



Üniversite Öğrencilerinde Kafein Tüketiminin Değerlendirilmesi

Evaluation of Caffeine Consumption in University Students

Pınar SÖKÜLMEZ KAYA¹, Yasemin AÇAR²

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü,
• sokulmezpinar@gmail.com • ORCID > 0000-0003-4865-4268

² Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
• dytyaseminacar@gmail.com • ORCID > 0000-0002-3567-0384

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 17 Eylül / September 2021

Kabul Tarihi / Accepted: 14 Ekim / October 2021

Yıl / Year: 2021 | **Cilt – Volume:** 6 | **Sayı – Issue:** 2 | **Sayfa / Pages:** 595-606

Atıf/Cite as: Sökülmez Kaya, P. ve Açar, Y. "Üniversite Öğrencilerinde Kafein Tüketiminin Değerlendirilmesi - Evaluation of Caffeine Consumption in University Students". Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi- Journal of Samsun Health Sciences 6(3), Aralık 2021: 595-606. <https://doi.org/10.47115/jshs.996974>

Sorumlu Yazar: [Yasemin AÇAR](#)

Copyright © Published by Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi – Ondokuz Mayıs University, Faculty of Health Sciences, Samsun, Turkey. All rights reserved.



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KAFEİN TÜKETİMİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

ÖZ:

Amaç: Bu çalışma üniversite öğrencilerinde kafein tüketiminin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 52 erkek 276 kadın olmak üzere toplam 328 öğrencinin gönüllü katılımı ile yürütülmüştür. Çalışma kapsamında bireylerin demografik özellikleri, sağlık bilgileri, antropometrik ölçümleri, kafeinli yiyecek ve içeceklere ait tüketim durumları anket formu aracılığıyla sorulmuş ve tüm bireylerin Beden Kütle İndeksleri (BKİ) hesaplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılanların %15.9'u erkek, %84,1'i kızdır. Öğrencilerin yaş ortalamaları $20,9 \pm 2,59$ yıldır. Öğrencilerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ ortalamaları ise sırasıyla 63.9 ± 11.02 kg, 168.3 ± 7.56 cm ve 23.4 ± 4.12 kg/m²'dir. Öğrenciler arasında kafein tüketim oranının %87.8 olduğu ve en sık tüketilen kafein kaynağının çay (%93.4) olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin Türk kahvesi ve siyah çayı her gün tüketme oranları sırasıyla %21.6 ve %53.4 olarak saptanmıştır. Çayın en fazla kahvaltıda, kolanın akşam yemeklerinde, kahve, çikolata ve enerji içeceklerinin ise en sık ara öğünlerde tercih edildiği görülmüştür. Öğrencilerin %46'sı kafein tüketiminin uyanık kalmayı sağlama, %43.9'u yapılan işe odaklanma üzerinde etkili olması nedeniyle kafein tükettiğini bildirmiştir.

Sonuç ve Öneriler: Üniversite öğrencilerinin kafeinli yiyecek ve içecek tüketimleri saptanarak bu besinleri fazla miktarda tüketmeleri durumunda karşılaşılabilecekleri sorunlar konusunda bilinçlendirilmeleri gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kafein tüketimi; Beslenme; Sağlık; öğrenci



EVALUATION OF CAFFEINE CONSUMPTION IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT:

Aim: This study was conducted to evaluate the effect of emotional eating behavior on nutritional status in adolescents.

Method: The study was carried out with the voluntary participation of 328

students, 52 males and 276 females, studying at the Faculty of Health Sciences of Ondokuz Mayıs University. Within the scope of the study, demographic characteristics of individuals, health information, anthropometric measurements, consumption of caffeinated foods and beverages were questioned through a questionnaire and Body Mass Index (BMI) of all individuals was calculated. SPSS 24.0 program was used to analyze the study data.

Results: 15.9% of the participants were male and 84.1% were female. The mean age of the students is 20.9 ± 2.59 years. The mean body weight, height and BMI of the students were 63.9 ± 11.02 kg, 165.3 ± 7.56 cm and 23.4 ± 4.12 kg/m², respectively. It was found that the rate of caffeine consumption among students was 87.8% and the most frequently consumed source of caffeine was tea (93.4%). The daily consumption rates of Turkish coffee and black tea were determined as 21.6% and 53.4%, respectively. It has been observed that tea is mostly preferred at breakfast, coke is preferred at dinner, and coffee, chocolate and energy drinks are preferred most frequently in snacks. 46% of the students reported that they consumed caffeine because it had an effect on staying awake and 43.9% on focusing on the work.

Conclusions and Suggestions: It is necessary to determine the consumption of caffeinated food and beverages of university students and to raise awareness of the problems they may encounter if they consume these foods in large amounts.

Keywords: *Caffeine Consumption; Nutrition; Health; Student*



GİRİŞ

Kafein kahve, kakao, çay, gazlı içecekler, enerji içecekleri, çikolata ve kolada bulunan ve merkezi sinir sisteminde uyarıcı etkilere sahip olan önemli bir alkaloid çeşididir. Kafeinli içecekler, günlük kafein alımında en yüksek payı olan kafein kaynakları arasında yer almaktadır (Verster & Koenig, 2018). Gıda sektöründe yaşanan gelişmelerle birlikte günümüzde kafein tüketiminde önemli bir artış yaşanmaktadır. Kafeinli içeceklerle olan talebin artması, kafeinin insan sağlığı üzerindeki olası etkilerinin incelenmesini de beraberinde getirmiştir (Deniz ve ark., 2015; Özpalas & Özer, 2017).

Literatürde kafeinin insan sağlığını olumlu ve olumsuz olmak üzere her iki yönden etkileyebileceği ifade edilmiştir. Kafeinin egzersiz düzeyi, yorgunluk ve konsantrasyon gibi birçok bilişsel ve davranışsal süreci geliştirebileceği, orta düzeyde kafein alımının uyarıcı etkisi ile yorgunluğu azaltabileceği bildirilmiştir (Zahra et al., 2020). Öte yandan kafeinin olumsuz etkilerine bağlı olarak ruh hali değişimle-

ri, uyku sorunları ve kaygı bozukluklarının görülebileceği; aşırı kafein tüketiminin diüretik etkisi ile sıvı elektrolit dengesini bozabileceği, kardiyovasküler problemler, kemik yoğunluğunda azalma ve kalsiyum birikimi gibi olumsuz sağlık durumları ile sonuçlanabileceği bildirilmiştir (de Mejia & Ramirez-Mares, 2014; Gaeini et al., 2019; Pereira-Morales et al., 2019).

Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi tarafından (European Food Safety Authority - EFSA), 2015 yılında belirtilen raporda günlük 200 mg (70 kg'lık bir yetişkin için yaklaşık 3 mg/kg/vücut ağırlığı) kafein alımının yetişkin bireyler, çocuk ve adölesanlar için güvenlik endişeleri yaratmadığı, düzenli tüketim durumunda günlük 400 mg'a kadar alımın (yaklaşık 4-5 fincan kahve) güvenli düzey olarak kabul edilerek herhangi bir sağlık riski oluşturmadığı bildirilmiştir (EFSA, 2015). Ek olarak kafeinin fetal sağlık üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle gebe ve emzikli kadınların alımlarını 200 mg/gün ile sınırlandırması önerilmiştir (M Al Ghali et al., 2017).

Kafein, üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın bir şekilde tüketilmektedir. Öğrenciler sınavlara hazırlık süreçlerinde uzun süre uyanık kalmak ve odaklanabilmek için uyarıcı olarak kafeini tercih etmekte ve bu tercihleri de genelde çay, kahve, enerji içecekleri, soğuk çay, kola ve çikolata şeklinde olmaktadır. Bu durum da örneklem olarak üniversite öğrencilerinin seçilmesi gerekliliğini ortaya koymuştur (Aydın & Eryılmaz, 2019).

Bu bilgiler ışığında, bu çalışmada Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin kafein tüketimlerini etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Tanımlayıcı ve kesitsel nitelikteki bu çalışma Mart-Mayıs 2021 tarihleri arasında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören, fiziksel ve zihinsel işlev bozukluğu olmayan ve çalışmanın yapıldığı tarihlerde derslere aktif olarak katılan 328 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Hazırlanmış olan ankette eksik bildirimde bulunan 34 öğrenci çalışma grubuna dâhil edilmemiştir.

Çalışmanın Etik Yönü

Çalışmanın yapılabilmesi için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırma Etik Kurulundan B.30.2.ODM.0.20.08/114-165 sayılı izin alınmıştır. Çalışma kapsamına alınan öğrenciler çalışmanın amacı ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı, çalışmaya katılımın gönüllülük ilkesi doğrultusunda olduğu konularında bilgi-

lendirilerek izinleri alınmış ve çalışma Helsinki bildirgesi ilkeleri doğrultusunda yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verileri çevrim içi ortamda (Google Forms) araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan anket formu aracılığıyla elde edilmiş ve öğrencilere kitle iletişim araçları (e-mail ve Whatsapp) yoluyla ulaştırılmıştır. Ankette öğrencilerin demografik özellikleri, bölüm ve sınıf bilgileri, sağlık durumları ve kafein tüketim durumlarını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Antropometrik Ölçümler

Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri kişisel beyanlarına dayalı olarak alınmıştır. BKİ, vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi (kg/m²) ile hesaplanmış ve elde edilen veriler Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflamasına göre gruplandırılmıştır (WHO).

Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışma sonunda elde edilen veriler nitel değişkenler için sayı (S) ve yüzde (%), nicel değişkenler için ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) olarak gösterilmiştir. İstatistiksel analizler SPSS 24.00 (Statistical Package of Social Sciences) paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Sıklık karşılaştırmalarında Ki-Kare testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel hesaplamalar %95 güven aralığında değerlendirilmiş ve anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Öğrencilerin genel bilgileri Tablo 1'de verilmiştir. Bu çalışmaya 52 erkek (%15.9) ve 276 kadın (%84.1) olmak üzere toplam 328 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması 20.9 ± 2.59 'dur. Sınıf ve bölüm bilgileri değerlendirildiğinde, 1.sınıf öğrencilerinin (%37.8) ve Beslenme ve Diyetetik bölümünde okuyanların (%35.1) en yüksek dağılımı gösterdiği görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %13.4'ünün kronik hastalığı bulunmaktadır. Öğrencilerin %15.2'si sigara içtiğini, %10.1'i ise alkol kullandığını beyan etmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin genel bilgileri

Değişkenler		
Erkek	52	15.9
Kadın	276	84.1
Toplam	328	100
Sınıf		
1.Sınıf	124	37.8
2.Sınıf	65	19.8
3.Sınıf	62	18.9
4.Sınıf	77	23.5
Bölüm		
Beslenme ve Diyetetik	115	35.1
Hemşirelik	67	20.4
Ebelik	57	17.4
Sağlık Yönetimi	25	7.6
Sosyal Hizmet	25	7.6
Dil ve Konuşma Terapisi	22	6.8
Ortez ve Protez	10	3.0
Odyoloji	7	2.1
Çalışma Durumu		
Evet	20	6.1
Hayır	308	93.9
Kronik Hastalık Varlığı		
Evet	44	13.4
Hayır	284	86.6
Sigara Kullanımı		
Evet	50	15.2
Hayır	278	84.8
Alkol Kullanımı		
Evet	33	10.1
Hayır	295	89.9

n: Sayı, %: Yüzde, \bar{x} : Ortalama, SS: Standart Sapma

Öğrencilerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ ortalamaları sırasıyla 59.9 ± 11.02 kg, 165.3 ± 7.56 cm ve 21.8 ± 3.03 kg/m² olarak bulunmuştur. BKİ sınıflaması bakımından değerlendirildiğinde öğrencilerin %12.8'inin zayıf, %72.9'unun normal, %12.2'sinin fazla kilolu ve %2.1'inin obez olduğu görülmektedir. Beden Kütle İndeksi sınıflamaları bakımından normal BKİ aralığında bulunanların (%72.9) tüm öğrenciler arasında en yüksek dağılımı gösterdiği görülmektedir (Tablo 2). BKİ sınıflamaları bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 2. Adölesanların antropometrik ölçümleri ve BKİ sınıflamasına göre dağılımları

Değişkenler	Toplam (n=328)				
	$\bar{x} \pm SS$				
Vücut Ağırlığı (kg)	63.9±11.02	15.9			
Boy Uzunluğu (cm)	168.3±7.56	84.1			
BKİ (kg/m ²)	21.8±3.03	100			
	Erkek (n=52)	Kadın (n=276)	Toplam (n=328)		
BKİ Sınıflaması	n (%)	n (%)	n (%)	χ^2	p
Zayıf	2 (%3.8)	40 (%14.5)	42 (%12.8)	8.218	0.016*
Normal	37 (%71.2)	202 (%73.2)	239 (%72.9)		
Fazla Kilolu	10 (%19.2)	30 (%10.9)	40 (%12.2)		
Obez	3 (%5.8)	4 (%1.4)	7 (%2.1)		

kg: Kilogram, cm: Santimetre, m: Metre, n: Sayı, %Yüzde, \bar{x} : Ortalama, SS: Standart Sapma, χ^2 : Ki kare testi, *: $p < 0.05$

Öğrenciler kafein tüketim durumları bakımından değerlendirildiğinde %87.8'inin kafein tükettiği görülmektedir. Kadınların kafein tüketim oranları (%89.9) erkeklere göre (%76.9) anlamlı düzeyde daha yüksek olarak bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüketilen kafein kaynakları incelendiğinde erkeklerin en çok çay, çikolata ve kolayı; kadınların çay, kahve ve çikolatayı tercih ettikleri görülmektedir ($p < 0.05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin kafein tüketim durumları

		Erkek (n=52)		Kadın (n=276)		Toplam (n=328)		χ^2	p
		n	%	n	%	n	%		
Kafein Tüketimi	Evet	40	76.9	248	89.9	288	87.8	6.630	0.036*
	Hayır	12	23.1	28	10.1	40	12.2		
	Toplam	52	100	276	100	328	100		
Tüketilen Kafein Kaynakları†	Kahve	35	67.3	245	88.8	280	85.4	12.359	0.006*
	Çay	48	92.3	258	93.5	306	93.4		
	Kola	42	80.8	185	67.0	227	69.2		
	Çikolata	45	86.5	234	84.8	279	85.1		
	Enerji İçecekleri	18	34.6	35	12.7	53	16.2		

†: Birden fazla seçenek işaretlenmiştir, n: Sayı, %: Yüzde, χ^2 : Ki Kare Testi, *: $p < 0.05$

Öğrencilerin kafeinli yiyecek ve içecekler için tüketim sıklıkları değerlendirildiğinde en fazla; her gün Türk kahvesi (%21.6) ve siyah çayı (%53.4), haftada 3-4 kez sütlü çikolatayı (%26.8), haftada 1-2 kez bitter çikolatayı (%18.6), 15 günde bir kez kakaoyu (%22.0) ve ayda bir kez Coca Cola'yı (%26.5) tüketmeyi tercih ettikleri görülmüştür. Espresso, soğuk çay, kola çeşitleri ve enerji içeceklerinin ise öğrencilerin çoğunluğu tarafından hiç tüketilmediği bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin kafeinli yiyecek ve içeceklere ait tüketim sıklıkları

	Her Gün		Haftada 3-4		Haftada 1-2		15 Günde Bir		Ayda Bir		Hiç	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kahve Çeşitleri												
Filtre Kahve	12	3.7	17	5.8	38	11.6	25	7.6	46	14.0	190	57.9
Hazır Kahve	10	3.0	36	11.0	49	14.9	24	7.3	57	17.4	152	46.3
Espresso	-	-	7	2.1	6	1.8	17	5.2	28	8.5	270	82.3
Türk Kahvesi	71	21.6	60	18.3	58	17.7	52	15.9	43	13.1	44	13.4
Çay Çeşitleri												
Siyah Çay	175	53.4	59	11.9	38	11.6	21	6.4	17	5.2	38	11.6
Yeşil Çay	31	9.5	50	7.6	15.2	11.0	42	12.8	37	11.3	132	40.2
Soğuk Çay	2	0.6	12	3.6	16	4.9	45	13.7	42	12.8	211	64.3
Kola Çeşitleri												
Coca Cola	2	0.6	16	4.8	26	7.9	50	15.2	87	26.5	147	44.8
Coca Cola Zero	3	0.9	7	2.1	7	2.1	25	7.6	20	6.1	266	81.1
Pepsi	3	0.9	7	2.1	17	5.2	21	6.4	47	14.3	233	71.0
Pepsi Light	1	0.3	8	2.4	7	2.1	6	1.8	13	4.0	300	91.5
Çikolata Çeşitleri												
Bitter Çikolata	11	3.4	57	17.4	61	18.6	43	13.1	52	15.9	104	31.7
Sütlü Çikolata	19	5.8	88	26.8	57	17.4	46	14.0	76	23.2	42	12.8
Sıcak Çikolata	2	0.6	30	9.1	27	8.2	36	11.0	63	19.2	170	51.8
Enerji İçecekleri												
Redbul	2	0.6	3	0.9	6	1.8	14	4.3	18	5.5	285	86.9
Burn	1	0.3	4	1.2	2	0.6	6	1.8	15	4.6	300	91.5
Kakao	12	3.7	33	10.1	60	18.3	72	22.0	58	17.7	93	28.4

n: Sayı. %: Yüzde

Öğrencilerin kafein tüketimine yönelik tutumları Tablo 5'te verilmiştir. Öğrencilerin %46'sı kafein tüketiminin uyanık kalmayı sağladığını, %43.9'u yapılan işe odaklanma üzerinde olumlu etkileri olduğunu, %41.2'si ise zihinsel yetenekleri artırdığını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %58.2'si ise kafein tüketiminin sınav başarısını artırma üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını ifade etmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin kafein tüketimine yönelik tutumları

	Evet		Hayır		Fikrim Yok	
	n	%	n	%	n	%
Kafein Tüketimi;						
Sınav başarısını artırır	52	15.8	191	58.2	85	26.0
Hafızayı güçlendirir	59	18.0	174	53.0	95	29.0
Zihinsel yetenekleri artırır	135	41.2	110	33.5	83	25.3
Yapılan işe daha kolay odaklanılmasını sağlar	144	43.9	115	35.1	69	21.0
Açlığı giderir	86	26.2	188	57.3	54	16.5
İştahı azaltır	104	31.7	148	45.1	76	23.2
Endişeleri giderir	50	15.2	185	56.4	93	28.4
Sakinleşmeyi sağlar	82	25.0	157	47.9	89	27.1
Kan basıncını yükseltir	76	23.2	155	47.2	97	29.6
Uyku düzenini etkilemez	112	32.2	152	46.4	64	19.5
İdrar çıkışını artırır	110	33.5	121	36.9	97	29.6
Uyanık kalmayı sağlar	151	46.0	129	39.3	48	14.7
Yorgunluğu azaltır	91	27.8	175	53.3	62	18.9
Susuzluğu artırır	120	36.6	130	39.7	78	23.8

n: Sayı, %: Yüzde

TARTIŞMA

Kafein çay, kahve, içecekler ve çikolatalar olmak üzere çeşitli gıdaların bileşeni olarak yer almaktadır. Kafein içeren ürünler bulunabilirlikleri, popülerlikleri ve uyarıcı etkileri nedeniyle her yaşta tüketilmekte ve genç nüfus grupları tarafından yaygın olarak tercih edilmektedir (Zahra, 2020). Üniversite öğrencilerinde kafein tüketiminin değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışmanın bulguları ilgili literatür doğrultusunda bu bölümde tartışılmıştır.

Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, vücut ağırlığı ortalaması 67.5 kg, boy uzunluğu ortalaması 171.3 cm ve BKİ ortalaması da 22.8 kg/m² olarak ölçülmüştür (Arslan, 2020). Bu çalışmada ise, öğrencilerin boy uzunluğu ortalaması kadın öğrencilerde 163.1 cm, erkek öğrencilerde 177.2 cm, vücut ağırlığı ortalaması kadın öğrencilerde 57 kg, erkek öğrencilerde 75.4 kg, BKİ ortalaması ise kadın öğrencilerde 21.3 kg/m², erkek öğrencilerde 24.0 kg/m² olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin BKİ değerleri kadın öğrencilerden anlamlı düzey-

de daha yüksek olarak bulunmuştur ($p<0.05$). Bu çalışmanın sonuçlarından elde edilen antropometrik ölçüm sonuçları diğer çalışmalar ile kıyaslandığında, benzer sonuçlar bulunmuştur.

Son yıllarda kafein tüketimi üniversite öğrencileri arasında popülerlik kazanmıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Amerika Birleşik Devletleri'ndeki üniversite öğrencilerinin %92'sinde düzenli kafein kullanımı rapor edilmiştir (Mahoney, 2019). Hollandalı üniversite öğrencileri arasında yapılan bir başka araştırmada öğrencilerin %87.8'inin son 24 saat içinde kafein ürünleri tükettiği sonucuna varılmıştır (Mackus, 2016). Benzer şekilde, Pakistan'daki üniversite öğrencilerinde kafein tüketim oranının %94 olduğu belirtilmiştir (Khan, 2017). Bu çalışmada ise öğrencilerin %87.8'inin kafein tükettiği bulunmakla birlikte bu sonuçların literatürdeki farklı çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada, belirtilen kafein kaynakları arasında çayın (%93,4) en yaygın şekilde kullanıldığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar üniversite öğrencileri arasında yüksek oranda çay tüketildiğini gösteren benzer bir çalışmanın bulgularını desteklemektedir (Gaeini, 2019). Çayın yüksek oranda tüketilmesi, kahvaltının önemli bir bileşeni olarak kabul edildiğinden toplumsal beslenme alışkanlıklarıyla ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda öğrencilerin çoğunluğunun Karadeniz Bölgesi'nde ikamet ediyor olması çay tüketim oranları üzerinde etkili olmuş olabilir.

Faydaoğlu ve ark. tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin %72.3'ünün çayı en çok sabah kahvaltısında tercih ettikleri bildirilmiştir (Faydaoğlu, 2013). Bu çalışmada ise benzer şekilde öğrencilerin kahvaltıda çay tüketme oranının %69.5 olduğu bulunmuştur. Çay, ülkemizde kahvaltıda sıklıkla tercih edilen bir içecektir. Bileşiminde bulunan tanenlerin demir emilimini azaltıcı etkileri nedeniyle günlük tüketim miktarına dikkat edilerek tüketilmesi önerilmektedir. Bu çalışmadaki öğrencilerin %77.4'ü kahveyi en sık ara öğünlerde tükettiğini bildirmiştir. Kahvenin uyarıcı etkisinin olduğu bilinmektedir. Bu nedenle öğrencilerin ders aralarında ve sınavlara çalışırken kahveyi sıklıkla tercih ettikleri düşünülmektedir. (Öğünlere göre çay ve kahve tüketim durumları tabloda gösterilmemiştir).

Kafeinli yiyecek ve içeceklere ait tüketim sıklıklarının değerlendirildiği bir çalışmada öğrenciler tarafından siyah çay, kola ve sütlü çikolatanın en çok haftada 1-2 kere tüketildiği (sırasıyla %20,9, %35,2 ve %37,4), öğrencilerin çoğunluğunun enerji içecekleri (%38,6) ve bitter çikolatayı (%58,5) ise hiç tüketmediği bildirilmiştir (Błaszczuk-Bębenek, 2021). Bu çalışmada ise siyah çay ve Türk kahvesinin en sık tüketilen içecekler arasında olduğu görülmektedir. Bu farklılığın beslenme alışkanlıkları ve satış politikalarının ülkeler arasında farklılık göstermesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin %41,2'si kafein tüketiminin kişide zihinsel yeteneklerin artmasını sağladığını, %43,9'u odaklanmayı ve %46'sı uyanıklık süresini artırma konusunda olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum, kafeinin ruh halini iyileştirdiği ve bilişsel performansı geliştirdiği sonucuna varan çeşitli çalışmalar tarafından desteklenmiştir ve bu çalışmaya paralel olarak bireylerin uyanık kalmak, zihni açık tutmak ve konsantrasyonu artırmak için kafein tükettikleri bildirilmiştir (Kurt, 2016).

ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Çalışma örnekleminin sadece Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşması ve kafein tüketim miktarlarının sorulamaması bu çalışmanın sınırlı yanlarını oluşturmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ülkemizde ve dünyada kafein tüketim oranlarının her geçen gün arttığı görülmektedir. Üniversite öğrencileri kafein tüketim oranları bakımından riskli gruplar arasında yer almaktadır. Öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaları akademik başarılarının devamı için oldukça önemlidir. Öğrenciler kafeinin sağlık üzerindeki etkileri ve riskli tüketimleri durumunda karşılaşılabilecekleri olası metabolik ve fizyolojik değişiklikler konusunda bilgilendirilmeli, sağlık üzerinde olumsuz etkisi olmayan sağlıklı içecekleri tüketmeleri konusunda teşvik edilmelidir. Yapılacak yeni çalışmalarda kafeinli yiyecek ve içeceklerin tek seferdeki tüketim miktarı sorgulanarak daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.

Teşekkür ve Açıklamalar

Çalışmamıza katkı sağlayan tüm öğrencilere teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkısı

Çalışma tasarımı: Y.A. ve P.S.K. Veri toplama: Y.A. ve P.S.K. Veri analizi ve yorumlama: Y.A. Yazı taslağı: Y.A. Makalenin son halinin onaylanması: P.S.K.

KAYNAKLAR

- Arslan, M., Yabancı Ayhan, N., Aydemir, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde triptofan tüketimi ile obezite ilişkisinin değerlendirilmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 5(8), 1-7.
- Aydın, B., & Eryılmaz, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde riskli kafein tüketimi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 19-23.
- Blaszczyk-Bebenek, E., Jagielski, P., Schlegel-Zawadzka, M. (2021). Caffeine consumption in a group of adolescents from South East Poland. A cross sectional study. *Nutrients*, 13(6), 2084.
- de Meija, E. G., & Ramirez-Mares, M. V. (2014). Impact of caffeine and coffee on our health. *Trends Endocrinol Metab*, 25(10), 489-492.
- Deniz, A., Taş, F., Tomur, A., & Koç, A. (2015). Kafeinin gebelikteki toksik etkileri. *İbni Sina Tıp Bilimleri Dergisi*, 1(3), 59-63.
- European Food Safety Authority. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*, 13(5), 4102.
- Faydaoğlu, E., Energin, E., & Sürücüoğlu, M. S. (2013). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 299-311.
- Gaeini, Z., Bahadoran, Z., Mirmiran, P., & Azizi, F. (2019). Tea, coffee, caffeine intake and the risk of cardio-metabolic outcomes: findings from a population with low coffee and high tea consumption. *Nutr Metab*, 16(1), 1-10.
- Khan, M. S., Nisar, N., & Naqvi, S. A. A. (2017). Caffeine consumption and academic performance among medical students of Dow university of health science (DUHS), Karachi, Pakistan. *Annals of Abbasi Shaheed Hospital and Karachi Medical & Dental College*, 22(3), 179-184.
- Kurt N. (2016). *Adölesanlarda Kafein Tüketimi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- M Al Ghali, R., Al Shaibi, H., Al Majed, H., & Haroun, D. (2017). Caffeine consumption among Zayed University students in Dubai, United Arab Emirates: A cross-sectional study. *Arab J Nutr Exerc*, 1(1), 131-141.
- Mackus, M., van de Loo, A. J., Benson, S., Scholey, A., & Verster, J. C. (2016). Consumption of caffeinated beverages and the awareness of their caffeine content among Dutch students. *Appetite*, 103, 353-357.
- Mahoney, C. R., Giles, G. E., Marriott, B. P., Judelson, D. A., Glickman, E. L., Geiselman, P. J., & Lieberman, H. R. (2019). Intake of caffeine from all sources and reasons for use by college students. *Clin Nutr*, 38(2), 668-675.
- Özpalas, B., & Özer, E. A. (2017). Kafeinin insan sağlığı üzerindeki etkileri. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6, 297-305.
- Pereira-Morales, A. J., Casiraghi, L. P., Adan, A., & Camargo, A. (2019). Mood rhythmicity is associated with depressive symptoms and caffeinated drinks consumption in South American young adults. *Chronobiol Int*, 36(2), 225-236.
- Verster, J. C., & Koenig, J. (2018). Caffeine intake and its sources: A review of national representative studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 58(8), 1250-1259.
- WHO. Body Mass Index - BMI. URL: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>. Erişim Tarihi : 18.07.2021.
- Zahra, R., Maqsood, U., Latif, M. Z., Athar, H., Shaikh, G. M., & Hassan, S. B. (2020). Caffeine consumption & perception of its effects among university students. *Proceedings S. Z. M. C.*, 34(4), 46-51.

