

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI DOKTORA ÖĞRENCİLERİNİN ÇİĞ BESLENME (RAW FOOD) ALGILARININ BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

*A Study to Determine Raw Food Perceptions of Gastronomy
and Culinary Arts Phd Students*

* Elif Esma KARAMAN
** Aykut Göktuğ SOYLU



Yayın Bilgileri
Geliş Tarihi: 02.09.2020
Kabul tarihi: 15.10.2020
Yayın tarihi: 30.10.2019

Yazar Bilgileri

ORCID:
* 0000-0002-5735-2504
**0000-0002-7402-2291

Email:
* elifesmakaraman@artvin.edu.tr
** soyluaykut93@gmail.com

ÖZET

Çiğ beslenme (raw food) kavramı gastronomi alanında yeni bir beslenme türü olarak ortaya çıkmaktadır. Çiğ beslenme kavramı gıdaların pişirilmeden tüketilebilen meyve ve sebzeler, tohumlar, sert kabuklu yemişler, kuru baklagiller, filizlenmiş tahılların tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Çiğ beslenme kavramının temelini gıdaların en doğal haliyle tüketilmesi oluşturmaktadır. Çiğ beslenme ilk olarak Max Bircher- Benner tarafından 1800'lü yıllarda uygulanmaya başlanmış olmasına rağmen son 30 yılda aktivist bir gastronomi akımı olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın amacı, gittikçe popülerleşen bir beslenme türü olan çiğ beslenme akımıyla ilgili Gastronomi ve Mutfak Sanatları doktora öğrencilerinin algılarını belirlemektir. Çiğ beslenmeyle ilgili literatürde, çiğ beslenen kişilerin tükettikleri gıdalar ve bu gıdaların kişilerin sağlık durumları üzerindeki etkilerinin ortaya konulduğu çalışmalara rastlanılmıştır. Bu bağlamda yapılan çalışmada çiğ beslenmeyen kişilerin çiğ beslenme ile ilgili bilgi düzeyleri neticesinde nasıl bir algıya sahip oldukları, hangi durumlarda ve ne kadarlık süre içerisinde uygulamayı düşündükleri belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın örneklemini Gastronomi ve Mutfak Sanatları doktora programında eğitim görmekte olan 22 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında gönüllü katılım sağlayan öğrenciler ile yarı yapılandırılmış görüşme yapılmıştır. Elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların çiğ beslenme akımı ile ilgili algılarının çoğunlukla olumlu olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların çoğu çiğ beslenmeyle ilgili bilgi verilmesi halinde bu beslenme türünü tercih edebileceklerini belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Çiğ Beslenme, Sağlıklı Gıda, Gastronomi.

ABSTRACT

The concept of raw food is emerging as a new type of nutrition in the field of gastronomy. The concept of raw eating is defined as the consumption of fruits and vegetables, seeds, nuts, legumes, sprouted grains that can be consumed without cooking. The basis of the concept of raw nutrition is the consumption of foods in their most natural form. Although raw nutrition was first introduced by Max Bircher-Benner in the 1800s, it has been considered as an activist gastronomy trend in the last 30 years. In this context, the aim of the study is to determine the perceptions of the Gastronomy and Culinary Arts doctoral students about the raw nutrition trend, which is an increasingly popular type of nutrition. In the literature on raw nutrition, it has been found that the foods consumed by people who are fed raw and the effects of these foods on the health status of people have been found. In this context, it was tried to determine the perception of people who did not eat raw foods as a result of their knowledge about raw nutrition, in which situations and for how long they plan to apply it. The sample of the study consists of 22 students studying at the Gastronomy and Culinary Arts doctorate program. A semi-structured interview was held with students who voluntarily participated in the study. The obtained data were subjected to content analysis. According to the results of the research, it was determined that the perceptions of the participants about the raw feeding flow were mostly positive. In addition, most of the participants stated that they could choose this type of nutrition if they were given information about raw nutrition.

Keywords: Raw Food, Healthy Food, Gastronomy.



1. GİRİŞ

Gastronomi kavramı yeme bilimi ve sanatı olarak tanımlanmaktadır. Gastronomi insanın beslenmesi beden ve zihin sağlığını muhafaza edebilmesiyle ilgili tüm bilgi birikimleri ve aşamaları kapsayan geniş bir bilim dalıdır (Bağırhan Özşeker, 2016: 4). Sürekli olarak değişim ve gelişim gösteren yeme içme sektöründe zamanla yeni beslenme akımları ortaya çıkmaktadır. Bu akımlardan biri de çiğ beslenme (raw food)'dur. Çiğ beslenme gıda maddelerinin pişirilmeyen ve herhangi bir işleme tabi tutulmadan tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Çiğ beslenme içerisinde tüketilen başlıca gıda türleri taze sebze ve meyveler, kuru baklagiller, tohumlar, filizlenmiş tahıllar yer almaktadır. Tüm bu gıdalar hiçbir kimyasal işleme uğramadan çiğ olarak tüketilmekte veya en çok 46 °C kadar pişirilebilmektedir.

Çiğ beslenme akımının temelinde ilk insanların ateşi bulmadan önce gıdalarını pişirmeden tükettikleri ve bu şekilde sağlıklı olduklarını düşünmeleri fikri yatmaktadır. Çiğ beslenmenin ilk örnekleri 1800'lü yıllarda görülmektedir. Buna karşın çiğ beslenme akımı özellikle son 30 yılda yayılmaya ve popülerleşmeye başlamıştır. Çiğ beslenmeyle ilgili çalışmalarda hangi gıdaların bu beslenme türüne uygun olduğu, nasıl tüketileceği ve çiğ beslenen kişilerin sağlıklarının incelendiği çalışmalar yapılmıştır. İlgili literatürde çiğ beslenen ve beslenmeyen kişiler arasındaki somut farklılıklar (sağlıkla ilgili kalp-damar hastalıklarına yakalanma olasılığı veya çeşitli vitamin ve minerallerdeki eksiklikler) ortaya konulmuştur. Çiğ gıda tüketmenin vücudu alkali duruma getirerek bağışıklık sistemini kuvvetlendirmesi başta olmak üzere sağlığa olumlu yönde birçok etkisi olduğu belirtilmektedir (Çoruhlu, 2013). Bu sebepten dolayı tüm dünyada yayılmaya ve uygulanmaya başlanan bir beslenme türü olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte yine yapılan çalışmalar neticesinde uzun vadede çiğ beslenilmesi halinde sağlığı olumsuz olarak etkileyebileceği de varılan sonuçlar arasındadır. Uzun vadede çiğ beslenilmesi halinde gıdaların pişmiş hallerinden ve tüketilmeyen hayvansal kaynaklı gıdalardan alınması gereken kalsiyum, protein, B12 gibi besinlerden eksik kalınması sağlığı olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Craig ve Mangels, 2009: 1267). Bu sebeple bilinçli olarak çiğ beslenilmesi gerektiği söylenilebilir.

Araştırmanın amacı Gastronomi ve Mutfak Sanatları doktora programı öğrencilerinin çiğ beslenmeye ilişkin algılarının belirlenmesidir. Bu doğrultuda, çiğ beslenme kavramının kişilerde nasıl bir algı yarattığı, kişilerin çiğ beslenme şeklini tercih etme sebeplerinin neler olabileceği ve ne kadarlık bir süre içerisinde tercih etmeyi düşündükleri belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu bağlamda örneklem olarak Gastronomi ve Mutfak Sanatları doktora öğrencileri tercih edilmiştir. Örneklemin Gastronomi doktora programı öğrencilerinin seçilme nedenleri, doktora düzeyinin eğitim seviyesinin en üst düzeyi olması, bu kişilerin gastronomi alanında bilgili olması ve ileriye dönük olarak gerek akademik çalışmalara yön vermek gerekse öğrenci yetiştirme aşamasında etkin rol üstlenecek olmalarıdır.

Yapılan çalışmada öncelikle çiğ beslenme kavramının tanımlanması, tarihsel süreçteki konumu ve uygulanma şekilleri belirtilerek, sağlık üzerine olumlu ve olumsuz etkilerine değinilmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda kişilerin çiğ beslenme kavramına ilişkin algıları, yarı



yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak elde edilen verilerin içerik analizi yöntemi ile karşılaştırmalı olarak incelenmektedir.

1.1. İlgili Çalışmalar

Kwanbunjan vd. (2000) yılında çiğ beslenenlerin yaşam tarzlarını ve sağlık boyutlarını inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya ortalama 2 yıl çiğ beslenen 25-74 yaşları arasını kapsayan 572 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda çiğ beslenen kişilerin sağlıkla ilgili farkındalık düzeylerinin oldukça yüksek olduğu, vücut kitle indeksine göre zayıf oldukları belirtilmektedir. Ayrıca çiğ beslenen kişilerin büyük çoğunluğunun vejetaryen olduğu, vegan olarak sıkı bir şekilde uygulanması halinde sağlık yönünden sorunlara neden olabileceği belirtilmektedir.

Raba vd., (2019) yılında çiğ vegan diyetinin olumlu ve olumsuz yönlerini araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre vegan çiğ beslenmenin insanın hem sağlığı hem de davranışları üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma içerisinde çiğ ve pişmiş gıdaların olumlu ve olumsuz yönleri ile ilgili oldukça fazla bilgi verilmektedir. Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise çiğ vegan beslenmenin kısa aralıklarla uygulanması gerektiğidir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Çiğ beslenme (raw food) tanımı ve tarihsel süreci

Küreselleşen dünya ile birlikte gelişim gösteren gastronomi kavramı temelde yeme içme sanatı olarak tanımlanmakla birlikte yiyecek ve içeceklerin tarihsel süreç içerisindeki değişim ve gelişimlerini, gıdalarla kültür arasındaki ilişkileri, söz konusu yiyecek ve içecekleri hazırlama yöntemlerini kapsamlı olarak ele alan bir bilim dalıdır (Hatipoğlu, 2010: 4-5). Gastronomi ve mutfak sanatları alanının ana konusunu oluşturan beslenme kavramı, sağlığı koruyup yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli ve uygun zamanlarda bilinçli olarak yapılan bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 2015: 11). Sürekli olarak kendini güncelleyen yeme içme sektörü zaman içerisinde farklı beslenme akımlarını ortaya çıkarmaktadır. Bu akımlar zamanla insanlar tarafından bilinir ve uygulanır hale gelmektedir. Gastronomi alanında güncel akımlardan bazıları; füzyon mutfak, moleküler mutfak, slow food, yenilebilir böcek ve çiçekler, surf&turf, vejetaryen mutfak ve raw food (çiğ beslenme) dur. Raw food yani çiğ beslenme insanların sağlıklı beslenmeye karşı eğilimlerinin artmasıyla birlikte oldukça popülerleşerek dünya da birçok insan tarafından tercih edilir konuma gelmektedir (Madenci, 2018: 9).

Raw food yani çiğ beslenme kavramı; gıdaların pişirme işlemi uygulamadan tüketilebilen meyve ve sebzeler, tohumlar, sert kabuklu yemişler, kurubaklagiller, filizlenmiş tahılların tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır (Bavcon Kralji vd., 2017: 1). Kavram bir diğer tanımda ise insanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için çiğ beslenmenin çoğunlukla hayvansal gübre ile yetiştirilen, organik ve hiç bir kimyasal maddeye maruz kalmamış meyve ve sebzelerin, filizlendirilen köklerin ve yaşayan gıdaların tüketilmesini ifade eden bir beslenme türü olarak tanımlanmaktadır (Sevinç ve Çakmak, 2017: 665). Çiğ beslenme kavramında gıdalar ya çiğ olarak ya da en fazla 46 °C kadar pişmiş



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

olması gerekmektedir (Bavcon Kralji vd., 2017: 1). Bunun dışında hiçbir işleme tabi tutulmamış organik ve güneşte kurutulan gıdalar da bu beslenme şekli içerisinde yer almaktadır. Çiğ beslenmeyle önemli bir yere sahip olan hububat ve baklagiller filizlendirme işlemi uygulanarak besinsel değerlerinde önemli üstünlükler elde edilmiştir. Çiğ beslenmede iyi bir alternatif olarak değerlendirilen filizlendirme işlemi hububat ve baklagillerin besinsel özelliklerinde gelişim göstererek protein, vitamin, besinsel lif, antioksidan ve mineral madde gibi besin değeri oldukça yüksek ürünler elde edilmektedir. Bu nedenle filizlendirilen hububat ve baklagiller çiğ beslenmede oldukça önemli bir yere sahiptir (Okur ve Madenci, 2019: 669).

Çiğ beslenme tüketilen gıdalar yönünden daha çok Spiritüel Vegan diyetinin bir çeşidi olarak da değerlendirilebilmektedir. Çiğ beslenme kavramı canlı-yarı canlı beslenme (live food) ve yaşayan gıda (living food) kavramlarıyla birlikte kullanılmaktadır. Vejetaryen ve vegan beslenme tarzıyla bazı özellikleri ve uygulamaları benzerlik göstermesine rağmen gıdaları tüketme şekilleri ve bazı gıdaları tüketmeme nedenleri arasında önemli derecede farklılıklar bulunmaktadır (Sevinç ve Çakmak, 2017: 149).

Vejetaryen beslenmede tüketilen hayvansal gıdanın türüne göre beslenme çeşitlilik göstermektedir. Yarı vejetaryenlikte balık ve tavuk eti tüketimi haftada bir kaç günle sınırlandırılarak et dışında diğer hayvansal gıdalar tüketilmektedir. Lakto-ovo vejetaryende hiçbir hayvansal et ürünü tüketilmemekte fakat hayvanlardan elde edilen ikincil gıdalar (bal, süt, yumurta gibi) tüketilmektedir. Lakto vejetaryenler hiçbir et ürünü ve yumurta tüketilmezken süt ve süt ürünleri ve bal tüketilmektedir. Ovo vejetaryenlerde yumurta haricinde hiçbir hayvansal ürün tüketilmemektedir. Pesketaryen beslenmede kırmızı et ve kümes hayvanları hiç tüketilmezken balık ve deniz ürünleri tüketilmektedir. Polo vejetaryenlikte sadece kümes hayvanları tüketilip diğer hiçbir hayvansal gıda tüketilmemektedir. Vegan beslenme ise hiçbir hayvansal ürün beslenme anlamında tüketilmemekte ve hayvansal ürünlerden elde edilen hiçbir malzemede kullanılmamaktadır (Kuz, 2018: 2). Vejetaryen ve vegan beslenmede hayvansal ürünlerin tüketilmesi kısıtlanırken gıdaların pişirilmesi veya pişirilme dereceleri ile ilgili olarak bir kısıtlama yapılmamaktadır. Çiğ beslenmede ise hayvansal ürünlerin tüketilmesinde değil ısı işlem uygulanmasında veya 46 °C altında pişirme uygulanması konusunda kısıtlamalar bulunmaktadır. Bu sebeplerden dolayı vejetaryen vegan ve çiğ beslenme kavramları birbirinden farklı kavramlar olarak değerlendirilmektedir.

Vejetaryen beslenmede kişilerin tükettikleri vejetaryen ürünlere göre sınıflandırılma yapıldığı gibi çiğ beslenenlerde de tüketilen ürünlere göre sınıflandırılmalar yapılmaktadır. Bunlardan ilki çiğ beslenmeyi ikiye ayırmaktadır. Birinci grup hiç et tüketmezken ikinci grup sınırlı miktarda et tüketmektedir. Çoğunlukla et tüketenler balığı tercih etmektedir (Boutenko vd., 2012). Bir diğer gruplandırılmada ise çiğ beslenmeyi üçe ayırmaktadır. Birincisi hiç et tüketmeyenler, ikincisi eti soslayarak çiğ olarak tüketmeyi tercih edenler ve üçüncüsü çiğ balık tüketenler bunlar çoğunlukla somon balığını tercih etmektedirler. Çiğ gıdalar işlenmediği için hiç bir besin maddesini kaybetmezler ve doğal besin değerlerinden tam olarak fayda sağlanması içinse iyice çiğnenmesi gerekmektedir. Çiğ gıdalar tokluk hissini artırarak, sindirimi destekler ve bağırsak geçiş süresini normalleştirirler (Leitzmann, 2014: 500).



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

Çiğ beslenmenin temel amacı pişmeyen ve hiç bir kimyasal işleme tabi olmayan gıdalarla beslenme ihtiyacını karşılayarak vücudun alkali duruma getirmek ve sonucunda da immun sisteminin kuvvetlenmesini sağlamaktır. Çiğ gıdalardaki vitamin ve mineraller sayesinde kandaki pH seviyesi dengede kalarak vücudun alkali duruma gelmesine yardımcı olmaktadır. Vücut ne kadar alkali (az asidik) seviyede olursa immun sistem de o kadar kuvvetli olmaktadır (Çoruhlu, 2013).

Çiğ beslenme kavramına tarihsel süreçte incelediğinde ilk insanların ateşi bulmadan önceki beslenme ihtiyaçlarını yapraklı sebze, meyve, kabuklu yemişler, tohumlar gibi yüksek lifli bitki sterolleri ve proteinlerle karşılamışlardır (Eren ve Özen, 2018: 310). Ardından ateşin bulunup kontrol altına alınmasıyla birlikte gıdalar pişirilme sürecine bir geçişi söz konusu olmuştur. Daha sonra 19.yy gelindiğinde çiğ beslenmenin insanların sağlığını muhafaza edip hastalıklardan koruyabileceği fikri ortaya atılmış ve bu düşünce 21. yy kadar da devam ederek beslenme şekilleri arasında yer almıştır (Aktaş ve Algan Özkök, 2018: 117-128).

Çiğ gıda diyetleri pişen gıdaların değersiz olduğunu düşündürmesinden dolayı alternatif bir beslenme türü olarak görülmektedir. Taze çiğ ve işlem görmemiş gıda insanların en doğal gıdası olarak değerlendirilmektedir. Çiğ beslenme şekli birçok amaç için geliştirilmiş ve kullanılmıştır. İsviçreli doktor Max Bircher- Benner 1867-1939 yılları arasında çiğ beslenmeyi kliniğinde hastaları tedavi etmek amacıyla kullanmıştır. Are Waerland (1876- 1955) kendi deneyimleri sonucunda lakto-vejetaryen diyetlerin özellikler de çiğ gıdaların hastalığının etkili tedavisi olduğunu belirtmiştir. 1822 yılında ise bir grup Amerikalı fizikçi tarafından “doğal hijyen” adı altında geleneksel tıpta doğal tedavi yöntemi olarak kullanılmıştır. ABD’li Tıp doktoru Herbert Shelton (1895-1985) bu kavramı inceleyerek ortaya koyduğu bulgular neticesinde doğal hijyenin babası olarak bilinmeye başlamıştır. Daha sonraki yıllarda ise 1991’de Alman iş adamı Helmut Wandmaker çiğ beslenmeyi önererek çiğ gıda diyetlerinde taze meyvelere dikkat çekmiştir (Kwanbunjan vd., 2000: 13). Ardından çiğ beslenme 1970’li yıllarında Norman W. Walker tarafından yaygınlaştırılmaya başlamıştır. Walker’a göre gıdalar çiğ olarak tüketildiğinde daha sağlıklı ve faydalıdır. Pişirilen gıdalar içinse ölü ve sağlıksız olduğu fikrini savunmuştur (Walker, 2009: 7). 1984 yılında ise Leslie Kenton tarafından yayınlanan “Ham Enerji- Radyant Sağlığa Giden Yolu” adlı kitabında filizler, taze sebze suları, tohumlar gibi gıda maddeleri ön plana çıkarılmıştır. Kitapta %75 oranında çiğ beslenen kişilerde dejeneratif hastalıklara, yaşlanmanın etkilerinin azaldığı, enerjinin yükselttiği ve duygusal dengenin artmasını sağladığı yönünde bilgiler bulunmaktadır (Kenton, 2011).

Çiğ beslenme insanoğlunun varlığından itibaren olan bir beslenme türü olmasına rağmen 2000’li yıllarda yeni bir akım gibi tekrar gündeme gelmeye başlamıştır. Çiğ beslenme başta Kalifornia, Kanada İngiltere İspanya ve Türkiye’de olmak üzere birçok ülkede geniş kitlelerce uygulanmaya başlamıştır (Sevinç ve Çakmak, 2017: 149). İnsanların çiğ beslenmeyi tercih etme nedenleri arasında ilk sırada daha sağlıklı olma arzusu yatmaktadır. Bunun dışında hastalıklardan korunmak, daha uzun yaşayabilmek, dini inançlar, sürdürülebilirlik, ekonomik şartlar, hayvan refahı ve etik ilkelerden dolayı da tercih edilmektedir (Aktaş ve Algan Özkök, 2018: 117-128).

Çiğ beslenmenin gündeme gelmesiyle birlikte pişmiş ve pişmemiş gıdalar birbirleriyle kıyaslanmaya, olumlu ve olumsuz yönleri hakkında tartışılmaya başlanmıştır. Günlük yaşamda kendine yer bulan çiğ beslenmeyle ilgili olarak bilimsel çalışmalar, beslenme eğitimleri, diyet ve



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

sertifika programları düzenlenmeye başlamıştır. Ayrıca çiğ beslenmek isteyen kişilere yönelik restoranlar açılarak, menülerde çiğ gıdalara yer verilmektedir. Bu deneyimi yaşayan insanların deneyimlerini aktardıkları sosyal ağ platformları sayesinde çiğ beslenme akımı geniş kitlelere yayılmıştır. Ayrıca bilimsel çalışmaların spiritüel beslenmelere bakış açıları sayesinde tüm dünyada bu tür beslenme akımları yaşam felsefesine dönüşme fırsatı da bulmaktadır (Sevinç ve Çakmak, 2017: 149).

Çiğ beslenme kapsamında tüketilebilen gıdalar; taze sebze ve meyveler, kurutulmuş meyveler, baklagiller, fındık, ceviz, çekirdek gibi yağlı tohumlar, tahıllar, yosun, işlem görmemiş organik ve doğal gıdalar, taze sıkılmış sebze ve meyve suları, arıtılmış su ve Hindistan cevizi sütüdür. Bu beslenme türünde tüketilmeyen gıdalar ise; pişmiş sebze, meyve, et ve tahıllar, pişme işlemine tabi tutulmuş her türlü gıda, rafine edilmiş yağlar, tuz, şeker ve un, kahve, çay, alkol, hamur işleri, işlenmiş gıda ve atıştırmalıklar, pastörize edilmiş süt ve süt ürünleridir (Uzun, 2019).

2.2. Çiğ beslenme (raw food) olumlu yönleri

Çiğ beslenme insan sağlığına olumlu yöndeki etkilerinden dolayı tercih edilmektedir. Çiğ beslenmeyle ilgili yapılan çalışmalarda çiğ gıdalarda bulunan fenolikler, polifenoller, karetonoidler, vitamin C ve E gibi güçlü antioksidan etkisiyle kardiovasküler hastalıklar, kolon-rektum kanseri, katarakt, solunum yetmezliği, tip 2 diabet, obezite ve Alzheimer gibi hastalıkların riskini azaltırken bağışıklık sistemini güçlendirdiği belirtilmiştir (Özgen, 2018: 3). Çiğ olarak tüketilen gıdalarda bulunan yağların kaliteli düzeyde olduğu belirtilmektedir. Susam yağı, zeytinyağı, keten tohumu, badem ve ceviz başta olmak üzere diğer yağlı tohumların yağları sayılabilir. Hayvansal kaynaklı olan Omega-3 gibi oldukça kıymetli olan yağlar ceviz, Hindistan cevizi ve keten tohumu gibi gıdalardan da elde edilebilmektedir (Casupe ve Kaupert, 2011).

Çiğ gıdalarda bulunan enzimler canlı organizmalardaki kimyasal oluşumu sağlayan, reaksiyon hızını artırıcı etkisi olan ve yan ürün oluşmaksızın %100 ürün verimi sağlayan biyolojik bir katalizör olarak faaliyet göstermektedir (Keha ve Küfrecioğlu, 2005: 91-95). Enzimler vücutta hem yenilenme sürecinde hem de sindirim sürecinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Enzimlerin asli görevleri içerisinde bağışıklık sistemini koruyup güçlendirmesinin yanında DNA ve RNA'nın yenilenmesini de sağlamaktadır. Enzimler vücuttaki enerjiyi dönüştürmede, depolamada ve liflerin parçalanması işlemlerini de gerçekleştirmektedir. Çiğ ve işlem görmemiş gıdalar daha yüksek düzeyde enzim içermektedir. Bu sayede enerjinin artmasına, fiziksel dayanaklılığa ve sağlığın korunmasına katkı sağlamaktadır. Çiğ beslenme sadesinde gıdalarda %70-90 oranında enzimlerden vitamin ve minerallerden faydalanılmaktadır (Casupe ve Kaupert, 2011).

Çiğ beslenme kapsamında tüketilen meyve sebze, deniz sebzeleri, tohumlar, çekirdekler, filizler, kuru yemişler ve buğday gibi gıdalar sindirim için ihtiyaç duyulan enzimleri içermektedir. Enzimler pişme işlemi gördüğü zaman özelliklerini kaybetmektedir. Bu sebeple tamamen çiğ beslenme benimsenmiyorsa bile gün içerisinde mutlaka çiğ gıdalara yer verilmesi gerekmektedir. Sebzeler 46 °C nin üzerinde pişirme işlemi uygulandığında %50-70 oranında enzimlerin protein yapılarında bozulmaların meydana geldiğini elektronların azaldığını, vitamin ve minerallerin ise yok olduğu belirtilmektedir (Çoruhlu, 2013). Gıdaların pişirilmesi ile ilgili yapılan çalışmalarda



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

gıdanın depolanma sürecinde ısı, hazırlanması ve pişirilme aşamalarının gıda içerisindeki fenolik bileşiklerini ve antioksidan özelliklerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sebzeleri pişirmenin kimyasal bir yıkıma neden olduğu ve gıdanın vitamin, mineral ve enzim gibi besin değerlerinde kayıplar yaşandığı belirtilmektedir. Bu sebeplerle gıdalara uygulanan pişirme işlemlerinin besin öğelerinde mutasyon oluşturmaktan dolayı kansere yol açan maddelerin ortaya çıkmasını sağladığı belirtilmiştir (Özgen, 2018: 7).

Çiğ beslenme akımı ile obezite arasında negatif bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Çiğ beslenen kişilerle yapılan araştırmalarda bu kişilerde obezite gibi bir problemlerinin olmadığı görülürken ideal kilonun altına düşülme riski önemli bir problem olarak değerlendirilmektedir. Giessen'in çiğ beslenme üzerine yaptığı çalışmada uzun vadede çiğ beslenen kişilerde önemli düzeyde kilo kaybı görülmüştür. Tamamen çiğ beslenenlerde orta düzeyde çiğ beslenenlere kıyasla daha fazla kilo kaybı yaşanmıştır. Ağırlıklardaki bu değişiklik enerji dengesindeki ve enerji depolarındaki değişiklikleri de yansıtmaktadır. Bu sebeple çiğ beslenenler için %90 dan fazla çiğ gıda tüketimi önerilmemektedir (Seran ve Demir, 2017).

Çiğ gıdaların sindirilmesi pişmiş gıdalara kıyasla daha kolay gerçekleşmektedir. Kanser, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları, besin alerjileri, yüksek kan basıncı ve kolesterol, hormon dengesizlikleri, kas ağrıları, osteoporoz, obezite ve kilo kontrolü aşamasında sorun yaşayanlar ve yorgunluk şikayeti olan kişiler çiğ beslenmeden daha fazla fayda göreceklere belirtilmektedir (Axe, 2018).

Çiğ beslenmenin faydaları (Axe, 2018; Uzun, 2019);

- Gıdalara ısı işlem uygulanmadığı için besin değerinde kayıp yaşanmadan enzim, vitamin ve mineral değerlerinden maksimum düzeyde faydalanılmaktadır.
- Lif bakımından zengin olmasından dolayı sindirim sisteminin çalışma performansını artırmaktadır.
- Sağlıklı kiloya ulaşmaya yardımcı olmaktadır.
- Enzimlerin vücutta yapımının yeterli olması sonucunda vücutun pH düzeyini alkali duruma getirerek toksinlerden arınmaya ve vücutun alkali halinin korunmasını sağlamaktadır.
- Alkol ve kafein tüketimi olmadığı için sağlıklı yaşama katkı sağlamaktadır.
- Doğal antibiyotik özelliğe sahip fitokimyasal olan allisinin ısı işlem uygulanmadığı için önemli düzeyde alınmasını sağlamaktadır.
- İnflamasyonları azaltma yönünde etkisi vardır.
- Kalp sağlığını ve karaciğer fonksiyonlarını iyileştirmeye yardımcı olur.
- Kabızlığı önleme ve tedavi eder.
- Daha fazla enerjik olmayı sağlar.
- Beslenme eksikliklerini ve beslenmedeki kanserojenleri ortadan kaldırır.
- Sağlıklı vücut ağırlığını koruyabilmeyi sağlamaktadır.

2.3. Çiğ beslenme (raw food) olumsuz yönleri

Çiğ beslenmenin sağladığı yararları dışında olumsuz olarak değerlendirilen bir takım fonksiyonları bulunmaktadır. Vejetaryen ve vegan beslenen kişilerde de karşılaşılan kalsiyum, B12 vitamini,



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

çinko, demir ve uzun zincirli n-3 yağ asidi gibi bazı besin öğelerini daha düşük oranlarda alınması önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Bitkisel proteinler protein ihtiyacını karşılarsa da hayvansal ürün tüketmeyen kişilerde hayvansal protein oranı düşüktür. Sebze ve meyvelerdeki C vitamini ve diğer organik asitler demir emilimini artırmaktadır. Bu sebeple bitkisel ağırlıklı beslenen kişilerde diğerlerine nazaran demir ihtiyacı daha fazla olmaktadır (Craig ve Mangels, 2009: 1267).

Sebze ve meyvelerin temel bileşeni olan aksalik asitten gelen tuzlar oksalatlardır. Vejetaryen, vegan ve çiğ beslenmenin uzun süreli devam ettirilmesi halinde oksalat alımının arttığını bununda sağlık üzerinde olumsuz olarak ciddi etkileri olduğu belirtilmiştir. Oksalat yönünden zengin olan sebze ve meyveler pişirildiğinde oksalat miktarının azaldığı fakat çiğ beslenmede pişme işlemi uygulanmamasından dolayı sağlığı olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Bavcon Kralji vd., 2017: 2). Sebze ve meyvelerin üretilmesinden saklanması depolanması aşamalarına bağlı olarak ağır metal oluşumu aflatoxin birikimini artırmaktadır. Uzun süre uygulanan çiğ beslenme diyetinin diş minesinde aşınmaya neden olup diş erozyon riskini de artırmaktadır. Ayrıca American Dietetic Association dergisinde yayınlanan çiğ gıda diyetlerinin uygulanmasında faydaların ve risklerin ortaya konulduğu bir çalışmada; Amerikan Diyetisyenler Birliği'nin bitkisel diyetlerle ilgili uygulayanların sınırlı olmasından ve bu nedenle sonuçların azlığından kaynaklı olarak net bir sonuç saptanamamakla birlikte çiğ beslenmenin gelişme geriliğine neden olabileceği için bebek ve çocuklara önermediği belirtilmiştir (Cunningham, 2004: 1623). Haricinde erişkin kişiler içinse doktor kontrolünde kısa süreli olarak uygulanabileceğini belirtmiştir (Ayaz, 2018: 90). Bununla birlikte çiğ beslenmeyi uygulayamayan kişiler hamile emziren kadınlar, çocuklar, osteoporos riski altında olan ve anemik kişilerdir (Uzun, 2019).

Ağır metallerle kirlenen gıdanın tüketilmesi sonucunda vücudun yağ dokusuna, organ yetmezliğine, kemik vd. dokularda tutulma ve birikim miktarına bağlı olarak çeşitli kanser türleri, nörolojik hastalıklar, iskelet sistemi gibi sağlık problemleri yaşanabileceği belirtilmiştir (Özgen, 2018: 4).

Tüm gıdaların pişirilmeden tüketilememesi çiğ beslenme akımı için olumsuz bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Çünkü bazı gıdalar ancak pişirildikleri zaman besin değerlerini ortaya çıkarmaktadır. Beta karoten ve likopen içeren kabak, domates, patates gibi gıdaların pişirilmesi bileşenlerinin daha iyi ortaya çıkmasını ve emilimini artırırken tatlarını da daha lezzetli hale getirmektedir. Bunun yanı sıra özellikle hayvansal ürünlerde pişirme işlemi gıdalardaki bakteri ve patojenleri öldürme etkisinden dolayı oldukça önemlidir. Brokoli, lahanası gibi turpgiller ailesine mensup bazı sebzeler pişirilmemesi halinde tiroid fonksiyonlarına engel olarak hipotiroide neden olurlar. Pişirme işleminin uygulanması sorunu ortadan kaldırmaktadır (Axe, 2018).

Çiğ beslenmenin zararları (Uzun, 2019);

Kısa vadede oldukça faydalı olmasına rağmen uzun vadede vücudun ihtiyaç duyduğu bazı vitamin ve minerallerin yetersizliği söz konusu olmaktadır.

- Aşırı düzeyde kilo kaybının yaşanması sağlık yönünden olumsuz etkileri arasında yer almaktadır.



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

- Çiğ beslenme sonrasında yapılan bir çalışma sonucunda çiğ beslenmenin kan kolesterolü ve trigliserid düzeylerinde düşüş olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra sağlıklı kişilerde HDL kolesterol düzeylerini düşürmüş ve birçok kişi de de B12 vitamin eksikliğine neden olmuştur.
- Uzun sürede uygulanması halinde protein yetersizliğine bağlı rahatsızlıkların yaşanma ihtimali artmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’deki Gastronomi ve Mutfak Sanatları alanında doktora programına kayıtlı olan tüm öğrenciler oluşturmaktadır. Türkiye’de Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Balıkesir Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi’nin Gastronomi ve Mutfak Sanatları alanında doktora programı bulunmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2019-2020 eğitim öğretim yılında bu üniversitelerin doktora programlarına kayıt yaptıran öğrenciler oluşturmaktadır. 2019-2020 yılında Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı doktora programına kayıt yaptıran öğrenci sayısı, ilgili enstitülerin doktora kesin kayıt hakkı kazanan öğrencileri açıkladığı internet sayfalarından alınan bilgiler doğrultusunda toplamda 41 öğrenci olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın örneklemini 04-11 Mart 2020 tarihleri arasında görüşmeye gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve çiğ beslenme kavramı hakkında bilgi sahibi olan 22 öğrenci oluşturmaktadır. Bertaux (1981)’a göre içerik analizi için kabul edilebilir en düşük katılımcı sayısı 15’tir (Guest, Bunce ve Johnson 2006: 61). Bu nedenle araştırma örneklem sayısının yeterli olduğu söylenebilir.

3.2. Veri toplama aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında görüşme sorularının belirlenmesi aşamasında Kandıralı (2014)’nın “fonksiyonel besinlere yönelik farkındalığı, bilgi düzeyleri ve tüketim sıklıklarının araştırmasını” yaptığı çalışmadaki formdan yararlanılmıştır. Oluşturulan görüşme formu anlaşılabilirliğinin test edilmesi için öncelikle pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu uygulama 02 Mart 2020 tarihinde art arda ön testler şeklinde yapılmıştır. Bu ön testler sonucunda görüşme formu son halini almıştır. Görüşmeler 04-11 Mart 2020 tarihleri arasında gönüllü katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında katılımcılara toplamda 10 soru yöneltilmiştir. İlk 3 soru demografik bilgi sorusu iken 7 soru çiğ beslenme hakkında katılımcıların olumlu ve olumsuz algıları ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

3.3. Verilerin analizi

Araştırma verilerinin çözümlenmesinde sağlıklı bir şekilde yorumlanabilmek adına içerik analizine tabi tutulmuştur. “İçerik analizi; toplanan verilerin daha net bir şekilde açıklanabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmak için kullanılmaktadır” (Şimşek ve Yıldırım 2013: 259). Tablo 1’de içerik



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

analizinin aşamalar şeklinde araştırma planı verilmiştir. İlgili çalışmada Tablo 1’ deki aşamalar sırası ile uygulanmaya çalışılmıştır.

Tablo 1. İçerik Analizi Araştırma Planı

Aşama	Yöntem	Temel Faktörler
1	Hipotezlerin Kurulması	Kuramsal geçmiş ve literatür taraması Araştırma sorularının belirlenmesi
2	Örnekleme	Örnekleme yöntemi
3	Analiz Birimleri	Neyin ölçülüp neyin ölçülmeyeceği
4	Ölçüm	Temel açıklayıcı değişkenler Kategorilerin oluşturulması Belirli gözlemlerden sonra kategorilerin tanımlanması Açıklayıcı örnekler
5	Kodlayıcıların Eğitimi	Pilot kodlama ve geribildirim prosedürü Güvenilirlik ölçümleri (Kodlayıcılar arası ve içi güvenilirlik)
6	Kodlama	Problem çözme yöntemleri Sonuçların raporlanması ve sunulması
7	İstatistiksel İşlemler	İstatistiksel yöntem türü Güven düzeyi Kuramsal kısıtlamalar
8	Analiz	Sonuçların yorumlanması Yönetimsel çıkarımlar ve öneriler Grafikler, tablolar, şekiller vs.

Kaynak: (Okazaki ve Rivas, 2002: 389)

İçerik analizi sırasında güvenilirliğin sağlanması adına iki farklı kodlayıcıya yer verilmiştir. Kodlayıcılar arası tutarlılığın hesaplanması aşamasında ise yüzdesel fikir birliği yöntemi tercih edilmiştir. Yüzdesel fikir birliği yönteminde “ $\frac{\text{görüş ayrılığı}}{(\text{görüş ayrılığı} + \text{görüş birliği})} * 100$ ” formülünden yararlanılmaktadır (Kacar, Kartal ve Kahraman, 2014: 57). İlgili çalışmada yüzdesel fikir birliği oranı %90,8 olarak tespit edilmiştir. Hasan ve Şimşek (2013)’in belirttiği üzere, kodlama sayısı ve içeriği bağlamında %70’in üzerinde bir benzerlik söz konusu olduğundan araştırmanın tutarlı olduğu söylenebilir. Araştırmanın güvenilirliğini tespit etmek adına Kappa testi uygulanmıştır. Kappa testi iki veya daha fazla gözlemci arasındaki uyumun güvenilirliğini ölçmek için kullanılmaktadır (Kılıç, 2015; 142). $K = \frac{(F0-FC)}{(N-FC)}$ olarak formülasyonu sağlanan Kappa güvenilirlik testi sonucunda veriler, istatistik paket program vasıtası ile test edilmiştir. Viera ve Garrett (2005)’a göre 0,81-100 arası çok iyi düzeyde uyum anlamına gelmektedir. Test sonucuna göre kodlayıcılar arası güvenilirlik 0, 86 olarak tespit edilmiştir. Buna göre araştırmanın güvenilir olduğu söylenebilir.



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esma KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

3.4. Araştırmanın sınırlılıkları

Araştırmada, evrenin bütçe ve zaman kaynaklı sıkıntılılarından dolayı örneklem seçilme yoluna gidilmiştir. Araştırmada çiğ beslenme kavramının gastronomi alanında henüz yeni olmasından dolayı evren ve örneklem olarak Gastronomi ve Mutfak Sanatları doktora programı öğrencilerinin seçilmesi ve söz konusu doktora programının ülkemizde sadece 4 üniversitede bulunmasından dolayı sınırlı bir öğrenci sayısı söz konusudur. Araştırmaya Gastronomi ve Mutfak Sanatları anabilim dalında doktora yapan öğrencilerin gönüllü katılımları ile gerçekleştirilmesinden dolayı elde edilen veriler sınırlıdır.

4. BULGULAR

Araştırma kapsamında çiğ beslenme ile ilgili olarak katılımcıların algılarını belirlemek için 7 soru sorulmuştur. Katılımcılara “çiğ beslenmenin olumsuz ve olumlu yönleri hakkındaki düşünceleri” sorulmuştur. Bu sorulara verilen cevaplar içerik analizi sonucunda Tablo-2’de görülmektedir.

Tablo 2. “çiğ beslenmenin olumsuz ve olumlu yönleri hakkında ne düşünüyorsunuz?” sorularına verilen cevaplara yönelik frekans tablosu

Görüşme numarası	Olumsuz algı								Olumlu algı								
	Zararlı mikroorganizmalar	Sağlık endişesi	Protein ihtiyacının ve vitaminin eksikliği	Pişmiyor olması	Sindirim problemleri	Ürün çeşitliliğinin azlığı	Bellenme alışkanlığı dışı	lezzetsiz	Besin değerinin yüksek olması	Sağlıklı olması	Sindirim kolaylığı	Gıda hazırlama aşamasında ısıtılma, zaraletme, lezemsiz	Sürdürülebilir olması	Detok etkisi	Alternatif bir beslenme	Lezzetli	Σ
G1	X	X							X			X		X			5
G2	X	X	X	X						X	X						6
G3	X	X	X			X			X			X					6
G4	X			X													2
G5				X								X					2
G6					X				X					X			3
G7			X			X	X		X	X		X	X	X			8
G8		X			X				X			X					4
G9				X											X		2
G10			X						X	X		X		X			5
G11	X		X	X	X				X	X		X					7
G12						X		X	X								3
G13		X			X			X				X					4
G14				X					X	X		X		X		X	6
G15										X				X			2
G16	X	X			X				X								4



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma

Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

G17	X	X	X		X		X		X		X		X				8
G18									X			X					2
G19		X		X			X		X	X		X	X		X		8
G20				X					X								2
G21				X					X	X							3
G22		X	X			X	X		X	X		X		X	X		9
Σ	7	9	7	9	6	4	4	2	14	11	1	11	4	8	3	1	101
%	6,9	8,9	6,9	8,9	5,9	3,9	3,9	1,9	13,8	10,8	0,9	10,8	3,9	7,9	2,9	0,9	100

Katılımcılar çiğ beslenmeyle ilgili olumsuz düşüncelerini “zararlı mikroorganizmalar”, “sağlık endişesi”, “hayvansal kaynaklı protein ve vitamin ihtiyacının karşılanamaması”, “gıdaların pişmiyor olması”, “sindirim sisteminde problem oluşturması”, “çiğ beslenmeye uygun gıdaların çeşitliliğinin az olması”, “ beslenme alışkanlığı dışı” ve “lezzetsiz” olmak üzere sekiz alt kategoriye ayrılmıştır. Çiğ beslenmeyle ilgili olumlu düşüncelerini ise “pişirilmemesinden dolayı vitamin, mineral ve enzimlerin daha fazla alınarak besin değerinin daha yüksek olması”, “sağlıklı olması”, “sindirim sisteminde kolay sindirilmesi”, “gıdaların pişme işlemi dahil hiç bir zararlı işlem görmüyor olması”, “sürdürülebilir bir beslenme türü olması”, “detoks etkisi”, “alternatif bir beslenme türü olması” ve “gıdaların pişmiyor olmasının lezzetli olması” şeklinde sekiz alt kategoriye ayrılmıştır.

Katılımcılar çiğ beslenmenin olumsuzlukları hakkında en çok (%8,91) “pişmiyor olması” ve “sağlık endişesi”leri olduklarını belirtirken en düşük olumsuz algılarının gıdaların (%1,98) “lezzetsiz” olduğu belirtilmiştir. Çiğ beslenmenin olumlu yönleri hakkında ise en çok (%13,86) “gıdaların pişmiyor olması besin değerlerinin daha yüksek olmasını sağladığını belirtmişlerdir. Sıralı olarak diğer olumlu algıları ile ilgili (%10,98) “sağlıklı olması” ve “gıdaların pişme işlemi dahil hiç bir zararlı işlem görmüyor olması” şeklinde belirtilmiştir. En düşük oranla olumlu algıları ise (%0,99) “sindirim kolaylığı” ve “lezzetli” olması belirtilmiştir.

Araştırma kapsamında katılımcılara yönlendirilen diğer sorular ise “çiğ beslenme kavramını nereden duydunuz?”, “çiğ beslenme hakkında bilgi verildiği takdirde tüketmeyi düşünür müsünüz?”, “hangi durumlarda tercih etmeyi düşünürsünüz?” ve “ne kadarlık zaman aralığında tüketirsiniz” şeklindedir. Katılımcılara yönlendirilen bu sorular karşılığında alınan cevaplar içerik analizi sonucunda Tablo-3’te görülmektedir.



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

Tablo 3. Katılımcı bilgileri ve Çiğ beslenme ile ilgili düşünceleri

Değişken	n	f	Yüzde (%)	Değişken	n	f	Yüzde (%)
Cinsiyet	22			Çiğ beslenmeden haberdar olma	22		
Kadın		17	77,3	Evet		14	63,6
Erkek		5	22,7	Hayır		8	36,4
Yaş	22			Çiğ beslenmeyi tercih etme durumları	22		
26-32		12	77,3	Sağlık sorunu yaşama		16	59,2
33-39		4	18,2	Detoks		6	22,2
40 ve üzeri		1	4,5	Zorunluluk hali		2	7,4
Gelir Durumu	22			Zaman sorunu		1	3,7
Üst Gelir		13	59,09	Düşünmem		1	3,7
Orta Gelir		3	13,6	Yeni bir deneyim için		1	3,7
Alt Gelir		6	27,2	Çiğ besin tüketme süresi	22		
Çiğ Beslenmenin öğrenildiği ortam	22			1 haftadan az		9	40,9
Okul		11	42,3	1 hafta-15 gün		6	31,8
Medya		7	26,9	16 gün-1 ay		2	9,1
Yazılı kaynak		6	23,07	1.5 ay-1 yıl		3	13,6
Gastronomi fuarı		1	3,8	1 yıl ve üzeri		1	4,5
İşletme sahibinden		1	3,8				

Araştırmaya katılan doktora öğrencilerinin demografik bilgilerine bakıldığında; katılımcıların 17'si kadın 5'i erkek olmak üzere toplam 22 kişi katılmıştır. Buna göre cinsiyete göre yüzde dağılımlarında %77,3 kadın %22,7 erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %77,3'ü 26-32 yaş aralığında, %18,2'si 33-39 yaş aralığındadır. Gelir durumlarına göre ise %59,0 üst gelir grubuna, %13,6'sı orta gelir grubuna ve %27,7'si alt gelir grubunda yer almaktadır.

Katılımcılara “çiğ beslenme kavramını nereden duydukları” sorulmuştur. Bu soruya katılımcılar sırasıyla en çok okuldan almış oldukları derslerden (%42,3), medya aracılığıyla (%26,9), kitap, makale gibi yazılı kaynaklardan (%23,07), gastronomi ile ilgili katıldığı bir fuarda (%3,8) ve çiğ beslenme üzerine işletmesi olan bir işletmeciden (%3,8) duyduğunu belirtmiştir. “Çiğ beslenme hakkında bilgi verildiği takdirde tüketmeyi düşünür müsünüz?”, sorusuna katılımcıların %63,6'sı evet %36,4'ü hayır cevabını vermiştir. “Çiğ beslenmeyi hangi durumlarda tercih etmeyi düşünürsünüz?” sorusuna katılımcılar en çok sağlık sorunu yaşadığında (%59,2) tercih edebileceğini söylerken, daha sonra detoks için (%22,2), zorunluluk halinde(%7,4), zamanla kısıtlılığı halinde (%3,7), lezzeti deneyimlemek için (%3,7) tercih edebileceğini belirtirken %3,70'i de hiç bir şekilde tercih etmeyi düşünmediğini belirtmiştir. “Çiğ beslenmeyi “ne kadarlık zaman



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

aralığında tüketirsiniz?” sorusuna katılımcıların çoğu 1 haftadan az bir süre tüketeceğini (%40,9), çok az bir kısmı ise 1 yıl ve üzerinde tüketebileceğini (%4,5) belirtmiştir.

Araştırma kapsamında katılımcıların çiğ beslenme ile ilgili algılarının olumlu ve olumsuz olarak temalara ayrıldığı Tablo-4’te görülmektedir.

Tablo 4. Çiğ beslenme ile ilgili tema tablosu

Temalar	Kullanılan İfadeler	Σ_i	Σ_i (101)	%	% (100,0)
Çiğ beslenme algısı ile ilgili olumsuz ifadeler	Zararlı mikroorganizmalar	7	48	14,5	47,5
	Sağlık endişesi	9		18,7	
	Protein ihtiyacının ve vitamininin eksikliği	7		14,5	
	Pişmiyor olması	9		18,7	
	Sindirim problemleri	6		12,5	
	Ürün çeşitliliğinin azlığı	4		8,3	
	Beslenme alışkanlığı dışı	4		8,3	
	Lezzetsiz	2		4,1	
Çiğ beslenme algısı ile ilgili olumlu ifadeler	Besin değerinin yüksek olması	14	53	26,4	52,4
	Sağlıklı olması	11		20,7	
	Sindirim kolaylığı	1		1,8	
	Gıda hazırlama aşamasında ısı ve zararlı işlem görmemesi	11		20,7	
	Sürdürülebilir olması	4		7,5	
	Detoks etkisi	8		15,0	
	Alternatif bir beslenme	3		5,6	
	lezzetli	1		1,8	

Katılımcılar çiğ beslenme algılarını toplamda 16 kategori ile ifade etmişlerdir. Bu kategoriler çiğ beslenmeye ilgili olumsuz ve olumlu algı olarak iki ana temada toplanmıştır. Katılımcılar olumsuz algı teması altında kategorilere ayırdıkları ifadelerin %14,5’i “zararlı mikroorganizma ve protein ihtiyacının ve vitamininin eksikliği”, %18,7’si sağlık endişesi ve pişmiyor olmasını, %12,5’i “sindirim problemi”, %8,3’ü “ürün çeşitliliğinin azlığı ve beslenme alışkanlık dışı” olarak ifade ederken %4,1 çiğ gıdaların lezzetsiz olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların olumlu algı teması altında kategorilere ayırdıkları ifadelerin ise %26,4’ü çiğ gıdaların “besin değerinin yüksek olması”, %20,7’si “sağlıklı olması ve gıda hazırlama aşamasında ısı ve zararlı işlem görmemesi”, %15,0’i “detoks etkisi”, %7,5’i “sürdürülebilir olması”, %5,6’sı “alternatif bir beslenme” olarak ve %1,8’i “sindirim kolaylığı ve lezzetli” olduğunu ifade etmiştir. Olumlu ve olumsuz algı karşılaştırmasına bakıldığında katılımcıların % 47,5’si çiğ beslenmeye ilgili olumsuz algıya sahipken %52,4’si çiğ beslenmeye ilgili olumlu algıya sahip olduğu tespit edilmiştir.



5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Çiğ beslenme türü gastronomi alanında henüz yeni bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Yapılan akademik çalışmalar sonucunda kişilerin çiğ beslenmeyi daha sağlıklı ve doğal bir beslenme şekli olarak değerlendirdikleri için tercih ettikleri belirtilmiştir. Çiğ beslenmenin temelinde gıdaların pişirilmeden mümkün olduğunca en doğal halleriyle tüketme eğilimi yer almaktadır.

Araştırmada henüz yeni bir beslenme türü olan çiğ beslenmenin gastronomi ve mutfak sanatları alanında üst düzey eğitim seviyesinde öğrenim gören doktora öğrencilerinin kavramla ilgili algıları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma da gönüllü olarak katılım sağlayan katılımcılara çiğ beslenme kavramıyla ilgili algılarını anlamaya yönelik görüşmeler gerçekleştirilmiş ve alınan cevaplar kategorilere ayrılmıştır. Bunların sonucunda katılımcıların çiğ beslenme türü ile ilgili olarak olumsuz algılarının başında sağlık endişesi ve gıdaların pişmiyor olması gelmektedir. Bunun ardından gıdalarda bulunan ve ancak pişirme işlemi sonucunda yok olabilecek zararlı mikroorganizmalar çiğ beslenmeyi tercih etme aşamasında kişilerde tedirginlik yarattığı görülmektedir. Katılımcılar çiğ beslenmeyle tüketilebilen gıdaların sınırlı çeşitliliğe sahip olmasından ve tek yönlü bir beslenme türü olmasından dolayı bu beslenme türüne sıcak bakmamaktadırlar. Ayrıca hayvansal ürünlerden alınması elzem olan protein ve vitaminlerinde eksik alınacağını düşünülmektedir. Bu durum söz konusu eksikliklerin dışardan ek gıda olarak alınması gerektiğini göstermektedir. Tüm bu olumsuz algılar çiğ besleme türüyle ilgili kişilerde tedirginlik ve soru işaretleri yaratmaktadır. Kişilerin bu tür tedirginlikleri yaşamalarının sebebi çiğ beslenme şeklinin kültürel olarak alt yapısının olmamasından kaynaklandığı da düşünülmektedir.

Çiğ beslenmeyle ilgili olumlu algıların başında ise pişirilmemesinden dolayı gıdalarda bulunan vitamin, mineral ve enzimlerin daha fazla alınmasıyla tüketilen gıdaların besin değeri yönünde daha zengin olması en önemli olumlu algı olarak belirlenmiştir. Ardından çiğ beslenmenin sağlıklı olarak algılandığı ve gıdalara pişirme işlemi dâhil hiç bir zararlı uygulamanın yapılmaması da önemli artıları arasında değerlendirilmektedir. Ayrıca katılımcılar çiğ beslenmede hayvansal kaynaklı ürünlerin kullanılmıyor olması hem etik ilkelere hem de sürdürülebilirlik açısından tercih edilebilir bir beslenme türü olarak görmektedirler. Katılımcıların çiğ beslenmeyi olumlu ve olumsuz algılarının değerlendirildiği bu çalışma sonucunda çoğunluğun çiğ beslenme türünü olumlu olarak algıladığı saptanmıştır.

Araştırmada çiğ beslenmeyle ilgili olarak cevaplanan diğer sorular neticesinde elde edilen sonuçlar; Katılımcıların olumlu algılarına istinaden çiğ beslenme hakkında bilgi verilmesi sonucunda çoğu bu beslenme türünü tercih edebileceğini belirtmektedir. Çiğ beslenme kavramını katılımcıların büyük çoğunluğu sırasıyla okullardan, medyadan ve yazılı kaynaklardan duyduklarını neticesinde bilgi sahibi olmuşlardır. Katılımcılarda görülen çiğ beslenme ile ilgili sağlıklı olduğu algısı bu kişilerin olası herhangi bir sağlık sorunu veya detoks durumunda çiğ beslenmeyi tercih edebileceklerini ortaya koymuştur. Katılımcıların ne kadarlık süre boyunca çiğ beslenebilecekleri sorulduğunda ise çoğunluğun 1 haftadan daha az uygulayabileceklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar her ne kadar çiğ beslenme hakkında sağlıklı olduğu yönünde olumlu algıya sahip olsalar da uygulama aşamasından kaçınmakta ve en kısa uygulama sürelerini tercih etme eğilimindedirler.



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

Katılımcıların bu tercihinde çiğ beslenme hakkında olumsuz olarak belirttikleri alt kategorilerin etkisi olduğu düşünülmektedir.

Cunningham (2004) yılında yaptığı çalışmayla çiğ beslenme hakkında bilgi vererek fayda ve risklerini ortaya koymuştur. Çalışma sonucunda çiğ beslenmenin sağlığın muhafazasında önemli yer tuttuğunu belirtmiştir. Çiğ beslenmenin riskleri arasında ise sadece ısı ile işleme yok olabilen mikroorganizmaların varlığı ve sadece çiğ beslenildiğinde büyüme ve gelişmeyi olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir. Söz konusu çalışmanın elde ettiği sonuçlarla katılımcıların çiğ beslenme ile ilgili olumlu ve olumsuz olarak belirttikleri algılar paralellik göstermektedir.

Havala Hobbs (2005) yılında yapılan bir diğer çalışmada ise çiğ beslenen kişilerin diyetleri, tutum ve inançları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda çiğ beslenen kişilerde sağlıklı olarak değerlendirilen faktörlerin yanı sıra bazı besin değerleri yönünden bir takım eksikliklerin yaşandığı belirtilmektedir. Yapılan araştırma sonucunda katılımcıların belirttiği gibi tek yönlü beslenmenin olması sağlığı tehlikeye sokabilir ve bu durumu aşabilmek için dışardan takviye ürünler kullanılmalıdır. Çiğ beslenme her ne kadar sağlığa faydalı olsa da bu diyetin uygulama şekli ve süresinin iyi ayarlanmış olması gerekmektedir.

Araştırma sonucunda çiğ beslenme türü ile ilgili algıların çoğunlukla olumlu olduğu görülmüştür. Olumlu algılar sonucunda kişilere çiğ beslenme hakkında bilgi verilmesi halinde belli zaman aralıklarında tercih edilme oranının daha fazla olacağı düşünülmektedir. Ayrıca ürün yelpazesinin artırılması ve lezzet faktörü göz önüne alınarak gıdanın doğallığına zarar vermeyen uygulamaların yapılması da bu beslenme türüne karşı rağbeti artıracaktır. Bu sebeple çiğ beslenmek isteyen kişilere özel yeni tarifler geliştirilmesi gerekmektedir. Vejetaryen ve çiğ beslenmeye menülerinde yer vermek isteyen işletmeler konu hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip olup ürünlerini çeşitlendirmelidir.

Yapılan çalışma kısıtlı bir örneklem çevresini ifade etmektedir. Bu sebeple daha geniş kitlelerle yapılan görüşmelerin daha sağlıklı sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir. Araştırmacılar tarafından sadece çiğ beslenme türünde hangi ürünlerin nasıl tüketilmesi gerektiği konusunda değil ürün geliştirme yoluyla da yeni ürünlerin ortaya çıkarılması gerekmektedir. Böylece çiğ beslenmeyle ilgili katılımcılarında belirttiği gibi ürün çeşitliliğinin artması sağlanacaktır. Çiğ beslenme kavramı doğru şekillerde ve sürelerde uygulandığı takdirde sağlığa olumlu yönde birçok faydası bulunmaktadır. Söz konusu bu faydanın topluma entegre edilmesi aşamasında bilimsel araştırmalar, beslenme uzmanları ve işletmeler ortak çalışmalar yürüterek toplumu bilinçlendirmelidir.



KAYNAKÇA

- Aktaş, N. ve Algan Özkök, G. (2018). Raw Food. H. Ferhan Nizamlıoğlu (Ed.), *Gastronomide Güncel Konular* (s. 117-128). Billur Yayınevi, Konya.
- Ayaz, Z. (2018). Beslenmede Farklı Yaklaşımlar. *Jour Turk Fam Phy*, 9(3), 85-92.
- Axe, J. (2018). Çiğ Yemek Diyeti; Faydaları ve Riskleri. (28 Ocak 2018). (<https://www.aysetolga.com/cig-yemek-diyeti>). 02. 03. 2020.
- Bağırın Özşeker, D. (2016). Gastronomi Kavramı: Tanımı ve Gelişimi. Hülya Kurgun ve Demet Bağırın Özşeker (Ed.), *Gastronomi ve Turizm*. Detay Yayıncılık.
- Bavcon Kralj, M., Podražka, M., Krawczyk, B., Mikuš, R.P., Jarni, K. ve Trebše, P. (2017). Raw food diet: the effect of maximal temperature (46 ± 1 °C) on aflatoxin B1 and oxalate contents in food. *Journal of Food and Nutrition Research* ISSN1336-8672:1-6.
- Bertaux, D. (1981). From the Life-History Approach to the Transformation of Sociological Practice. In *Biography and society: The life history approach in the social sciences*, Daniel Bertaux (Ed.), 29–45. London: Sage.
- Boutenko, V., Love, E. ve Sarno, C. (2012). *Raw & Beyond How Omega-3 Nutrition is Transforming the Raw Food Paradigm*. Raw food diet. North Atlantic Books, Berkely, California. ISBN 978-1-58394-357-1.
- Casupei, J. ve Kaupert, V. (2011). *The Art of Raw Food, Delicious, Simple Dishes For Healthy Living*. "Raw Food". North Atlantic Books Berkeley, California. ISBN 978-1-58394-247-5.
- Craig, W. J., and Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association* 109(7), 1266-1282.
- Cunningham, E. (2004). What Is a Raw Foods Diet and Are There Any Risk or Benefits Associated with It?. *Journal of the American Dietetic Association* 104(10), 1623.
- Çoruhlu, A. (2013). Tokuz Ama Açız. Alkali Beslenme ile Mideni Değil Hücreni Doyur!. Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş. Şişli-İstanbul.
- Eren, E. ve Özer, İ. (2018). Eski Anadolu Toplumlarında Beslenme Alışkanlıkları. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 308-323.
- Guest, G., Bunce, A. Ve Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough? *Field Methods*, 18(1), 59-82.
- Hatipoğlu, A. (2010). İnançların Gastronomi Üzerindeki Etkileri: Bodrum'daki Beş Yıldızlı Otellerin Mutfak Yöneticilerinin Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Havala Hobbs, S. (2005). Attitudes, Practices, and Beliefs of Individuals Consuming a Raw Foods Diet. *Explore: Journal of Science and Healing*, 1(4), 272-277.
- Kandırallı, Ş. (2014). Özel Bir Sağlıklı Beslenme Ve Diyet Danışmanlığı'na Başvuran Danışanların Fonksiyonel Besinlere Yönelik Farkındalığı, Bilgi Düzeyleri ve Tüketim Sıklıklarının



Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research, Vol. 4, Issue 2, pp., 251-269, 2020

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.

Kacar, A. İ., Kartal, B., & Kahraman, A. (2014). Türkiye'deki Çevreci Sivil Toplum Kuruluşlarının Sosyal Pazarlama Kampanyalarının İçerik Analizi Yöntemiyle İncelenmesi. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 47-74.

Keha, E.E. ve Küfrevioğlu, Ö.İ., (2005), *Biyokimya*, İstanbul: Aktif Yayınevi, 91-95, 118.

Kenton, L. (2011). *The Raw Energy Bible*. Ebury Publishing.

Kılıç, S. (2015). Kappa Testi. *Journal of Mood Disorders*, 5(3), 142-144.

Kuz, O. F. (2018). Aile Hekimlerinin Vejetaryen/ Vegan Beslenme İle İlgili Bilgi, Tutum ve Davranışları. Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir.

Kwanbunjan, K., Koebnick, C., Strassner, C. ve Leitzmann, C. (2000). Lifestyle and Health Aspects of Raw Food Eaters. *The Journal of Tropical Medicine and Parasitology*, 23 (1), 12-20.

Leitzmann, C. (2014). Vegetarian Nutrition: Past, Present, Future. *American Society for Nutrition*, Vol. 100 No 1 Doi: 10.3945/ajcn.113.071365.

Madenci, A. B. (2018). Yeni trendler ve ülkeler. H. Ferhan Nizamlıoğlu (Ed.), *Gastronomide Güncel Konular* (s. 1- 10). Billur Yayınevi, Konya.

Okazaki, S. ve J. A. Rivas (2002), "A Content Analysis of Multinationals' Web Communication Strategies: Cross-Cultural Research Framework and Pre-Testing", *Internet*

Research: Electronic Networking Applications and Policy, 12(5), 380-390.

Okur, B. ve Madenci, A. B. (2019). Çiğ Beslenme (Raw Food) Akımında Çımlendirilmiş Hububat ve Baklagillerin Önemi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(1), 664-675.

Özgen, L. (2018). *Raw Food*. Atilla Akbaba ve Neslihan Çetinkaya (Ed.), *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi*. Detay Yayıncılık.

Raba, D. N., Lancu, T., Bordean, D. M., Adamov, T., Popa, V. M. and Pirvulescu, L. C. (2019). Pros and Cons of Raw Vegan Diet. *Sciendo Advanced Research In Life Sciences*, 3(1), 46-51

Seran, C. A. ve Demir, H. (2017). Çiğ Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkileri. *Gaia Dergi*, (3 Haziran 2017),

Sevinç, F. ve Çakmak, T. F. (2017). Tüketim Kültüründe Çiğ Beslenme ve Yaşayan Besinler. *IWACT 2017 International West Asia Congress of Tourism Research*, 28 sept-01 Oct 2017 Van- Turkey.

Şimşek, H. ve Yıldırım, A. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (9. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

Uzun, E. (2019). *Raw Food/ Çiğ Beslenme Tarihiçesi ve Sıkça Sorulan Sorular*. (02 Kasım 2019)



Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research, Vol. 4, Issue 2, pp., 251-269, 2020

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma
Elif Esmâ KARAMAN, Aykut Göktuğ SOYLU

(<https://diyetisyenemreuzun.com/raw-food-cig-beslenme-tarihcesi-ve-sikca-sorular/>). 12.03.2020.

Viera, A. J. ve Garrett, J. M. (2005). Understanding Interobserver Agreement: The Kappa Statistic. *Family Medicine*, 37(5), 360–361.

Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, (2015), *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*.
1. Baskı. ISBN 978-975-491-408-
5, Ankara. http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/TOBR_kitap.pdf. (27.03.2020).

Walker, N. W. (2009). *Fresh Vegetable and Fruit Juices* by Norman Walker. Norwalk Press.