5) yüksektir.

Süt, yoğurt ve peynir, vücut için gerekli kalsiyum ve riboflavinin en iyi kaynağıdır. Kemik sağlığı için gerekli olan kalsiyum, süt grubu besinler tüketilmeden sağlanamaz. Bu gruptaki besinler aynı zamanda protein, fosfor, potasyum, A ve D vitamininin iyi kaynağıdır (Duyff 2003). Osteoporoz, kemiklerden kalsiyum kaybının artması sonucunda kemiklerin dayanıklılığının artması ve kolaylıkla kırılabilmesi durumudur. Bu durumu önlemek için her yaş döneminde yeterli kalsiyum tüketilmelidir. Her gün yetişkin bireylerin iki porsiyon, çocukların, adolesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoza sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt ve süt ürünü tüketmeleri gereklidir (Kesici vd. 2006a).

“Yetişkinler her gün süt, yoğurt veya peynir tüketmelidir” ifadesine katılanların oranı genel örneklemde %45.8, erkeklerde %47.5 kadınlarda %44.0 olduğu saptanmıştır.

“Sağlıklı olmak için mutlaka vitamin ve mineral tableti alınmalıdır” ifadesine araştırmaya katılan tüketicilerin çoğunluğu (%34.5) katılmamakta, %16.5’i hiç katılmamaktadır. Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında bu görüşe katılmayan ve hiç katılmayan erkeklerin oranının (%38.5-%18.5) kadınlardan (%30.5, %14.5) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların %35.5’i, erkeklerin %22.5’i ise bu görüş ile ilgili kararsız olduklarını belirtmişlerdir.

Son yıllarda tüm vitaminlerin, özellikle de bazı hastalıklardan koruyucu etkisi bulunan A, C ve E vitaminlerinin tablet olarak kullanımı çok artmıştır. Tablet olarak alınan vitaminler yapay olduğundan vitaminin yalnız bir formunu içerirler. Oysa vitaminlerin çoğunun birden fazla formu vardır ve hangi hastalığa hangisinin daha etkili olduğu tam bilinmemektedir. Besinlerde ise birden fazla formda bulunabildikleri gibi diğer yararlı maddelerle birlikte çalışabilirler (Kavas 2003).

Araştırmaya katılan tüketicilerin %43.0’ünün “Yağda kızartılan yiyecekler ızgaralardan sağlıklıdır” ifadesine hiç katılmadıkları, %35.7’sinin katılmadıkları, %10.5’inin bu konuda kararsız kaldıkları saptanmıştır. Cinsiyete göre irdelendiğinde “Yağda kızartılan yiyecekler ızgaralardan sağlıklıdır” görüşüne hiç katılmayan kadınların oranının (%53.0) erkeklerden (%33.0), katılmayan erkeklerin oranının (%41.0) kadınlardan (%30.5) fazla olduğu saptanmıştır. “Yağda kızartılan yiyecekler ızgaralardan sağlıklıdır” ifadesi cinsiyet açısından ele alındığında aradaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu görülmektedir ($p<0.01$).

Kızarmış gıdalar hem çok yağ çekerler ve enerjileri arttığından şişmanlamaya yol açabilirler, hem de aynı yağ kızartma için tekrar tekrar kullanılırsa yağda zararlı maddeler oluşabilir. Bu nedenle sağlıklı beslenmek için yağda kızartılan yiyecekleri tüketmek yerine ızgaralar tercih edilmelidir (Kavas 2003).

Araştırmaya katılan tüketicilerin 35 tutum cümlesinden aldıkları puanların ortalamaları çizelge 4.54’de verilmiştir.

Çizelge 4.54 Tüketicilerin cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ölçmeye yönelik sorulardan aldıkları puanların aritmetik ortalama ve t testi sonuçları

İfadeler		$\bar{x} \pm sd$	t	p
Taze sebze ve meyveyi mevsiminde tüketmek daha sağlıklıdır.	K	4.78 ± 0.45	0.625	0.160
	E	4.75 ± 0.50		
	T	4.76 ± 0.47		
Düşük gelirle sağlıklı beslenilebilir.	K	3.10 ± 1.38	1.462	0.256
	E	2.89 ± 1.41		
	T	2.99 ± 1.40		
Sürekli fast food tüketmek sağlığı olumsuz etkilemez.	K	4.23 ± 0.96	2.226	0.031**
	E	3.99 ± 1.21		
	T	4.11 ± 1.10		
Pahalı besinler daha sağlıklıdır.	K	4.03 ± 0.87	0.538	0.329
	E	3.98 ± 0.97		
	T	4.01 ± 0.92		
Öğün atlamak kilo vermek için en ideal yoldur.	K	4.24 ± 0.77	3.248	0.965*
	E	3.96 ± 0.94		
	T	4.10 ± 0.87		
Sağlıklı yaşam için doğal besinler tüketilmelidir.	K	4.52 ± 0.80	0.686	0.493
	E	4.47 ± 0.80		
	T	4.49 ± 0.80		
Ne kadar çok protein alınırsa o kadar sağlıklı olunur.	K	3.14 ± 1.25	1.053	0.036
	E	3.02 ± 1.11		
	T	3.08 ± 1.18		
Çok fazla şeker tüketimi dış sağlığını olumsuz yönde etkiler.	K	4.17 ± 0.97	2.064	0.344**
	E	3.96 ± 1.05		
	T	4.06 ± 1.02		

(*p<0.01, **p<0.05)

Çizelge 4.54 Tüketicilerin cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ölçmeye yönelik sorulardan aldıkları puanların aritmetik ortalama ve t testi sonuçları (devamı)

İfadeler		$\bar{x} \pm sd$	t	p
Yemeğin pişirilme şekli besin değerini etkiler.	K	4.43 ± 0.69	1.683	0.939
	E	4.31 ± 0.73		
	T	4.37 ± 0.71		
Dengeli beslenmek için mutlaka etli yemekler tüketilmelidir.	K	3.20 ± 1.22	1.677	0.258
	E	3.00 ± 1.16		
	T	3.10 ± 1.19		
Dondurulmuş besinler sağlıklıdır.	K	2.45 ± 1.06	0.143	0.601
	E	2.46 ± 1.02		
	T	2.45 ± 1.04		
Alkollü içecekler sağlık için zararlıdır.	K	4.33 ± 0.89	1.471	0.001
	E	4.18 ± 1.12		
	T	4.25 ± 1.02		
Sağlığım için yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat ederim.	K	3.96 ± 0.98	0.642	0.049
	E	4.02 ± 0.87		
	T	3.99 ± 0.93		
Kilomu koruduğum sürece yediklerimden endişe duymam.	K	2.70 ± 1.29	1.903	0.006
	E	2.47 ± 1.12		
	T	2.59 ± 1.21		
Yemeğin besin değerinden çok lezzetine önem veririm.	K	2.98 ± 1.30	2.166	0.233**
	E	2.70 ± 1.23		
	T	2.84 ± 1.27		
Sağlıklı hissettiğim sürece yediğim yemek konusunda endişelenmem.	K	3.27 ± 1.29	2.500	0.005**
	E	3.57 ± 1.14		
	T	3.42 ± 1.22		

(*p<0.01, **p<0.05)

Çizelge 4.54 Tüketicilerin cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ölçmeye yönelik sorulardan aldıkları puanların aritmetik ortalama ve t testi sonuçları (devamı)

İfadeler		$\bar{x} \pm sd$	t	p
Az yağlı besinler sağlık için yararlıdır.	K	4.39 ± 0.72	3.180	0.184*
	E	4.14 ± 0.87		
	T	4.26 ± 0.81		
Az tuzlu besinler sağlık için yararlıdır.	K	4.40 ± 0.73	2.980	0.736*
	E	4.16 ± 0.83		
	T	4.28 ± 0.79		
Günlük diyetimizdeki besinlerin çeşitli olması gerekir.	K	4.16 ± 0.86	1.833	0.013
	E	4.01 ± 0.77		
	T	4.09 ± 0.82		
Her gün çeşitli yiyecekler tüketmek ihtiyacımız olan vitamin ve mineralleri karşılar	K	4.05 ± 0.90	0.802	0.193
	E	3.98 ± 0.84		
	T	4.02 ± 0.87		
Düşük kolesterolü besinler sağlık için yararlıdır.	K	4.22 ± 0.77	1.014	0.807
	E	4.14 ± 0.80		
	T	4.18 ± 0.78		
Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.	K	4.74 ± 0.51	4.096	0.000*
	E	4.48 ± 0.73		
	T	4.61 ± 0.64		
Tüketilen yağ çeşidi kalp damar hastalıklarının oluşumunu etkiler.	K	4.35 ± 0.72	0.000	0.733
	E	4.35 ± 0.71		
	T	4.35 ± 0.72		
Az az sık sık yemek sağlıklı olmak için önemlidir.	K	4.43 ± 0.76	4.878	0.366
	E	4.01 ± 0.94		
	T	4.22 ± 0.88		

(*p<0.01, **p<0.05)

Çizelge 4.54 Tüketicilerin cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ölçmeye yönelik sorulardan aldıkları puanların aritmetik ortalama ve t testi sonuçları (devamı)

İfadeler		$\bar{x} \pm sd$	t	p
Posalı besinler sağlık için yararlıdır.	K	4.20 ± 0.83	3.944	0.204*
	E	3.85 ± 0.93		
	T	4.02 ± 0.90		
Yemekleri hızlı tüketmenin bir sakıncası yoktur.	K	3.93 ± 0.98	1.269	0.273
	E	3.80 ± 0.98		
	T	3.86 ± 0.98		
Taze meyve suyu meyvenin kendisi kadar yararlıdır.	K	2.62 ± 1.19	0.345	0.315
	E	2.66 ± 1.12		
	T	2.64 ± 1.15		
Haftada 2 kez balık tüketmek kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük rol oynar.	K	4.17 ± 0.85	2.916	0.978*
	E	3.91 ± 0.92		
	T	4.04 ± 0.90		
Light ürünler light olmayanlardan daha sağlıklıdır.	K	3.08 ± 1.10	0.594	0.894
	E	3.15 ± 1.08		
	T	3.11 ± 1.09		
Sağlıklı olmak için günde en az 5 porsiyon meyve-sebze yemek gereklidir.	K	3.74 ± 0.95	3.201	0.269*
	E	3.42 ± 1.01		
	T	3.58 ± 0.99		
Sağlıklı olmak için günde 2 su bardağı su içmek yeterlidir.	K	3.99 ± 1.14	3.000	0.036*
	E	3.65 ± 1.15		
	T	3.82 ± 1.16		
Sütlü tatlılar, hamur tatlılarından daha sağlıklıdır.	K	4.29 ± 0.78	4.359	0.614*
	E	3.92 ± 0.88		
	T	4.10 ± 0.85		

(*p<0.01, **p<0.05)

Çizelge 4.54 Tüketicilerin cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını ölçmeye yönelik sorulardan aldıkları puanların aritmetik ortalama ve t testi sonuçları (devamı)

İfadeler		$\bar{x} \pm sd$	t	p
Yetişkinler her gün süt, yoğurt veya peynir tüketmelidir.	K	4.48 ± 0.57	3.842	0.057*
	E	4.22 ± 0.76		
	T	4.35 ± 0.68		
Sağlıklı olmak için mutlaka vitamin ve mineral tableti alınmalıdır.	K	3.33 ± 1.08	1.144	0.145
	E	3.46 ± 1.18		
	T	3.39 ± 1.13		
Yağda kızartılan yiyecekler ızgaralardan sağlıklıdır.	K	4.25 ± 1.01	3.535	0.427*
	E	3.87 ± 1.12		
	T	4.06 ± 1.09		

(*p<0.01, **p<0.05)

Çizelgeden de görüldüğü gibi genel örneklemede, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlar içerisinde en yüksek puanı alanlar “taze sebze ve meyveyi mevsiminde tüketmek daha sağlıklıdır” (4.76 ± 0.47), “sağlıklı yaşam için doğal besinler tüketilmelidir” (4.49 ± 0.80), “yemeğin pişirilme şekli besin değerini etkiler” (4.37 ± 0.71), “tütilen yağ çeşidi kalp damar hastalıklarının oluşumunu etkiler” (4.35 ± 0.72), yetişkinler her gün süt, yoğurt veya peynir tüketmelidir” (4.35 ± 0.68), “az tuzlu besinler sağlık için yararlıdır” (4.28 ± 0.79), “az yağlı besinler sağlık için yararlıdır” (4.26 ± 0.81) ve “alkollü içecekler sağlık için zararlıdır” (4.25 ± 1.02) cümleleridir. En düşük puan alan tutum cümleleri ise, “dondurulmuş besinler sağlıklıdır” (2.45 ± 1.04), “kilomu koruduğum sürece yediklerimden endişe duymam” (2.59 ± 1.21), “taze meyve suyu meyvenin kendisi kadar yararlıdır” (2.64 ± 1.64), “yemeğin besin değerinden çok lezzetine önem veririm” (2.84 ± 1.27) ve “düşük gelirle sağlıklı beslenilebilir” (2.99 ± 1.40) cümleleridir.

Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin cinsiyetlerine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutum puanlarının ortalama, minimum ve maksimum değerleri çizelge 4.55’de olduğu gibidir.

Çizelge 4.55 Tüketicilerin cinsiyetlerine göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutum puanları

Cinsiyet	n	$\bar{x} \pm Sx$	Minimum	Maksimum
Kadın	200	132.09 ± 11.02	93.00	168.00
Erkek	200	126.81 ± 10.46	102.00	163.00
Toplam	400	129.45 ± 11.05	93.00	168.00

t= 4.911

p<0.01

Çizelge 4.55 incelendiğinde kadın tüketicilerin aldıkları ortalama puanın 132.09 ± 11.02 , erkek tüketicilerin aldıkları ortalama puanın ise 126.81 ± 10.46 olduğu görülmektedir.

Tüketicilerin 35 ifadeye katılma durumunda almaları gereken 175 puanı hiçbir katılımcının alamadığı bunun yaklaşık olarak %74.0'ünün karşılandığı saptanmıştır.

Cinsiyete göre tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarına ilişkin toplam puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$).

5.SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisi araştırılmış ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Araştırma kapsamına 25-60 yaş arası 200 kadın, 200 erkek olmak üzere 400 kişi alınmıştır.
- Tüketicilerin %26.5'i ≤ 30 , %20.5'i 41–45 yaş kategorisinde olup; kadınların ortalama yaşı 36.74 ± 7.35 yıl, erkeklerin ortalama yaşı 38.88 ± 10.23 yıldır.
- Tüketicilerin %58.5'i fakülte veya yüksek okul, %31.2'si lise veya dengi okul mezunudur.
- Normal vücut ağırlığına sahip olan kadın tüketicilerin oranı %63.0, erkek tüketicilerin oranı ise, %36.5'tir.
- Araştırma kapsamında beslenme konusunda eğitim alan erkek ve kadın tüketicilerin oranı %13.7 olup, bu eğitimi tüketicilerin %52.7'si lise döneminde almıştır.
- Tüketicilerin %76.5'i yazılı ve görsel basında çıkan beslenme ile ilgili haberleri takip etmektedir. Haberleri takip etme durumu cinsiyete göre değerlendirildiğinde haberleri takip eden kadınların (%83.5), erkeklerden (%69.5) fazla olduğu görülmektedir. Tüketicilerin beslenme ile ilgili haberleri takip ettikleri kaynaklar arasında ilk sırayı Tv almaktadır.
- Tüketicilerin %72.8'i herhangi bir sağlık sorunu olmadığını beyan etmiştir. Yaşanan sağlık sorunları içinde ilk sırayı yüksek tansiyon problemi olanlar (n=25) almış olup bunu, kemik-eklem hastalığı (n=22), ve guatr sorunu olanlar (n=17) takip etmektedir.

▪Tv, radyo vb ile yapılan reklamların besin tercihleri üzerine etkisinin olup olmadığı incelendiğinde tüketicilerin %31.3'ünün reklamlardan etkilendiği saptanmıştır.

▪Kadınların %74.0'ünün, erkeklerin %68.5'inin öğünleri düzenlidir. Tüketicilerin %75.7'sinin her gün sabah kahvaltısı yaptıkları, %88.2'sinin her gün öğle yemeği ve %90.0'ının akşam yemeği yediği görülmektedir. Yetişkinlerin %72.7'sinin günde üç öğün yemek yedikleri araştırma bulguları arasındadır. Her iki cins için de öğün aralarında en çok tercih edilen yiyecekler; meyve, bisküvi-kek ve kuruyemiş iken, en çok tercih edilen içecekler çay-kahve, ayran ve meyve suyudur.

▪Araştırma kapsamındaki tüketicilerin sebze, meyve, kırmızı et, balık, alkol ve kızarmış yiyecek tüketim sıklıkları değerlendirildiğinde; %40.3'ünün haftada 3-4 kez sebze tükettiği, %40.2'sinin her gün meyve tükettiği, %38.7'sinin haftada 1-2 kez kırmızı et tükettiği, %68.2'sinin balığı seyrek olarak tükettiği, %54.7'sinin hiç alkol kullanmadığı, %49.7'sinin ise kızarmış besinleri seyrek tükettiği görülmektedir.

▪ Erkek tüketicilerin %42.5'i, kadın tüketicilerin %40.5'i halen sigara içmektedir.

▪ Tüketicilerin %77.2'si dengeli beslenmek için et, sebze ve diğer çeşitli yiyecekleri bir arada tükettiklerini, %49.2'si yemekleri normal hızda yediklerini, %38.1'i en çok tatlı tadı tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

▪ Kadın tüketiciler fast food yiyeceklerden en çok ızgara et/köfteyi; içeceklerden en çok çayı; geleneksel yemeklerden en çok zeytinyağlı barbunyayı; tatlılardan en çok dondurmayı; ayaküstü (seyyar) olarak satılan yiyeceklerden en çok simit-poğaçayı, erkek tüketiciler fast food yiyeceklerden en çok et döneri; içeceklerden en çok çayı; geleneksel yemeklerden en çok tarhana çorbayı; tatlılardan en çok sütlacı; ayaküstü (seyyar) olarak satılan yiyeceklerden ise en çok simit-poğaçayı tercih etmektedir.

▪Kurubaklagil yemeklerinden kadın tüketiciler en çok zeytinyağlı barbunyayı, erkek tüketiciler en çok etli kuru fasulyeyi; çorbalardan en çok mercimek çorbasını; pilav-makarna çeşitlerinden kadın tüketiciler en çok bulgur pilavını, erkek tüketiciler en çok pirinç pilavını; sebze yemeklerinden en çok taze fasulyeyi; meyve çeşitlerinden kadın tüketiciler en çok karpuzu, erkek tüketiciler en çok üzümü tercih etmektedir. En çok tüketilen kuruyemiş çeşitleri ise fındık, ceviz ve Antep fıstığıdır.

▪Araştırmaya katılan tüketicilerin et tüketim durumları irdelendiğinde; kırmızı etin en çok köfte ve ızgara, tavuk etinin ızgara ve haşlama, balık etinin fırın ve ızgara şeklinde tüketilirken hindi etinin çoğunluk tarafından tüketilmediği belirlenmiştir. Hindi etini tüketen kadınlar yemeklerle ve ızgara olarak, erkekler ise yemeklerle ve haşlama olarak tükettiklerini belirtmişlerdir.

▪Tüketicilerin süt ve süt ürünlerini tüketim durumları incelendiğinde büyük çoğunluğun (%87.2) süt tükettiği, %26.9'unun sütü sıcak içmeyi tercih ettiği ve en çok tercih etikleri süt çeşidinin yarım yağlı süt olduğu saptanmıştır. Tüketiciler tarafından en çok tercih edilen yoğurt çeşidi, kadınlarda yarım yağlı yoğurt, erkeklerde tam yağlı kaymaklı yoğurttur. Her iki cinste de yoğurt en çok yemeklerin yanında tüketilmektedir. En çok tercih edilen peynir çeşidi ise tam yağlı beyaz peynirdir.

▪Tüketicilerin en çok tercih ettiği ekmek çeşitlerine bakıldığında, kadınların kepekli ekmeği, erkeklerin tam buğday ekmeğini tükettiği görülmektedir.

▪Araştırma kapsamına alınan tüketicilerin yemek hazırlarken veya yerken yaptıkları bazı uygulamaların sıklıkları incelendiğinde; sebze ve meyvelerin yenilebilir kabuklarını soymayıp yalnızca yıkarım (%45.0), günde 8 bardak su içirim (%41.2), tavuk etini yemeden önce derisini soyarım (%59.5), tuz katmadan önce yemeğin tadına bakarım (%52.5), salatalara yağ ilave ederim (%57.8), etin yağını ayırarak tüketirim (%50.0), çay, kahve gibi içeceklere şeker ilave ederim (%45.0) uygulamalarına “her zaman”; öğünlerde farklı renk ve lezzette besinlerin yer almasına dikkat ederim (%32.8) uygulamasına “genellikle”; yemekleri lezzetlendirmek için tuz eklemek yerine baharatlar, limon suyu veya yeşillik eklerim (%36.2), marul, lahana gibi yapraklı

sebzelerin dış yapraklarını yerim (%28.2), ekmeğe terayağ veya margarin sürerim (%48.3), canım tatlı bir şey çektiğinde kek vb yerine meyve tüketirim (%42.5), kırmızı et yerine balık tüketirim (%60.0) uygulamalarına “bazen”; zayıflama diyeti yaparım (%54.0) uygulamasına “hiç” cevabını verdikleri görülmektedir.

▪Son beş yılda tüketicilerin yiyecek içecek tüketimlerinde meydana gelen değişiklikler değerlendirildiğinde; tüketimi en çok artan içecek su, en çok azalan içecek ise kahve-nescafedir. Taze sebze ve meyve tüketiminin arttığı, kırmızı et ve şarküteri ürünlerinin tüketiminin azaldığı buna karşılık beyaz et tüketiminin arttığı görülmektedir. Süt tüketimi son beş yılda değişmemekle birlikte yoğurt ve peynir tüketiminde artış görülmekte, kefir ve probiyotik tüketimi az da olsa giderek yaygınlaşmaktadır. Ayçiçeği yağı ve zeytinyağ tüketiminde herhangi bir değişme olmamakla birlikte tereyağ ve margarin tüketiminde azalma görülmektedir. Sağlık için yararlı olan soya yağı ve fındık yağı tüketimi ise henüz yaygınlaşmamıştır. Tüketicilerin %14.0’ünün ketçap, %13.0’ünün mayonez, %2.0’sinin hardal, %3.3’ünün soya sosu ve %8.5’inin salata sosu tüketimi artmıştır. Son beş yılda tüketicilerin beyaz ekmek tüketimi azalmış, buna karşılık kepekli ekmek ve çavdar ekmeği tüketimi artmıştır. Son beş yılda tüketimi artan diğer besinler ise dondurma ve kuruyemiştir.

▪Tüketicilerin sağlıklı beslenme kavramıyla ilgili değerlendirmelerinde “önemli” buldukları ifadeler, “ideal ağırlığı korumak”, “daha az tuz tüketmek”, “daha fazla posa tüketmek”, “daha az doymuş yağ tüketmek”, “çeşitli yiyecekler tüketmek”, “günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketmek”, “günde 3 porsiyon kalsiyumdan zengin yiyecekler tüketmek” ve “kızartma yerine ızgara yemek” cümleleridir. Tüketicilerin “çok önemli” olduğunu ifade ettikleri cümleler ise “aşırı yağdan kaçınmak”, “daha az kolesterollü yiyecekler tüketmek” ve “aşırı şeker tüketmek” ifadeleridir.

▪Tüketicilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları incelendiğinde; tüketicilerin, “taze sebze ve meyveyi mevsiminde tüketmek daha sağlıklıdır”, “sağlıklı yaşam için doğal besinler tüketilmelidir”, “çok fazla şeker tüketimi diş sağlığını olumsuz yönde etkiler”, “yemeğin pişirilme şekli besin değerini etkiler”, “alkollü içecekler sağlık için zararlıdır”, “az yağlı besinler sağlık için yararlıdır”, “az tuzlu besinler sağlık için

yararlıdır”, “kahvaltı günün en önemli öğünüdür”, “tüketilen yağ çeşidi kalp-damar hastalıklarının oluşumunu etkiler” ve “az az sık sık yemek sağlık için önemlidir” ifadelerine “tamamen katıldıkları”; “sağlığım için yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat ederim”, “kilomu koruduğum sürece yediklerimden endişe duymam”, “sağlıklı hissettiğim sürece yediğim yemek konusunda endişelenmem”, “posalı besinler sağlık için yararlıdır”, “her gün çeşitli yiyecekler tüketmek ihtiyacımız olan vitamin ve mineralleri karşılar”, “düşük kolesterolü besinler sağlık için yararlıdır”, “günlük diyetimizdeki besinlerin çeşitli olması gerekir”, “taze meyve suyu meyvenin kendisi kadar yararlıdır”, “haftada iki kez balık tüketmek kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük rol oynar”, “sağlıklı olmak için günde en az 5 porsiyon meyve sebze yemek gereklidir”, “sütlü tatlılar hamur tatlılarından daha sağlıklıdır” ve “yetişkinler her gün süt, yoğurt, peynir tüketmelidir” ifadelerine “katıldıkları”; “düşük gelirle sağlıklı beslenilebilir”, “pahalı besinler daha sağlıklıdır”, “öğün atlamak kilo vermek için en ideal yoldur”, “ne kadar çok protein alınır o kadar çok sağlıklı olunur”, “dengeli beslenmek için mutlaka etli yemekler tüketilmelidir”, “dondurulmuş besinler sağlıklıdır”, “yemeğin besin değerinden çok lezzetine önem veririm”, “yemekleri hızlı tüketmenin bir sakıncası yoktur”, “sağlıklı olmak için günde iki su bardağı su içmek yeterlidir” ve “sağlıklı olmak için mutlaka vitamin ve mineral tableti alınmalıdır” ifadelerine “katılmadıkları”; “sürekli fast food tüketmek sağlığı olumsuz etkilemez”, “yağda kızartılan yiyecekler ızgaralardan sağlıklıdır” ifadelerine “hiç katılmadıkları”; “light ürünler light olmayanlardan daha sağlıklıdır” ifadesinde ise “kararsız” kaldıkları saptanmıştır. Bu sonuçlar karşısında tüketicilerin tam puan olan 175’i alamadıkları, en fazla 168 puan alabildikleri belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında aralarındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre; araştırmaya katılan tüketicilerin sağlıklı beslenmeye eğilimlerinin olduğu belirlenmiştir. Kadınların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olduğu görülmüştür.

Hızla değişen ve gelişen dünyada beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için bireylerin beslenme konularında bilinçlendirilmesi ve bunu yaşam biçimine dönüştürülebilmesi için eğitim verilmesi gereklidir. Beslenme bilgisinin artırılması bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler ve şişmanlık, kalp damar hastalıkları, diyabet, kanser, osteoporoz gibi hastalıkların oluşumunu azaltabilir.

İnsan sağlığında bu olumlu gelişmelerin meydana gelebilmesi için aşağıda verilen konular üzerinde durularak bireylere; yeterli ve dengeli beslenmenin önemi anlatılmalıdır. Buna göre;

*Diyetteki besin çeşitliliği artırılmalıdır.

*Öğün atlanmamalıdır.

*Sebze ve meyve tüketimi artırılmalı, günde en az beş porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir.

*Toplam yağ ve doymuş yağ tüketimi azaltılmalıdır.

*Rafine şeker ve tuz tüketimi azaltılmalıdır.

*Kızartılmış yiyecekler yerine haşlama veya ızgara yiyecekler tercih edilmelidir.

*Vücut ağırlığı uygun sınırlar içinde tutulmalıdır.

*Haftada 2-3 kere balık tüketilmelidir.

Beslenme eğitimi vermeye okulöncesi dönemde eğitim veren kurumlarda başlanmalıdır. Ev ekonomistleri, beslenme uzmanları ve beslenme ile ilgili ders veren öğretmenler tarafından sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme konularında kurslar açılmalı, seminerler verilmelidir. Verilen eğitimin tutum ve davranışlar üzerindeki etkisinin olumlu ve kalıcı olabilmesi için belirli aralıklarla eğitim tekrarlanmalıdır. Yazılı ve görsel basında beslenme ile ilgili çıkan yazıların güvenilir kaynaklardan olmasına özen gösterilmelidir.

KAYNAKLAR

- Açık, Y., Çelik, G., Ozan, A.T., Oğuzöncül, A.F., Deveci, S.E. ve Gülbayrak, C. 2003. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Sağlık ve Toplum, 13(4); 74-80.
- Akamatsu, R., Maeda, Y. and Hagihara, A. 2005. Interpretations and attitudes toward healthy eating among Japanese workers. Appetite; 44, 123-129.
- Akan, L.S. 2007. Safranbolu mutfak kültürü üzerine bir araştırma. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No: 36 Cilt: 13-14, s.155-290, Ankara.
- Akdemir, B. 1998. Tüketim kültürü yiyecek ve içecek ürünleri üzerine Malatya ilinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış), İnönü Üniversitesi, 124s., Malatya.
- Aksoydan, E. 2005. Yaşlılık ve beslenme. Burgaz Matbaası 62s., Ankara.
- Aktaş, N. 1988. Çeşitli yöntemlerle pişirmenin tavuk etlerinin bazı besin öğeleri kapsamlarına etkisi. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1051, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 560, Ankara.
- Almeida, MDV., Graca, P., Lappalainen, R., Giachetti, I., Kafatos, A., Remaut de Winter AM. and Kearney, S.M. 1999. Sources used and trusted by nationally-representative sample of adults in the European union for information on healthy eating. European Journal of Clinical Nutrition, 51 (Suppl 2); 16-22.
- Alphan, E. 2005. Sağlıklı beslenme sağlıklı lezzetler. Nobel Yayın No:787 Spor ve Sağlık Yayınları Dizi No:71, İkinci Baskı, 505s., Ankara.

- Anonim. 1999. Türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No:23 Takav Matbaası 201s., Ankara.
- Anonim. 2002. Toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi. Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali. Onur Matbaacılık, 160s., Ankara.
- Anonim. 2006a. Türkiye'ye özgü beslenme rehberi. Gökçe Ofset, 71s., Ankara.
- Anonim. 2007. Türk mutfağında tatlılar. <http://www.maximum.com/yemeicme/haber>.
15.05.2007
- Anonymous. 1998. Obesity. Preventing and Managing The Global Epidemic Report of a WHO Consultation on Obesity, World Health Organization, Geneva.
- Ayar, A. 2001. Bakanlıkların merkez teşkilatlarında çalışan erkeklerde obezite (şişmanlık) durumu ve etkileyen etmenler. Ankara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi. 128s., Ankara.
- Arlı, M. ve Işık, N. 1995. Türk mutfağındaki geleneksel ekmek çeşitleri. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No: 14 Ankara Üniversitesi Basımevi. s.1-16, Ankara.
- Arpacı, T., Ayhan, D.Y., Böge, E., Tuncer, D. ve Üner, M.M. 1992. Pazarlama. Gazi Yayınları, 305s., Ankara.
- Arslan, P., Topkara, Y., Özdemir, A. ve Yurdunkulu, S. 1987. Kitle iletişim araçlarının kadınların beslenme bilgileri üzerine etkileri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 16(1); 51-59.
- 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., Güven, A., Gönülalan, Z. ve Özmen, H. 1996. Şavak tulum peynirinin mineral madde düzeyi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 10 (2); 265-268.
- Aşık, H., Özgen, L. ve Arlı, M. 2005. Almanya'daki Türklerin içecek tüketimi. Mesleki Eğitim Dergisi, 7(13); 28-40.
- Aytekin, F. 1994. Ankara'da farklı sosyoekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 91s.,Ankara.
- Baş, M., Sangu, Ş., Kaya, H., Kuştemir, R. ve Atalay, G. 2000. Fast food/hızlı hazır yemek sistemi üzerine bir araştırma. III. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi. Kongre bildirileri kitabı. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, s.224, Ankara.
- Baysal, A. 1992. Çayın beslenme ve sağlığımızdaki önemi. Standard, 31 (363); 46-52.
- Baysal, A. ve Över, N. 1994. Türk mutfağındaki geleneksel ekmek çeşitleri. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No: 14, Ankara Üniversitesi Basımevi, s.40-48, Ankara.
- Baysal, A. 1996. Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25(1); 21-29.
- Baysal, A.1998. Sağlıklı beslenme: uzmanların önerisi ve tüketici algılaması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 27(2); 1-4.
- Baysal, A. 2002a. Genel Beslenme. Hatipoğlu Yayınları:14, Ders Kitabı Dizisi:08, Şahin Matbaası, 278s., Ankara.

- Baysal, A. 2002b. Yoğurt: Küreselleşen Türk besini. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtım Vakfı Yayınları Yayın No:30. Takav Matbaası s.1-8, Ankara.
- Baysal, A. 2002c. Beslenme kültürümüz. T.C Kültür Bakanlığı Yayınları:1230, Yayınlar Dairesi Başkanlığı, Kültür Eserleri: 389. Üçüncü Baskı, 146s., Ankara.
- Baysal, A. 2007. Beslenme. Hatipoğlu Yayınları: 93. Ders Kitabı Dizisi: 26. Onbirinci Baskı. Alp Ofset Matbaacılık Ltd.Şti, 532s., Ankara.
- Birer, S. 1998. Kefirin yapılışı ve besin değeri yönünden incelenmesi. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No: 22, Takav Matbaası, s.63-66, Ankara.
- Birsen, E.B. 2004. Yetişkinlerin yağ ve kolesterol hakkındaki bilgi düzeyleri. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 127s., Ankara.
- Boğaz, H. 2003. Tüketicilerin hızlı hazır (fast food) yiyecek tercihleri üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 71s., Ankara.
- Budak, N., Çiçek, B. ve Şahin, H. 2005. Kayseri ilinde tüketicilerin besin alışverişine yönelik davranışları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 33(2); 71-81.
- Buttriss, J.1997. Food and nutrition: attitudes, beliefs and knowledge in the United Kingdom. American Journal of Clinical Nutrition ,65 (supply); 1985-1995.
- Çalış, C. 2005. Milas ilçesi ve köylerinde ailelerin beslenme alışkanlıkları. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 164s., Ankara.

- Çelik, Ş. ve Ünver, B. 1991. Tüketicilerin gıda reklamlarıyla ilgili tutum ve davranışları. Gıda, 16(2); 145-150.
- Çelik, Ş. ve Ünver, B. 1994. Tüketicilerin gıda kontrolü ile ilgili uygulamaları. Gıda, 19(1); 73-79.
- Çinpolat, C. 2006. Tüketicilerin besin etiketleri üzerindeki bilgilere ilişkin tutum ve davranışlarının belirlenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 128s., Ankara.
- Çivi, M. 1989. Televizyon yiyecek reklamlarının çocuklar üzerindeki etkisi. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 48s., Ankara.
- Demirci, M. 1990. Peynirin beslenmemizdeki yeri ve önemi. Gıda. 15(5); 285-289.
- Demircioğlu, Y. ve Bulduk, S. 2001. Çorum ilinde en çok tüketilen tatlı türleri ve bu tatlıların besin değeri üzerine bir araştırma. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar-2000. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları Yayın No: 28, s.63-72, Ankara.
- Dobson, A., Porteus, S., McElduff, D. and Alexander, H. 1997. Dietary trends: estimates from foods supply and survey data. European Journal of Clinical Nutrition, 51; 193-198
- Dölekoğlu, C. 2002. Alkollü içecekler sektörü. www.aeri.org.tr/pdf/bks/1-2.pdf. 18.03.2006
- Driskell, J. A. 2000. Sports nutrition. CRC Press, 280p., London.
- Duyff, R.L. 2003. Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin geliştirilmiş besin ve beslenme rehberi. Acar Matbaacılık, 614s., İstanbul.

- Egemen, A., Yavuz, S. ve Köksal, O. 1988. Kırsal alanda obezite prevalansı ve bunu etkileyen faktörler. 5. Diabet Yıllığı. İ.Ü. Döner sermaye işletmesi, Prof. Dr. Numan Terzioğlu Basım Atölyesi, s. 269-283, İstanbul.
- Erdoğan, N. 2007. Tüketicilerin yiyecek satın alma davranışlarının değerlendirilmesi. Tezsiz Yüksek Lisans Dönem projesi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 74s., Ankara.
- Erge, S. 2003. Obezlerde yeme davranışı ve obezite davranış tedavisi ilkeleri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25(1); 35-39.
- Ergün, C. 2003. Sağlıklı beslenme kavramı ve tüketici algısı üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 153s., Ankara.
- Erman, Y. ve Özçelik, A.Ö. 2007. Erkek ve kadınların diyet-kanser ilişkisi hakkında bilgi ve inanışları. Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Yayın No:16. Bilimsel Araştırma ve İncelemeler:16. Ankara Üniversitesi Basımevi 144s., Ankara.
- Ersoy, G. 2001. Okul çağı ve spor yapan çocukların beslenmesi. Ata Ofset, 333s., Ankara.
- Güler, B ve Özçelik A.Ö. 2002. Çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma-hazırlama davranışları üzerinde bir araştırma. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Mezunları Derneği Yayınları Bilim Serisi:3, 91s., Ankara.
- Gündüz, E. 2001. Evli kadınların beslenme ve sağlık konusundaki bilgi düzeyleri ve etkileyen faktörler. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Erciyes Üniversitesi, 63s., Kayseri.

- Hasipek, S. 1983. Çankırı ili köylerinin beslenme durumlarını etkileyen faktörler. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları 884; Bilimsel Araştırma ve İncelemeler:521, Ankara.
- Hasipek, S., Aktaş, N., Özçelik, A.Ö. ve Çakıroğlu, F.P. 1992. Özellikle kırsal alan ailesinin beslenmesini etkileyen yararlı ve zararlı alışkanlıklar. Gıda, 17 (4); 275-280
- Huang, Y.L., Song, W.O., Schemmel, R.A. and Hoerr, S.M. 1994. What the college students eat? Food selection and meal pattern. Nutrition Research, 14(8); 1143-1153
- Kant, A.K., Schatzkin, A., Ziegler, R.G., Block, G. and Nestle, M. 1991. Dietary diversity in the US population, NHANES II, 1976-1980. Journal of the American Dietetic Association , 91;1526-1531.
- Karayalçın, Ü. 1996. Obezite patogenezi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 32(1); 47-59.
- Kavas, A. 2003. Sağlıklı yaşam için doğru beslenme. Literatür Yayınları:37, Dördüncü Baskı, Mart Matbaacılık, 242s., İstanbul.
- Kayahan, M. 2002. Modifiye yağlar ve üretim teknolojileri. ODTÜ Geliştirme Vakfı Yayıncılık ve İletişim A.Ş. Yayınları, 263s., Ankara
- Kesici, T. ve Kocabaş, Z. 1998. Biyoistatistik. Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları No: 79, 359s., Ankara.
- Kesici, C., Soylu, M. ve Alacahan, E. 2006a. Gıda, su ve beslenme konusunda sık sorulan sorular (I). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı. Beslenme Bilgi Serisi No:16, Ankara.

- Kesici, C., Soylu, M. ve Alacahan, E. 2006b. Gıda, su ve beslenme konusunda sık sorulan sorular (II). T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı. Beslenme Bilgi Serisi No:17, Ankara.
- Kılıç, E. ve Şanlıer, N. 2007. Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 15 (1); 31-44.
- Kiefer, I., Rathmanner, T. and Kunze, M. 2005. Eating and dieting differences in men and women. The Journal of Men's Health and Gender, 2(2); 194-201.
- Koch, W. and Pokorn, D. 1999. Comparison of nutritional habits among various adult age groups in Slovenia. Nutrition Research, 19(8); 1154-1164
- Konakman-Bilgin, G. 2004. Kadınlara verilen beslenme eğitiminin besin tüketim düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ile beslenme ve osteoporoz (kemik erimesi) hakkında bilgilerine etkisinin saptanması. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 128s., Ankara.
- Köksal, O. 2001. Gıda ve beslenme. Erciyes Üniversitesi Yayınları No: 130, Erciyes Üniversitesi Matbaası, 528s., Kayseri.
- Kutlu, Z. 2004. Ankara iline bağlı Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaşayan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri, besin hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kutluay-Merdol, T. 2003. Davranışlarımız ve Beslenme. IV. uluslararası beslenme ve diyetetik kongresi, s.26-28, Antalya.

- Liebman, M., Prompst, K., Moore, S.A. and Pelican, S. 2003. Gender differences in selected dietary intakes and eating behaviours in rural communities in Wyoming, Montana and Idaho Nutrition Research, 23; 991-1002.
- 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.
- Malatyaloğlu, N. 1991. Erzincan ili merkez ilçesi köylerindeki evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamaları üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Margetts, B.M., Martinez, J.A., Saba, A., Holm, L., Kearney, M. and Moles, A. 1997. Definitions of healthy eating: a pan- EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health. European Journal of Clinical Nutrition, 51(supply 2);23-29.
- Mc Farlane, T. and Pliner, P.1997. Increasing willingness to taste novel foods: effects of nutrition and taste information. Appetite, 28; 227-238.
- Mederios, L., Russel, W. and Shipp, R. 1991. Nutrition knowledge as influenced by source of nutrition information. Nutrition Research,11; 979-988.
- Mehmetoğlu, İ. 2007. Bilimsel gerçekler ışığında gıdalar ve sağlıklı beslenme. Nesil Yayınları. Nesil Matbaacılık, 240s., İstanbul.
- Merdol, T.K. ve Yıldız, E. 2005. Önemli bir besin kaynağımız etler. Standard, 44 (517); 32-35.
- Monneuse, M.O., Bellisle, F. and Koppert, G. 1997. Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reported by French students. European Journal of Clinical Nutrition;51(1); 46-53.

- Müftüoğlu, O. 2003. Yaşasın hayat viva la vita! 1. baskı, Doğan Kitapçılık, 336s., İstanbul.
- Okan, B. 1977. Erzurum ilinin Çat ilçesinde gıda tüketimi, gıda alışkanlıkları sanayi, TÜBİTAK MBE, A.E, MAE Yayınları, Gebze (30-465).
- Osler, M., Heitman, B.G. and Schroll, M. 1997. Ten year trends in the dietary habits of Danish men and women. Cohort and cross-sectional data. European Journal of Clinical Nutrition, 55; 535-541.
- Özçelik, A.Ö. ve Sürücüoğlu, M.S. 1998. Tüketicilerin fast food türü yiyecek tercihleri. Gıda, 23(6); 437-444.
- Özçelik, A.Ö. ve Çakıroğlu, F.P. 1999. Çalışanların süt-yoğurt-peynir tüketim alışkanlıkları. Standard, 13(1); 27-28.
- Özçelik, A.Ö. 2000. Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. Gıda, 25(2); 93-99.
- Özdoğan, B. 1991. Amasya ili merkez sağlık ocağı bölgesinde besleme alışkanlıkları. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 71s., Ankara.
- Özgen, Ö. ve Gönen, E. 1989. Consumer behaviour of children in primary school age. Journal of Consumer Studies and Home Economics, 13; 175-187.
- Özgen, Ö., Emiroğlu, H. Yıldız, M., Taş, A.S. ve Purutçuoğlu, E. 2007. Tüketiciler ve modern biyoteknoloji: Model yaklaşımlar. Ankara Üniversitesi Biyoteknoloji Enstitüsü Yayınları No:1 Ankara Üniversitesi Basımevi, 254s., Ankara.
- Özmetin, S. 2006. Gıda tüketim alışkanlıklarındaki değişim üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Sakarya Üniversitesi, 139s., Sakarya.

- Pekcan, G. 1992. Zeytinyağı ve Akdeniz mutfağı: genel özellikler de değişimler. 4. Milletlerarası Yemek Kongresi, s. 233, Konya.
- Pekcan, G. ve Baltaoğlu, S. 1988. Şişman kadınların beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 17; 221-234.
- Pekcan, G. 1998. Türkiye’de beslenme durumu. 5.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Özetleri. Ankara, (5-7 Kasım) s.51-53.
- Pekcan, G. 2000. Şişmanlığın tanımı ve saptanması. III. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, s.93-104, Ankara.
- Pekcan, G. 2001. Türkiye’de beslenme sorunları ve boyutları, besin ve beslenme politikalarının önemi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 30(1); 45-47.
- Pekcan, G. 2003. Sağlıklı yaşam biçimi: etkileyen etmenler. IV. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi (2-5 Nisan 2003).
- Povey, M., Conner, M., Sparks, P., James, R. and Shephard, R. 1998. Interpretations of healthy and unhealthy eating and implications for dietary change. Health Education Research, 13(2); 171-183.
- Rakıcıoğlu, N. ve Baysal, A. 1988. Yağda kızartma yöntemi ile pişirmede oluşan fiziksel ve kimyasal değişiklikler ve bunların insan sağlığı üzerine etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 17(1); 121-130.
- Rakıcıoğlu, N., Fidancı, G. ve Kıral, S. 2002. Sebze ve meyve tüketimine etki eden etmenlerin saptanmasına yönelik bir çalışma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 31(1); 18-31.

- Rakıcıoğlu, N., Dikmen, D. ve Özpay, E. 2003. Sigara içen ve içmeyen 19-24 yaş arası bireylerin taze sebze meyve tüketim tercihleri ile beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 32(1); 13-24.
- Sabbağ, Ç. 2003. İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 98s., Ankara.
- Sacır, H. 1994. Türk mutfağındaki geleneksel ekmek çeşitleri. *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. Türk halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No: 14, Ankara Üniversitesi Basımevi. s.63-77, Ankara.
- Sağlam, F. 1991. Hızlı hazır yemek sistemi (fast food) üzerindeki bir çalışma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 20(2); 187-197.
- Sağlam, F. ve Yürükçü, S. 1996. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek okul öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(2); 16-23.
- Sağlam, F., Gümüş, A. ve Dokcan, B. 1999. Tüketicilerin besin satın alımına ilişkin bilgi, tutum ve davranışları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28 (1); 39-46.
- Sakamaki, R., Toyama, K., Amamoto, R., Liu, C.J., and Shinfulu, N. 2005. Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students- a cross sectional study. *Nutrition Journal* 4(4); 1475-2891.
- Samsathoğlu, Ö. 2004. Çalışanların işyerinde beslenmeleri ve bununla ilişkili faktörler. Yüksek lisans tezi. (basılmamış). Gazi Üniversitesi 103.s, Ankara.
- Saygılı, F., Abken, A. ve Odabaşı, Ö. 2006. Formda kalmak için sağlıklı beslenme. *Mozaik Yayınları. Sosyal Yaşam Dizisi:6. Bilge Matbaacılık, Beşinci Baskı, 222s., İstanbul.*

- 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, 219s., Ankara.
- Sezer, S. 1998. Sağlıklı ve uzun yaşama kılavuzu. Remzi Kitabevi, 2. Baskı 212s., İstanbul.
- Sharifi-Wasfham, R. 2002. Ankara ve Tebriz (İran) 'de yaşayan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri, besin hazırlama ve pişirme uygulamalarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 76s., Ankara.
- Shields, E. and Young, E. 1990. Fat in fast foods-evolving changes. Nutrition Today, 25(2); 32-35.
- Solukçu, T. 2002. Koroner kalp hastalıklarında beslenme alışkanlıkları ve diyetle ilişkin faktörlerin incelenmesi. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış), Hacettepe Üniversitesi, 127s., Ankara.
- Sormaz, Ü. 2006. İzmit'te lise öğrencilerinin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 148s., Ankara.
- Soydal, U. 1998. Ankara toprak ve gübre araştırma enstitüsü müdürlüğünde çalışanlarda beslenme alışkanlıkları, demir anemisi görülme sıklığı ve buna etki eden bazı faktörler. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 114s., Ankara.
- Sürücüoğlu, M.S. 1986. Aile beslenmesinde kadının rolü. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 138s., Ankara.

- Sürücüoğlu, M.S. ve Balgamiş, F. 1987. Beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi. Diabet ve Endokrinoloji Yıllığı 6 Emek Matbaası, s. 204-209., İstanbul.
- Sürücüoğlu, M.S. ve Kocadereli, İ. 1994. Beslenme alışkanlıklarının dış sağlığı üzerine etkileri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 23(1); 37-50.
- Sürücüoğlu, M.S. 1997. Ankara’da huzurevi ve güçsüzler yurdunda barınan yaşlıların beslenme alışkanlıkları ve sağlık durumları üzerinde araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 26(1); 18-24.
- Sürücüoğlu, M.S. 1999. Beslenme ve sağlığımız. Standard, 38(448);40-52
- 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.
- Sürücüoğlu, M.S. 2001. Türk dünyasındaki bazı ülkelerin mutfak kültürleri üzerine bir araştırma. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları Yayın No: 28, Takav Matbaası, s. 139-168, Ankara.
- Sürücüoğlu, M.S. ve Özçelik, A.Ö. 2003. Antropometrik yöntemlerle beslenme durumunun değerlendirilmesi. 9.Ulusal Ergonomi Kongresi, Pamukkale Üniversitesi, s.259-269, Denizli.
- Şahinkaya, Ş. 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 Arlı, M. 1998. Yaşlılıkta beslenme. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 7(12); 401-403.

- Şanlıer, N. ve Yabancı, N. 2006. Ankara’da yaşayan bireylerin sokakta satılan yiyeceklere ilişkin tüketim alışkanlıklarının saptanması. Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi, Oluşum Yayıncılık, s. 187-195, Ankara.
- Tangut, E. 2007. İşçilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alışkanlıkları. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tribble, D.L., Giuliano, L.J. and Portman, S.P.1993. Reduced plasma ascorbic acid concentrations in nonsmokers regularly exposed to environmental tobacco smoke. American Journal of Clinical Nutrition, 58; 886-890.
- Turrel, G. 1997. Determinants of gender differences in dietary behaviour. Nutrition Research, 17(7); 1105-1120.
- Ungan, S., Ünsalan, R. ve Kaynak, K. 1998. Türkiye’de gıda tüketim harcama ve kompozisyon verileri analizi. Araştırma Sempozyumu Bildirisi, Ankara.
- Uyar, A. 1997. Konya il merkezi kamu kuruluşunda çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 171s., Ankara.
- Ünal, R.N. ve Besler, H.T. 2006. Beslenmede sütün önemi. T.C. Sağlık Bakanlığı Beslenme Bilgi Serisi: 19, Sinem Matbaacılık, 42s., Ankara.
- Ünver, B. 1997. Yiyecek hazırlama ve pişirme teknikleri. Milli Eğitim Yayınevi, 131s., Ankara.
- Yardımcı, H. ve Özçelik, A.Ö. 2006. Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yetişkin kadınların antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. Ankara

Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Yayın No:13, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler:13, Ankara Üniversitesi Basımevi, 149s., Ankara.

Yaygın, H. 1981. Yoğurdun beslenme değeri ve sağlıkla ilgili özellikleri. Gıda. 6(5);17-22.

Yılmaz, M. 2006. Sigaranın beslenme ve besin tüketimi üzerine etkileri. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Erciyes Üniversitesi, 79s., Kayseri.

Yönel, L.A. 2005. Bolu ili merkez ilçesinde kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 194s., Ankara.

Yurttagül, M. ve Yücecan, S. 1985. Mobilya işinde çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14; 39-49.

Yurttagül, M. 1995. Hafif şişman ve şişman kadınların beslenme alışkanlıkları ve zayıflamaya ilişkin tutum ve davranışları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 24(1);59-73.

Yücecan, S. 1989. Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve işlenmesi sırasında oluşan kayıplar. MPM Yayınları: 325, s. 265-277, Ankara

Yücecan, S. 1999. Besin tüketimindeki değişimler ve yeni eğilimler. Türk Mutfak Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No: 23, s.235-244, Ankara.

Yücecan, S., Pekcan, G., Mercanlıgil, S., Şişman, B.A., Tayfur, M., Ersoy, G., Başoğlu, S., Karaağaoğlu, N. ve Rakıcıoğlu, N. 1999. Ankara ili, ilçe ve köylerinde

yaşayan ailelerin beslenme kültürleri ve etkileyen etmenler. Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü, VEKAM Yayın No: 1, s. 231-248, Ankara.

Yücecan, S. 2001. Fonsiyonel besinler. Uluslararası Katılımlı VI. Ulusal Metabolik Hastalıklar ve Beslenme Kongresi s.17-33.

Williams, C.M., Francis- Knapper, J.A., Webb, D., Brookes, C.A., Zampelas, A., Tredger, J.A., Wright, S., Meijer, G., Calder, P.C., Yoqoob, P., Roche, H. and Gibney, M.J. 1999. Cholesterol reduction using manufactured foods high in monounsaturated fatty acids: a randomized crossaver study. British Journal of Clinical Nutrition, 81(6); 421- 423.

Worsley, A. and Scott, V. 2000. Consumers' concerns about food and health in Australia and New Zealand. Asia Pasific Journal Clinical Nutrition, 9(1); 24-32.

EK: 1 Anket Formu

**Yetişkin Tüketicilerin Besin Tercihleri ve Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları
Üzerine Cinsiyet Faktörünün Etkisi
Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Beslenme Bilimleri Bölümü
ANKET FORMU**

Anket No:

Tarih:

1.GENEL BİLGİLER

1. Cinsiyet

a. Kadın () b. Erkek ()

2. Yaş.....

3. Boy uzunluğu.....cm

4. Vücut ağırlığı.....kg

5. Eğitim durumu

- a. İlkokul
- b. Ortaokul
- c. Lise veya dengi
- d. Fakülte veya yüksek okul
- e. Diğer(Belirtiniz).....

6. Medeni durum

a. Evli () b. Bekar () c. Diğer.....

7. Eğitiminiz sırasında hiç beslenmeyle ilgili ders aldınız mı ? Cevabınız EVET ise hangi aşamada ders aldığınızı belirtiniz.

a. Evet ()..... b. Hayır ()

8. Beslenme ile ilgili haberleri takip eder misiniz?

a. Evet () b. Hayır ()

9. Cevabınız EVET ise bu haberleri en çok hangi kaynaktan takip edersiniz?

- a. TV ()
- b. Radyo ()
- c. Gazete-dergi ()
- d. Kitap ()
- e. İnternet ()
- f. Diğer(belirtiniz).....

10. Herhangi bir hastalığınız var mı?

- a. Yok ()
- b. Var()

11. Var ise nedir?

- a. Yüksek tansiyon ()
- b. Kalp damar hastalıkları ()
- c. Şeker hastalığı ()
- d. Kemik eklem hastalıkları ()
- e. Guatr ()
- f. Anemi ()
- g. Diğer (Belirtiniz).....

12. TV, Radyo vb ile yapılan reklamların besin tercihiniz üzerine etkisi oluyor mu?

- a. Evet ()
- b. Hayır ()
- c. Bazen ()

2.BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Öğünleriniz düzenli midir?

- a. Evet ()
- b. Hayır ()

2. Ne sıklıkla kahvaltı edersiniz

- a. Her gün ()
- b. Haftada 3-4 gün ()
- c. Haftada 1-2 gün()
- d. Seyrek ()

3. Ne sıklıkla öğle yemeği yersiniz?

- a. Her gün ()
- b. Haftada 3-4 gün ()
- c. Haftada 1-2 gün()
- d. Seyrek ()

4. Ne sıklıkla akşam yemeği yersiniz?

- a. Her gün ()
- b. Haftada 3-4 gün ()
- c. Haftada 1-2 gün()
- d. Seyrek ()

5. Ara öğünler hariç günde kaç öğün (ana öğün) yemek yersiniz?

- a. 1 ()
- b. 2 ()
- c. 3 ()
- d. 4 ()
- e. Diğer

6. Öğün aralarında yiyecek içecek tüketir misiniz?

- a. Evet () b. Hayır () c. Bazen ()

7.Cevabınız EVET ise, ne tüketirsiniz? (Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

Yiyecek

- Meyve ()
Kuru yemiş ()
Bisküvi, kek ()
Cips ()
Salata ()
Diğer.....

İçecek

- Çay ()
Kahve ()
Süt ()
Ayran ()
Kola ()
Meyve suyu ()
Meşrubat ()
Diğer.....

8. Ne sıklıkla yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yersiniz?

- a. Her gün () b. Haftada 3 -4 gün () c. Haftada 1-2 gün () d. Seyrek () e. Hiç ()

9. Ne sıklıkla meyve yersiniz?

- a. Her gün () b. Haftada 3 -4 gün () c. Haftada 1-2 gün () d. Seyrek () e. Hiç ()

10. Ne sıklıkla kırmızı et yersiniz?

- a. Her gün () b. Haftada 3 -4 gün () c. Haftada 1-2 gün () d. Seyrek () e. Hiç ()

11. Ne sıklıkla balık yersiniz?

- a. Her gün () b. Haftada 3 -4 gün () c. Haftada 1-2 gün () d. Seyrek () e. Hiç ()

12. Ne sıklıkla alkol tüketirsiniz?

- a. Her gün () b. Haftada 3 -4 gün () c. Haftada 1-2 gün () d. Seyrek () e. Hiç ()

13. Ne sıklıkla kızarmış yiyecek yersiniz?

- a. Her gün () b. Haftada 3 -4 gün () c. Haftada 1-2 gün () d. Seyrek () e. Hiç ()

14. Sigara içme durumunuzu belirtiniz.

- a. İçiyorum () b. Bıraktım () c. Hiç içmedim ()

15. Dengeli beslenmek için ne tür yiyecek tüketiyorsunuz?

- a)Esas olarak et () b. Esas olarak sebze ()
c. Et, sebze ve diğer çeşitli yiyecekler bir arada ()

16. Aşağıdaki yeme şekillerinden hangisi size daha uygundur?

- a. Hızlı yerim ()
b. Yavaş yerim ()
c. Normal hızda yerim ()
d. Diğer (Belirtiniz).....

3.BESİN TERCİHİ

1. Hangi tadı tercih edersiniz?

- a. Tuzlu () b. Acı () c. Ekşi () d. Tatlı ()

2. Fast food yiyeceklerden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Hamburger ()	g. Tavuk döner ()	l. Pizza ()
b. Soğuk sandviç ()	h. Patates kızartması ()	m. Kumpir ()
c. Et döner ()	ı. Balık fileto ()	n. Pide ()
d. Izgara et-köfte ()	i. Salata ()	o. Diğer..... ()
e. Cheese burger ()	j. Kebap ()	
f. Tavuk burger ()	k. Lahmacun ()	

3. Aşağıdaki içeceklerden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Çay ()	g. Taze meyve suları ()	l. Sade gazozlar ()
b. Nescafe ()	h. Ice-tea ()	m. Yeşil çay ()
c. Süt ()	ı. Ayran ()	n. Sütlü kakaolu iç. ()
d. Türk kahvesi ()	i. Turşu suyu ()	o. Renkli meşrubat ()
e. Hazır meyve suları ()	j. Soda ()	ö. Diğer.....
f. Sıcak çikolata ()	k. Kola ()	

4. Aşağıdaki yemeklerden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Su böreği ()	f. Tarhana çorba ()
b. Gözleme ()	g. Kısır ()
c. Çiğ köfte ()	h. İçli köfte ()
d. Mantı ()	ı. Zeytinyağlılar ()
e. Erişte-makarna ()	i. Diğer.....

5. Aşağıdaki tatlılardan en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Sütlaç ()	g. Baklava ()	l. Ayva tatlısı ()
b. Kazandibi ()	h. Kadayıf ()	m. Elma tatlısı ()
c. Keşkül ()	ı. Şöbiyet ()	n. Kabak tatlısı ()
d. Puding ()	i. Revani ()	o. İncir tatlısı ()
e. Supangle ()	j. Tulumba ()	ö. Diğer.....
f. Dondurma ()	k. Şekerpare ()	

6. Ayaküstü seyyar olarak satılan yiyeceklerden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Balık ekmek ()	g. Ciğer- ekmek ()
b. Kokoreç ()	h. Sac kavurma ()
c. Midye tava ()	ı. Simit-poaça ()
d. Kumpir ()	i. Köfte- ekmek ()
e. Midye dolma ()	j. İçli köfte ()
f. Gözleme ()	k. Diğer.....

7. Aşağıdaki kurubaklagil yemeklerinden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Etli nohut ()	e. Börülce ()
b. Etli kuru fasulye ()	f. Pilakiler ()
c. Etli mercimek ()	g. Diğer.....
d. Zeytinyağlı barbunya ()	

8. Aşağıdaki çorba çeşitlerinden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Mercimek çorba ()	f. Düğün çorba ()
b. Yayla çorba ()	g. İşkembe çorba ()
c. Domates çorba ()	h. Tarhana çorba ()
d. Şehriye çorba ()	ı. Ezogelin çorba ()
e. Sebze çorba ()	i. Diğer.....

9.Aşağıdaki pilav-makarna çeşitlerinden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Bulgur pilavı ()	d. Kuskus ()
b. Pirinç pilavı ()	e. Makarna ()
c. Erişte ()	f. Diğer.....

10.Aşağıdaki sebze yemeklerinden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Kabak yemeği ()	f. Taze fasulye yemeği ()
b. Ispanak yemeği ()	g. Karnabahar yemeği ()
c. Patlıcan yemeği ()	h. Lahana yemeği ()
d. Pırasa yemeği ()	ı. Patates yemeği ()
e. Semizotu yemeği ()	Diğer.....

11. Aşağıdaki meyvelerden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Mandalina ()	k. Karpuz ()
b. Şeftali ()	l. Vişne ()
c. Üzüm ()	m. Nar ()
d. Armut ()	n. Çilek ()
e. Elma ()	o. Greyfurt ()
f. Portakal ()	ö. Ananas ()
g. Kivi ()	p. Avokado ()
h. Erik ()	r. Dut ()
ı. Muz ()	s. Yeni dünya ()
İ. Kavun ()	ş. Ayva ()
j. Kiraz ()	t. Diğer.....

12. Aşağıdaki kuruyemiş çeşitlerinden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Ceviz ()	ı. Kabak çekirdeği ()
b. Fındık ()	i. Ay çekirdeği ()
c. Fıstık ()	j. Antep fıstığı ()
d. Leblebi ()	k. Kavrulmuş mısır ()
e. Badem ()	l. Diğer.....

13. Eti en çok ne şekilde tüketmeyi tercih edersiniz?

	Kırmızı et	Tavuk eti	Balık eti	Hindi eti
Köfte				
Izgara				
Haşlama				
Yemeklerle				
Fırında				
Buğulama				
Tavada				

14. Sade sütü genellikle nasıl tüketirsiniz ?(Sadece tek bir şıkkı işaretleyiniz)

a. Hiç tüketmem ()
b. Kahve/ kakao/şeker ile soğuk ()
c. Kahve/kakao/şeker ile sıcak ()
d. Soğuk ()
e. Sıcak ()
f. Ilık ()
g. Fark etmez ()

15. Aşağıdaki süt çeşitlerinden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Yağlı süt ()	d. Kakaolu süt ()
b. Yağsız süt ()	e. Diğer.....
c. Meyveli süt ()	

16. Aşağıdaki yoğurt çeşitlerinden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Tam yağlı- kaymaklı ()	d. Tam yağlı- kaymaksız ()
b. Yarım yağlı ()	e. Probiyotik ()
c. Az yağlı ()	f. Meyveli ()

17. Yoğurdu genellikle nasıl tüketmeyi tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Hiç tüketmem ()	d. Ayran ()
b. Yemeklerin yanında ()	e. Çorba ()
c. Sade ()	f. Cacık ()

18. Aşağıdaki peynir çeşitlerinden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Tam yağlı beyaz peynir ()	f. Çökelek/ lor peyniri ()
b. Yarım yağlı beyaz peynir ()	g. Tulum peyniri ()
c. Yağsız beyaz peynir ()	h. Dil peyniri ()
d. Kaşar peyniri ()	ı. Krem peynir ()
e. Yarım yağlı kaşar peyniri ()	i. Diğer.....()

19. Aşağıdaki ekmek çeşitlerinden en çok hangisini tercih edersiniz?

(Önem sırasına göre 1, 2, 3 şeklinde üç tercih belirtiniz.)

a. Kepekli ekmek ()	f. Tahinli ekmek ()
b. Çavdar ekmeği ()	h. Lavaş ()
c. Yulaf ekmeği ()	ı. Francala ()
d. Cevizli ekmek ()	i. Mısır ekmeği ()
e. Tam buğday ekmeği ()	j. Karışık undan ekmek ()
g. Yufka ekmek ()	k. Diğer..... ()

20. Aşağıdaki uygulamaları ne sıklıkla yaparsınız?

Uygulamalar	Her zaman	Genellikle	Bazen	Hiç
Sebze ve meyvelerin yenilebilir kabuklarını soymayıp yalnızca yıkarım.				
Günde 8 bardak su içerim.				
Tavuk etini yemeden önce derisini soyarım.				
Öğünlerde farklı renk ve lezzette besinlerin yer almasına dikkat ederim.				
Yemekleri lezzetlendirmek için tuz eklemek yerine baharatlar, limon suyu veya yeşillik eklerim.				
Tuz katmadan önce yemeğin tadına bakarım.				
Salatalara yağ ilave ederim.				
Etin yağını ayırarak tüketirim.				
Marul, lahana gibi yapraklı sebzelerin dış yapraklarını yerim.				
Zayıflama diyeti yaparım.				
Çay, kahve gibi içeceklerle şeker ilave ederim.				
Ekmeğe tereyağ veya margarin sürerim.				
Canınız tatlı bir şey çektiğinde kek vb yerine meyve tüketirim.				
Et yerine balık tüketirim.				

21. Son 5 yılda aşağıdaki yiyecek ve içecekleri tüketiminizde nasıl bir değişiklik oldu, belirtiniz.

Yiyecek ve İçecekler	Arttı	Değişmedi	Azaldı	Tüketmem
İçecekler				
Meyve suyu				
Su				
Maden suyu				
Meşrubat (renkli-renksiz)				
Kahve-nescafe				
Çay				
Bitki çayı				
Yeşil çay				
Sebzeler				
Taze				
Konserve				
Kurutulmuş				
Dondurulmuş				
Meyveler				
Taze				
Kurutulmuş				
Et ve Et ürünleri				
Dana/kuzu eti				
Kümes hayvanları				
Salam-sosis-sucuk				
Taze balık				
Konserve balık				
Midye, karides vb.				
Süt ve Süt Ürünleri				
Süt				
Yoğurt				
Peynir				
Kefir				
Probiyotikler				
Yağlar	Arttı	Değişmedi	Azaldı	Tüketmem

Ayçiçek/mısırözü				
Soya yağı				
Fındık yağı				
Zeytinyağ				
Tereyağ				
Margarin				
Soslar				
Ketçap				
Mayonez				
Hardal				
Soya sosu				
Salata sosları				
Unlu Mamuller				
Gözleme				
Börek				
Beyaz ekmek				
Kepek ekmek				
Çavdar ekmek				
Karışık tahıl ekmeği				
Kek, bisküvi				
Diğer Ürünler				
Kakaolu fındık kreması				
Çikolata- gofret				
Şekerleme				
Dondurma				
Kuruyemiş				
Cips, çerez				

4. Tüketicilerin Sağlıklı Beslenme Kavramı İle İlgili Değerlendirmeleri

1. Aşağıdaki ifadelerin sizce ne kadar önemli olduğunu belirtiniz.

İfadeler	Çok önemsiz	Önemsiz	Kararsızım	Önemli	Çok önemli
İdeal ağırlığı korumak					
Daha az tuz tüketmek					
Daha fazla posa tüketmek					
Aşırı yağdan kaçınmak					
Daha az doymuş yağ tüketmek					
Daha az kolesterolü yiyecekler tüketmek					
Aşırı şeker tüketmek					
Çeşitli yiyecekler tüketmek					
Günde en az 5 porsiyon meyve sebze tüketmek					
Günde en az 6 porsiyon tahıl tüketmek					
Günde 3 porsiyon kalsiyumdan zengin yiyecek tüketmek					
Kızartma yerine ızgara yemek					

5. Tüketicilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları

1. Aşağıdaki ifadelere ne derece katıldığınızı belirtiniz.

İfadeler	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
Taze sebze ve meyveyi mevsiminde tüketmek daha sağlıklıdır					
Düşük gelirle sağlıklı beslenebilir					
Sürekli fast food tüketmek sağlığı olumsuz etkilemez					
Pahalı besinler daha sağlıklıdır					
Öğün atlamak kilo vermek için en ideal yoldur					
Sağlıklı yaşam için doğal besinler tüketilmelidir					
Ne kadar çok protein alınırsa o kadar sağlıklı olunur					
Çok fazla şeker tüketimi dış sağlığını olumsuz yönde etkiler					
Yemeğin pişirilme şekli besin değerini etkiler					
Dengeli beslenmek için mutlaka etli yemekler tüketilmelidir					
Dondurulmuş besinler sağlıklıdır					
Alkollü içecekler sağlık için zararlıdır					
Sağlığım için yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat ederim					
Kilomu koruduğum sürece yediklerimden endişe duymam					

Aşağıdaki ifadelere ne derece katıldığınızı belirtiniz.

İfadeler	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
Yemeğin besin değerinden çok lezzetine önem veririm					
Sağlıklı hissettiğim sürece yediğim yemek konusunda endişelenmem					
Az yağlı besinler sağlık için yararlıdır					
Az tuzlu besinler sağlık için yararlıdır					
Posalı besinler sağlık için yararlıdır					
Her gün çeşitli yiyecekler tüketmek ihtiyacımız olan vitamin ve mineralleri karşılar					
Düşük kolesterolü besinler sağlık için yararlıdır					
Kahvaltı günün en önemli öğünüdür					
Tüketilen yağ çeşidi kalp damar hastalıklarının oluşumunu etkiler					
Az az sık sık yemek sağlıklı olmak için önemlidir					
Günlük diyetimizdeki besinlerin çeşitli olması gereklidir.					
Yemekleri hızlı tüketmenin bir sakıncası yoktur					
Taze meyve suyu meyvenin kendisi kadar yararlıdır					
Haftada 2 kez balık tüketmek kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük rol oynar					
Light ürünler light olmayanlardan daha sağlıklıdır					
Sağlıklı olmak için günde en az 5 porsiyon meyve-sebze yemek gereklidir					
Sağlıklı olmak için günde 2 su bardağı su içmek yeterlidir					
Sütlü tatlılar, hamur tatlılarından daha sağlıklıdır					
Yetişkinler her gün süt, yoğurt veya peynir tüketmelidir					
Sağlıklı olmak için mutlaka vitamin mineral tableti alınmalıdır					
Yağda kızartılan yiyecekler ızgaralardan sağlıklıdır					

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Esra Ceren ÇETİN

Doğum Yeri: Ankara

Doğum Tarihi: 28.06.1981

Medeni Hali: Bekar

Yabancı Dili: İngilizce

Eğitim Durumu

Lise : Ankara Bahçelievler Deneme Lisesi (1992-1998)

Lisans : Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu (1999-2004)

Yüksek Lisans: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi
(Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı (Eylül 2004- Ekim 2007)

Çalıştığı Kurum ve Yıl:

Aydın Grup Kurumsal Hizmetler San. Tic. Ltd. Şti. (Eylül 2005-Ocak 2007)