

## Orta yaşlı ve yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeyleri

NURTEN ÇEKAL<sup>1</sup> Pamukkale Üniversitesi

### Öz

*Araştırma, orta yaşlı ve yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla planlanmıştır. Bu amaçla Denizli İl merkezinde yaşayan 50 ve üzeri yaşta bireyler araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin % 60,4'ü ilköğrenim mezunu, % 39,5'u ortaöğrenimlidir. Bireylerin % 51,1'i orta yaşlı ve % 48,9'i yaşlıdır. Araştırma sonuçları bireylerin yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Orta yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin, yaşlı bireylerden daha iyi olduğu belirlenmiştir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).*

**Anahtar kelimeler:** Orta yaş ve yaşlılar, beslenme bilgi düzeyi.

### Nutrition knowledge levels of middle age and elderly people

#### Abstract

*This research was planned to determine nutrition knowledge levels of middle age and elderly people. According to this purpose, 50 years old and older people living in Denizli downtown were included in this research. According to the results of research, 60,4 % of people were primary school graduates, middle school graduated 39,5 %, 51,1 % of people are middle age and 48,9 % are old. It was found that people had sufficient nutrition knowledge levels. The levels of nutrition knowledge of middle age people higher than elderly people levels. But it was determined that there were not significant statistical differences between nutrition knowledge levels of middle age and elderly people ( $p>0,05$ ).*

**Key words:** middle age and elderly age, nutrition knowledge level

### Giriş

Bilimsel olarak beslenme; vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için besin öğelerinin her birinin yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite durumları göz önünde bulundurularak yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır. Buna yeterli ve dengeli beslenme denir (Arslan vd.2001). Yetersiz ve dengesiz beslenme bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerini geriletken sağlıklı yaşam süresini kısaltan ve ekonomik yönden topluma yük oluşturarak üretim düzeyini düşüren faktörlerin başında gelmektedir (Bulduk 2005).

Yetersiz beslenmenin tersine aşırı beslenme, yani gereğinden fazla besin tüketimi de özellikle çağımızın yaygın hastalıkları olarak bilinen şişmanlık, kalp hastalığı, kanser, şeker hastalığı gibi önemli sağlık sorunlarına ve sonuçta ölümlere yol açmaktadır (Kavas 2000).

<sup>1</sup> Yrd.Doç.Dr., Pamukkale Üniversitesi, Denizli Meslek Yüksekokulu, Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı, 20100-DENİZLİ [ncekal@pamukkale.edu.tr](mailto:ncekal@pamukkale.edu.tr)

Bugün, dünyada milyonlarca insan sürekli açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı ölüm ve hastalıklarla savaşırken, diğer bir bölümü aşırı ve hatalı beslenmeden kaynaklanan bozukluklar yüzünden yaşamlarını erken yaşlarda yitirmekte veya çalışamaz duruma gelmektedirler. Böylece, yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları, insanların sağlığını bozan etmenlerin başında yer almaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin nedenlerinden biri, beslenme bilgisinden yoksunluktur. Beslenme bilgisi, bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme durumları ve alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir. Bu etmen özellikle yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından en çok etkilenen büyüme çağındaki çocukların, onları büyüten annelerin, yaşlıların ve kalıtsal olarak belirli hastalıklara yatkınlıkları olan bireylerin beslenmesi yönünden önemlidir (Baysal 2004).

Bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacı ile ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan araştırmalar genel olarak beslenme bilgi yetersizliğinin söz konusu olduğunu ortaya koymaktadır.

Crowson ve arkadaşları (1995) okul öncesi çocukların ve annelerinin besinler ve beslenme konusunda bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada üniversiteye ait ve özel bakım merkezlerine devam eden 22 çocuk ve annelerini araştırma kapsamına almışlardır. Araştırma kapsamına alınan annelere besinler ve beslenme konusunda açık uçlu sorulardan oluşan bir anket uygulanmıştır. Çocuklara da beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yaşlarına uygun olarak geliştirilen bir anket uygulanmıştır. Sonuçta beslenme bilgi düzeyleri bakımından anneler ve çocuklar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Richler ve Dalton (1995) aşçıların beslenme bilgi düzeylerini ve besin hazırlama ve pişirme yöntemlerini, beslenme ile ilgili tutumlarını belirlemek amacı ile bir araştırma planlamışlardır. Araştırma kapsamına 292'si aşçılık öğrencisi 220' si aşçı olmak üzere toplam 512 kişi alınmıştır. Öğrenciler iki ayrı okuldan seçilmiştir. Aşçılar ise çeşitli işletmelerde yiyecek içecek departmanında ve adı geçen iki okulda eğitici olarak çalışanlar arasından seçilmiştir. Yiyecek içecek departmanında çalışan aşçılar New York'ta restoran, otel veya diğer kuruluşlarda çalışanlardan oluşmuştur. Araştırma için seçilen 512 aşçıdan 442'si araştırmayı tamamlamıştır. Araştırmaya katılan aşçıların % 70'i erkek, % 30'u ise kadındır. Aşçılara 2 bölümden oluşan anket uygulanmıştır. Bu ankette toplam 53 soru bulunmakta olup 13 tanesi aşçıların beslenme bilgi düzeylerini belirlemeye yöneliktir. Araştırma sonucunda bilgi testinden öğrenciler  $7,8 \pm 1,7$ , aşçılar ise  $8,7 \pm 2,5$  puan almışlardır. Her iki grupta da en fazla yanlış cevaplanan soruların besinlerdeki kolesterol, doymuş yağ ve total (toplam) yağ ile ilgili olan sorular olduğu saptanmıştır.

Calderon ve Gorence (1998) araştırma, Los Angeles'ta iki eyalette gıda reyonundan besin alışverişini yapan bireylerin kendilerinin ve ailelerinin tükettikleri besinleri ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Bu araştırmaya iki farklı alışveriş merkezinin gıda reyonundan alışveriş yapan 207 müşteri alınmıştır. Araştırma kapsamına

alınan bireylere kendilerinin ve ailelerinin tükettikleri besinleri ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik soruları içeren anket uygulanmıştır. Bireylerin % 67,6'sı tükettikleri besinlerin besin öğelerince fakir veya çok fakir olduğunu, 1/3' ü ise tükettikleri besinlerin besin öğelerince zengin olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin % 70'i 9 adet beslenme bilgisi sorusunun yalnızca üç tanesini veya daha azını doğru olarak cevaplandırmışlardır. Bu sonuçlar araştırmanın yürütüldüğü alışveriş merkezlerinin gıda reyonundan alışveriş yapan müşterilere beslenme konusunda bir eğitim verilmesinin gerekliliğini ortaya koymuştur.

Özçelik ve Sürücüoğlu (2000) tıp doktorlarının beslenme bilgi düzeyi üzerine yaptıkları araştırmada doktorların % 82,34' ünün yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olduklarını belirlemişlerdir. Sürücüoğlu ve Özçelik (2002) "iki nesil kadının beslenme bilgi düzeyleri" konulu çalışmada ise Ankara il merkezinde yaşayan 50 ve üzeri yaştaki anneler (179 kişi) ile evli ve ayrı evlerde oturan kızları (179 kişi) üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda annelerin % 64,81'inin, kızlarının ise % 92,18'inin iyi düzeyde beslenme bilgi düzeyine sahip olduklarını belirlemişlerdir.

Warber ve arkadaşları (2003) hemşirelerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla İngiltere'de sürekli eğitim merkezine üye olan hemşirelerin listesinden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 250 hemşire ile bir çalışma yürütmüşlerdir. Hemşireler, beslenme konusunda eğitim aldıkları kuruluşlara (resmi yada özel kuruluşlar), hasta beslenme danışmanlığı konusunda eğitim alma durumlarına ve hemşire olarak çalıştıkları süreler gere göre gruplandırılmışlardır. Araştırma sonucunda bilgi puanı ortalaması 100 üzerinden  $65,7 \pm 7,5$  olarak bulunmuştur. Gruplar arasında beslenme bilgi puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonucunda hemşirelere beslenme konusunda eğitim verilmesinin gerekliliği ortaya konmuştur.

Kutlu vd. (2006) Ankara ili Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaşayan kadınların beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla 300 kadını tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirleyip, araştırma kapsamına almışlardır. Kadınların beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanan 30 soruya verilen cevaplar çok iyi, iyi, yeterli ve yetersiz olarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda kadınların % 56,0'sının yeterli, % 34,3'ünün yetersiz, % 9,7'sinin ise iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu belirlenmiştir.

### **Materyal Yöntem**

Araştırmanın evrenini Denizli il merkezinde yaşayan ve yaşları 50-84 arasında değişen bireyler oluşturmuştur. Rasgele örnekleme yöntemiyle seçilen 182 birey araştırma kapsamına alınmıştır. Veriler konu ile ilgili kaynaklardan yararlanılarak hazırlanan (Özçelik ve Sürücüoğlu 2002) anket formu ile toplanmıştır. Ankette bireylere ilişkin genel bilgiler ve bireylerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik 20 adet beslenme bilgi sorusu yer almıştır. Beslenme bilgisi sorusunda (Ek: çizelge 1), her doğru cevaba 5 puan verilmiş ve toplam 100 puan üzerinden değerlendirilmiştir. Buna göre 50 puan altı

“yetersiz”, 50-75 puan arası “yeterli”, 75 üstü “iyi” olarak değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamına alınan bireylerden 64 ve daha alt yaş grubunda olanlar orta yaşlı, 65 ve daha üst yaş grubunda olanlar ise yaşlı olarak gruplandırılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS For Windows istatistik programında değerlendirilmiş ve istatistik analiz olarak “ki-kare önemlilik testi” kullanılmıştır.

### **Bulgular ve Tartışma**

#### **Orta Yaşlı ve Yaşlılara ilişkin genel bilgiler**

Araştırma kapsamına alınan bireylerin % 45,0'i kadın, % 54,9'u erkektir. Evli olanların oranı % 68,7'dir. Eşi ölmüş olanlar % 26,4, hiç evlenmemiş olanlar %5, boşanmış olanlar ise % 4,4 oranındadır. Bireylerin % 60,4'i ilköğretim mezunu, % 39,5'u ortaöğrengimlidir. Yalnızca eşyle birlikte yaşayanların oranı % 43,0, eş ve çocukları ile birlikte yaşayanların oranı % 26,0, çocuklarının yanında yaşayanların oranı % 18,0, yalnız yaşayanların oranı ise % 13,0'dür. Bireylerin % 48,4'ü emeklidir. Ev kadını olanların oranı % 33,5'tir. Şimdiye dek hiçbir işte çalışmayan, işsiz bireyler % 1,6 oranındadır. Halen bir kamu kuruluşunda çalışanların oranı % 2,7'dir. Serbest meslek sahibi olanlar % 13,7 oranındadır. Geçinebilmek için akraba ve çocuklarından destek alanların oranı % 15,1 olup bireylerin % 12,1'inin hiçbir sağlık güvencesi bulunmamaktadır. Yaşlıların % 5'inin hiçbir hastalığı bulunmamaktadır. Hastalığı olanlar arasında ilk sırayı % 30,1 ile hipertansiyon almaktadır. Bu oranı % 21,6 ile kalp ve damar hastalığı ve romatizma izlemektedir (% 21,6). Diyabet % 16,7, sindirim sistemi hastalıkları ise % 10,0 oranındadır.

#### **Bireylerin beslenme bilgileri**

Protein sözcüğünün Latince karşılığı “yaşayan varlık için elzem azotlu öge” şeklindedir. Vücudun en küçük parçası olan yaşayan hücrenin ve metabolik tepkimeleri katalize eden enzimlerin yapısı proteindir. Protein, büyüme için elzemdir. Vücudun bütün hücrelerinin büyük bir bölümü proteinden yapılmıştır ve bu hücreler sürekli değişip yenilenmektedir (Baysal 2004).

“Proteinin en çok bulunduğu yiyecek hangisidir?” sorusunu erkeklerin % 78,0'i doğru yanıtlarken kadınlarda bu oran % 57,8'e düşmektedir ( $p<0,01$ ). Orta öğrenimli yaşlıların % 86,1'i bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. İlköğrengimlilerde bu oran % 57,3'e düşmektedir. Bireylerin proteinin en çok bulunduğu yiyeceği bilmeleri bakımından eğitim grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,01$ ). Orta yaş grubundakilerin % 73,1'i proteinin en çok bulunduğu yiyeceği doğru bilmişlerdir. Bu oran 65 ve daha üst yaş grubundakilerde % 62,9'a düşmüş olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu durumda erkeklerin ve ortaöğrengimlilerin protein konusunda diğer gruplara kıyasla daha fazla bilgiye sahip oldukları söylenebilir (Çizelge 1).

Karbonhidratlar, besinlerimiz içerisinde çeşitli yapılarda bulunan besin şekeridir. Doğada en çok bitkisel kaynaklı besinlerde bulunur (Aslan vd.2001; Baysal 2004; Bulduk 2005).

“*Karbonhidratın en çok bulunduğu yiyecek hangisidir?*” sorusunu kadınlar (% 56,0) erkeklere göre (% 46,0) daha doğru bilmişlerdir ( $p>0,05$ ). Ortaöğrenimlilerin % 63,9'u karbonhidratın en çok bulunduğu yiyeceği doğru bilmişlerdir. Bu oran ilköğrenimlilerde % 41,8'e düşmektedir. Bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu soruyu 64 ve daha alt yaş grubundaki bireylerin % 53,8'i doğru yanıtlarken bu oran 65 ve daha üst yaş grubundakilerde (% 48,3) daha düşüktür ( $p>0,05$ ).

Esmer (kepekli) ekmek, beyaz ekmek ve yufka ekmeğinden daha besleyicidir. Fitatlar, tahıllarda bulunmakta ve bazı minerallerin emilimini olumsuz yönde etkilemektedir. Ekmek mayalanırken fitatlar azalmaktadır. Bu nedenle mayalı ekmek mayasız ekmekten daha besleyicidir. Yufka ekmeği mayasız yapılan ekmek türüdür, dolayısıyla fitatlar parçalanmamıştır. Tahıl taneleri öğütülürken kepeğin ve embriyonun ayrılma durumuna göre bazı vitaminlerde kayıplar olmaktadır. Beyaz ekmeğin kepeği ayrılmıştır. Bu nedenle kepekli ekmek diğer ekmeklere kıyasla daha besleyicidir (Baysal 2002).

Besleyici olan ekmek türünü bireylerin yarısından fazlası yanlış yanıtlamışlardır. Kadınların % 35,3'ü erkeklerin % 29,0'u besleyici olan ekmek türünü doğru bilmişlerdir, ancak cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Ortaöğrenimlilerin % 43,1'i, besleyici olan ekmek türünü doğru bilirken, bu oran ilköğrenimlilerde daha düşüktür (% 24,5) ( $p<0,01$ ). Bu soruyu 65 ve daha üst yaş grubundakilerin %67,4'ü yanlış yanıtlamışlardır. Bu oran 64 ve daha alt yaş grubundakilerde % 52,6'dır ( $p<0,05$ ).

Pekmezin, beslenme yönünden önemi kolay enerji sağlaması yanında, kemik gelişimi ve sağlığı için gerekli kalsiyumla, kan yapıcı demirden de zengin olmasıdır (Baysal 2002). Bireylerin büyük bir kısmı “*besleyici olan tatlı türü hangisidir?*” sorusunu doğru yanıtlamışlardır. Kadınların % 50,0'si, erkeklerin % 46,0'sı besleyici olan tatlı türünü doğru bilmişlerdir. Bireylerin besleyici olan tatlı türünü bilmeleri bakımından cinsiyetler arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Orta öğrenimlilerin % 52,8'i, bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. Bu oran ilköğrenimlilerde % 49,1'a düşmektedir. Bireylerin besleyici olan tatlı türünü bilmeleri bakımından eğitim grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Doğru bilenlerin oranı 64 ve daha alt (% 89,2) ve 65 ve daha üst yaş grubundakilerde (% 87,6) birbirine yakındır ( $p>0,05$ ).

Bulgur, makarna ve pirinçten daha besleyicidir. Araştırma kapsamına alınan erkeklerin bilgi düzeyi yüksek (% 54,0) olmasına karşın, kadınlarla (%41,0) arasında istatistiksel farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). İlkokul mezunu olanlar (% 52,7) besleyici olan besini doğru bilme bakımından ortaöğrenimlilere (% 40,3) göre daha iyi durumdadır ( $p>0,05$ ). 65 ve daha üst yaş grubundakilerin % 52,8'i bu soruyu doğru yanıtlarken, bu oran 64 ve daha alt yaş grubundakilerde

% 44,0'e düşmekte olup bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

C vitamini yalnızca bitkisel besinlerde bulunur. Vitamin C fiziksel performansı etkiler. Askorbik asit hem (hemoglobinin demir içeren ve protein olmayan bölümü) olmayan demirin emilimini ve taşınmasını kolaylaştırır. Vitamin C antioksidandır ve vitamin E'nin oksitlenmesini önler. Vitamin C eksikliğinde yorgunluk ve anemiye eğilim artar. Turunçgiller, meyveler ve özellikle yeşil yapraklı sebzeler en iyi kaynaklarıdır (Baysal 2002; Kavas 2000; Sen and Hanninen 1994).

Bireylere "*C vitamininin en çok bulunduğu yiyecek hangisidir?*" sorusu sorulduğunda tamamına yakını bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. Erkeklerin % 93,0'ü bu soruyu doğru yanıtlarken bu oran kadınlarda % 92,6'ya düşmekte olup istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Öğrenim düzeyi arttıkça bu soruyu doğru yanıtlayanların oranı artmaktadır (ortaöğrenimliler % 95,8, ilköğrenimliler % 90,9). Ancak bireylerin C vitamininin en çok bulunduğu yiyeceği bilmeleri bakımından eğitim grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Bireyler arasında C vitamininin en çok bulunduğu yiyeceği doğru bilenlerin oranı 65 ve daha üst yaş grubundakilerde % 93,3, 64 ve daha alt yaş grubundakilerde ise % 92,5'dir ( $p>0,05$ ).

A vitamini adipoz dokuda önemli miktarda depolanır. Yağda eriyen bir vitamindir ve enerji metabolizmasında doğrudan rolü yoktur. Enerji kullanımını destekleyici rolü vardır. Beta karoten, A vitamininin ön maddesi olup büyümeyi gelişmeyi sağlar. Hastalıklara karşı direnci artırır doku harabiyetini önler. Alacakaranlıkta görmeyi sağlar. Karaciğer, yumurta sarısı, süt, peynir, tereyağı gibi hayvansal besinler A vitamininin iyi kaynaklarıdır. Yeşil yapraklı sebzeler, sarı turuncu renkli meyveler iyi karoten içerirler (Arslan vd. 2001; Keith 1994).

Bireylere "*A vitamininin en çok bulunduğu yiyeceğin ne olduğu*" sorulmuştur. A vitamininin en çok bulunduğu yiyeceği doğru bilme oranı erkeklerde (% 45,0), kadınlardan (% 23,6) daha yüksektir ( $p>0,05$ ). Ortaöğrenim gören yaşlıların % 55,6'sı, A vitamininin en çok bulunduğu yiyeceği doğru bilirken bu oran ilköğrenimlilerde % 28,2'ye düşmektedir ( $p<0,01$ ). Bireylerden 64 ve daha alt yaş grubunda olanların % 46,2'si, 65 ve daha üst yaş grubundakilerin % 32,6'sı bu soruyu doğru yanıtlamışlardır ( $p>0,05$ ).

Vücutta alyuvarların yapımı için demir gereklidir. Demir yetersizliğinde anemi (kansızlık) meydana gelir. Pekmez, hem kolay enerji kaynağı ve hem de bu kaynaktan vücutta enerji oluşması için kan yapıcı maddeyi içermesi bakımından önemlidir (Baysal 2002).

Bireylere "*hangi yiyecekte kan yapıcı madde bulunduğu*" sorulmuştur. Bireylerin tamamına yakını bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. Bu soruyu doğru yanıtlayan erkekler (% 97,0) kadınlardan (% 92,6) daha yüksektir ( $p>0,05$ ). Benzer şekilde bu soruya doğru yanıt verme bakımından

(ilköğrenimlilerde % 95,4, ortaöğrenimlilerde % 94,4) öğrenim durumunun etkili olmadığı, her iki grubun benzer bilgi düzeyine sahip oldukları görülmektedir ( $p>0,05$ ).

Doğru yanıtlayanların oranı 64 ve daha alt yaş grubunda % 95,7, 65 ve daha üst yaş grubunda (% 95,5) birbirine yakın değerdedir ( $p>0,05$ ).

Kalsiyum, vücutta kemik oluşumunda rol oynayan bir mineraldir. Kalsiyumun en iyi kaynağı süt ve süt ürünleridir (Baysal 2002). Erkeklerin (% 93,0) kalsiyum kaynağı ile ilgili bilgi düzeyi kadınlardan (% 87,8) yüksek bulunmuştur. Öğrenim düzeyi yükseldikçe bu soruya verilen doğru cevap oranı yükselmektedir (Ortaöğrenimliler % 95,8, ilköğrenimliler % 87,2). Kemik sağlamaştırıcı maddenin bulunduğu yiyeceği doğru bilenlerin oranı 65 ve daha üst yaş grubunda % 94,4 iken bu oran 64 ve daha alt yaş grubunda % 88,2'ye düşmektedir.

Fazla miktarda alınan sodyum tansiyon yükselmesine neden olabilir. Sodyum sofrata tuzunda bulunmaktadır. Bu nedenle salamura ve tuzlanmış yiyecekler fazla sodyum içermektedir (Baysal 2002; Bulduk 2005). Araştırma kapsamına alınan bireylere "*yüksek tansiyonu olan bir bireyin hangi yiyeceği yememesi gerektiği*" sorulmuştur. Erkeklerin % 81,0'i, kadınların ise % 76,8'i bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. İlköğrenimlilerin % 82,7'si bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. Bu oran ortaöğrenimlilerde % 73,6'ya düşmektedir. Bu soruya doğru yanıt verenlerin oranı 64 ve daha alt (% 79,6) ve 65 yaş ve daha üst yaş grubundaki bireylerde birbirine yakındır (%78,7).

Şeker hastası olan bir bireyin şekerli yiyecekler ve tatlı tüketmemesi gerekir. Şeker hastası olan bir bireyin tüketmemesi gereken yiyeceği bireylerin çoğu doğru yanıtlamışlardır. Erkeklerin % 99,0'u bu soruyu doğru yanıtlarken bu oran kadınlarda % 92,6'ya düşmektedir. Bu soruya ortaöğrenimlilerin % 97,2'si, ilköğrenimlilerin ise % 95,5'i doğru yanıt vermişlerdir ( $p>0,05$ ). Doğru bilenlerin oranı 64 ve daha alt (% 96,8) ve 65 yaş ve daha üst yaş grubundakilerde (% 95,5) birbirine yakındır ( $p>0,05$ ).

Ekme, salatalık ve pırasaya kıyasla daha fazla enerji verir. Bireylere "*hangi yiyeceğin en fazla enerji verdiği*" sorulmuştur. Kadınların % 30,4'ü erkeklerin % 28,3'ü bu soruyu doğru yanıtlamışlardır ( $p>0,05$ ). İlköğrenimlilerin % 32,7'si, bu soruyu doğru yanıtlarken bu oran ortaöğrenimli yaşlılarda % 25,0'e düşmektedir ( $p>0,05$ ). Bu soruyu doğru yanıtlayanların oranı 64 ve daha alt yaş grubundakilerde % 32,3, 65 ve daha üst yaş grubundakilerde ise % 27,0'dir ( $p>0,05$ ).

Dana etinde yağ oranı ve kolesterol fazladır. Bu nedenle kalp ve damar hastalığı olan bir birey için risk oluşturmaktadır (Baysal 2004). Araştırma kapsamına alınan bireylere "*kalp ve damar hastası olan bir bireyin tüketmemesi gereken yiyecek*" sorulmuştur. Bu soruyu doğru yanıtlayan kadınlar (% 81,7) ve erkeklerin oranı birbirine yakındır (% 80,0) ( $p>0,05$ ). İlköğrenimliler (% 80,9) ve ortaöğrenimlilerde (% 80,6) bu soruya doğru yanıt verenlerin oranı birbirine eşittir ( $p>0,05$ ). Bu soruyu 65 ve daha üst yaş grubundakilerin % 84,3'ü doğru yanıtlarken bu oran 64 ve daha alt yaş

grubundakilerde % 77,4'e düşmektedir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Margarin yapılması sırasında çift bağların bir kısmı hidrojenlendirilmeden yağın yapısında kalmaktadır. Fakat kalan bu çift bağlar doğal formunu kaybederek farklı bir yapı kazanmaktadırlar. Buna trans formu denmektedir. Trans yağ asitleri doymuş yağ asitleri gibi organizmada metabolize edilir. Bu nedenle kolesterol yükseltici etkisi vardır. Trans yağ asitleri kanda LDL kolesterol düzeyini yükselttiğinden sağlık için zararlıdır (Bulduk 2005). Bireylere "hangi yağın sağlığa zararlı olduğu" sorulmuştur. Kadınların % 91,4'ü bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. Bu oran erkeklerde % 88,0'e düşmektedir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). İlkokul mezunu olanların % 90,0'ı, ortaöğrenimlilerin ise % 88,9'u bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. Bu soruyu 64 ve daha alt yaş grubundakilerin % 91,4'ü, 65 ve daha üst yaş grubundakilerin ise % 87,6'sı doğru yanıtlamışlardır ( $p>0,05$ ).

Kolesterol yalnızca hayvansal gıdalarda bulunur (Baysal 2004). Bireylere kolesterolün bulunmadığı yiyecek sorulmuştur. Kadınların % 62,1'i, erkeklerin % 61,0'i kolesterol bulunmayan yiyeceği doğru bilmişlerdir ( $p>0,05$ ). Ortaöğrenimlilerde bu soruya doğru yanıt verenlerin oranı % 70,8 iken bu oran ilköğrenimlilerde % 55,5'e düşmektedir ( $p>0,05$ ). Bu soruyu 65 ve daha üst yaş grubundakilerin % 66,3'ü, 64 ve daha alt yaş grubundakilerin ise % 57,0'si doğru yanıtlamışlardır ( $p>0,05$ ).

Diş çürüğüne en fazla neden olan yiyeceği araştırma kapsamına alınan bireylerin çoğu doğru bilmişlerdir. Erkeklerin %94,0'ü diş çürüğüne neden olan yiyeceği doğru bilirken kadınlarda bu oran daha düşüktür (% 87,8). Ortaöğretimlilerin % 94,4'ü bu soruyu doğru yanıtlarken bu oran ilkokul mezunlarında % 89,1'e düşmektedir ( $p>0,05$ ). Bu oran 64 ve daha alt yaş grubunda (% 91,4) ve 65 ve daha üst yaş grubunda (% 91,0) birbirine eşittir ( $p>0,05$ ).

En çabuk bozulan yiyeceği kadınların % 56,1'i erkeklerin % 51,0'i doğru yanıtlamışlardır ( $p>0,05$ ). İlköğrenimlilerin % 56,4'ü, ortaöğretimlilerin ise % 50,0'si bu soruyu doğru bilmişlerdir ( $p>0,05$ ). 64 ve daha alt yaş grubundakilerin % 59,1'i, 65 ve daha üst yaş grubundakilerin ise % 48,3'ü doğru yanıtlamışlardır ( $p>0,05$ ).

Önerilen miktarda vitamin D alımı kemik hastalıklarından korur. Vitamin D kalsiyum ve fosforun absorpsiyonunu kolaylaştırır ve son zamanlarda onun çok sayıda genlerin, çoğu vücut dokularında kopyalanmasında rolü olduğu düşünülmektedir. Bağışıklık sistemi ve hücre çoğalması için gereklidir (Heaney and Robert 2005).

D vitamininin en fazla bulunduğu yiyeceği doğru bilen erkeklerin oranı % 37,0'dir ( $p>0,05$ ). Ortaöğretimlilerin % 40,3'ü D vitamininin bulunduğu yiyeceği doğru bilirken bu oran ilköğrenimlilerde % 27,3'e düşmektedir



( $p>0,05$ ). 64 ve daha alt yaş grubunda % 33,3 olup bu oran 65 ve daha üst yaş grubunda birbirine yakındır (% 31,5) ( $p>0,05$ ).

Araştırma kapsamına alınan bireylere "*hangi mineral eksikliğinde guatr görüldüğü*" sorulmuştur. Erkeklerin % 52,0'si, kadınların ise % 43,9'u bu soruyu doğru yanıtlamışlardır ( $p>0,05$ ). Ortaöğrenimlilerin % 65,3'ü, eksikliğinde guatr meydana gelen minerali doğru bilmişlerdir. Bu oran ilköğrenimlilerde % 37,3'e düşmekte olup bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Bireylerden 65 ve daha üst yaş grubundakilerin % 50,6'sı, 64 ve daha alt yaş grubundakilerin % 46,2'si bu soruyu doğru yanıtlamışlardır ( $p>0,05$ ).

Her yaştaki şişman bireylerin daha kolay ve kısa sürede zayıflaması, uygulanan diyetin yanı sıra fiziksel aktivitenin artırılması ile sağlanabilir (Arslan ve arkadaşları 2001). "*Kilo vermenin en iyi yolu hangisidir?*" sorusuna doğru yanıt verenlerin oranı erkeklerde (% 66,0) kadınlardan (% 58,5) daha yüksektir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Orta öğrenimlilerin % 73,6'sı kilo vermenin en iyi yolunu doğru bilirken bu oran ilköğrenimlilerde % 56,4'e düşmektedir. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,05$ ). 64 ve daha alt yaş grubundakilerin % 76,3'ü bu soruya doğru yanıt verirken bu oran 65 ve daha üst yaş grubundakilerde % 49,4'e düşmektedir. Bireylerin kilo vermede en iyi yolu bilmeleri bakımından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,01$ ).

Çizelge 1. Bireylerin beslenme bilgileri (n=182)

Sorular	Değişken		Doğru bilen		Yanlış bilen		Bilmeyen		Analiz (X <sup>2</sup> ) Sd=3
			S	%	S	%	S	%	
Protein en çok hangi yiyecekte bulunur?	C	Kadın	47	57,8	16	19,3	19	22,9	X <sup>2</sup> =10,97 7 p<0,01**
		Erkek	78	78,0	15	15,0	7	7,0	
	ÖD	İlköğrenim	63	57,3	23	20,9	24	21,8	X <sup>2</sup> =18,43 1 p<0,01**
		Ortaöğretim	62	86,1	8	11,1	2	2,8	
	Y	≤64	68	73,1	16	17,2	9	9,7	X <sup>2</sup> =3,376 p>0,05
		65≤	56	62,9	16	17,9	17	19,1	
Karbonhidrat en çok hangi yiyecekte bulunur?	C	Kadın	46	56,0	11	13,4	25	30,5	X <sup>2</sup> =4,799 p>0,05
		Erkek	46	46,0	27	27,0	27	27,0	
	ÖD	İlköğrenim	46	41,8	27	24,5	37	33,6	X <sup>2</sup> =8,112 p<0,05*
		Ortaöğretim	46	63,9	11	15,3	15	20,8	
	Y	≤64	50	53,8	20	21,5	23	24,7	X <sup>2</sup> =1,375 p>0,05
		65≤	43	48,3	17	19,1	29	32,6	
Hangi ekmek türü daha besleyicidir?	C	Kadın	29	35,3	46	56,1	7	8,5	X <sup>2</sup> =1,272 p>0,05
		Erkek	29	29,0	64	64,0	7	7,0	
	ÖD	İlköğrenim	27	24,5	77	70,0	6	5,5	X <sup>2</sup> =10,19 0 p<0,01**
		Ortaöğretim	31	43,1	33	45,8	8	11,1	
	Y	≤64	38	40,9	49	52,6	6	6,5	X <sup>2</sup> =6,209 p<0,05*
		65≤	21	23,6	60	67,4	8	9,0	
Hangi tatlı türü daha	C	Kadın	46	50,0	25	30,5	11	13,4	X <sup>2</sup> =13,83

besleyicidir?	Erkek	46	46,0	51	51,0	3	3,0	7	p<0,01**	
		ÖD	İlköğretim	54	49,1	43	39,1	13	15,8	X <sup>2</sup> =6,702
	Y	Ortaöğretim	38	52,8	43	59,7	1	1,4		p<0,05*
		≤64	83	89,2	5	5,4	5	5,4	X <sup>2</sup> =2,018	
	65≤	78	87,6	3	3,4	8	9,0		p>0,05	
Hangi besin daha besleyicidir?	C	Kadın	34	41,0	34	41,0	14	16,9	X <sup>2</sup> =3,835	
		Erkek	54	54,0	35	35,0	11	11,0		p>0,05
	ÖD	İlköğretim	58	52,7	36	32,7	16	14,5	X <sup>2</sup> =4,120	
		Ortaöğretim	29	40,3	34	47,2	9	12,5		p>0,05
	Y	≤64	41	44,0	44	47,4	8	8,6	X <sup>2</sup> =7,620	
		65≤	47	52,8	26	29,2	16	18,0		p<0,05*
C vitamini en çok hangi yiyecekte bulunur?	C	Kadın	76	92,6	3	3,6	3	3,6	X <sup>2</sup> =0,630	
		Erkek	93	93,0	2	2,0	5	5,0		p>0,05
	ÖD	İlköğretim	100	90,9	3	2,7	7	6,3	X <sup>2</sup> =2,527	
		Ortaöğretim	69	95,8	2	2,8	1	1,4		p>0,05
	Y	≤64	86	92,5	4	4,3	3	3,2	X <sup>2</sup> =2,266	
		65≤	83	93,3	1	1,1	5	5,6		p>0,05
A vitamini en çok hangi yiyecekte bulunur?	C	Kadın	26	23,6	18	21,9	38	46,3	X <sup>2</sup> =3,269	
		Erkek	45	45,0	19	19,0	36	36,0		p>0,05
	ÖD	İlköğretim	31	28,2	29	26,3	50	45,4	X <sup>2</sup> =14,20	
		Ortaöğretim	40	55,6	8	11,1	24	33,3	8	p<0,01**
	Y	≤64	43	46,2	18	19,4	32	34,4	X <sup>2</sup> =3,773	
		65≤	29	32,6	19	21,4	41	46,0		p>0,05
Hangi yiyecekte kan yapıcı madde bulunur?	C	Kadın	76	92,6	3	3,6	3	3,6	X <sup>2</sup> =2,915	
		Erkek	97	97,0	1	1,0	2	2,0		p>0,05
	ÖD	İlköğretim	105	95,4	2	1,8	3	2,7	X <sup>2</sup> =0,196	
		Ortaöğretim	68	94,4	2	2,8	2	2,8		p>0,05
	Y	≤64	89	95,7	3	3,3	1	1,0	X <sup>2</sup> =2,005	
		65≤	85	95,5	1	1,1	3	3,4		p>0,05
Hangi yiyecekte kemikleri sağlamaştırıcı madde bulunur?	C	Kadın	72	87,8	10	12,7	-	-	-	
		Erkek	93	93,0	7	7,0	-	-		
	ÖD	İlköğretim	96	87,2	14	12,7	-	-		
		Ortaöğretim	69	95,8	3	4,2	-	-		
	Y	≤64	82	88,2	3	3,2	8	8,6		
		65≤	84	94,4	-	-	5	5,6		
Yüksek tansiyonu olan bir birey hangi yiyeceği tüketmemelidir?	C	Kadın	63	76,8	2	2,4	17	20,7		
		Erkek	81	81,0	-	-	19	19,2		
	ÖD	İlköğretim	91	82,7	2	1,8	17	15,5		
		Ortaöğretim	53	73,6	-	-	19	26,4		
	Y	≤64	74	79,6	-	-	19	20,4		
		65≤	70	78,7	2	2,2	17	19,1		
Şeker hastası olan bir birey hangi yiyeceği tüketmemelidir?	C	Kadın	76	92,6	3	3,6	3	3,6		
		Erkek	99	99,0	-	-	1	1,0		
	ÖD	İlköğretim	105	95,5	2	1,8	3	2,7	X <sup>2</sup> =0,049	
		Ortaöğretim	70	97,2	1	1,4	1	1,4		p>0,05
	Y	≤64	90	96,8	2	2,2	1	1,0	X <sup>2</sup> =0,296	
		65≤	85	95,5	1	1,1	3	3,4		p>0,05
Hangi yiyecek en fazla enerji verir?	C	Kadın	25	30,4	22	26,8	35	42,6	X <sup>2</sup> =2,06	
		Erkek	28	28,3	36	36,4	35	35,4	3	p>0,05
	ÖD	İlköğretim	36	32,7	32	29,1	42	38,2	X <sup>2</sup> =0,98	
		Ortaöğretim	18	25,0	26	36,1	28	38,9	8	p>0,05

	Y	≤64	30	32,3	30	32,2	33	35,5	X <sup>2</sup> =0,877
		65≤	24	27,0	28	31,4	37	41,6	p>0,05
Kalp ve damar hastası olan bir bireyin hangi yiyeceği tüketmemesi gerekir?	C	Kadın	67	81,7	3	3,6	12	14,6	X <sup>2</sup> =0,132
		Erkek	80	80,0	4	4,0	16	16,2	p>0,05
	ÖD	İlköğretim	89	80,9	17	15,5	4	3,6	X <sup>2</sup> =0,033
		Ortaöğretim	58	80,6	3	4,2	11	15,2	p>0,05
Y	≤64	72	77,4	6	7,5	15	16,1	X <sup>2</sup> =3,689	
	65≤	75	84,3	1	1,1	13	14,6	p>0,05	
Hangi yağ sağlığa zararlıdır?	C	Kadın	75	91,4	2	2,4	5	6,0	X <sup>2</sup> =1,010
		Erkek	88	88,0	2	2,0	10	10,0	p>0,05
	ÖD	İlköğretim	99	90,0	4	3,6	7	6,4	-
		Ortaöğretim	64	88,9	-	-	8	11,1	-
Y	≤64	85	91,4	1	1,1	7	7,5	X <sup>2</sup> =1,280	
	65≤	78	87,6	3	3,3	8	9,0	p>0,05	
Hangi yiyecekte kolesterol bulunmaz?	C	Kadın	51	62,1	3	3,6	28	34,1	X <sup>2</sup> =1,040
		Erkek	61	61,0	7	7,0	32	32,0	p>0,05
	ÖD	İlköğretim	61	55,5	8	7,3	41	37,3	X <sup>2</sup> =4,836
		Ortaöğretim	51	70,8	2	2,8	19	26,4	p>0,05
Y	≤64	53	57,0	5	5,4	35	37,6	X <sup>2</sup> =1,901	
	65≤	59	66,3	5	5,6	25	28,1	p>0,05	
Dış çürüğüne en çok neden olan besin hangisidir?	C	Kadın	72	87,8	3	3,6	7	8,5	-
		Erkek	94	94,0	-	-	6	6,1	-
	ÖD	İlköğretim	98	89,1	2	1,8	10	9,1	X <sup>2</sup> =4,836
		Ortaöğretim	68	94,4	1	1,4	3	4,2	p>0,05
Y	≤64	85	91,4	2	2,1	6	6,5	X <sup>2</sup> =0,419	
	65≤	81	91,0	1	1,0	7	7,9	p>0,05	
En çabuk bozulan besin hangisidir?	C	Kadın	46	56,1	30	36,5	6	7,3	X <sup>2</sup> =1,734
		Erkek	51	51,0	35	35,0	1	14,0	p>0,05
	ÖD	İlköğretim	62	56,4	38	34,5	1	9,1	X <sup>2</sup> =0,918
		Ortaöğretim	36	50,0	27	37,5	9	12,5	p>0,05
Y	≤64	55	59,1	29	31,2	9	9,7	X <sup>2</sup> =2,189	
	65≤	43	48,3	36	40,4	1	11,2	p>0,05	
D vitamini en çok hangi yiyecekte bulunur?	C	Kadın	22	26,8	21	25,6	3	47,5	X <sup>2</sup> =3,574
		Erkek	37	37,0	30	30,0	3	33,0	p>0,05
	ÖD	İlköğretim	30	27,3	35	31,8	4	40,9	X <sup>2</sup> =1,663
		Ortaöğretim	29	40,3	16	22,2	2	37,5	p>0,05
Y	≤64	31	33,3	30	32,3	3	34,4	X <sup>2</sup> =2,543	
	65≤	28	31,5	21	23,6	4	44,9	p>0,05	
Hangi mineral eksikliğinde guatr görülür?	C	Kadın	36	43,9	6	7,3	4	48,8	X <sup>2</sup> =2,274
		Erkek	51	51,0	6	6,0	4	42,0	p>0,05
	ÖD	İlköğretim	41	37,3	10	9,1	5	53,6	X <sup>2</sup> =13,97
		Ortaöğretim	47	65,3	2	2,8	2	32,0	3 p<0,01**

	Y	≤64	43	46,2	8	8,6	4	45,2	1,512
		65≤	45	50,6	11	12,4	3	37,1	p>0,05
Kilo vermenin en iyi yolu hangisidir?	C	Kadın	48	58,5	23	28,0	1	13,4	X <sup>2</sup> =1,251 p>0,05
		Erkek	66	66,0	21	21,0	1	13,0	
	ÖD	İlköğretim	62	56,4	33	30,0	1	13,6	X <sup>2</sup> =6,170 p<0,05*
		Ortaöğretim	53	73,6	11	15,3	8	11,1	
	Y	≤64	71	76,3	18	19,4	4	4,3	X <sup>2</sup> =17,49 7
		65≤	44	49,4	26	29,2	1	21,3	
							9	p<0,01**	

p<,005\* p< 0,01\*\* C=Cinsiyet ÖD=Öğrenim durumu Y=Yaş

### Beslenme bilgi düzeyi

Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında yeterli bilgi düzeyine sahip olan erkeklerin oranının (% 63,0) kadınlardan (% 57,3) daha yüksek olmasına rağmen anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05). Erkeklerin puanlarının kadınlardan daha yüksek olmasının nedeni erkeklerin eğitim düzeyinin kadınlardankinden daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Ortaöğrenimli erkeklerin oranı % 75,0 iken bu oran kadınlarda % 40,9'dur (Çizelge 2).

Bireylerin eğitim durumları göz önüne alındığında ortaöğrenimli bireylerden beslenme bilgi düzeyleri yeterli ve iyi olanların oranının (% 82,0) ilköğrenimlilerden (% 70,9) daha yüksek olduğu belirlenmiş olup bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur (p<0,01). Bireylerden 64 ve daha alt yaş grubunda beslenme bilgisi yeterli ve iyi olanların oranının (% 76,3), 65 ve daha üst yaş grubundaki bireylerden (% 74,2) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Bu beklenen bir durumdur, çünkü 64 ve daha alt yaş grubunda olan yani orta yaşlıların eğitim düzeyi 65 yaş ve üstü yani yaşlı bireylerden daha yüksektir.

### Çizelge 2. Bireylerin beslenme bilgi düzeyleri(n=182)

Beslenme Bilgi düzeyi	Yetersiz		Yeterli		İyi		Toplam		Analiz X <sup>2</sup> = Sd=2
	S	%	S	%	S	%	S	%	
<b>Cinsiyet</b>									
Kadın	22	26,8	47	57,3	13	15,8	82	100,0	X <sup>2</sup> =0,438 p>0,05
Erkek	23	23,0	63	63,0	14	14,0	100	100,0	
<b>Eğitim durumu</b>									
İlköğretim	32	29,1	71	64,5	7	6,4	110	100,0	X <sup>2</sup> =16,370 p<0,01**
Ortaöğretim	13	18,1	39	54,2	20	27,8	72	100,0	
<b>Yaş</b>									
≤64	22	23,7	55	59,1	16	17,2	93	100,0	X <sup>2</sup> =0,861 p>0,05
65≤	23	25,8	55	61,8	11	12,4	89	100,0	

### Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada araştırma kapsamına alınan bireylerin beslenme bilgilerinin yeterli olduğu belirlenmiştir.

En fazla doğru yanıtlanan sorular “şeker hastası olan bir bireyin yememesi gereken yiyecek”, “kan yapıcı maddenin bulunduğu yiyecek”, “C vitamininin en çok bulunduğu yiyecek” ve “diş çürüğüne en çok neden olan yiyeceğin hangisi olduğudur. En fazla yanlış yanıtlanan ve bilinmeyen sorular ise en fazla enerji veren besinin hangisi olduğu, D vitamininin hangi yiyecekte bulunduğu, besleyici olan ekmek türünün hangisi olduğu ve A vitamininin en çok hangi yiyecekte bulunduğudır.

Enerji veren yiyeceklerin yada hangi yiyeceğin daha fazla enerji verdiğinin bilinmesi bireylerin kilo kontrolü açısından önemlidir. Ülkemizde özellikle kadınlarda menopozdan sonra kemik kaybı hızlanmaktadır. Bu durumda kalsiyum içeren yiyeceklerin tüketilmesi ve D vitamininden yararlanmak önem kazanmaktadır. Bu nedenle bireylerin D vitamininin kaynaklarını bilmesi önemlidir. Ekmek, Türk toplumunda ana besin maddesidir. Sofralarda yemekle birlikte üç öğün tüketilmektedir. Bireylerin besleyici olan ekmek türünü seçmeleri önemlidir. Esmer(kepekli) ekmek, beyaz ekmek ve yufka ekmeğinden daha besleyicidir. Fitatlar, tahıllarda bulunmakta ve bazı minerallerin emilimini olumsuz yönde etkilemektedir. Ekmek mayalanırken fitatlar azalmaktadır. Bu nedenle mayalı ekmek mayasız ekmekten daha besleyicidir. Yufka ekmeği mayasız yapılan ekmek türüdür. Bu nedenle fitatlar parçalanmamıştır. Tahıl taneleri öğütülürken kepeğin ve embriyonun ayrılma durumuna göre bazı vitaminlerde kayıplar olmaktadır. Beyaz ekmeğin kepeği ayrılmıştır. Bu nedenle kepekli ekmek diğer ekmeklere kıyasla daha besleyicidir (Baysal 2002). A vitamini adipoz dokuda önemli miktarda depolanır. Yağda eriyen bir vitamindir ve enerji metabolizmasında doğrudan rolü yoktur. Enerji kullanımını destekleyici rolü vardır. Beta karoten, A vitamininin ön maddesi olup büyümeyi gelişmeyi sağlar. Hastalıklara karşı direnci artırır doku harabiyetini önler. Alacakaranlıkta görmeyi sağlar. Karaciğer, yumurta sarısı, süt, peynir, tereyağı gibi hayvansal besinler A vitamininin iyi kaynaklarıdır. Yeşil yapraklı sebzeler, sarı turuncu renkli meyveler iyi karoten içerirler (Arslan vd. 2001; Keith 1994). Bireylerin A vitamini yetersizliğinde ortaya çıkabilecek hastalıklardan korunmak için A vitamini kaynağı yiyecekleri bilmesi önemlidir.

Toplumsal değişmeler beslenme alışkanlıklarının da zamanla değişmesine yol açmaktadır. Ekonomik düzeyin yükselmesi bireylerde genellikle geleneksel besinler yerine besleyici değeri düşük saflaştırılmış besinlere eğilimi artırmaktadır. Çağımızda gıda sektörü oldukça büyük bir gelişim göstermekte ve her gün piyasaya yeni ürünler sürülmektedir. Gıdalar içerisinden fiziksel aktivite, yaş ve cinsiyetimizin gerektirdiği besin öğelerini yeterli miktarda içerenleri seçebilmek beslenme konusunda bilgi sahibi olmayı gerekli kılmakta bu da ancak beslenme eğitimi ile mümkün olmaktadır. Beslenme eğitimi, çocuk yaştan başlamalı ve beslenme biliminde meydana gelen değişmelere paralel olarak ömür boyu devam etmeli yani süreklilik göstermelidir. Bu nedenle okullara anaokulu döneminden itibaren beslenme dersi konulmalı ve ilköğretim ve ortaöğretim döneminde de devam edilmelidir. Yine eğitim düzeyleri düşük, okuryazar olmayan yetişkinler için görsel basında beslenme ile ilgili eğitici programlar düzenlenmelidir. Yazılı basında bu konuda duyarlı

olmalı ve beslenme konusunda magazinel bilgiler yerine bilimsel gerçekliğe dayanan konularda bir köşe hazırlamalı ve halkı böylece bilgilendirme yoluna gitmelidir.

### Yararlanılan Kaynaklar

- Anonymous (1991). *Besinlerin Bileşimleri*. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını:1. 3.Baskı, Ankara.
- Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N., Mercanlıgil, S., Erge Açık, S. (2001). *Yeterli- Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi*. Özgür Yayınları: 144, İstanbul.
- Baranano, DE., Rao, M., Biliverdin, CD Ferris and Snyder, SH (2002). Reductase: major physiologic cytoprotectant, *Proc. Natl. Acad.Sci*, 99:16093-16098.
- Baysal, A. (2004). *Genel Beslenme*. Hatiboğlu Yayınları. 11.Baskı, Ankara.
- Baysal, A. (2002). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınları. 9.Baskı, Ankara.
- Bulduk, S. (2005). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Calderon, L. and Gorence, L. (1998). Food center participants nutrition knowledge and self-perceived quality of diet, *Nutrition Research*, 18(3):457-463.
- Crowson, CC., Roach, RR, Smith, AM. and Polly, DK. (1995). Nutrition knowledge of preschool children living in transitional housing or stable housing and the nutrition messages of their mothers. *Journal of The American Dietetic Association*, 95(9):A67.
- Heaney, RP. (2005). The vitamin D requirement in health and disease. *Journal of Steroid Biochemistry & Molecular Biology*, p.7.
- Kavas, A. (2000). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*. Birinci Baskı, Ankara.
- Keith RE. (1994). Vitamins in Sport and Exercise. (In:J.F. Hickson and I.Wolinsky, Editors). *Nutrition in Exercise and Sport*. CRC Pres, Boca Raton.
- Kutlu, Z., Hasipek, S., Uçar, A. (2006). Ankara iline bağlı Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaşayan kadınların beslenme bilgi düzeyleri. *I. Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi*, 22-24 Mart, Ankara. (s.176-186).
- Lukaski, HC. (2004). Vitamin and mineral status: Effect on physical performance. *Nutrition*, 20(7-8): 632-644.
- Özçelik, AÖ., Sürücüoğlu, MS. (2002). Anneler ve kızlarının beslenme bilgi düzeylerinin kıyaslanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2 (2):121-129.
- Özçelik, AÖ. ve Sürücüoğlu, MS. (2000). Tıp doktorlarının beslenme bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 29(1):11-16.
- Reichler, G. and Dalton, S. (1995). Chef's nutrition knowledge, food preparation practices, and attitudes toward nutrition related to the dietary guidelines. *Journal of the American Dietetic Association*, (95)9:A17.

- 
- Sen, CK. and Hanninen, O. (1994). Physiological Antioxidants. *Exercise and Oxygen Toxicity*. Amsterdam, p.89.
- Trowell, HC., Southgate, DA. T., Wolever, TMS., Leeds AR., Gassul, MA. and Jenkins DJA (1976). Dietary fiber. *Lancet*, 1:967.
- Warber, JI., Simone, K., Warber, JP. (2000). Assesment of nutrition knowledge of nurse practioners in New England. *Journal of the American Dietetic Association*,100(3): 368-370.