

Farkında Olarak Yemek

Yaşar Birol SAYGI

Bahçeşehir Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
yasarbirol.saygi@sad.bau.edu.tr
ORCID: 0000-0001-9381-7295

Geliş tarihi / Received: 04.08.2021

Kabul tarihi / Accepted: 27.09.2021

Öz

Farkındalık, kişinin yargılamadan o anda deneyimine tam dikkat ve farkındalık getirme kapasitesidir. Farkında yemek, yemek seçimine ve yemek yeme deneyimine dikkat getirir. Farkında yemek yeme, yeme ile ilgili düşüncelerimizin, duygularımızın ve fiziksel hislerimizin farkına varmamıza yardımcı olur ve bizi açlık ve tokluk hakkındaki içsel bilgeliğimizle yeniden bağlar. Farkındalık, günlük dilimize yerleşmiş bir terimdir, ancak anlamı, onu güdümlü, çok görevli, sosyal yapımızda nasıl kullandığımızdan daha derindir. Bu terim, odak noktası ne olursa olsun bilinçli farkındalığı teşvik ettiği için popüler hale gelmiş olup birini kendine iyi bakmaya teşvik etmenin bir yöntemi haline gelmiştir. Farkındalık uygulaması binlerce insanın daha bilinçli yaşamasına ve kronik ağrı, hastalık, depresyon, uyku problemleri ve anksiyeteyi yönetmek için gerekli becerileri geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda, kişinin yeme konusundaki genel yaklaşımını değiştirmek için gerekli kriterleri karşılayan bir yeme yaklaşımının da odak noktası haline gelmiştir. Çalışmada farkında olarak farkında yemek yeme incelenerek sağlık ilişkisi kurulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Beslenme alışkanlıkları, beslenmede farkındalık, farkındalık, psikolojik yaklaşımlar*

Mindful Eating

Abstract

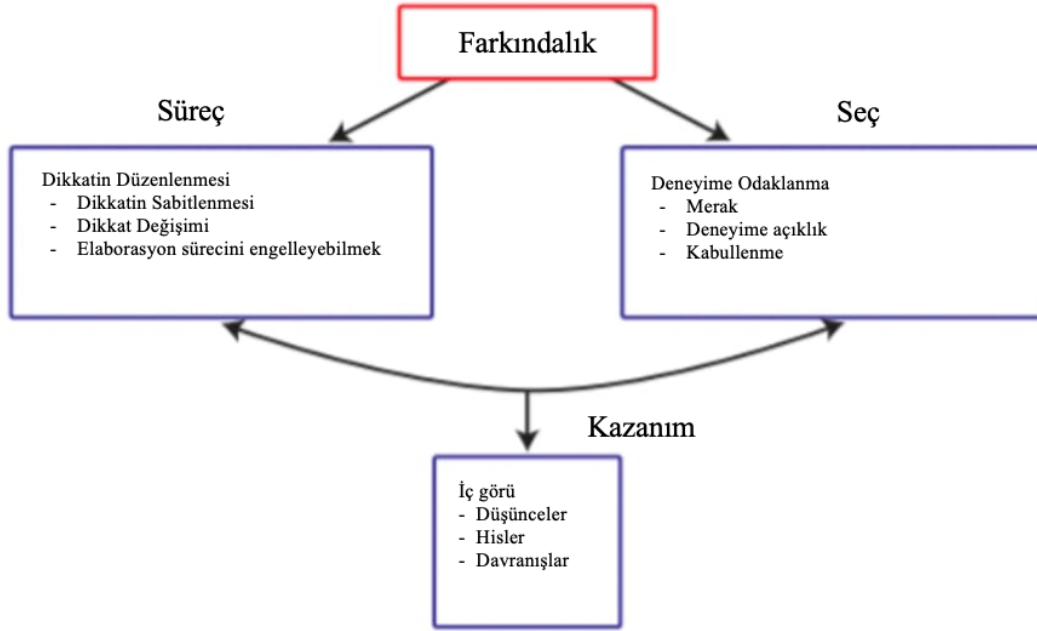
Mindfulness is the capacity to bring full attention and awareness to one's experience in the moment without judgment. Mindful eating brings attention to food choice and the eating experience. Mindful eating helps us become aware of our thoughts, feelings, and physical feelings about eating and reconnects us with our inner wisdom about hunger and fullness. Mindfulness is a term embedded in our everyday language, but its meaning is deeper than how we use it in our driven, multitasking, social structure. The term has become popular because it promotes mindful awareness, regardless of focus, and has become a way of encouraging one to take care of oneself. Mindfulness practice has helped thousands of people to live more consciously and develop the skills necessary to manage chronic pain, illness, depression, sleep problems, and anxiety. It has also become the focus of an approach to eating that meets the necessary criteria to change one's overall approach to eating. In the study, a health relationship was established by examining mindful eating.

Keywords: *Eating habits, mindful eating, mindfulness, psychological approaches*

Giriş

Farkındalık, Budizm gibi kadim bilgeliğe dayalı şimdiki an farkındalığının uygulamasıdır (Aich, 2013). Farkında yemek yeme pratiği, yemek yerken orada olmak demek, ona dikkat etmek ve onun farkında olmaktır. “Farkındalık” terimi, Jon Kabat-Zinn tarafından “belirli bir şekilde, kasıtlı olarak, şu anda ve yargısız olarak dikkat edilmesi” olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 1991). Farkında yemek yeme, bireylerin yiyeceklerle ilgili duyuşal farkındalığına ve yiyecek deneyimlerine odaklanan bir yaklaşımdır.

Gıdanın içeriği (kalori, karbonhidrat, yağ veya protein vb.) ile az çok ilgisi vardır. Farkında yemenin amacı kilo vermek değildir. Ancak, bu tarz yeme alışkanlığını benimseyenlerin kilo vermesi kuvvetle muhtemeldir (Pintado-Cucarella ve Salgado, 2016). Amaç, bireylerin anın ve yemeğin tadını çıkarmalarına yardımcı olmak ve yeme deneyimi için tam olarak var olmalarını teşvik etmektir. Bilinçli farkındalığın anahtar unsurları Şekil 1’de görülmektedir (Kerin, Webb, Zimmer-Gembeck, 2019; Wasserman, 2014).



Şekil 1. Bilinçli farkındalığın anahtar unsurları

Diyetler, belirli sonuçların amaçlanan ölçümü ile yeme kurallarına (örneğin ne yemeli ne kadar yemeli ve ne yememeli) odaklanma eğilimindedir. Bu sonuçlar büyük olasılıkla kilo kaybıdır veya diyabet durumunda kan şekeri değerlerinde iyileşme ve nihayetinde iyileştirilmiş A1C değeridir. Tüm diyetler, kilo sonuçlarına bağlı olarak başarı veya başarısızlık potansiyeline sahiptir. İnsanlar sonuçlarının tükettikleri kaloriye ve harcamalarına bağlı olacağını biliyor olabilirler ve bunun

davranışlarıyla ilgisi olduğunu anlayabilirler. Ancak bireylerin sonuçlarını görmeden davranış değişikliğini sürdürmeleri nadirdir. Davranış değişiklikleri günlük strese ve dış baskılara maruz kalacak ve bu nedenle sürdürülmesi zor olacaktır (Köse, 2020; Köse ve Çıplak, 2020; Kristeller, 2021; Miller, 2017; Nelson, 2017; Nelson ve Cromwell, 2017).

Farkındalık, sonuç odaklı bir davranıştan ziyade süreç odaklı bir davranıştır. Bir bireyin o anki deneyimine dayanır. Birey, yiyecek

deneyimini takdir etmeye odaklanır ve alımı kısıtlamakla ilgilenmez. Yemek yiyen kişi neyi ne kadar tüketeceğini seçer. Farkında bir yaklaşımla, kişinin seçimlerinin genellikle daha az yemek, daha çok yemenin tadını çıkarmak ve arzu edilen sağlık yararları ile tutarlı yiyecekler seçmek şeklinde olması tesadüf değildir (Alberts, Mulkens, Smeets, Thewissen, 2010; Miller, Kristeller, Headings, Nagaraja ve Miser, 2012).

Farkındalık meditasyonu uygulayan birçok insan ve artan sayıda sağlık uzmanı, farkında yemenin diyabetli bireylerin yeme davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olmada bir fark yaratabileceğine inanmaya başlamıştır. Farkındalık, diyabet eğitim programlarına katılanlar için yeme davranışlarını yeniden eğitmenin önerilen bir yolu haline gelmektedir. Olson ve Emery (2015) diyet için farkında bir yaklaşım kullanan 19 çalışmayı gözden geçirdiler. Araştırmacılar, 19 çalışmanın 13'ünde önemli kilo kaybı bulmuş olsalar da farkında yemek yeme ile meydana gelen kilo kayıpları arasındaki ilişkiyi belgeleyemediler. Farkında yeme davranışı ile sonuçta ortaya çıkan kilo kaybı arasındaki belirli ilişkiyi incelemek için daha fazla araştırma yapılmasını önerdiler. Bu, farkında yemenin kilo kaybıyla ilişkili olma ihtimalinin yüksek olduğunu, ancak kesin korelasyonu incelemek için gelecekteki çalışmaların gerekli olacağını göstermektedir (Mantzios ve Wilson, 2017).

Kilo vermeye yönelik diyetler genellikle kısa vadede başarılıdır. Ancak çoğu zaman başarısız olma eğilimindedir. Bu tür diyetlerde başarı ve başarısızlığı ne belirlemektedir? Başarılı olanlar için ortak bir konu, diyetle farkında olmak ve plan ne olursa olsun plana sadık kalma yeteneğidir. Ancak bu “farkında olmadan yemek” ile “bilinçli yemek” arasındaki farktır. Önerilenler ise genelde “Yemek yerken TV izlemeyiniz, akıllı telefon kullanmayınız”, “Doğru porsiyonları servis ediniz”, “Yutmadan önce 32 kez çiğneyiniz” ve “Yemek yerken

oturunuz” gibi ne yediğinize her zaman dikkat etmek olmuştur. Farkında yemenin farkı, bunun kurallar veya yönergelerle ilgili olmamasıdır. Bunun yerine bireysel deneyimle ilgilidir. Kimse her seferinde aynı yemekle aynı deneyimi yaşamaz. Buradaki fikir, insanların kendi deneyimlerine sahip olmaları ve bunları yaşarken şimdiki zamanda olmalarıdır.

Farkında yemek, yemek yeme şeklimize dikkat etmekle ilgilidir. Araştırmalar, farkında yemenin sindirimi iyileştirdiğini, iştahı düzenlediğini ve yiyeceklerden daha fazla keyif alınmasına yardımcı olduğunu göstermiştir. Yediklerimizi ayarlamak, daha iyi seçimler yapmamıza ve aşırı yemekten kaçınmamıza yardımcı olabileceğinden, diyetin panzehri olarak bile adlandırılır (Tapper ve Seguias, 2020).

Zombi Yemek

“Zombi yemek yeme” olarak adlandırılan, ekranlara bakarken yemek günümüz toplumunda yaygın bir uygulama haline gelmektedir. Telefonlarımızdan, e-postamızdan, sosyal medya hesaplarımızdan, video oyunlarımızdan veya televizyonumuzdan kendimizi ayıramıyoruz. Sonuç olarak hem yetişkinler hem de çocuklar farkında olmadan yemek yemektedirler. Michigan Eyalet Üniversitesi’ndeki araştırmacılar, yaş ortalaması 26 olan 55 yetişkini izlemişlerdir (Gervis, 2020). Çoğu kadın olan katılımcılar üç gün boyunca yemek günlükleri tutmuşlardır. Günlüklerde sadece ne yedikleri değil ne zaman yedikleri ve yemek yerken bilgisayar veya akıllı telefonda vakit geçirip geçirmediği de yer almıştır. Çalışmaya katılanlar, zamanın yaklaşık %18’inde yemek yerken bir tür medya kullanmışlardır. Bunun yaklaşık %25’i kahvaltı, öğle ve akşam saatlerinde meydana gelmiştir. Medya süresinin %5’i atıştırma için gerçekleşmiştir. Zombi yiyenler, medyasız beslenenlere kıyasla gün boyunca 149 kalori daha fazla almışlardır. Ayrıca daha yüksek protein, karbonhidrat, yağ ve doymuş

yağ alımı yapmışlardır. Araştırmacılara göre, kalori alımındaki artış, zayıf gıda seçimlerinden ziyade artan porsiyon boyutlarından kaynaklanmaktadır. Çalışma, obezite bulmacasına bir parça daha eklemektedir. Bu konuyla ilgili önceki araştırmaların çoğu laboratuvar ortamlarında gerçekleştirilmiş olsa da bu çalışmanın gerçek yaşam ortamında gerçekleştirildiği ve insanların yemek yerken gerçekte ne yaptığını göstermesi açısından önemlidir (Gervis, 2020).

Kilolarıyla mücadele edenler için bu çalışma aydınlatıcı olmalıdır. Ne yaptığının farkında olmadan yemek yemek, diyet felaketinin reçetesidir. Diyetisyen/beslenme uzmanları, önünüzdeki yiyecek veya içeceklerden ölçüsüz miktarlarda yemek yerine ağza konan yiyecek ve içeceklere dikkat ederek farkında yemeyi teşvik etmektedirler. Yemek vakti, ekranları fişten çekmek için iyi bir zamandır (Alberts vd., 2010; Alberts, Thewissen, Raes, 2012).

Diğer bir çalışmada atıştırma şirketi One Poll/Snack Factory/Pretzel Crisps'in (ABD) 2.000 kişiden oluşan anketi, insanların %88'inin yemek yerken ekranlara baktığını belirlemiştir. İncelenen ortalama bir Amerikalı, tek bir öğün sırasında telefonlarına ikiden fazla kez bakmaktadır. Üstelik ortalama bir Amerikalı haftada yalnızca beş kez "ekransız" yemek yemektedir. Amerikalıların yeme alışkanlıklarını ve davranışları incelediğin de %91'inin yemek veya atıştırma yerken TV izlediğini ve neredeyse yarısının (%49) bunu düzenli olarak yaptığı belirlenmiştir. Ortalama bir Amerikalının mutfak masasında haftada sadece üç öğün yemek yemesi şaşırtıcı değildir (Gervis, 2020).

Aynı çalışmada kişilerin; %50'si e-posta okumakta veya göndermekte olup her 10 Amerikalıdan dokuzu yemek yerken TV izlemektedir. %83'ü ne izleyeceklerine karar verirken yiyeceklerinin soğumuş olduğu ve %86'sı kendileri ve ekranlarıyla o kadar meşgul

oluyorlar ki tamamen yemeyi unutmaktadır. Araştırmaya katılanların %48'i sosyal medyada gezinirken veya paylaşımda bulunurken, %37'si YouTube videolarını izlemektedirler. Ayrıca %36'sı işle ilgili faaliyetlere odaklanıyor, %67'si öğle tatillerini ofiste yapıyor ve %22'si bilgisayarlarının önünde öğle yemeği yiyorlar (Gervis, 2020).

"Zombi yeme" hareketi sadece ne zaman ve nasıl atıştıracağımızı etkilemiyor. Bu kadar meşgul olmak aynı zamanda nerede yediğimizi de etkilemektedir. Amerikalıların %67'sinin gerçek bir öğle yemeği molası vermek yerine çalışırken masalarında yemek yemesinin bir nedeni budur. Aslında, katılımcıların %22'si öğle yemeğini sık sık masalarında yediğini ve ortalama bir katılımcı masasında oturarak haftada üç öğün yemek yediğini bildirmiştir. Amerikalılar geleneksel mutfak masası yerine kanepede (%79), mutfak tezgâhında (%64), yerde (%48) veya yatakta (%61) yemek yemeyi tercih etmektedir. "Zombi yemek" ve "geleneksel mutfak masasında" yemek varken, ankete katılanların dörtte birinden fazlasının (%26) gün boyunca daha küçük porsiyonları sık sık yemesi ve büyük öğünlerden kaçınması şaşırtıcı değildir. Amerikalıların %45'inin günün belirli bir saatinde atıştırma zamanlarını hazırladığı belirlenmiştir. Saat 14-15 arası çalışılanlara göre en yoğun atıştırma zamanıdır. Günümüzde çoğumuz ayakta, hareket halindeyken ve çalışma masalarında yemek yemektedir (Gervis, 2020). Bu veriler çerçevesinde yemeği anlamaktan uzak kalmaktayız. Yemeğe ve bu yemeği yerken sizi nasıl hissettirdiğine odaklanarak, kişi daha iyi yemek seçimleri yapabilir. Daha uygun porsiyonlar yiyebilir ve yiyeceklerden daha çok keyif alabilir. Zombi yemek, yemek yerken aslında farkında olmamaktır. Bu, insanların dikkat etmesi gereken bir noktadır. Çünkü ister iştah, tokluk, dolgunluk, ister açıkçası lezzet olsun, duylara dikkat edilmediğinde, aşırı yeme eğiliminde olup ve/veya nasıl hissettirdiğiyle temastan kopuk olarak doymuş

veya tatmin olmuş olup, bu da aşırı yemeye neden olmaktadır. Eğer tokluğa dikkat edilmezse, gerekenden çok sonra da yemeye devam etmekteyiz (Alberts, 2012).

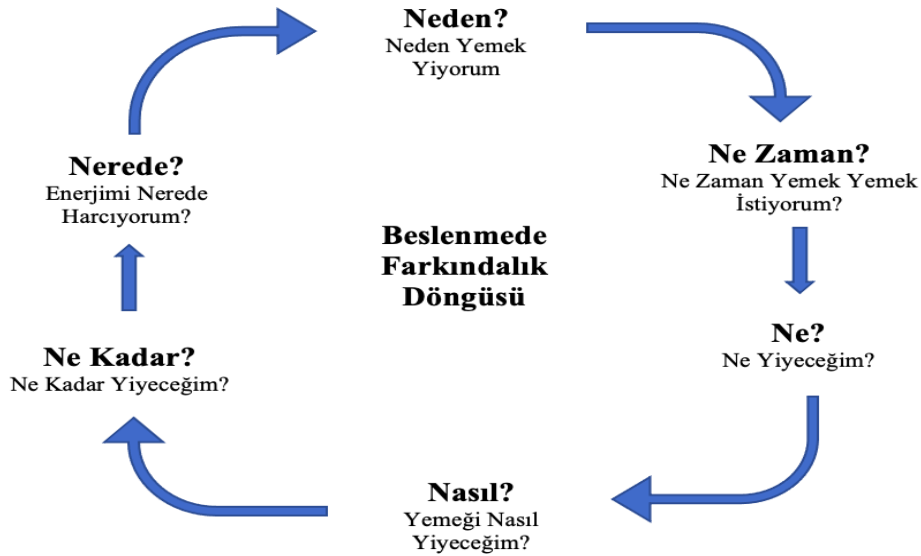
Yiyeceklere Bakış Açısını Değiştirmek Daha İyi Yemeye Yardımcı Olabilir

Kendinize “*Ne kadar farkında yemek yiyorum?*” diye sorunuz. Sayısız diyet modeli olduğunu biliyoruz, ancak farkında yemeye onu temel beslenme çerçevesine taşımayı istemeliyiz. Farkında yemek, yiyecek tüketirken şimdiki ana odaklanmanın ve duyuların farkında olunmasının önemini vurgular. Yeme alışkanlıklarının yönetilmesine ve vücut hakkında daha iyi hissedilmesine yardımcı olabilir. Önemli olan yediklerimizi değiştirmek değil, yemek yeme şeklini değiştirmektir. Bu zorlukları tamamlayarak özel bir alışveriş

yapmak gerekmeyecektir. Bugünün zorluğu bir öğün seçip, normalde yaptığınız gibi yiyiniz. Bitirdikten sonra, şu soruları yanıtlayınız (University of Wisconsin Integrative Medicine, 2010)

1. *Yemeği bitirmeniz ne kadar sürdü?*
2. *Çoklu görevli miydiniz (örneğin, TV izlemek, telefonunuzda gezinmek veya bir iş projesini tamamlamak)?*
3. *Yemekten memnun musunuz?*
4. *Yemeklerinizin ne zaman tatmin edici olduğunu nasıl anlarsınız?*

Yalnızca bildiklerinizi değiştirebilirsiniz. Soru sormak ve kararlarınız hakkında daha bilinçli olmak için “Farkında Yeme Döngüsü” kullanılmalıdır (Şekil 2) (Monroe, 2015).



Şekil 2. Farkında yemek yeme döngüsü

Araştırmacılar, farkında bir yaklaşımın beslenme alışkanlıklarını değiştirebileceğini ve kilo vermeye yardımcı olabileceğini söylemektedirler. Diyet söz konusu olduğunda bunun sadece “*kalori içeri, kalori dışarı*” olmaktan daha fazlasıdır. Yeme alışkanlıklarını

değiştirmek, farklı bir zihniyet benimsemekle başlayabilir. Kilo vermeye karar verildiğinde, muhtemelen fiziksel hareketler yapmaya ve kalori azaltmaya başlarsınız. Hedeflere ulaşmada yardımcı olabilecek önemli başka bir nokta daha olup oda farkında yemektir. Yeni

araştırmalar, farkındalık eğitiminin, insanların ölçeklerinde daha düşük sayıları görmelerine yardımcı olmada önemli bir rol oynayabileceğini irdelemektedirler (Abdul-Basir, vd., 2021; Dunn, 2018; Tronieri vd., 2020).

Araştırmacılar bir obezite yönetimi programındaki 53 katılımcıya farkındalık (mindfulness) eğitimi sunmuşlardır. Farkındalık seanslarını tamamlayan 33 kişinin, eğitilmemiş kişilere göre ortalama 6 kilo daha fazla verdiklerini saptamışlardır. Eğitimi takip edenler 6 ayda, 4 farkındalık seansından en az üçünü tamamlayan katılımcılar ortalama 6,6 kilo, 2 veya daha az seansa katılanlar ise yaklaşık 2 kilo vermişlerdir. Bulgular, zihniyet ve kilo kaybı arasında önemli bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Kilo vermek konusu olduğunda, alınan ve harcanan kaloriye ve egzersize çok fazla odaklanılıyor, ancak bir diğer önemli bileşen de gıda ile olan ilişkimizdir (Dunn vd., 2018; Pintado-Cucarella ve Salgado, 2016; Tronieri vd., 2020).

Farkındalık ve Diyet

Farkındalık, insanların tepkileri ve davranışları üzerinde daha fazla kontrole sahip olmanın yanı sıra zorlu deneyimler hakkında "*farkındalık ve kabul*" geliştirmelerine yardımcı olan bir uygulamadır. Farkındalık, yalnızca kilo vermek için kullanılsa da duygusal yeme, yenilgi duyguları ve özeleştirme gibi ölçekte daha yüksek sayılara katkıda bulunabilecek davranışları engelleyebilir (University of Pittsburgh, DPSC (Diabetes Prevention Support Center, 2017; Hanh ve Cheung, 2012).

Gıda konusundaki zihniyeti değiştirmek, uzun vadede kilo vermeyi sürdürmek için kritiktir. Sağlıklı yaşam ve kilo yönetimi programlarının amacı, katılımcıların sağlıklı bir zihniyet geliştirmelerine yardımcı olmasıdır. Birçok insan için diyet yapmak, tıpkı diyet yapanların hapisanesine gitmek gibi zahmetli ve zor olan günlük yaşamdan dramatik bir

ayrılıktır. Cezanız bittiğinde işlerin eski haline döneceğini anlamak için bir psikolog gerekmemektedir. Ama şu anki yaşama her iki ayağınızla basarak başlarsanız ve onu nasıl yeniden yapılandırabileceğinizi ve varoluş ile düşünce şeklinizi nasıl düzenleyebileceğinizi düşünürseniz, bu size uzun vadeli başarı için daha iyi bir yol sağlayacaktır (Donovan, 2018; Dunn vd., 2018; Khana ve Zadeh, 2014).

Diyetisyenler ve psikologlar tarafından yönetilen araştırma grup oturumlarında bireyler farkındalığı öğrenmektedirler. Araştırmacılar, uygulamayı diğer insanlarla birlikte öğrenmenin, katılımcıların kilo verme hedeflerinde daha büyük başarı elde etmelerine yardımcı olabilecek bir topluluk duygusu yarattığını söylemektedirler. Çalışma sonuçlarına göre başkalarıyla etkileşim kurmak, kendine güveni ve kilo yönetimini artırmaya yardımcı olan "*paylaşılan bir sosyal kimlik*" yaratmıştır. Amaç homojenliği denen olgu, psikolojik bir ilke olup, bu insanlar tek bir amaç etrafında birleştirilirse, ortaklığın sonuçları yönlendirdiği görülmektedir. Bir dalgalanma etkisi de var olan çalışmalar, hanelerindeki diğer insanlar katılmasalar bile insanların kilo verdiğini göstermiştir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, farkındalığın kilo vermenin etkili bir bileşeni olabileceğini öne sürerken, önceki araştırmalar karışık sonuçlar vermiştir. Farklı 19 çalışmanın sistematik incelemesi, önemli kilo kaybından ne derece farkındalığın sorumlu olduğunu belirlemiştir. Öte yandan, diğer 21 çalışmanın incelemesi, farkındalığın aşırı yemek yeme ve duygusal yeme gibi sağlıksız yeme davranışlarını değiştirmede etkili bir araç olduğunu kanıtlamıştır. Konuyu ilerletmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır (Gidugu ve Jacobs, 2019; Kayloni, Olson ve Emery, 2015; Lofgren, 2015; Tronieri vd., 2020; University of Michigan Comprehensive Diabetes Center, 2011).

Kilo vermekle olan ilişkisi ne olursa olsun, farkındalık sağlığı çeşitli şekillerde iyileştirebilir. Farkındalığın canlılık, stresten kurtulma ve güven gibi her türlü şeye yardımcı olduğuna dair çok sayıda kanıt bulunmaktadır. Sağlıklı yaşam yolculuğunda tutarlı olmak hem ölçekte hem de ölçek dışında karşılığını vermektedir (Abdul-Basir vd., 2021; Dunn vd., 2018; Tronieri vd., 2020).

Farkındalığı nasıl uygulayacağını öğrenmek önemlidir. İnsanların bir program veya evde kendi başlarına farkındalığı öğrenip uygulayabilecekleri mümkündür. “*Sevdiğin şeyi ye, yediğini sev*” mantığı ile herhangi bir yemekten önce zihni ve bedeni kontrol etmek için duraklama tavsiye edilmektedir. Kişi yemek yemeyi düşündüğünde, kendisine “*Aç mıyım?*”, “*Bana sunulan en iyi seçenekler nelerdir?*” ve “*Beni ne tatmin edecek?*” diye sorması gerekmektedir. Kendine ve yiyeceğe ilişkin yargıyı ortadan kaldırmak, insanların kendilerine değer vermelerine ve daha mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir (U.S. Department of Veterans Affairs, 2018).

Farkındalık, sürecin her aşamasında farkında yemek yemeyi nasıl uygulayacağımız ve bekleyebileceğiniz faydaların anlatılmasıdır. Birkaç gün boyunca seçilen bir yemek üzerinde bir adım uygulanarak başlanır. Ardından bir sonraki denir. Sonunda, bütün bir öğünde beş adımı da birleştirebilir ve yemek yerken tamamen farkında olma deneyimlenebilir. Bir alışkanlık oluşturma ortalama 21 gün sürmektedir. Bu yüzden devam edilerek daha doğal bir şekil alması sağlanır. Nihayetinde, yemeğe devam etmeyi kolay bir alışkanlık haline getirecek bir anlayış, takdir ve saygı duygusu oluşur (Burton ve Smith, 2020; Harvard Medical School, 2016)

1. Adım: Açlık başladığında: Acıktığımızda vücudun farkında olunması için birkaç nefes alarak fark edilmesidir. Vücudun sana ne söylüyor? Kişiye bu mesajı veren hisleri fark ederek birkaç dakika geçirilmesi önemlidir.

Onları değiştirmeye gerek yoktur, sadece farkına varılması ve duyguyu keşfetmektir. Faydaları ise dinlediğinizde, vücudunuz size gerçekten aç olup olmadığını ve neye aç olduğunu söyleyecektir. Açlığı kabul etmeyi ve dolayısıyla tolere etmeyi öğrenmek, gerçekten ihtiyaç duymadığımız yiyecekleri yemekten alıkoyar.

2. Adım: Ne yiyeceğinizi seçme: Nelerin sunulduğunun farkına vararak seçeneklere bakılması veya düşünülmesi gerekir. Farklı yiyecekler, ne ile yapıldıkları, nasıl hazırlandıkları, nasıl koktukları, maliyetleri gibi oyundaki tüm faktörlere dikkat edilmelidir. Seçimin size ait olduğuna ve her seçenektan hangi düşüncelerin veya duyguların, onları değiştirmeye çalışmadan ortaya çıktığına dikkat edilmelidir. Faydaları ise sunulan yiyecekleri durdurmak ve fark etmek, yaptığımız seçimlere dikkat etmemizi sağlar. İster sağlıklı bir seçim olsun ister hoşgörülü bir seçim olsun bizi besleyen bilinçli seçimler yapmamızı sağlar.

3. Adım: Yemeğin hazırlanması: Yemek yemeye hazırlanırken farkında olmak için zaman ayrılması gerekmektedir. Yürürken, masada otururken, tencerenin kapağını kaldırırken veya soymaya, doğramaya ve kızartmaya başlarken olabilir. Nerede olduğunuzun veya ne yediğinizin önemi yoktur. Yemeğiniz önünüzdeyken lezzetleri, dokuları, sesleri, kokuları ve her şeyin nasıl görüldüğüne dikkat edilmelidir. Faydaları ise gözlerimizle yemek yiyoruz ve hazırladığımız yemeğe dikkat etmek vücudunuzu yemeye hazır bir şekilde uyarır ve odaklar. Vücudun yapmak üzere olduğu şeye hazırlanmasına yardımcı olur. Böylece sindirim ve iştah sinyallerinin çok daha verimli çalıştığını görülür.

4. Adım: Yemek: En eğlenceli aşamadır. Ne yemek üzere olduğunuza iyice bakarak başlanmalıdır. Dokular, şekiller ve renkler not edilmeli, ardından herhangi bir koku ve

sesi fark edilmelidir. Bir ısırık alındığında, sıcaklığa, dokuya ve tüm farklı tatlara dikkat edilmelidir. Yemeğin çatalda veya elinizde nasıl hissettiğinin, ardından ağızda nasıl hissettiğinin farkında olunmalıdır. Ağızda çiğnendiği ve ilerledikçe nefes alındığı fark edilmelidir. Faydaları ise yemek yerken farkında olmak, vücudun yaptığı şeye doğru şekilde tepki vermesinin sağlanmasıdır. Bir sonraki toplantınız için endişelenirken yemek yenirse, vücut stres modunda olup sindirim tehlikeye girer. Farkında yemek yemek, doyulduğunda beyne uygun sinyallerin gönderilmesine de izin vererek aşırı yemeyi önler.

5. Adım: Bitirdikten sonra: Yemek yemek bitirildiğinde (veya ara verildiğinde) vücudun farkında olunmalıdır. Yine, nefesi fark etmek, kişinin kendisi ile iletişim kurmanın yararlı bir yoludur. Dolgunluk veya boşluk hislerine, vücuttaki herhangi bir hareket veya oyalanmakta olan herhangi bir tat farkına varılmalıdır. Faydaları ise yemek yedikten sonra duyguların farkına varmak, vücudun sindirime yardımcı olan dinlenme durumuna dönmesini sağlar. İştahımızın çoğu, hissetmeye ne kadar alışkın olduğumuzdan gelir. Bu nedenle dikkati buna çekmek, alışılmış aşırı yemeyi kesmeye yardımcı olabilir. Farkında yemek yemek, yiyecek hakkında düşünme şeklini değiştirebilir ve ömür boyu sağlıklı beslenmeye zemin hazırlayabilir. Çoğumuz, muhtemelen son birkaç saat içinde bir şeyler yemiş olup ve çoğumuz gibi her şeyi hatırlayamayabiliriz. Ortalama bir kişi günde iki buçuk saatini yemek yiyerek geçirmekte ve zamanın yarısından fazlasında başka şeylerde yapmaktayız. Çalıştığımız, araba kullandığımız, okuduğumuz, televizyon izlediğimiz veya elektronik bir cihazla oynadığımız için ne yediğimizin tam olarak farkında olmuyoruz. Tükettiğimiz yiyeceklerin farkında olunmaması ulusal obezite salgınına ve diğer sağlık sorunlarına katkıda bulunmaktadır.

Farkında ve Farkında olmadan Yemeyin

Özellikleri

Farkında yeme şu şekilde tanımlanabilir: “... Yemek yemeyle ilişkili fiziksel ve duygusal hislerin yargılayıcı olmayan bir farkındalığı”. Başka bir deyişle, farkında yemek, yemek yediğimizde nasıl hissettiğimizin farkında olmakla ilgilidir. Daha da ayrıntılı olarak açıklamak gerekirse, farkında yemeyin dört özelliği vardır. Farkında yemek yediğimizde (Burton ve Smith, 2020; Choi ve Lee, 2020; Köse, Tayfur, Birincioğlu, Dönmez, 2016; Köse ve Çıplak, 2020);

1. *Ne yapıldığının ve bunun vücut üzerindeki etkilerinin (hem iyi hem de kötü) farkında olmak,*
2. *Hem sizi tatmin eden hem de vücudu besleyen yiyecekleri seçerken ve deneyimlerken tüm duyuları kullanmak,*
3. *Karar vermeden duyulara göre yiyeceklere verilen tepkileri kabul etmek,*
4. *Duyular, fiziksel açlık ve açlığınızın doyduğunu bilmeyi sağlayan ipuçları hakkında farkındalık pratiği yapmak.*

Farkında yemek yemeyin pratiği Tablo 1’de görülmektedir. Görüldüğü gibi her iki yöntem arasında ciddi farklar bulunmaktadır.

Farkındalık, duyguları, düşünceleri ve bedensel hisleri sakince kabul ederken şimdiki ana odaklanmak anlamına gelmektedir. Dikkat ilkeleri, farkında yeme için de geçerlidir. Ancak farkında yeme kavramı bireyin ötesine geçmektedir. Sağlığımız için yiyoruz. Bu, esasen, gıdanın sürdürülebilirliğini ve gıdaların sağlık yararlarını değerlendiren “Beslenme Kılavuzlarının” geliştirilmesine yön veren kavramın aynısıdır.

İdeal farkında yeme yemek seçenekleri,

Tablo 1. Farkında olarak ve olmadan yemek yemenin pratiği

Farkında Olmadan Yemek	Farkında Olarak Yemek
<ul style="list-style-type: none"> • Vücudun sinyallerini görmezden gelmek • Duygular bize yememizi söylediğinde yemek yemek • Rastgele zamanlarda ve yerlerde yalnız yemek yemek • Duygusal olarak rahatlatıcı yiyecekler yemek • Yemek sırasında çoklu görev • Bir yemeği son ürün olarak görmek 	<ul style="list-style-type: none"> • Vucudu dinlemek ve tokken oturmak • Vücudumuz bize yememizi söylediğinde yemek yemek • Başkaları ile birlikte belirli zamanlarda ve yerlerde yemek yemek • Besleyici açıdan sağlıklı yiyecekler yemek • Yemek yerken sadece yemek yemek • Yiyeceklerin nereden geldiklerini düşünmek

meyveler, sebzeler, kepekli tahıllar, tohumlar, kabuklu yemişler ve bitkisel yağlara odaklanan Akdeniz diyetine benzer olsa da bu teknik hamburger veya patates kızartmasına da uygulanabilir. Yenen yemeğe gerçekten farkında olunursa, bu tür yiyecekler daha az tüketilebilir. Özünde, farkında yemek yeme; satın alırken, hazırlarken, servis ederken ve tüketirken yemeğe tamamen dikkat etmek anlamına gelmektedir.

Bununla birlikte, uygulamayı benimsemek, öğünlere ve atıştırmalıklara yaklaşma şeklinde birkaç ayarlamadan fazlasını gerektirebilir. Farkında olmadan yemekten farkında yemeye geçiş yapmak için Tablo 2’de verilen ipuçlarına dikkat edilmesi gerekmektedir (Dalen, vd., 2010; Hudnall, 2019; Janssen, vd., 2018; Pearson, vd., 2017).

Tablo 2. Farkında olmadan yemekten farkında yemeye geçiş yapmak

Farkında Olmadan Yemek	Farkında Olarak Yemek
<ul style="list-style-type: none"> • Otomatik pilotta veya çoklu görev sırasında yemek yemek • Abur cubur ya da rahatlatıcı yiyecekler yemek • Mümkün olduğunca çabuk yemek yemek • Vücudun tokluk sinyallerini görmezden gelmek, tüm yiyecekleri biten kadar yemek yemek 	<ul style="list-style-type: none"> • Tüm dikkati yemeğe ve yemek yeme deneyimine odaklamak • Beslenme açısından sağlıklı yemekler ve atıştırmalıklar yemek • Yavaş yemek, her lokmanın tadını çıkarmak • Vücudun sinyallerini dinlemek ve sadece doyana kadar yemek yemek

Farkında yemek yemek, aşağıda sıralananlar da dahil olmak üzere oraya ulaşmaya yardımcı olabilecek aşağıdaki uygulamalar önerilmektedir (Hudnall, 2019; Jensen, Dillman Carpentier, Corvalan, 2020; Shapero, Greenberg, Pedrelli, de Jong, Desbordes, 2018; Warren, Smith, Ashwell, 2017).

1. Alışveriş listesiyle başlanmalıdır: Listeye eklenen her öğenin sağlık değeri göz önünde bulundurulmalıdır. Alışveriş yaparken ani satın alımlardan kaçınmak için buna bağlı kalınması önemlidir. Alışveriş sepetinin çoğunu ürün bölümünden doldurulması ve işlenmiş gıdaların yoğun olduğu raflarda ve özellikle şekerlemelerden kaçınılmalıdır.

2. Masaya iştahla gelinmesi ama aşırı acıkmaktan değil: Öğün atlanırsa, midemiz bir şey almak için o kadar hevesli olabilir ki önceliği yemeğin tadını çıkarmak yerine boşluğu doldurmak olacaktır.

3. Küçük bir porsiyonla başlanmalıdır: Tabakların boyutunu 23 cm veya daha azıyla sınırlamak faydalı olabilmektedir.

4. Yemek takdir edilmelidir: Yemeye başlamadan önce, yemeği masaya getirmek için gereken her şeyi ve herkesi düşünmek için bir iki dakika beklenmelidir. Lezzetli yemeklerin ve birlikte tadını çıkaracağınız ailenizin, arkadaşların tadını çıkarma fırsatı için minnettarlığın sessizce ifade edilmesi gerekmektedir.

5. Yemeğe tüm duyarlar getirilmelidir: Yemeği pişirirken, servis ederken ve yerken renk, doku, aromaya ve hatta onları hazırlarken farklı yiyeceklerin çıkardığı seslere dikkat edilmelidir. Lokmaları çiğnerken tüm malzemeleri ve özellikle baharatların tanımlanması deneyimlenmelidir.

6. Küçük ısırıklar alınmalıdır: Ağız dolu olmadığı zaman yiyecekleri tamamen tatmak daha kolay olup, lezzetleri çözümlenebilmektedir.

7. İyice çiğnenmelidir: Yemeğin özünü tadana kadar iyice çiğnenmelidir. Yiyeceğe bağlı olarak her bir lokma 20 ila 40 kez çiğnemek zorunda kalınabilir. Çıkan tüm tatlar sizi şaşırtabilir.

8. Yavaş yenmelidir: Yukarıdaki tavsiyelere uyulursa, yemek sabitlenmeyecektir. Masadakiler ile sohbet ederken bile farkında yemeye odaklanmalıdır.

Farkında olmadan ve farkında yemeyi ayırt etmek, beden ile zihni bir araya getirmek için akılda tutulması gereken faktörler (Abdul-Basir vd., 2021; Erickson, 2020; Fletcher, 2014; Framson, vd., 2009);

1. Vücudun beyne yetişmesine izin vermek: Hızla yemek yemek ve vücudun sinyallerini görmezden gelmek yerine yavaşlamak ve vücut doyduğunu söylediğinde yemenin durdurulmasıdır. Yavaşlamak, zihni ve bedeni beslenmek için gerçekte neye ihtiyacımız olduğunu iletmenin en iyi yollarından biridir. Vücut doygunluk sinyalini beyinden yaklaşık 20 dakika sonra gönderir. Bu yüzden genellikle bilinçsizce fazla yeriz. Ancak, yavaşlarsak, vücuda beyni yakalama ve doğru miktarda yemek için sinyalleri duyma şansı verilebilir. Yavaşlamanın basit yolları arasında, yemek yemek için oturmak, her bir ısırığı 25 kez (veya daha fazla) çiğnemek, çatalı ısırıklar arasında bırakmak gibi davranışlardır.

2. Vücudun kişisel açlık sinyalleri bilmek: Duygusal bir istek mi yoksa vücudunuzun ihtiyaçlarına mı yanıt veriyorsunuz? Çoğunlukla önce zihnimizi dinleriz, ancak birçok farkındalık uygulaması gibi, önce bedenlerimize uyum sağlayarak daha fazla bilgelik keşfedebiliriz. Stres, üzüntü, hayal kırıklığı, yalnızlık ve hatta can sıkıntısı gibi her birimiz için farklı olabilecek duygusal sinyaller aldığımızda, sadece yemek yemekten ziyade, bedenlerimizi dinleyebiliriz. Çoğu zaman, bedenlerimiz yerine zihnimiz bize söylediğinde yeriz.

Gerçek farkında yemek, aslında vücudun açlık sinyallerini derinlemesine dinlemektir. Kişi kendisine “vücudunun açlık sinyalleri nelerdir ve duygusal açlık tetikleyicileri nelerdir?” sorusunu sormalıdır.

3. Farkında bir mutfak geliştirmek: Tek başına ve rastgele yemek yeme, başkalarıyla belirli zamanlarda ve yerlerde yemek yemektir. Farkında olmadan yemek yemenin bir başka yolu da yemeklerimiz ve atıştırmalıklarımız hakkında proaktif olarak düşünmek yerine dolaplara bakıp rastgele zamanlarda ve yerlerde yemek yemektir. Bu kişiyi neyi ne kadar yiyeceği konusunda sağlıklı çevresel ipuçları geliştirmesini engeller ve beyni her zaman ideal olmayan yeni yemek ipuçları için bağlar. Elbette, zaman zaman hepimiz atıştırırız, ancak hem zihni hem de beden sağlığını artırabilir. Masada oturmak, bir tabağa yemek koymak ve ellerimizle değil mutfak eşyaları kullanmak anlamına gelmektedir. Aynı zamanda başkalarıyla yemek yemeye de yardımcı olmaktadır. Sadece paylaşmak ve sağlıklı bir bağlantı kurmakla kalmaz, aynı zamanda yavaşlarsınız, yemeğin ve sohbetin tadını daha fazla çıkarırsınız. Farkında bir mutfağa sahip olmak, mutfak alanını organize etmek ve bakımını yapmak anlamına gelir. Böylece sağlıklı beslenmeyi teşvik eder. Mutfağınıza ne getirdiğinizi ve eşyaları nereye koyduğunuzu düşünmelisiniz. Sağlıklı yiyecekler nelerdir? Mutfağında görünürde ne tür yiyecekler var? Yemek etrafta olduğunda, onu yeriz. Yemeğinizi her lokma için planlamanız gerekmez ve özellikle özel durumlarda esnek olmak önemlidir. Ancak, yeme alışkanlıklarını yılın farklı zamanlarında veya farklı durumlarda değiştiriyor olabileceğiniz gerçeğinin farkında olunmalıdır. İleriye dönük plan yapıldığında, vücudun o anda ihtiyaç duyduğu miktarı yeme olasılığı, daha sonra yetersiz yemekten ve şımartmaktan ya da daha sonra aşırı yemek ve pişmanlık duymaktan daha fazladır. Klasik tavsiye de hayırdır. Acıktığımızda alışveriş yapın, ancak orta yol

burada da geçerlidir. “Ahlaki ruhsatlandırma” olarak bilinen psikolojik bir etki, ağırlıklı sebze satın alan müşterilerin, satın almayanlara göre şekerleme bölümüne gitme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Görünüşe göre karmamız dengelenecek ve bunu abur cubur yiyeceklere veya ideal davranışlardan daha azına “harcayabileceğimiz” düşünülmektedir.

4. Motivasyonlarınızı anlayınız: Duygusal olarak rahatlatıcı yiyecekler yemek yerine beslenme açısından sağlıklı yiyecekler yemektir. Bu da başka bir zor denge olup ideal olarak doyurucu, rahatlatıcı ve besleyici yiyecekler bulabiliriz. Sağlıklı yiyecekler denemeden önce çekici geldi mi? Örneğin kuru üzümün bu kadar güçlü bir egzersiz olmasının nedenleri vardır. Yavaşladığımızda ve kuru üzüm gibi sağlıklı yiyecekler yediğimizde, kendimize sağlıklı yiyecekler hakkında anlattığımız hikâyeden daha çok keyif alıyoruz. Daha sağlıklı ve daha çeşitli yiyecekler yemeye çalıştıkça, rahat yiyeceklerimizi yemeye daha az meyilliyiz. Sağlıklı yiyeceklerin tadını çıkarmaya daha meyilli olup sonuçta pek çok yiyeceği zihinsel ve fiziksel olarak tatmin edici buluyoruz.

5. Yemeğinizle daha derinden bağlantı kurunuz: Gıdanın nereden geldiğini düşünmek ve yiyeceği bir son ürün olarak düşünmektir. Bir avcı-toplayıcı veya besleyici-çiftçi olmadığımız sürece, son yıllarda hepimiz yiyeceklerimizden daha da kopuk hale geldik. Çoğumuz, market ambalajlarının ötesinde bir yemeğin nereden geldiğini bile düşünmüyoruz. Bu bir kayıptır. Çünkü yemek yemek bizi doğal dünyaya, elementlere ve birbirimize daha derinden bağlamak için inanılmaz bir fırsat sunmaktadır. Tabağa gelen yemeğe dahil olan tüm insanları, onu hazırlayan sevdiklerinizden ve rafları stoklayanlardan ürünleri ekip hasat edenlere kadar düşünmeye ara verdiğimizde hem minnettar hem de birbirine bağlı hissetmemek zordur. Ne yiyorsan onu yemek için otururken onun yaratılışının bir parçası

olan su, toprak ve diğer unsurlara dikkat edilmelidir. Size bu yemeği getiren kültürel gelenekleri, arkadaşlarla cömertçe paylaşılan veya uzak bir yerden ve zamandan getirilen tarifleri düşünebilirsiniz. Yemeğe giren her şeyi düşündüğünüzde, zamanını ve emeğini veren tüm insanlara, evrenin payına düşen unsurlarına, yemek tariflerini paylaşan arkadaşlarımıza veya atalarımıza ve hatta onlara şükran duymak zahmetsiz hale geliyor. Bu yemeği yaratmanın bir kısmına hayatlarını vermiş olabilecek varlıklar. Bunun gibi biraz daha fazla farkındalıkla, sadece kendimiz için değil, tüm gezegen için gıdalarımızda sürdürülebilirlik ve sağlık hakkında daha akıllıca seçimler yapmaya başlayabiliriz.

6. Tabagınıza katılınız: Dikkati dağınık yemek yemek, sadece yemek yemek. Çoklu görev ve yemek yemek, vücudun ihtiyaçlarını ve isteklerini derinlemesine dinlememenin bir reçetesidir. Hepimiz patlamış mısırla sinemaya gitme deneyimi yaşadık ve film sona ermeden önce, tüm patlamış mısırlarımızı kimin yediğini sorguluyoruz. Dikkatimiz dağıldığında, vücudumuzun yiyecek ve diğer ihtiyaçlarla ilgili sinyallerini dinlemek zorlaşır. Bir sonraki yemekte, bir yemeği paylaştığınız ve sohbet ettiğiniz kişilerle tadını çıkarmanın yanı sıra ekran veya dikkat dağıtıcı olmadan tek işi yapmayı ve sadece yemek yemeyi deneyiniz. Dolayısıyla, farkında yeme uygulamalarına geri dönüp baktığımızda düşündüğümüz şey olsa da gerçek şu ki, yoğun bir yer olan gerçek dünyada yaşıyor ve yemek yiyoruz. Ancak resmi uygulamamızdan edindiğimiz iç görüleri alabiliriz. Yavaşlamak, bedenlerimizi dinlemek, her seferinde bir şey yapmak, hatta küçük ritüeller yapmak ve yemeğimize giren her şeyi daha düzenli bir şekilde düşünmek ve daha gayri resmi bir farkındalık getirmektir.

Farkında yemek, farkındalıkla yemek olup, bir diyet değildir. Bu yaklaşımı kullanmak, yemek yerken deneyimlere, arzulara ve fiziksel

ipuçlarına tam bir farkındalık durumuna ulaşılmasına yardımcı olacaktır. Farkında yemek yeme, içsel bilgeliğe saygı duyarak, yiyecek seçimi ve hazırlığı yoluyla mevcut olan olumlu ve besleyici fırsatların farkına varılmasına izin vermekle ilgilidir. Aynı zamanda hem kişiyi tatmin eden hem de vücudu besleyen yiyecekleri yemeyi seçerken tüm duyu kullandırmaya çalışır. Yiyeceklere verilen tepkileri (beğenme, beğenmeme veya tarafsızlık) yargılamadan kabul etmenin yanı sıra, yemeye başlama ve bitirme kararlarına rehberlik edecek fiziksel açlık ve tokluk ipuçlarının farkına varılır.

Farkında yemek yemek şunları içermektedir (Hudnall, 2019; Janssen vd., 2018; Olivier, vd., 2020):

1. *Yemek yemenin doğru ya da yanlış yolu olmadığını kabul etmek*
2. *Yiyecek deneyimini çevreleyen farklı derecelerde farkındalık*
3. *Herkesin yeme deneyiminin benzersiz olduğunu kabul etmek*
4. *Dikkatini an be an yemeye yöneltmek*
5. *Sağlığı ve refahı destekleyen seçimleri nasıl yapıldığını kabul etmek*
6. *Dünyanın canlı varlıklarla ve kültürel uygulamalarla olan bağlantısının ve seçimlerin bunlar üzerindeki etkisinin farkında olmak*
7. *Dengeyi, seçimi, bilgeliği ve kabulü teşvik etmek.*

Buna alıştıktan sonra, farkında yemek daha doğal hale gelmektedir. O zaman bu yöntemi daha fazla öğünde uygulamaya odaklanabilir. Çalışmalar, farkında yemenin depresyon, anksiyete, stres gibi fizyolojik sıkıntıları ve aşırı yemek yeme dahil yeme davranışlarını

azaltabileceğini bildirmiştir. Farkında beslenme, kaloriyi kısıtlamaya odaklanmak yerine, vücudun bir yeme davranışını kontrol etme konusundaki doğal yeteneğini geliştirmenin bir yolunu sağlar. Duygusal durumların ve fizyolojik sinyallerin farkındalığını teşvik ederek, farkındalık meditasyonu normal doluluk ipuçlarını tanıma ve bunlara yanıt verme yeteneğini artırabilir. Temel olarak, istenmeyen yeme alışkanlıklarını değiştirmeye yardımcı olabilir.

Farkında yemeye başlamaya yardımcı olacak basit adımlar şunlardır (Janssen vd., 2018, Olivier vd., 2020):

- Yemek yeme hızı yavaşlatılmalıdır (Örneğin ısırlıklar sırasında ara verilmesi, daha yavaş çiğneme, nefes almak için ara verilmesi)
- Televizyon, bilgisayar veya arabada yemek yemek gibi dikkat dağıtıcı şeylerden uzakta yemek yenmelidir
- Vücudun ne zaman aç ve tok olduğunu size nasıl bildirdiği not edilmelidir. Yemeye ne zaman başlayıp bitirileceği konusunda kararları yönlendirmek için bu ipuçları kullanılmalıdır
- Karar vermeden yiyeceklere verilen tepkilere (beğenme, beğenmeme, tarafsızlık) dikkat edilmelidir,
- Yemek yerken tüm duyuların (koku, tat, görme, ses) kullanarak hem sevindirici hem de besleyici yiyecekler/yemekler seçilmelidir,
- Farkında olmadan yemenin neden olduğu etkilerin farkında olunmalı ve üzerine düşünülmalıdır (örneğin, can sıkıntısı veya üzüntüden yemek, rahatsız hissetme noktasına kadar aşırı yemek).

Buna alıştıktan sonra, farkında yemek daha doğal hale gelecektir.

Sonuç

Farkında yemek yeme ile sezgisel yemek yeme arasında çok fazla örtüşme vardır, ancak bunlar iki farklı yöntemdir. Her ikisi de neyi ve nasıl yediğimize daha fazla farkında olmayı içerirken, sezgisel yemek daha çok sağlıksız eğilimlere ve zayıf diyetlere bir cevaptır. Farkında yemek ise daha çok genel farkındalığa eşlik eden bir yaşam tarzı değişikliğidir. Sezgisel yemenin ilkeleri diyet zihniyetinin reddedilmesi, açlığını onurlandırılması, yemekle barış yapılması, gıda polisine meydan okunması, doyuma saygı gösterilmesi, memnuniyet faktörünün keşfedilmesi, yiyecekleri yemeden duyguların onurlandırılması, vücuda saygı gösterilmesi, farkında yemek yem egzersizi yapılması ve sağlığımızın onurlandırılmasıdır. Bu ilkeler, sezgisel yeme hareketinin temelini oluşturur ve onu, tüm yemek diyetleriyle tam bir yan yana duran yeme yöntemi olarak tanımlar. Psikolojik olarak daha sağlıklı hale gelirken fiziksel olarak daha sağlıklı olmak mutlu bir yan üründür. Öte yandan, farkında yemek, tamamen psikolojik sağlığı ve yiyeceklerle olan ilişkinizi iyileştirmekle ilgilidir ve kazanılan herhangi bir fiziksel fayda, bu sürecin hoş bir yan etkisidir.

Kaynakça

Abdul-Basir, S. M., Abdul-Manaf, Z., Ahmad, M., Abdul-Kadir, N. B., Ismail, W. N. K., MatLudin, A. F., Shahar, S. (2021). Reliability and Validity of the Malay Mindful Eating Questionnaire (MEQ-M) among Overweight and Obese Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1021. doi:10.3390/ijerph18031021

Aich, T. K. (2013). Buddha philosophy and western psychology. *Indian Journal of Psychiatry*, Jan (Suppl 2), 165-170.

- Albers, S. (2012).** Eating Mindfully, Second Edition, Oakland: New Harbinger Publications
- Alberts, H. J., Mulkens, S., Smeets, M., Thewissen, R. (2010).** Coping with food cravings. Investigating the potential of a mindfulness-based intervention. *Appetite*, 55(1), 160-163.
- Alberts, H. J., Thewissen, R., Raes, L. (2012).** Dealing with problematic eating behavior. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behavior, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58, 847-851.
- Burton, E. T., Smith, W. A. (2020).** Mindful Eating and Active Living: Development and Implementation of a Multidisciplinary Pediatric Weight Management Intervention, *Nutrients*, 12(5), 1425. doi:10.3390/nu12051425
- Choi, S., Lee, H. (2020).** Associations of mindful eating with dietary intake pattern, occupational stress, and mental well-being among clinical nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 355-362.
- Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., Begay, D. (2010).** Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine*, 18, 260-264.
- Donovan, M. M. (2018).** Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food [New Resources for Nutrition Educators]. *Journal Nutrition Education Behavior*, 50, 752.
- Dunn, C., Olabode-Dada, O., Whetstone, L., Thomas, C., Aggarwal, S., Nordby, K., Thompson, S., Johnson, M. (2018).** Mindful Eating and Weight Loss, Results from a Randomized Trial *Journal of Family Medicine & Community Health*, 5(3), 1152-1159.
- Erickson, M. (2020).** Eating while distracted: How to break the habit of ‘zombie eating’. JDNews.com. <https://www.jdnews.com/news/20190919/eating-while-distracted-how-to-break-habit-of-zombie-eating>
- Fletcher, M. (2014).** Starting a Mindful Eating Practice. <https://www.thecenterformindfuleating.org/Resources/Documents/FFTHandout-2014SpringMindfulEatingPractice.pdf>
- Framson, C., Kristal, A.R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., Benitez, D. (2009).** Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of American Dietetic Association*, 109, 1439-1444.
- Gervis, Z. (2020).** 88 percent of Americans are ‘zombie eaters’ who can’t munch without staring at a screen, SWNS Digital <https://www.swnsdigital.com/2019/07/88-percent-of-americans-are-zombie-eaters-who-cant-munch-without-staring-at-a-screen/>
- Gidugu, V., Jacobs, M. L. (2019).** Empowering individuals with mental illness to develop healthy eating habits through mindful eating: results of a program evaluation *Psychology, Health & Medicine*, 24 (2), 177–186
- Hanh, T. N., Cheung, L. (2012).** Mindful Eating: A HarperOne Select. HarperCollins, ISBN-9780062123718, s.48
- Harvard Medical School (2016).** 8 steps to mindful eating. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/8-steps-to-mindful-eating>
- Hudnall, M. (2019).** Mindful Eating in Nutrition Counseling for Eating Behaviors: What Research Suggests. *Today’s Dietitian*,

The Magazine for Nutrition Professionals. <https://www.todaysdietitian.com/pdf/courses/HudnallMindfulEatingCourse.pdf>

Janssen, L., Duif, I., van Loon, I., de Vries, J., Speckens, A., Cools, R., Aarts, E. (2018). Greater mindful eating practice is associated with better reversal learning. *Scientific Reports*, 8(1), 5702-5714.

Jensen M. L., Dillman Carpentier, F., Corvalán C. (2020). Screen time and eating during screen time: associations with dietary intake in children and adolescents *Research Square*, Doi: 10.21203/rs.2.21352/v1. <https://www.researchsquare.com/article/rs-11946/v1>

Kabat-Zin, J. (1991). Full Catastrophe Living. New York: Dell Publishing.

Kayloni, L., Olson, M. A. ve Emery, C. (2015). Mindfulness and weight loss: A systematic review *Psychosomatic Medicine*, 77, 59-67.

Kerin, J., Webb, H., Zimmer-Gembeck, M. (2019). Intuitive, mindful, emotional, external and regulatory eating behaviours and beliefs: An investigation of the core components, *Appetite*, 132, 139-146.

Khana, Z., Zadeh, Z. F. (2014). Mindful Eating and it's relationship with mental well-being *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 69-73.

Köse, G. (2020). Can mindful eating help us when we struggle with eating? Mindful eating replaces diets *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22 (1), 72-77.

Köse, G., Çıplak, E. (2020). Mindful eating questionnaire: eating control, emotional eating and conscious nutrition trio *Progress in Nutrition*, 22(2), 555-561.

Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., Dönmez, A. (2016). Yeme farkındalığı ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 125-134.

Kristeller, J. (2021). Know Your Hunger <https://www.balancedlivingpsychology.com/media-podcasts-2/mindful-eating-by-mb-eat-founder-jean-kristeller/>

Lofgren, I. E. (2015). Mindful eating: An emerging approach for healthy weight management *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 212-216.

Mantzios, M., Wilson, J. C. (2017). Mindfulness, Eating Behaviours, and Obesity: A review and reflection on current findings, Birmingham City University, 19s.

Miller, C. K. (2017). Mindful Eating with Diabetes. *Diabetes Spectrum*, 30(2), 89-94.

Miller, C. K., Kristeller, J. L., Headings, A., Nagaraja, H., Miser W. F. (2012). Comparative effectiveness of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: A pilot study *Journal Academy Nutrition and Diet*, 112, 1835-1842.

Monroe, J. (2015). Mindful eating: Principles and practice *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 217-220.

Nelson, J. B. (2017). Mindful eating: The art of presence while you eat, *Diabetes Spectrum*, 30(3), 171-174.

Nelson, C., Cromwell, S. (2017). Mindful Eating: Benefits, Challenges, and Strategies. Utah State University Extension. https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2792&context=extension_curall

- Olivier, Z. S., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394.
- Olson, K.L., Emery, C.F. (2015). Mindfulness and weight loss: a systematic review, *Psychosomatic Medicine*, 77(1), 59-67.
- Pearson, N., Griffiths, P., Biddle, S., Johnston, J., McGeorge, S., Haycraft, E. (2017). Clustering and correlates of screen-time and eating behaviours among young adolescents. *BMC Public Health*, 17(1), 533-545.
- Pintado-Cucarella, S., Salgado, P. R. (2016). Mindful eating and its relationship with body mass index, binge eating, anxiety and negative affect *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 19-24.
- Shapero, B. G., Greenberg, J., Pedrelli, P., de Jong, M., Desbordes, G. (2018). Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry. *Focus (American Psychiatric Publishing)*, 16(1), 32-39.
- Tapper, K., Seguias, L. (2020). The effects of mindful eating on food consumption over a half-day period. *Appetite*, 145, 104495. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104495>
- Tronieri, J., Wadden, T., Pearl, R., Berkowitz, R., Alamuddin, N., Chao, A. (2020). Mindful eating, General mindful awareness, and acceptance as predictors of weight loss. *Mindfulness*, 11(12), 2818-2827. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01493-5>
- University of Michigan Comprehensive Diabetes Center (2011). Diabetes: Mindful Eating. <http://www.med.umich.edu/1libr/MEND/Diabetes-mindfulEatingTips.pdf>
- University of Pittsburgh, DPSC (Diabetes Prevention Support Center, (2017). Session 15 Leader Guide: Mindful Eating, Mindful Movement, 7s. <https://www.diabetesprevention.pitt.edu/wp-content/uploads/2015/01/Session-15-Mindful-Eating-Mindful-Movement-Leader-Guide-FINAL.pdf>
- University of Wisconsin Integrative Medicine, (2010). Mindful Eating Discovering a Better Relationship with Your Food, 7 s. https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_mindful_eating.pdf
- U.S. Department of Veterans Affairs (2018). Mindful Eating, Whole Health: Information for Veterans. <https://www.va.gov/WHOLE-HEALTH/veteran-handouts/docs/MindfulEating-508Final-9-4-2018.pdf>
- Warren, J. M, Smith, N., Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms *Nutrition Research Reviews*, 30, 272-283.
- Wasserman, C. (2014). What is Mindful Eating? A publication of The Center for Mindful Eating. www.thecenterformindfuleating.org, 5s.