

**15-49 YAŞ GRUBU EV HANIMLARININ BESİN HAZIRLAMA,
PIŞİRME VE SAKLAMA YÖNTEMLERİ KONUSUNDA BİLGİ,
TUTUM VE DAVRANIŞLARINA YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA**Aylin AYZ TOPÇU¹Eda KÖKSAL¹Naile BİLGİLİ²**ÖZET**

Toplumumuzda besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması büyük ölçüde kadınlar sorumludur. Bu nedenle araştırmamızda ev hanımlarının besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması konusunda bilgi, tutum ve davranış düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ankara Gülveren Sağlık Ocağı Bölgesi'nde yapılan bu araştırmada sağlık ocağı kayıtları kullanılmış ve basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 227 ev hanımı araştırma kapsamına alınmıştır. Kesitsel tipte bir çalışma olan araştırmamızda veriler yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS (10.0) ile değerlendirilmiştir. Değerlendirmede yüzdellik ve ki kare önemlilik testleri kullanılmıştır. Ev hanımlarının yarısından fazlası (%53.3) sebzeleri beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlamaktadır. Ev hanımlarının yemek pişirmede tercih ettikleri pişirme biçimleri; çorbalarda yağ yakıp üzerine dökme, pilavda pirinci kavurma, sebzelerde kızartma, makarnada haşlayıp suyunu dökme, yumurtada haşlama şeklinde belirlenmiştir. Ev hanımlarının %25.6'sı besinlerin saklanmasında derin dondurucu kullandıklarını ve yiyecekleri çözündürürken oda sıcaklığında beklettiklerini (%77.7) belirtmişlerdir. Yemek pişirmede öncelikle kullanılan tencere tipi çelik tenceredir. Besinler daha çok mutfak dolabında, poşetlerde ya da kendi ambalajında saklanmaktadır.

Anahtar kelimeler: Ev hanımları, besin hazırlama, pişirme ve besinlerin saklanması

**A SURVEY TO DETERMINE THE LEVEL OF KNOWLEDGE,
BELIEFS AND ATTITUDES IN A 15-49 AGE GROUP
HOUSEWIVES ON COOKING PRACTICES****SUMMARY**

In Turkish society ladies are commonly responsible for food preparation, cooking and preservation. Therefore this survey aimed to find out the level of knowledge, beliefs and attitudes of housewives about preparation, cooking and preservation of food. In this survey which is conducted within the region of Ankara Gulveren Health Center, records of the Health Center were used and 227 housewives were employed by simple random sampling method. In this cross sectional type survey, data was collected through face to face interviews and evaluated by SPSS (10.0) statistical programme. Distribution and khi-square significance tests were used. More than half of the housewives (%53.3) prepare foods in accordance with nutritional principles. Preferred cooking styles of housewives appeared as; melting butter on pour on for soup, frying rice and vegetables, boiling and removing water for macaroni, boiling for eggs. Housewives stated that they preserve their foods in deep freezing (%25.6) and keep at room temperature for defrost (%77.7). In cooking priority was given to steel pan. Foods are mostly kept in kitchen cupboards in their original packings or in small bags.

Key words: Housewives, food preparations, cooking and food preservations

¹HÜ Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

²GÜ Hemşirelik Yüksekokulu, Ankara

Geliş tarihi: 20.11.2002 Kabul ediliş tarihi: 28.01.2003

Yazışma Adresi: Araş.Gör. Aylin AYZ TOPÇU, HÜ Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

GİRİŞ

Toplumlara özgü kültürel özellikler uzun bir zaman sürecinin getirdiği birikimler sonucu ortaya çıkmaktadır. Toplumdaki bireyler bu kültürel etmenlerle yoğrulduğu için değişimde oluşum gibi uzun süreli olmaktadır. Toplumun kültürüyle birlikte gelişen beslenme alışkanlıkları, beslenme ve sağlık yönünden yararlı olanlar kadar zararlı uygulamalar da içerebilmektedir. Bu zararlı uygulamalar yemeğin örüntüsü, hazırlama, pişirme ve saklama aşamalarında çıkmaktadır (1).

Teknolojik gelişmeler ve sanayileşme, besinlerin daha çok süreçlerden geçerek insanlara ulaşmasına yol açmaktadır. Günümüzde besin bahçeden toplandığı gibi mutfaklarımıza gelmekte, başka yerde hasat edildikten ve bir çoğu çeşitli işlemlerden geçtikten sonra bize ulaşmaktadır. Bütün bu değişimler insanların besin türünü seçmede, yenecek miktarları saptamada, besinlerin hazırlanmasında, pişirilmesinde ve saklanmasında nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilinçli olmalarını zorunlu kılmaktadır (2).

Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasındaki temel ilkeler bilinmediği durumlarda besin öğelerindeki kayıplar çok fazla olmaktadır. Bunun sonucunda vücudumuz için gerekli olan besin öğeleri az alınmakta veya hiç alınmamakta böylece insanlar yetersiz ve dengesiz beslenme sorunu ile karşı karşıya kalabilmektedir (3).

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, Gülveren Sağlık Ocağı bölgesinde yaşayan 15-49 yaş grubu ev hanımlarının besin hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri konusunda bilgi, tutum ve davranış düzeylerinin saptanmasına yönelik olarak planlanmıştır. Araştırma kesitsel türde bir çalışmadır.

Örneklemin seçilmesinde Gülveren Sağlık Ocağı kayıtları kullanılmıştır. Evrenin bilindiği durumlarda örnekleme belirlemek için kullanılan formülden yararlanılarak örneklem seçilmiş ve basit rastgele örnekleme yöntemiyle tespit edilen 300 ev hanımı araştırma kapsamına alınmıştır. Uygulama sırasında görüşmeyi kabul etmeyen veya evlerinde bulunamayan ev hanımları olduğundan araştırma yaşları 15-49 yaş arasında olan 227 (%75.7) ev hanımı ile evlerinde yüz yüze görüşülerek tamamlanmıştır. Veriler, araştırmacılar tarafından literatürden yararlanılarak geliştirilen soru kağıtları ile toplanmıştır. Toplanan

veriler SPSS (10.0) ile değerlendirilmiştir. Değerlendirmede yüzdelik ve ki kare önemlilik testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Ankara Gülveren bölgesinde ev hanımlarında yapılan araştırmanın sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının demografik özellikleri

Demografik Özellikler	Sayı	%
Yaş (yıl)		
19	15	6.6
20-25	58	25.5
26-31	48	21.2
32-37	36	15.9
38-43	38	16.7
44-49	32	14.1
Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	21	9.3
Okur-yazar	16	7.0
İlkokul mezunu	161	70.9
Ortaokul mezunu	14	6.2
Lise mezunu	15	6.6
Medeni Durum		
Evli	211	93.0
Bekar	6	2.6
Dul	10	4.4
Aile Yapısı		
Geniş aile	51	22.5
Çekirdek aile	175	77.1
Yalnız yaşıyor	1	0.4
Ailedeki Birey Sayısı		
1-3	48	21.1
4-6	165	72.7
7-9	14	6.2
Toplam	227	100.00

Tablo 1'de araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının demografik özelliklerinin dağılımı gösterilmektedir. Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının yaş ortalaması ($x \pm Sx$) 31.9 ± 0.60 yıl ve %25.5'i 20-25 yaş, %21.2'si ise 26-31 yaşları arasındadır. Ev hanımlarının büyük çoğunluğu (%70.9) ilkökul mezunu, tamamına yakını (%93.0) evli, %77.1'i çekirdek aile yapısında ve %72.7'sinin ailelerindeki birey sayısı 4-6 kişidir.

Tablo 2: Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının bazı besinleri pişirmeye hazırlama yöntemleri

Besinleri Pişirmeye Hazırlama Yöntemleri	Sayı	%
Sebzeler		
Ayıklama-kesme-yıkama	72	31.7
Ayıklama-yıkama-kesme-yıkama	35	15.4
Ayıklama-yıkama-kesme	106	46.7
Yıkama-ayıklama-kesme	14	6.2
Kurubaklagiller		
Ilık suda ıslatma	99	43.6
Soğuk suda ıslatma	66	29.1
Sıcak suda ıslatma	10	4.4
Islatmayanlar	52	22.9
Toplam	227	100.00

Tablo 2'de araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının bazı besinleri pişirmeye hazırlama yöntemlerine göre dağılımları görülmektedir. Ev hanımlarının %31.7'si sebzeleri önce ayıklayıp daha sonra kesip yıkamakta iken %46.7'si ise sebzeleri önce ayıklayıp daha sonra yıkamakta ve kesmektedirler.

Ev hanımlarının %43.6'sı kurubaklagilleri ılık suda ıslatıp pişirmekte, %22.9'u ise hiçbir ıslatma işlemi uygulamadan pişirmektedir (Tablo 2).

Tablo 3: Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının kurubaklagilleri pişirmeden önce ıslatma sürelerinin özellikleri

Islatma Süresi (saat)	n	x	Sx	En az-En çok
Ilık suda	99	9.8	0.50	1-24
Soğuk suda	66	9.2	0.33	1-12
Sıcak suda	10	8.1	0.74	4-12
Toplam	175	9.5	0.32	1-24

Tablo 4: Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının bazı yemeklerde tercih ettikleri pişirme yöntemleri

Yemekler	1.derece	2.derece	3.derece	4.derece
Çorba	Yağı yakıp üzerine dökme	Un kavurma	Yağda malzemeleri kavurma	
Pilav	Yağda pirinci kavurma	Pirinç sıcak suda bekletilir, suyu atılır	Yağı yakıp, üzerine dökme	
Sebze	Kızartma	Kendi suyunda pişirme	Yağda kavurarak pişirme	Bol suda pişirme
Kurubaklagiller	Haşlama suyu ile pişirme	Haşlayıp suyunu dökerek pişirme	Islatıp kavurarak pişirme	
Et	Haşlama	Kavurma	Yağda kızartma	Izgara
Makarna	Haşlayıp suyunu dökme	Suya salma ve çektirme	Kavurup suyunu çektirme	
Yumurta	Haşlama	Yağda pişirme	Yemek içine kırma	
Sütlü tatlı	Şeker pişirilirken eklenir	Şeker indirilirken eklenir		

Ev hanımlarının kurubaklagilleri ortalama 9.5 ± 0.50 saat pişirmeden önce ıslattıkları, sıcak suda ıslatmada bu sürenin 8.1 ± 0.74 saate düştüğü saptanmıştır (Tablo 3).

Besinlerin pişirilme süreçlerinde besin öğeleri kayıpları, yiyeceğin çeşidine, besin öğelerinin stabilitesine, pişirme suyunun miktarına, pişirme süresine ve pişirme araç-gereçlerine bağlı olarak değişmektedir. Bu çalışmada ise sağlıklı beslenme ilkeleri açısından araştırma grubuna alınan ev hanımlarının bazı yemeklerde tercih ettikleri pişirme şekilleri Tablo 4'de verilmiştir. Araştırma grubumuzu oluşturan ev hanımlarının çorbalarda birinci derecede tercih ettikleri pişirme şekli yağı yakıp üzerine dökme, pilavlarda pirinci yağda kavurma, sebzelerde kızartma, kurubaklagillerde haşlama suyu ile pişirme, etlerde haşlama, makarnada haşlayıp suyunu dökme, yumurtada haşlama, sütlü tatlılarda ise şekerin pişirilirken eklenmesi şeklinde belirlenmiştir.

Araştırmamızda ev hanımlarına salataları tüketme durumları ve tükettikleri ekmek türleri de sorulmuştur. Buna göre ise %91.6'sının salataları bekletmeden tüketmekte olduğu ve %91.2'sinin evlerinde mayalı ekmek kullandığı saptanmıştır.

Tablo 5: Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının yemeklerde sıklıkla kullandıkları yağlar

Yağ türü (n=227)	Sayı	%
Ayçiçek yağı	139	61.2
Margarin	108	47.6
Zeytin yağı	50	2.2
Mısırözü yağı	44	19.4
Tereyağ	22	9.7
Yumuşak margarin	3	1.3
Soya yağı	1	0.4
Kuyruk yağı	1	0.4

* Yüzdeler n üzerinden alınmıştır.

Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının sıklıkla yemeklerde kullandıkları yağların dağılımı tablo 5’de gösterilmiştir. Ev hanımlarının ifadeleri dikkate alındığında; %61.2’si ayçiçek yağı, %47.6’sı margarin, %19.4’ü mısırözü yağı kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 6: Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının yemek hazırlama ve pişirmede kullandıkları tuz türü

Tuz türü	Sayı	%
İyotlu tuz	129	56.8
Rafine tuz	79	34.8
Kaya tuzu	19	8.4
Toplam	227	100.0

Tablo 6’da araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının yemek hazırlama ve pişirmede kullandıkları tuz türü gösterilmiştir. Ev hanımlarının % 56.8’i iyotlu, % 34.8’i rafine tuz kullandıklarını, % 8.4’ü kaya tuzu kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 7: Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının eğitim durumlarına göre kullandıkları tuz türleri

Eğitim Durumu	Tuz Türleri							
	İyotlu Tuz		Rafine Tuz		Kaya Tuzu		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Okur yazar değil	9	42.9	9	42.9	3	14.2	21	100.0
Okur yazar	8	50.0	5	31.3	3	18.8	16	100.0
İlkokul	95	59.0	56	34.8	10	6.2	161	100.0
Ortaokul	8	57.1	3	21.4	3	21.4	14	100.0
Lise	9	60.0	6	40.0	-	-	15	100.0

2 : 10.18, p>0.05

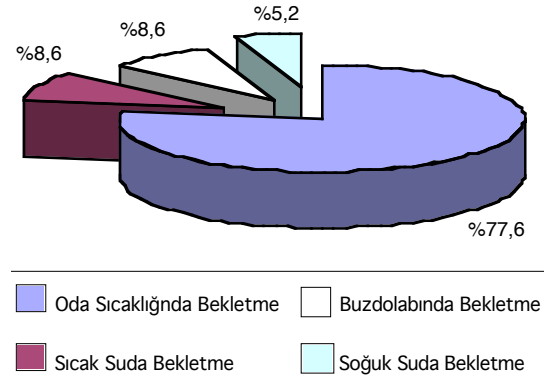
Tablo 9: Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının besinlere göre kullandıkları tencere türleri

Besinler	Tencere Türleri									
	Alimünyum		Çelik		Emaye		Güveç		Teflon	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Bütün gıdalarda	14	7.9	141	79.2	6	3.4	-	-	17	9.5
Sebze yemekleri	8	9.4	63	74.2	7	8.2	-	-	7	8.2
Et yemekleri	6	7.0	56	65.1	4	4.6	5	5.8	15	17.4
Kurubaklagil	14	18.7	51	68.0	8	10.7	-	-	2	2.6
Pilav	10	12.0	64	77.2	4	4.8	2	2.4	3	3.6
Makarna	5	5.9	25	29.4	3	3.5	-	-	52	61.2
Süt ve sütlü tatlı	23	27.8	46	55.4	4	4.8	-	-	10	12.0
Çorba	1	1.5	56	82.3	6	8.8	-	-	5	7.4

Lise mezunu ev hanımlarının %60’ının iyotlu tuz kullandığı, bu oranın okur yazar olmayanlarda %2.9’a düştüğü saptanmıştır. Ancak ev hanımlarının eğitim düzeylerine göre kullandıkları tuz türlerinin dağılımı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05) (Tablo 7).

Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının besinleri saklamada derin dondurucu kullanma durumları incelendiğinde, %25.6’sının derin dondurucu kullandığı belirlenmiştir. Derin dondurucu kullanan bireylerin %77.7’si besinleri çözdürürken oda sıcaklığında bekletmekte, %8.6’sı buzdolabında, %8.6’sı ise sıcak suda bekletmektedir (Grafik 1).

Grafik 1 : Araştırma grubunu oluşturan ve derin dondurucu kullanan ev hanımlarının besinleri pişirmeden önce kullandıkları çözdürme biçimleri



Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının pişirmede kullandıkları tencere çeşitlerine göre dağılımları Tablo 9'da verilmiştir. Genel olarak ev hanımlarının %79.2'sinin pişirmede çelik tencereyi tercih ettiği, ancak yemek türlerine göre bu oranda bazı değişiklikler olduğu, makarnada ise bireylerin %61.2'sinin teflon tencere kullandığı belirlenmiştir.

Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının besin gruplarına göre besinleri sakladıkları yerler incelendiğinde ekmek, tahıllar, kurubaklagiller, yağlar ve şekerli besinlerde birinci derecede mutfak dolabını, diğer besinlerde ise buzdolabını tercih ettikleri bulunmuştur (Tablo 10).

Besinlerin saklanma kaplarına bakıldığında ise araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının ekmek ve taze sebze, meyvelerde birinci derecede naylon torbayı, süt ve ürünleri ile yağlarda ambalajında saklamayı, şekerli besinlerde cam kabi tercih ettikleri saptanmıştır (Tablo 11).

TARTIŞMA

Araştırma grubuna alınan 15-49 yaş grubu ev hanımlarının besinleri hazırlama, pişirme ve saklama konusundaki bilgi, tutum ve davranışları değerlendirilmiştir. Besin grupları içerisinde sebzeler, hazırlama ve pişirme sırasında besin ve ekonomik değeri yönünden en çok kayba uğrayan besinlerdendir. Araştırmamızın sonucunda, ev hanımlarının yarısından fazlasının (%53.3) sebzeleri beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlamadığı saptanmıştır. Sebzeleri pişirmeye hazırlama aşamasında yapılan en önemli hatalardan birisi kesildikten sonra yıkılmaları işlemidir. Ateş ve ark (2), yaptıkları çalışmada ev kadınlarının besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde bazı önemli yanlışlıklar yaptıklarını saptamıştır. Sebzeleri doğradıktan sonra yıkayan ev kadınlarının yüksek, orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeye göre oranları sırasıyla; %14.1, 28.3, 14.2 olarak bulunmuştur. Hasipek ve arkadaşları ise (4); çalışan kadınlar üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda, %45.58'inin sebzeleri önce yıkayıp,

Tablo 10 : Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının besinleri saklama yerleri

Besinler	1. Derece	2. Derece	3. Derece
Ekmek	Mutfak dolabı	Hemen tüketiliyor	Buzdolabı
Tahıllar ve kurubaklagiller	Mutfak dolabı	Kiler	Hemen tüketiliyor
Taze sebze ve meyveler	Buzdolabı	Kiler	Mutfak dolabı
Et ve ürünleri	Buzdolabı	Derin dondurucu	Hemen tüketiliyor
Yumurta	Buzdolabı	Hemen tüketiliyor	-
Süt ve ürünleri	Buzdolabı	-	-
Yağlar	Mutfak dolabı	Kiler	Buzdolabı
Şeker ve şekerli ürünler	Mutfak dolabı	Kiler	Buzdolabı

Tablo 11: Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının besinleri saklama kapları

Besinler	1. Derece	2. Derece	3. Derece	4. Derece
Ekmek	Naylon torba	Ekmek kutusu	Plastik kap	Metal kap
Tahıllar ve Kurubaklagiller	Bez torba	Naylon torba	Cam kap	Plastik kap
Taze sebze ve meyveler	Naylon torba	Buzdolabı sebzeliği	Plastik kap	Bez torba
Et ve ürünleri	Yağlı kağıt	Naylon torba	-	-
Yumurta	Buzdolabı kapağı	Ambalajında	-	-
Süt ve ürünleri	Ambalajında	Plastik kap	Cam kap	Metal kap
Yağlar	Ambalajında	Cam Kap	Plastik kap	-
Şeker ve şekerli ürünler	Cam kap	Ambalajında	Plastik kap	-

ayıklayıp sonra doğradığı, %49.30'unun önce ayıklayıp sonra yıkayıp, doğradığı, %5.12'inin ise bu işlemin yapılmasına bile dikkat etmediği saptanmıştır. Yücecın (5) ise, yeşil yapraklı sebzelerin önce yıkanıp, sonra kesilip, sıcak karışıma atılarak susuz pişirilmesi ile C vitamini kaybını en az (%25.7) düzeyde bulmuştur. En fazla kayıp (%88.1) bol suda pişirildikten sonra suyunun sıkılıp atılması ile oluşmaktadır. Sebze ve meyvelerin bol suda pişirilmesi ve suyunun atılmasıyla %90-95 oranında riboflavin ve folik asit, % 5-28 oranında A vitamini kaybı olmaktadır.

Kurubaklagillerin pişirilmesinde ise temel ilke protein sindirimini sağlayan tripsin enziminin görevini engelleyen antitripsinin yok edilmesi, dolayısıyla beslenme değerinin yükseltilmesi, sindirimini kolaylaştırılmasıdır. Araştırmamızda ev hanımlarının %43.6'sının kurubaklagilleri ılık suda ıslatıp pişirmekte olduğu ve %22.9'unun ise hiçbir ıslatma işlemi uygulamadan pişirdiği belirlenmiştir. Bu tür besinler yapıları sert olduğundan pişirilmeden önce ıslatılır. ıslatma uzun süreli olursa, gaz yapıcı oligosakkaritlerin bir kısmı ıslatma suyuna geçer ve gaz yapıcı özelliği azalır. ıslatma süresi, baklagil türüne, suyun ve bekletilen yerin sıcaklık derecesine bağlı olarak değişmektedir (6,7). Kurubaklagillerin pişirilmesinde temel amaç, ıslatma suyunun dökülmesi, haşlama suyunun dökülmemesidir. Çünkü haşlama suyunun dökülmesi ile suda eriyen vitaminlerde önemli kayıplar olmaktadır (3). Ayrıca kuru baklagiller B kompleks vitaminlerinin ve bitkisel proteinin de iyi kaynağıdır. Fakat uygulanan işlem/pişirme metodu ve fasulye türüne göre farklılık gösterir (8).

Araştırma sonucunda ev hanımlarının kuru-baklagilleri pişirmeden önce ortalama 9.5 ± 0.50 saat ıslattıkları, sıcak suda ıslatmada ise bu sürenin 8.1 ± 0.74 saate düştüğü saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada (9), kuru fasulyenin besin kalitesi ve pişirilmesi üzerine ıslatma suyunun sıcaklığının etkisi ölçülmüştür. ıslatma suyunun sıcaklığı 50°C olduğunda suda eriyen vitaminlerde (B1, B2, niasin) çok az kayıp saptanmıştır. Sıcaklık 60 ve 60°C 'nin üstünde ise bu kayıplar 3-4 kat daha fazla bulunmuştur. ıslatma suyu sıcaklığı 90°C 'de fasulyeler için pişirme süresi kısa, 70°C 'de ise en uzun zaman olarak saptanmıştır. Önerilen ortalama ıslatma süresi 8-24 saat'tir (3). Bu çalışmada da önerilen ıslatma

süresine uygun bir ortalama değer bulunmuştur.

Besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi sırasında birçok yanlış uygulamalar yapılmaktadır. Bu da besin değeri kaybına neden olmaktadır. Araştırma grubumuzu oluşturan ev hanımlarının da çorbalarda birinci derecede tercih ettikleri pişirme şekli yağı yakıp üzerine dökmek, pilavlarda pirinci yağda kavurma, sebzelerde kızartma, kurubaklagillerde haşlama suyu ile pişirme, etlerde haşlama, makarnada haşlayıp suyunu dökme, yumurtada haşlama, sütü tatlılarda ise şekerin pişirilirken eklenmesi şeklinde belirlenmiştir. Yücecın ve ark (1) yaptıkları çalışmada, ailelerin büyük çoğunluğunun çorba yaparken unu (%61.7), pilav ve dolma yaparken pirinci (%76.3) pembeleşinceye kadar kavurduklarını, kurubaklagillerin (%63.8) ve makarnanın (%83.7) haşlama suyunu döktüklerini saptamışlardır. Ateş ve ark (2) ise, sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerde yaşayan ev kadınlarının kurubaklagillerin ve makarnanın haşlama (%75.5) suyunu döktüklerini, yeşil yapraklı sebze (% 79.4) ve pirinç pilavını (%65) kavurarak pişirdiklerini, makarna (%58) ve pirinç pilavına (%67.5) yağı yakarak eklediklerini saptamışlardır. Sosyal (10) araştırmasında, ailelerin %89.0'nın makarnanın haşlama suyunu döktüklerini belirlemiştir. Yücecın ve arkadaşları (1), yaptıkları çalışmada sebzelere uygulanan pişirme işlemlerinin çok değişken olduğunu saptamışlardır. Bu yöntemler bizim çalışmamızdakilerle benzer şekilde; kızartma (%65.6), kendi suyu ile pişirme (%68.7), bol suda pişirme (%6.4), haşlayarak suyunu dökme (%14.2) ve kavurarak az suda pişirme (%24.2) olarak belirlenmiştir.

Ülkemizde beslenme alışkanlıkları arasında özellikle yaz aylarında sebzelerin yağda kızartılarak tüketilmesi oldukça yaygındır. Kızartma işleminde kızartılan besinin besleyici değeri azalmakta ve kızartma yağında bozucu değişiklikler oluşmaktadır. Bu nedenle diyetle yağda kızartmalara mümkün olduğunca az yer verilmeli, kızartma derin yağda hava ile teması en az düzeyde tutularak ve kızartma yağı üç kezden fazla kullanılmayacak şekilde yapılmalıdır (11,12). İyi kaliteli protein kaynağı, mineraller ve bazı B grubu vitaminlerden zengin olan et, suda haşlama yöntemi ile pişirildiğinde et suyuna besin öğeleri geçebilir. Bu nedenle et suları atılmamalı, pilav, çorba gibi yemeklerde kullanılmalıdır. Izgara

yöntemiyle pişirilen ette vitamin ve mineral kaybı diğer yöntemlere kıyasla yüksek bulunmaktadır. Bu nedenle ızgara yapılan etlerin damlama suları atılmamalıdır (5). Yücecan ve ark (1), ailelerin %67.8'inin eti haşlayarak, %56.3'ünün kavurarak, %33.9'unun kızartarak, %32.2'sinin ise ızgara (teflon, fırın) yaparak tükettiklerini saptamışlardır. Bu araştırmamızda da ev hanımlarının etleri birinci derecede haşladığı, ikinci olarak ise kavurduğu belirlenmiştir.

Çalışmamızda yumurtanın da pişirilme şekilleri sorulmuştur ve araştırmalarla benzer şekilde sonuçlar bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada yumurtanın birinci derecede haşlandığı, ikinci derecede ise yağda pişirildiği saptanmıştır. Yücecan ve ark (1), yaptıkları araştırmanın sonucunda yumurtanın suda kaynatılarak (%85.3), yağlı (%47.2), yağsız tava (%10.6) ve suya (%1.7) kırılarak, başka yiyeceklerle karışık olarak (%24.2) tüketildiğini saptamışlardır. Genelde yumurta bazı yiyeceklerin kıvamını artırmak, berraklaştırmak ve besin değerini yükseltmek amacıyla kullanılmaktadır. Yumurtanın sindirilmesi niteliği, yumurtaya uygulanan pişirilme süresi ile doğru orantılıdır. Çiğ, çok pişirilmiş ve yağda kızartılmış yumurtaların sindirimi güçtür (5). Koroner kalp hastalığı riski taşıyanlar yumurtayı sebze ve tahıllarla birlikte sıvı yağ kullanarak hazırlamalı ve et seçeneği olarak yemelidirler (3). Yücecan ve ark (1), ailelerin %12.9'unun sütlü tatlı yaparken unu kavurduğunu, %24'ünün ise şekerle sütü birarada kaynattığını bulmuşlardır.

Sebzelerden salata yapımında sebzeler önce yıkanıp, ayıklandıktan sonra yeneceği zaman doğranır veya rendelenir. Sofraya gelince tuz, limon zeytinyağı karışımı eklenir. Kesildikten sonra bekletildiğinde ise C vitamininde önemli kayıplar olmaktadır (3). Araştırma grubumuzdaki ev hanımlarının da %91.6'sının salataları bekletmeden tüketmekte olduğu saptanmıştır.

Ekmeklerin besin değeri yapılmış oldukları unun randımanı ve ekmek yapılırken uygulanan mayalandırma işlemine bağlı olarak değişmektedir. Tam buğday unundan yapılmış ekmeklerin vitamin ve mineral içeriği beyaz un ekmeğinden çok daha yüksektir. Buğday kepeği fitik asitten zengindir, fitik asit minerallerin emilimini olumsuz yönde etkiler. Mayalandırma işleminin fitik asit miktarını azaltmadaki etkisi, tam buğday unundan yapılmış ekmekte, %80 randımanlı

undan yapılmış ekmekten daha az olmaktadır. Mayalandırmanın iyi olması çinko ve protein yanında demir ve kalsiyum gibi diğer maddelerin kullanımını ve B vitaminlerinin de miktarını artırmaktadır (3,13). Yücecan ve ark (1); yaptıkları çalışmada en çok kullanılan ekmek türlerini sırası ile mayalı ekmek (%85.2), bazlama (beyaz %22.9), yufka (beyaz %15.6), kepekli ekmek (%8.6) olarak saptamışlardır. Araştırmamızda ise mayalı ekmek tüketimi oranı %91.2 olarak benzer çalışmalardan daha yüksek bulunmuştur. Bu da toplumumuzdaki kentleşmenin artmasına bağlı olarak hazır ekmek alımının artmasından dolayı olabilir.

Genel olarak tereyağ ve margarin, kahvaltılık yağlardır. Türkiye'de bu çeşit yağlar yemek pişirmede, özellikle makarna ve pilav pişirmede kullanılmaktadır. Zeytinyağının pahalı olması nedeniyle yemek pişirmede sıvı bitkisel yağlar ve margarinler kullanılmaktadır (15). Kalp-damar hastalıkları, şişmanlık, diyabet açısından düşünüldüğünde tüketilen yağ türüne dikkat etmek gerekmektedir. Başoğlu ve ark (14); sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerde yağ tüketiminin fazla olduğunu saptamışlardır. Kullanılan yağ türü genellikle diğer yağ türlerine kıyasla daha ucuz olan margarin olarak bulunmuştur. Ateş ve ark(2), düşük sosyo – ekonomik düzeyde hergün margarin tüketenlerin oranını %99.2, bitkisel yağ tüketim oranını %34.2, tereyağ tüketim oranını ise %20.0 olarak belirlemişlerdir. Araştırma grubumuzu oluşturan ev hanımlarının yemeklerde sıklıkla kullandıkları yağlar incelendiğinde ise %61.2'sinin ayçiçek yağı, %47.6'sının margarin, %19.4'ünün mısırözü yağı kullandıkları görülmüştür. Bu çalışmada margarin tüketimi diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında düşük bulunmuştur. Bunun yanında bitkisel sıvı yağların kullanımında bir artış görülmektedir. Bu artışta bitkisel yağ fiyatlarındaki uygunluk yanında halkın çeşitli kronik hastalıklar yönünden bilinçlenmesi de etkili olmuş olabilir.

İyot yetersizliği hastalıklarını önleme yöntemlerinden biri olan iyotlu tuz ile profilaksi özellikle endüstrileşmiş toplumlar için önerilen bir yöntemdir (16). Ülkemizde de bu yöntem kullanılmaktadır. Çalışmamızdaki ev hanımlarının besinleri hazırlama ve pişirmede kullandıkları tuz çeşitleri incelendiğinde sadece %56.8'inin iyotlu tuz kullandıkları saptanmıştır. Türkiye'de 9 Temmuz

1998 tarihinde, Türk Gıda Kodeksi Yemelik Tuz Tebliği, 23397 sayılı resmi gazetede yayınlandığı ve buna göre ülkedeki tüm sofralık tuzların iyotla zenginleştirildiği düşünüldüğünde bu oran oldukça düşük bir düzeydedir. Ev hanımlarının eğitim düzeylerine göre kullandıkları tuz türlerinin dağılımı incelendiğinde ise istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır (2: 10.18, $p<0.05$). Bu sonuçlar da ülke genelinde eğitim düzeyine bakılmaksızın iyotlu tuz kullanılmasına yönelik beslenme eğitimi çalışmalarının gerekliliğini bir kez daha ortaya koymaktadır. İlerleyen yıllar içinde alınan bu önlemler çerçevesinde iyot yetersizliği sorununun ortadan kalkması ve iyotlu tuz kullanma oranının artacağı kesindir (16).

Besinlerin dondurularak saklanması günümüzde en gelişmiş koruma yöntemi olarak bilinmektedir (17). Besinlerin evde dondurulmaları ve donmuş ürün kullanımının getirdiği kolaylıklar için derin donduruculara gereksinim vardır. Özellikle sebze ve meyvelerin en bol bulunduğu mevsimlerde dondurulması onları en lezzetli ve sağlıklı şekilde kullanma şansı kazandırmaktadır (18). Dondurulmuş besinin çözündürülmesinde, uygun ön işlem görmüş besinlerde mikrobiyolojik sorunlar oldukça az olmasına rağmen, kimyasal ve fiziksel bozulmalar oluşmaktadır. Hızlı çözündürme amacıyla sıcak su kullanımı durumunda mikroorganizma faaliyetlerinde bir artış olabilmektedir (19). Nursal (20), yaptığı çalışma sonucunda dondurulmuş sebzeleri çözündürmede bireylerin %31.7'sinin oda sıcaklığında, %21.4'ünün buzdolabında, %3.0'ünün ise sıcak su içerisinde beklettiğini saptamıştır ve çözündürme işleminin C vitamini değerinde önemli kayıplara neden olduğunu bulmuştur. Araştırmamızdaki ev hanımlarının ise %25.6'sı besinlerin saklanmasında derin dondurucu kullandıklarını belirtmişlerdir. Derin dondurucu kullananların ifadeleri değerlendirildiğinde ise; bireylerin %77.7'sinin besinleri çözündürürken oda sıcaklığında beklettiği, sadece %8.6'sının buzdolabında çözündürdüğü saptanmıştır.

Araştırma grubunu oluşturan ev hanımlarının pişirmede kullandıkları tencere çeşitlerine göre dağılımları incelendiğinde, genel olarak ev hanımlarının %79.2'sinin pişirmede çelik tencereyi tercih ettiği, ancak yemek türlerine göre bu oranda bazı değişiklikler olduğu saptanmış-

tır. Özellikle makarnada ise ev hanımlarının %61.2'sinin teflon tencere kullandığı görülmüştür. Yücecan ve ark (1), yüksek sosyo ekonomik düzeyde en fazla kullanılan pişirme kabını çelik (%91.5), teflon (%71.3) ve ısıya dayanıklı cam (pyrex) kap (%39.9), kırsal kesimde ise en az kullanılan pişirme kapları ısıya dayanıklı cam kap (%0.3), teflon (%1.8) ve çelik (%2.6) olarak bulmuşlardır. Çift tabanlı çelik tencerenin en sağlıklı pişirme aracı olduğu ileri sürülmektedir (20,21). Çift tabanlı çelik tencereler, kapakları çok iyi kapanabildiğinden su buharı geçirgenliği ve gaz geçirgenliği bakımından başarılı bulunmaktadır (20-22). Ayrıca çift tabanlı çelik tencereler besinin pişirilmesinde mineral ve vitamin korunumunu diğer tencerelere kıyasla daha fazla sağlamaktadır (20,21.) Nursal (20) teflon tencerelerde pişirilen sebze örneklerinde C vitamini kayıplarının olma nedenini, teflon tencerelerde su buharı geçirgenliğinin daha fazla olmasına bağlamıştır.

Besinlerin saklandıkları yerler besinin mikrobiyolojik bozulma riskini arttırabileceğinden dolayı son derece önemlidir. Bu bakımdan ev hanımlarının besin gruplarına göre besinleri sakladıkları yerler incelendiğinde ekmek, tahıllar, kurubaklagiller, yağlar ve şekerli besinlerde birinci derecede mutfak dolabını, diğer besinlerde ise buzdolabını tercih ettikleri bulunmuştur. Benzer bir şekilde, Ateş ve ark. (2); yaptıkları çalışma sonucunda ailelerin %90.0'ünün yemeklerini buzdolabında sakladıklarını saptamışlardır.

Besinlerin saklanma yerleri yanında saklandıkları kaplar da mikrobiyolojik bozulma açısından ve dayanma süreleri bakımından son derece önemlidir. Tahıllar ısı ve nem derecesi uygun olursa uzun süre saklanabilirler. Saklanan yer nemli olursa solunum hızlanır. Solunum sonucu oluşan ısı, nemin de etkisi ile küflerin ve böceklerin tanelerde oluşmasına yol açar. Tahılların bozulmadan saklanabilmesi için tanelerdeki nem oranının %15'i geçmemesi gereklidir. Undan yapılan besinlerin saklanmasında, bayatlama ve küflenmenin önlenmesine çalışılır. Ekmek plastik torba içerisinde saklanırsa dış yüzeyin kuruması önlenir. Tahıl ve kurubaklagiller yabancı maddelerden temizlendikten sonra bez torbada saklanabilir. Sebze ve meyveler dayanıklılık derecesine göre ikiye ayrılır. Dayanaksız olan sebze ve meyveler buzdolabında üç-beş gün

dayanıklılığını kaybetmeden saklanabilir. Patates, soğan gibi sebzeler ise daha uzun süre saklanabilir. Patatesin, büzüşmesi, yeşillenmesi, filizlenmesini önlemek için de karanlık yerde serin ve orta nemli ortamda bekletilir. Margarin ve tereyağlarında nem oranı yüksek olduğu için kabında, buzdolabında 1-2 hafta saklanabilir (3). Cam kapların içlerine konulan yiyeceklere tat vermemesi, yiyeceklerden koku almamaları, içine konulduğu yiyeceklerle hiçbir reaksiyona girmemesi ve korozyona uğramaması en önemli özellikleridir. Cam kapların çekici görünümü, içindeki besini göstermesi gibi olumlu özelliklerinin yanında; transparan olması nedeniyle içindeki besini ışığı olumsuz etkilerinden koruyamama gibi olumsuz yönleri de vardır (20). Araştırma grubumuzdaki ev hanımlarının birinci derecede besinleri sakladıkları yerlere bakıldığında; ekmek ve taze sebze, meyvelerde birinci derecede naylon torbayı, süt ve ürünleri ile yağlarda ambalajında saklamayı, şekerli besinlerde ise cam kabı tercih ederek beslenme ilkeleri açısından uygun davranışlarda buldukları görülmüştür.

Beslenme yaşam süresince her zaman üzerinde durulması gereken önemli konulardan biridir. Ev kadınlarının beslenme bilgisi aile bireylerinin beslenme durumlarını etkilemektedir.

Beslenme bilgisi yetersiz olduğunda yanlış uygulamalar yapılabilmektedir. Yapılan bu çalışmanın sonucunda da ailenin beslenmesinden sorumlu olan ev kadınlarının özellikle besinleri hazırlama, pişirme ve çözdürme aşamalarında hatalı uygulamalar yaptıkları belirlenmiştir. Beslenme sorunlarının önlenmesinde alınması gereken temel önlemlerin başında beslenme eğitimi gelmektedir. Beslenme eğitimi toplumu; yeterli ve dengeli besin tüketimi alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlığı bozucu duruma gelmesinin önlenmesi ve besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanımı konularında eğiterek, beslenme durumunun düzeltilmesini amaçlamaktadır. Bu nedenle ev kadınlarının besin hazırlama, pişirme, satın alma ve saklanması konularında eğitilmeleri ve bilinçlendirilmeleri gereklidir.

Bu amaç doğrultusunda toplum sağlığı konusunda çalışan sağlık personeli topluma beslenme eğitimi vermelidir. Bu eğitim, bireylerin yeterli ve dengeli besin tüketim alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlığı bozucu duruma gelmesinin önlenmesi ve besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik olarak kullanılmasını sağlayıcı nitelikte olmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Yücecan S, Pekcan G, Mercanlıgil S ve ark. Ankara ili, ilçe ve köylerinde yaşayan ailelerin beslenme kültürleri ve etkileyen etmenler, Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü Sempozyum Bildirileri ve Vekam, 2000.
2. Ateş M, Ballar E, Pekcan G. Sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerde yaşayan ev kadınlarının besin hazırlama, pişirme, saklama yöntemlerinin saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 1986; 15: 71-83.
3. Baysal A. Beslenme, Hatipoğlu Yayınları, 9 .Baskı, Ankara, 2002.
4. Hasipek S, Sürücüoğlu MS. Çalışan kadınların besin hazırlama ve pişirilmesiyle ilgili uygulamaları. Diabet Yıllığı, Sayı:5, İstanbul, 1988.
5. Yücecan S. Besinlerin, hazırlanması, pişirilmesi ve işlenmesi sırasında meydana gelen kayıplar, Toplu gıda tüketimi yapılan kuruluşlarda insan gücü verimliliğini araştırmaya yönelik beslenme teknikleri. MPM yayınları, 1985; 35: 214.
6. Açkurt F, Wetherilt H. Sağlıklı pişirme yöntemleri. TÜBİTAK Marmara Bilimsel ve Endüstriyel Araştırma Enstitüsü, Beslenme ve Gıda Teknolojisi Böl., 1983; Yayın no:120
7. Akgün B, Yücecan S, Kayakırılmaz K. Çeşitli ıslatma ve haşlama işlemlerinin kurubaklagillerin çinko, demir ve kalsiyum değerlerine etkisi-1:ıslatma işlemleri sırasında oluşan mineral kayıpları. Gıda, 1987; 12: 229.
8. Rumm-Kreuter D, Demmel I. Comparison of vitamin losses in vegetables due to various cooking methods. J Nutr Sci Vitaminol. 1990; 36: 7-15.

9. Kon S. Effect of soaking temperature on cooking and nutritional quality of beans. J Food Science 1979; 44: 1329-1340.
10. Sosyal G. Ankara ili çevresinde oturan kadınların beslenme bilgilerinin saptanması. H.Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1979.
11. Rakıcıoğlu N, Baysal A. Yağda kızartma yöntemi ile pişirmede oluşan fiziksel ve kimyasal değişiklikler ve bunların insan sağlığı üzerine etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 1988; 17: 121.
12. Garipağaoğlu M, Küçük M, Erdamar S ve ark. Değişik sürelerde kızartılmış yağların ratlardaki lipid profilleri ve toksik etkileri üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 1987; 26: 5.
13. Taşçı N. Ekmek içinde verilen buğday kepeğinin tip II diyabetli hastaların kan şekeri ve lipitlerine etkisi üzerine bir çalışma. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enst. Beslenme ve Diyetetik programı Doktora Tezi. Ankara, 1987.
14. Başoğlu S, Besler T, Ciğerim N. Ailelerin sosyo-ekonomik ve gelir düzeylerine bağıntılı olarak besin harcama payları. Beslenme ve Diyet Dergisi 1992; 21(1): 83-100.
15. Köksal O. Gıda ve Beslenme Erciyes Üniv. Yayınları No:130, 2001; Kayseri, 528s.
16. Pekcan G, Soydal F, Haznedaroğlu D, Çelik Ş, Ekşi A. Türkiye'de beslenme yetersizliği sorunları, besin ve beslenme politikaları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 2000; 30(1): 45-7
17. Yiğit V. Bazı meyve ve sebzelerin dondurmaya uygunluğu ve depolama sürecinde meydana gelen değişimler, TÜBİTAK Marmara Bilimsel ve Endüstriyel Araştırma Enstitüsü, Beslenme ve Gıda Teknolojisi Böl. 1982; Yayın no:61.
18. Kızıltan G. Derin dondurucular. Beslenme ve Diyet Dergisi 1994; 23(2): 283-94.
19. Fennema R. Principles of Food Science. Part 1. Food Chemistry Newyork.1978.
20. Nursal B. Ticari dondurulan bazı sebzelerin C vitamini içerikleri ve değişik pişirme araçlarının C vitamini değerine etkisi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enst. Beslenme ve Diyetetik programı, Bilim Uzmanlığı Tezi. 1995, Ankara.
21. Hışıl Y. Metalik kontaminasyon ve mineral madde korunumu yönünden çift tabanlı çelik tencerelerin diğer tencerelerle karşılaştırılması. Gıda 1989; 14: 363.
22. Çolakoğlu M, Gönül M, Kıncal S. ve ark. Çift tabanlı çelik tencerede susuz pişirmenin geleneksel pişirme yöntemleriyle kıyaslanması. Gıda 1984; 9: 197.
23. Akçiçek E, Akçiçek F, Başar R. Besinlerin pişirilmesi ve saklanması kullanılan malzemelerin insan sağlığına yapabileceği olumsuz etkiler. Beslenme ve Diyet Dergisi 1989; 18: 87.