

KONYA İL MERKEZİNDE ÇALIŞAN BAZIKAMU MEMURLARININ BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA*

Didem ÖNAY DERİN¹, Selin KESKİN²,
Dilek ÇELİKÖRS²

ÖZET

Bu çalışma, Konya il merkezinde çalışan bazı kamu memurlarının beslenme alışkanlıklarını ve besin tüketim sıklıklarını belirlemek amacıyla planlanmıştır. Çalışma, Konya il merkezinde yaşayan gönüllü kamu çalışanları ile yürütülmüştür. Bireylerin belirlenmesinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmış olup, çalışmaya 264 birey katılmıştır. Bireylerin demografik bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları anket tekniği uygulanarak kaydedilmiştir. Ayrıca, bireylerin boy uzunluğu (cm), vücut ağırlığı (kg) ölçümleri alınmış ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri hesaplanmıştır. Araştırma verileri Kasım 2011-Aralık 2011 tarihleri arasında araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 13.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin %66,3'ü erkek, %33,7'si kadındır. Yaş ortalaması erkeklerde 44,61±8,45, kadınlarda 36,52±7.00yıldır. Beden Kütle İndeksi (BKİ) ortalaması erkekler için 27.20±3,61 kg/m² ve kadınlar için 24,48±3,41 kg/m² dir. Ailedeki ortalama birey sayısı 3,85±1,26 kişidir. Bireylerin %70,5'i sigara kullanmadıklarını, yarısından fazlası da (%59,1) spor yapmadıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin %65,2'sinin herhangi bir sağlık problemi bulunmamaktadır. Bireylerin %70,8'inin öğün atladığı ve en fazla atlanan öğünün de %53,5 oranı ile öğle yemeği olduğu belirlenmiştir. Bireylerin %79,5'inin öğün aralarında besin tükettikleri belirlenmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun çayı (%93,6), ekmeği (%89,4), peyniri (%72,7), zeytini (%61,0), yoğurdu (%38,6), taze sebze-meyveyi (%35,6) ve bitki çaylarını (%29,9) her gün tükettikleri, margarin (%51,9), kolalı içecekleri (%40,2), hamburger, tost, sandviç ve pizzayı (%37,9), sakatatı (%33,7) ve yine aynı oranla hazır meyve sularını (%33,7) hiç tüketmedikleri bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Öğün, Besin Tüketim Sıklığı, Beslenme Alışkanlığı, Beden Kütle İndeksi, Kamu Memuru.

* Bu çalışma, 4-8 Nisan 2012 tarihinde Antalya/Türkiye'de düzenlenen 8. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresinde sunulmuş ve özet kitabında yayınlanmıştır.

¹Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Konya, Türkiye

²Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi, SBE, Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Konya, Türkiye

İletişim/ Corresponding Author: Didem ÖNAY DERİN

Tel: 03322231751 **e-posta:** donay@selcuk.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 27.11.2014

Kabul Tarihi / Accepted : 15.04.2015

A RESEARCH ON NUTRITION HABITS OF SOME PUBLIC OFFICERS WORKING IN KONYA CITY CENTRE

ABSTRACT

This study aimed at determining nutrition habits and frequency of food consumption of some public officers working in Konya city centre. The study was carried out on volunteer public employees living in Konya city centre. Simple random sampling was applied in determining the people and 264 people participated in the study. Demographic factors, nutrition habits and frequency of food consumption of the people were recorded by using a questionnaire. In addition to, the heights (cm) and weights (kg) of the people were measured and their Body Mass Index (BMI) values were being calculated also. The data were collected by the researchers between November 2011-December 2011. In the evaluation of the data SPSS 13.0 statistical package program was used. 66,3% of the participants in the study was male and 33,7% was female. The mean age was 44,61±8,45 years for males and 36,52±7,00 years for females. Mean Body Mass Index (BMI) was 27,20±3,61 kg/m² for men and 24,48±3,41 kg/m² for women. The mean number of family members was 3,85±1,26 people. 70,5% of the people stated no smoking. More than half of the participants (59,1%) were not doing sports. It has been evaluated that 65,2% have had no medical problem. 70,8% of the people leave the meal and 53,5% they retard lunch. 79,5% of the people said they consumed food between meals. Majority of the participants were found to consume the following foods everyday: tea (93,6%), bread (89,4%), cheese (72,7%), olive (61,0%), yoghurt (38,6%), fresh vegetable-fruit (35,6%) and herbal tea (29,9%) consumed every day. It was also found that the following foods were never consumed by some participants: margarine (51,9%), cola (40,2%), hamburger, toast, sandwich, pizza (37,9%), offal (33,7%) and fresh fruit juice (33,7%) were found to consume any.

Keywords: Meal, The Frequency of Food Consumption, Nutrition Habit, Body Mass Index, Public Officer.

GİRİŞ

Günümüzde en önemli konulardan biri olan beslenme; tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir olgudur. Ancak kişilerin yiyeceklerle olan ilişkileri yalnız biyolojik dürtülerle ve açlık duygusuna direkt tepkiler şeklinde açıklanamaz. İnsanların besin seçim ve tüketim kalıplarının fizyolojik olması yanında sosyal ve psikolojik arzuların doyumuna, gelenek ve göreneklerine, alışkanlıklarına, eğitimlerine ve ekonomik imkânlarına da bağlıdır (1). Beslenme, büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri, besin değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu hale getirmeden, en ekonomik şekilde alma ve vücutta kullanmadır (2). Bu öğelerin her hangi birisi alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (3). Bir toplumun sosyal ve ekonomik yönden gelişmesi, özlenen uygarlık düzeyine ulaşılabilmesi, varlığını huzurlu ve güçlü bir şekilde sürdürebilmesi için önemli temel koşullardan birisi de o toplumda yaşayan bireylerin yeterli ve dengeli beslenebilmesidir. Dolayısıyla yetersiz ve dengesiz beslenmenin insanların fiziksel ve mental gelişimini olumsuz yönde etkileyeceği, sağlıklı yaşam süresini kısaltacağı ve üretim düzeyini düşüreceği kabul edilmektedir (4). Başka bir ifadeyle, çevre koşulları, beslenme ve kalıtım gibi birçok faktör, insan sağlığını olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Bu faktörler içinde, özellikle beslenmenin önemi büyük olup, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu sağlığımız kötü yönde etkilenerek, fiziksel ve zihinsel verim düşmekte sosyal iletişim bozulmaktadır (5).

İnsan gücünün fiziksel ve mental fonksiyonlar bakımından en üst düzeyde tutulabilmesi, insanın beslenme durumu ile yakından ilgilidir. Bunu sağlamak için bireylerin önce, aile içinden başlayarak yeterli ve dengeli beslenmeleri, bunun yanında da olumlu beslenme alışkanlıklarını da kazanmaları gerekir (6). Yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak ve sağlığı devam ettirmek yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür (7). Beslenme bilimi son yüzyılda hızlı bir gelişme göstermesine rağmen, beslenme durumu ve sorunlarının daha iyi anlaşılabilmesi için beslenme alışkanlıkları konusunda detaylı bilgi edinilmesi gerekmektedir (8). Beslenme alışkanlıkları insanların bedensel ve zihinsel sağlıklarını etkilemesi bakımından günümüzde tüm dünya ülkelerinde üzerinde son derece önemle durulması gereken bir konudur. Kişinin öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettikleri besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi ana özelliklerin yanında kişilerin hızlı veya yavaş yemek yemesi, besinlerin ağızda

iyice çiğnenmesi, üzüntülü, neşeli veya sıcak tüketme gibi davranış kalıplarını içeren bir bütünlük teşkil etmektedir. Ayrıca eğitim, gelir ve beslenme bilgi düzeyi, adet ve gelenekler, iklim, çevre, kentte veya kırsal kesimde yaşama gibi faktörler de beslenme alışkanlıklarına etki etmekte ve yönlendirmektedir (9). Bunun yanı sıra, aile, çevre, medya, arkadaş gibi etmenler insanların beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Özellikle çocuklukta gelişen beslenme alışkanlıkları yaşamın daha sonraki yıllarında da devam etmektedir (10). Son zamanlarda, kadının ekonomik yaşamdaki etkinliği onun pek çok konuya yönelmesine, klasik rollerine yeni roller eklenmesine neden olmuştur. Erkeğin rolünün ailenin geçimini sağlamak üzere evin dışında çalışmak ve ailenin dışarıdaki ilişkilerini düzenlemek, kadının rolünün ev işleriyle çocuk yetiştirmek olduğu düşüncesi ekonomik ve toplumsal değişmelerin ışığında güncelliğini yitirmiş bulunmaktadır. Kadınların çalışma hayatına atılması ile birlikte artan rollerini yerine getirebilmesi, üretken ve mutlu olması her şeyden önce sağlıklı olmasına bağlıdır. Bireyin sağlık durumu; bireyin genetik özellikleri, yaşı, beslenme durumu ve diğer yaşam biçimi şekilleri (fiziksel aktivite ve sigara içme alışkanlığı gibi), sosyal ve çevresel etmenleri (ev koşulları, sanitasyon ve hijyen gibi), stres, çalışma koşulları ve aile desteği gibi birçok diğer sosyal ve kültürel çevre özelliklerinin ürünüdür (11). Bu çalışma, Konya il merkezinde çalışan bazı kamu memurlarının beslenme alışkanlıklarını ve besin tüketim sıklıklarını belirlemek amacıyla planlanmıştır.

MATERYAL ve METOT

Çalışma, Konya il merkezinde yaşayan, gönüllü kamu çalışanları ile yürütülmüştür. Bireylerin belirlenmesinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmış ve çalışmaya farklı eğitim düzeylerinde olan 21-63 yaşları arasındaki erkek ve kadın memurlar (175 erkek, 89 kadın olmak üzere toplam 264 birey) katılmıştır.

Araştırma verileri anket formu kullanılarak, Kasım 2011-Aralık 2011 tarihleri arasında toplanmıştır. Anket tekniği toplumu ilgilendiren çeşitli sorunlar hakkında bilgi edinmek için en çok başvurulan araştırma tekniklerinden biridir. Anket formu oluşturulmadan önce konu ile ilgili literatür (tez, makale, bildiri, kitap, bilimsel araştırma ve benzerleri) incelenmiştir. Daha sonra bu konuyla ilgili yapılmış çeşitli araştırmalardan (6,11,12,13) yararlanılarak anket formu hazırlanmıştır. Anket formu bireyler hakkında “genel bilgiler” başlığı altında kendilerinin ve ailelerinin tanıtıcı bilgileri ile beslenme alışkanlıklarından oluşmaktadır. Anket formu, memurlara çalıştıkları kamu kurumunda dağıtılarak gerekli açıklamalar

yapıldıktan sonra toplanmıştır. Her bireyin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri alınmıştır.

Vücut ağırlığı ölçümü, elektronik baskül ile boy ölçümü ise esnemeyen plastik bir mezüre kullanılarak araştırmacılar tarafından belirlenmiştir. Vücut ağırlıklarının değerlendirilmesinde; Beden Kütle İndeksi (BKI), $BKI = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy (m}^2\text{)}}$ formülü kullanılmıştır (14,15,16,17,18,19). Besin tüketim sıklığının değerlendirilmesinde, $T = 6T_1 + 5T_2 + 4T_3 + 3T_4 + 2T_5 + 1T_6$ formülünden yararlanılarak, puanlama sistemi kullanılmıştır (20). Puanlamada her gün tüketilen yiyeceğin frekansı 6, günde bir tüketilenlerin 5, haftada bir tüketilenlerin 4, 15 günde bir tüketilenlerin 3, ayda bir tüketilenlerin 2 ve daha seyrek tüketilenlerin 1 ile çarpılarak, toplanmış ve her bir yiyecek için toplam puanlar bulunmuştur. Tüketim sıklıkları bakımından yiyecekleri birbiriyle kıyaslayabilmek amacıyla, her bir besin için saptanan toplam puan ile bu besinin her gün tüketilmesi durumunda alacağı en yüksek toplam puan arasında yüzde orantı kurularak hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi, Windows ortamında Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 13.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesinde, ortalama ($\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$) ve yüzde (%) değerleri gösteren tablolar hazırlanmıştır. Değişken olarak cinsiyet esas alınmıştır.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Konya il merkezinde çalışan bazı kamu memurlarının beslenme alışkanlıklarını ve besin tüketim sıklıklarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya katılan memurların %66,3'ü erkek, %33,7'si kadındır. Araştırma kapsamındaki bireylerin ortalama yaşları $41,88 \pm 8,84$ yıl olup, 21 ile 63 yıl arasında dağılım göstermektedir. Ortalama boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerleri sırasıyla, $1,69 \pm 0,08$ m ve $75,55 \pm 13,59$ kg olup, Beden Kütle İndeksi (BKİ) ortalaması ise $26,28 \pm 3,76$ kg/m² olarak belirlenmiştir (Tablo 1).

Araştırma kapsamındaki bireylerin yarıdan fazlası (%58,0) 41 yaş ve üzeri grupta olup, bunu sırasıyla %21,6 34 yaş ve altı, %20,4 ile de 35-40 yaş grubunda olanlar izlemektedir. Bireylerin çoğunluğunun (%76,1) lisans ve lisansüstü mezunu olduğu görülürken, bunu %11,7 oranı ile lise, %9,5 oranı ile ilköğretim, %2,7 ile de önlisans/yüksek okul mezunu olanlar izlemektedir. Erkek ve kadın bireylerin çoğunluğu lisans ve lisansüstü mezunudur (sırasıyla %72,7, %83,2). Bireylerin büyük çoğunluğu (%90,2) evlidir. Ailedeki birey sayısı ortalaması $3,85 \pm 1,26$ olup, aileler en fazla 4 kişiden oluşmakta (%42,8) ve bunu 3 ve altında

olanlarla (%33,3) 5 ve üzerinde olanlar (%23,9) izlemektedir. Bireylerin büyük çoğunluğu (%93,6) çekirdek aile yapısına sahiptir. Bireylerin kamudaki hizmet yılları 21 yıl ve üzerinde olanların oranı %39,5'dir. Erkek bireylerin yaklaşık yarısının (%49,2) hizmet yılı 21 yıl ve üzerinde değişirken, kadın bireylerin de %27,0'sinin hizmet yılı 11-15 yıl arasında değişmektedir.

Tablo 1. Bireylerin Yaş, Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı ve BKİ Ortalama Değerleri

Ortalamalar	Erkek			Kadın			Toplam		
	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	Min	Max	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	Min	Max	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	Min	Max
Yaş (yıl)	44,61±8,45	25	63	36,52±7,00	21	55	41,88±8,84	21	63
Boy uzunluğu (m)	1,73±0,06	1,57	1,97	1,61±0,06	1,50	1,78	1,69±0,08	1,50	1,97
Vücut Ağırlığı (kg)	81,51±11,64	49	120	63,83±8,66	48	98	75,55±13,59	48	120
(BKİ (Kg/m ²))	27.20±3,61	17.16	38,42	24,48±3,40	17.63	34,72	26,28±3,76	17.16	38,42

Beslenmede dikkat edilecek en önemli nokta günlük alınacak besin gruplarının üç öğüne dengeli olarak dağıtılmasıdır (2). Öğün atlama besin ögesi yetersizliklerine ve bir sonraki öğünde daha fazla besin tüketmeye neden olmaktadır. Gün boyunca sık aralıklarla az yemek tüketmek, sık aralıklarla ve fazladan kalori alınmasına ve fazladan kalori yakılmasına neden olmaktadır (21). Öğün atlama alışkanlık haline geldiğinde kişinin yeterince beslenmesini engellemekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar oluşmaktadır (22). Bu çalışmada, bireylerin %70,8'inin öğün atladığı ve en fazla atlanan öğünün de %53,5 oranı ile öğle yemeği olduğu belirlenmiştir. Yapılan istatistiksel analizde, öğün sayısı ile cinsiyet arasındaki ilişki önemli bulunmuştur (p= 0,001). Nitekim kadınların %76,4'ü öğün atlarken, erkeklerde bu oran %68,0'dır. Erkek memurların %29,1'i günde 3 öğün tüketirken, kadın memurların sadece %12,4'ünün tüketmekte olduğu görülmüştür (Tablo 2). Yetişkinler üzerine yapılan çeşitli araştırmalarda ise bu çalışmanın tersine günlük öğün sayısı 3 olanların oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır (6,22,23,24,25). Yapılan bir çalışmada, kadınların %63,4'ünün günde 3, %35,5'inin 2, %1,1'inin ise 1 ana öğün yedikleri belirlenmiştir (13). Yapılan başka bir çalışmada, günlük öğün sayısı 3 olan yetişkinlerin ilçedeki oranı %88,6, köylerdeki oranı %92,8 olarak belirlenmiştir (25). İltar, yaptığı çalışmasında, öğün atlayan kadınların oranını %61,3 olarak belirlemiştir (11). Bu çalışmada, kadınların %76,4'ü öğün

atlamakta olup, anılan çalışma sonucundan biraz daha yüksektir. Yardımcı ve Özçelik, yaptıkları çalışmalarında kadınların %36,8'inin öğün atladığı, %34,2'sinin bazen öğün atladığı, % 29,1'inin ise hiç öğün atlamadığını belirtmişlerdir (13). Öğününü bazen atlayan ve her zaman atlayan kadınların en fazla oranda (%61,0) sabah kahvaltısını atladığı belirlenirken, %28,4'ünün öğle öğününü ve %4,9'unun da akşam öğününü atladıkları belirlenmiştir. Bu çalışmada ise, kadınların çoğunluğunun (%76,4) öğün atladığı ve yarıdan fazlasının da (%54,4) öğle öğününü atladığı görülmüştür. En çok atlanan öğünün kimi çalışmalarda sabah kahvaltısı (12, 23, 24), kimi çalışmalarda da öğle öğünü olduğu belirlenmiştir (6,22). Aytekin; Ankara ili merkezinde farklı sosyoekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörleri saptamak amacıyla yapılan çalışmada katılımcıların %25,21'inin kahvaltı, %32,29'unun öğle, %8,06'sının akşam öğününü atladıkları saptanmıştır (4). Yapılan başka bir çalışmada da, sabah öğününü hiç atlamayan yetişkinlerin oranı %73,2, öğle öğününü atlamayanların oranı %71,8, akşam öğününü atlamayanların oranı ise %98,2'dir. Görüldüğü gibi en az atlanan öğün akşam öğünüdür. Öğle öğününü her zaman ve bazen atlayan yetişkinlerin oranı, sabah öğününü atlayanlardan yüksek ise de; sabah öğününü her zaman atlayanların oranı en yüksektir. Yine aynı çalışmada, yerleşim yeri dikkate alındığında, ilçede en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı, köylerde ise öğle öğünü olduğu belirlenmiştir (25). Öğün atlayanların %35,3'ünün canı istemediği, %33,2'sinin vakti olmadığı, %12,8'inin zayıflamak, %12,3'ünün uyanamadığı, %6,4'ünün de hazırlaması zor geldiği için öğün atladıkları görülmüştür (Tablo 2). Yapılan bir çalışmada, öğün atlama nedenleri arasında %52,5 oranında sabah geç kahvaltı yapılmasının yer aldığı ve bunu %18,0 oranında iştahsızlığın, %12,4 oranında vakit yetersizliğinin takip ettiği görülmektedir (13). İltar (11), yaptığı araştırmasında, öğün atlayan katılımcıların %42,6'si unutup/fırsat bulamadığı için, %36,8'ü canı istemediği için, %13,2'i diğer sebeplerden, %7,4'ü zayıflamak için öğün atladığını bildirmişlerdir. Bu çalışmada, canı istemediği için öğün atlayanların oranı ilk sırada olmasına rağmen, anılan çalışma sonucuna oransal olarak benzerdir (%35,3). Öğün atlama nedenleri olarak belirtilen gerekçeler, genellikle düzensiz, plansız yaşama ve yanlış beslenme alışkanlıkları ile ilgilidir (26). Ara öğünlerde, besleyici değeri düşük olan yüksek kalorili ve çok yağlı besinler yerine besleyici değeri yüksek olan besinlerin tüketilmesi gerekirken, çoğunlukla yağ oranı yüksek olan besinler daha büyük bir zevkle tüketilmektedir (27). Bu çalışmada, araştırma kapsamındaki memurların sadece %20,5'inin öğün aralarında besin tüketmediği görülmektedir. Yapılan istatistiksel analizde, öğün aralarında besin tüketme

durumu ile cinsiyet arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p=0,000$). Nitekim erkek memurların %27,4'ü öğün arası besin tüketmezken bu oran kadın memurlarda %6,7'dir. Kadınların yarısından fazlasının (%57,3) öğün aralarında besin tükettiği görülürken, bu oran erkeklerde daha düşüktür (%37,7). Yardımcı ve Özçelik'in, yaptıkları çalışmalarında, kadınların tamamının ara öğün tüketmekle birlikte %78,9'u her zaman % 21,1'i bazen ara öğün yediklerini söylemişlerdir (13). Bu çalışmada, kadın bireylerin sadece %6,7'si ara öğünlerde besin tüketmediğini söylemiş olup, anılan çalışma sonucuna yakındır.

Tablo2. Bireylerin Öğün Sayısı, Atladıkları Öğün, Öğün Atlama Nedeni ve Öğün Aralarında Tüketilen Besinlere Göre Dağılımları

Beslenme Alışkanlıkları	Erkek (n=175)		Kadın (n=89)		Toplam (n=264)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Öğün sayısı						
1 veya 2	119	68,0	68	76,4	187	70,8
3	51	29,1	11	14	62	23,5
4	4	2,3	4	4,5	8	3,0
5 ve üzeri	1	0,5	6	6,7	7	2,7
İstatistik	$\chi^2= 16,996$ sd= 3 p= 0,001					
Atlanan öğün	Erkek (n= 119)		Kadın (n= 68)		Toplam (n= 187)	
	Sayı	%	Sayı	Sayı	%	Sayı
Sabah	47	39,5	23	33,8	70	37,4
Öğle	63	52,9	37	54,4	100	53,5
Akşam	9	7,6	8	11,8	17	9,1
İstatistik	$\chi^2= 3,291$ sd= 3 p= 0,349					
Öğün atlama nedeni	Erkek (n= 119)		Kadın (n= 68)		Toplam (n= 187)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Canı istemiyor, iştahı yok	50	42,0	16	23,5	66	35,3
Hazırlamak zor geliyor	7	5,9	5	7,4	12	6,4
Vakti olmuyor	35	29,4	27	39,7	62	33,2
Uyanamıyor	13	10,9	10	14,7	23	12,3
Zayıflamak için	14	11,8	10	14,7	24	12,8
İstatistik	$\chi^2= 8,763$ sd= 5 p= 0,119					
Öğün arası besin tüketme durumu	Erkek (n=175)		Kadın (n=89)		Toplam (n=264)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	66	37,7	51	57,3	117	44,3
Hayır	48	27,4	6	6,7	54	20,5
Bazen	61	34,9	32	36,0	93	35,2
İstatistik	$\chi^2= 17,472$ sd= 2 p= 0,000					

Sigaranın iştahta azalma meydana getirdiği ve C vitaminin emilimini azalttığı bildirilmiştir. Günlük C vitamini ihtiyacının, her öğünde dengeli olarak tüketilmesi demir

eksikliğini önlemede önemlidir (28). Bu çalışmada, erkek memurların %35,4'ünün sigara içtiği görülürken, kadın memurlarda bu oran %18,0 olup, daha düşüktür ve cinsiyete göre aradaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p=0,003$). Günümüzde sürekli yapılan fiziksel faaliyetlerin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri herkesçe bilinmektedir. Düzenli ve bilinçli yapılan koşu, yürüyüş, kültür fizik hareketleri gibi birçok fiziksel aktivitenin dolaşım, sindirim ve iskelet sistemine, diyabet, şişmanlık gibi hastalıklara karşı yararlı olduğu kabul edilmektedir (29). Bu çalışmada, araştırmaya alınan memurların spor yapıp yapmadıkları sorulmuş ve yapılan değerlendirmede; memurların yarısından fazlasının (%59,1) spor yapmadığı, %40,9'unun spor yaptığı ve spor yapanların %36,1'inin ara sıra spor yaptıkları belirlenmiştir. Ayar ve Hasipek, yaptıkları çalışmalarında bakanlıkların merkez teşkilatlarında çalışan erkeklerin %81,7 gibi büyük bir çoğunluğunun spor yapmadığını, sadece %18,3'ünün spor yaptığını ve spor yapanların ise yürüyüş, koşu ve futbol gibi spor çeşitlerini yaptıkları belirlenmiştir (12). Çalışmada, erkek memurların %40,0'minin spor yaptıkları görülmekte olup, anılan çalışma sonucuna göre daha yüksektir. Düzenli yapılan bedensel etkinliklerin insan yaşamı için çok önemli ve gerekli olan vücut işlevlerini ve bedensel uygunluğu geliştirdiği, yaşlanmaya bağlı işlevlerin azalmasını önlediği, sağlıkta bozulmanın engellenebildiği, hareketsiz yaşamın neden olduğu riskleri azalttığı bilinmektedir (30). Besinler vitamin, mineral ve diğer besin öğelerinin ideal bir karışımıdır. Yeterli ve dengeli bir diyet sağlık için gerekli bütün besin öğelerini karşıladığı için besin desteği alınmasına gerek yoktur. Ancak özel durumları olan bazı bireylerin besin desteği kullanmaları gerekebilir (27). Bu çalışmada, bireylerin büyük çoğunluğunun (%90,2) ek vitamin ve mineral tableti almadığı belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 4'den de görüldüğü gibi, araştırma kapsamına alınan bireylerin %65,2'si herhangi bir kronik hastalık yaşamamaktadır. Sağlık sorunu yaşayan bireylerin oranı %34,8 olarak belirlenmiştir. Bütün Dünya'da insan hayatını tehdit eden hastalıkların başında koroner arter hastalığı gelmektedir. Gelişmiş ülkelerde tüm ölümlerin yaklaşık yarısı kalp-damar sistemi hastalıklarından kaynaklanmaktadır (31). Bu çalışmada da, yaşanan sağlık sorunları içinde kalp-damar hastalıklarının (%26,1) ilk sırada yer aldığı görülürken, bunu sırasıyla mide rahatsızlığı (%18,5), yüksek tansiyon (%16,3), diyabet (%14,1), kansızlık (%13,0) ve sindirim sistemi hastalıkları olanlar (%12,0) izlemektedir (Tablo 4).

Tablo 3. Bireylerin Sigara İçme, Spor Yapma Ek Vitamin-Mineral Kullanma Durumlarına Göre Dağılımları

Sigara içme durumu	Erkek (n=175)		Kadın (n=89)		Toplam (n=264)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İçmiyor	113	64,6	73	82,0	186	70,5
İçiyor	62	35,4	16	18,0	78	29,5
İstatistik	$\chi^2 = 8,631$ sd= 1 p= 0,003					
Spor yapma durumu	Erkek (n=175)		Kadın (n=89)		Toplam (n=264)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yapıyor	70	40,0	38	42,7	108	40,9
Yapmıyor	105	60,0	51	57,3	156	59,1
İstatistik	$\chi^2 = 0,177$ sd= 1 p= 0,674					
Spor yapma sıklığı	Erkek (n=70)		Kadın (n=38)		Toplam (n=108)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Ara sıra	23	32,9	16	42,1	39	36,1
Haftada 1 kez	11	15,7	3	7,9	14	13,0
Haftada 2-3 kez	15	21,4	13	34,2	28	25,9
Günaşırı	8	11,4	2	5,3	10	9,3
Her gün	13	18,6	4	10,5	17	15,7
İstatistik	$\chi^2 = 5,608$ sd= 5 p= 0,346					
Ek vitamin-mineral tableti kullanma durumu	Erkek (n=175)		Kadın (n=89)		Toplam (n=264)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kullanıyor	9	5,1	17	19,1	26	9,8
Kullanmıyor	166	94,9	72	80,9	238	90,2
İstatistik	$\chi^2 = 12,946$ sd= 1 p= 0,000					

Yapılan bir çalışmada, araştırma kapsamına alınan erkek bireylerin %80,0'ının herhangi bir sağlık sorunu yaşamadığı belirlenmiştir. Sağlık sorunu yaşayan bireylerin sayısı 33 olarak belirlenmiştir. Yaşanan sağlık sorunları içinde ise solunum sistemi hastalıklarının (%30,3) ilk sırada yer aldığı, bunu kalp-damar hastalıkları (%27,3), kabızlık (%21,2) ve safra taşı (%9,1) problemi bulunanların izlediği belirlenmiştir (12). Aynı tabloya bakıldığında, sağlık sorunu olanların yarıdan fazlasının (%58,6) sağlık sorunu ile ilgili diyet uygulamadığı görülmüştür.

Yeterli ve dengeli beslenmede temel kural; değişik besin öğelerinin bir arada, bireyin besin gereksinimini karşılayacak miktarlarda, sağlık kurallarına uygun olarak alınmasıdır. Besin öğeleri ne kadar dengeli olursa, biyoyararlılıkları da o kadar yüksektir. Bir yemekte, bazı besin öğelerinin az, bazılarının aşırı alımı biyoyararlılığı azaltır. Bu nedenle, her öğünde mutlaka et, süt, tahıl, sebze ve meyve gibi her besin grubundan bulundurulması önerilmektedir (32).

Tablo 4. Bireylerin Kronik Hastalığının Olup Olmama Durumuna, Kronik Hastalığı Varsa Ne Olduğuna ve Diyet Uygulama Durumlarına Göre Dağılımları

	Erkek (n=175)		Kadın (n=89)		Toplam (n=264)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kronik hastalığının olup olmadığı						
Var	58	33,1	34	38,2	92	34,8
Yok	117	66,9	55	61,8	172	65,2
İstatistik	$\chi^2 = 0,665$ sd= 1 p= 0,415					
Kronik hastalığının ne olduğu	Erkek (n=58)		Kadın (n=34)		Toplam (n=92)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kalp-damar hastalıkları	18	31,0	6	17,6	24	26,1
Diyabet	8	13,8	5	14,7	13	14,1
Yüksek tansiyon	10	17,2	5	14,7	15	16,3
Kansızlık	3	5,3	9	26,5	12	13,0
Mide rahatsızlıkları	13	22,4	4	11,8	17	18,5
Sindirim sistemi hastalıkları	6	10,3	5	14,7	11	12,0
İstatistik	$\chi^2 = 11,801$ sd= 6 p= 0,067					
Diyet uygulama durumu	Erkek (n=58)		Kadın (n=34)		Toplam (n=92)	
	Sayı	%	Sayı	Sayı	%	Sayı
Uyguluyor	24	41,4	14	41,2	38	41,3
Uygulamıyor	34	58,6	20	58,8	54	58,7
İstatistik	$\chi^2 = 0,666$ sd= 2 p= 0,717					

Bireylerin çeşitli besin ve içecekleri her gün tüketme durumuna göre aldıkları yüzde tüketim puanları; ekmekte 96,78, çayda yine aynı oranda (96,78), peynirde 93,18, zeytinde 88,19, yoğurtta 84,34, taze sebze ve meyvede 83,52, pilav ve makarnada 79,29, yumurtada 75,19 olarak bulunmuştur. Her gün en fazla tüketilen besin ve içeceklerin çay (%93,6), ekmek (89,7), peynir (%72,7) ve zeytin (%61,0) olduğu görülmektedir. Bireylerin hiç tüketmiyorum yanıtını verdiği besinler ve içecekler arasında margarin (%51,9) ilk sırada yer almakta olup, bunu kolalı içecekler (%40,2), hamburger, tost, sandviç, pizza ve benzerleri (%37,9), sakatatlar (%33,7) ve yine aynı oranla hazır meyve suları izlemektedir (Tablo 5).

Hayvansal kaynaklı gıdalar arasında en önemlisi olan süt ve ürünleri, içerdikleri yararlı besin öğeleri nedeniyle toplumun beslenmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Sütte bulunan bu önemli besin maddeleri, eksiksiz hatta daha da zenginleştirilmiş olarak yoğurtta ve dondurmada da bulunmaktadır. Peynir ve tereyağı da, yağ, protein, mineral madde ve vitaminler bakımından zengin bir kaynaktır (33). Süt, yoğurt ve peynir grubundan ise günde 1-3 porsiyon önerilmektedir (34). Çalışmada, bireylerin çoğunluğunun (%72,7) peynir, sadece %38,6'sının yoğurt ve %27,2'sinin sütü her gün tükettikleri belirlenmiştir.

Diğer hayvansal yağlarla kıyaslandığında en düşük kolesterol oranına sahip olan tereyağını bireylerin %22,0'sinin her gün tüketmektedir (33). Bireylerin yarıdan fazlası (%51,9) margarini hiç tüketmemektedir. Yapılan bir çalışmada, bireylerin çoğunluğunun (%80,0) peyniri her gün tükettiği görülürken, aynı bireylerde süt tüketimi sadece %13,3'dür (12).

Büyüme ve gelişme için başta gelen besin öğelerinden biri olan proteinlerin en iyi kaynakları sığır, koyun, kümes ve av hayvanları, balıklar, yumurta, kuru baklagiller ve benzeri besinlerdir (35). Yumurtadaki proteinlerin kalitesi yüksektir. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine karşın yağı doymamış olduğundan kolesterol yükseltici etkisi doymuş yağdan daha düşüktür.

Kurubaklagiller; kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden zengindir. Et ve yumurta bulunmadığı zaman kurubaklagiller diyetle artırılarak ve tahıllarla birlikte kullanılarak protein gereksinmesi karşılanabilir (2). Yetişkin bireylerin her gün 2 porsiyon, çocukların, adolesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınların, menopoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri, omega 3 (n-3) içeriği yüksek olduğu için sağlıklı beslenme adına haftada 2 kez balığı tüketmeleri önerilmektedir (36).

Çalışmada, bireylerin çoğunluğu kuru baklagil, tavuk etini, balık eti ve kırmızı eti haftada bir kez (sırasıyla %67,8, %50,4, %41,7, %40,5) en fazla oranda tükettikleri görülmektedir. Bireylerin %36,0'ı yumurtayı en fazla oranda günaşırı tüketmekte olup, bunu %35,6 ile haftada bir, %18,6 ile de her gün tüketenler izlemektedir. Çalış ve Özçelik yaptıkları çalışmada, ilçede ve köylerde en çok tercih edilen ilk üç et çeşidinin aynı olduğunu vurgulamışlardır. Bunlar sırasıyla; tavuk eti (ilçe 383 puan, köyler 416 puan), sığır eti (ilçe 242 puan, köyler 224 puan) ve kuzu etidir (ilçe 166 puan, köyler 171 puan) (25). Ayar ve Hasipek yaptıkları çalışmalarında, bireylerin tavuk, kuru baklagil, balık ve kırmızı eti en fazla oranlarda (sırasıyla %49,3, %44,3, %33,7, 29,3) haftada bir tükettiklerini saptamışlardır (12). Bu çalışmada da, kırmızı et, tavuk eti, balık eti ve kuru baklagil tüketimi en fazla olarak haftada bir tüketilmekte olup, anılan çalışma sonucunu destekler niteliktedir.

Ekmek, halkımızın başta gelen yiyeceği ve enerjinin temel kaynağıdır. Mayalı ekmeğin besin değeri mayasızdan yüksektir. Genellikle ekmeğin, yufka ve bazlama adları ile üç tip ekmeğin kullanılır (2). Kepekli ekmeğin, çavdar ekmeği, yulaf ekmeği selenyum, molibden, E vitamini ve posa yönünden zengindir (37). Çalışmada, ekmeğin her gün en fazla tüketilen besinlerden olup, oranı %89,4'dür. Yapılan bir çalışmada, ekmeklerde en yüksek yüzde

tüketim puanını beyaz ekmeğin (94,2) aldığı, bazlamının (21,2) onu takip ettiği görülmektedir. Yüzde tüketim puanı en düşük olan kepekli ekmektir (14,5). Diğer tahıllar arasında en çok tüketilen tahıl pirinçtir (60,7). Makarnanın yüzde tüketim puanı 54,4, pasta-bisküvinin 49,3, bulgurun ise 44,0' dür (13). Çalışmada ise, tüm bireylerin ekmeğe, pilav-makarna, simit, poğaçaya, kek ve benzerlerinin yüzde tüketim puanı sırasıyla 76,96, 63,05 ve 53,82'dir. Yapılan başka bir çalışmada, erkek bireylerin %96,3'ünün ekmeği her gün tükettikleri görülürken, yarısı(%50,0) pirinci, %48,0'ı makarnayı, %33,3'ü bulguru ve %29,0'ı keki en fazla oranda haftada bir tüketmektedir (12).

Sebzeler günlük enerji ve protein gereksinimine çok az katkıda bulunurken, mineraller ve vitaminler bakımından zengin besin gruplarıdır (35). Sebze ve meyveler mineraller ve vitaminler ile hücreyi oksidasyon stresinden koruyan antioksidanlar bakımından zengindirler. Ayrıca barsak faaliyetlerine de yardımcı olurlar.

Günlük besinlerimiz arasında mutlaka en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir (2). Çalışmada, bireylerin her gün taze sebze ve meyve tüketimi %35,6'dır. Billson ve diğerlerinin (38), İngiltere'de yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada, sebze ve meyveyi en az tüketen grupta erkeklerin ortalama haftada 738 g, kadınların 630 g olduğu belirlenmiştir. Bu günlük olarak sırasıyla erkeklerde 1,3 porsiyon, kadınlarda ise 1,1 porsiyondur. En yüksek sebze ve meyve tüketimi 16-24 yaş arasında olan kadın ve erkeklerde olup ortalama haftada 3137 g (5,6 porsiyon/gün) 'dır.

Ayar ve Hasipek yaptıkları çalışmada erkek bireylerin %35,0'inin sebze ve %65,7'sinin meyveyi her gün tükettiklerini belirtmiştir. Çalışmada ise, bireylerin her gün sebze ve meyve tüketim oranı %35,6'dır (12). Rakıcıoğlu ve diğerleri yaptıkları çalışmada; sigara içen bireylerin %21'inin sebzeleri, %12'sinin meyveleri tüketmekten hoşlandıkları; sigara içmeyenlerin neredeyse tamamına yakınının sebze ve meyveleri tüketmekten hoşlandığını belirlenmiştir (39).

Çay, yemek sırasında içildiğinde, sindirim kanalında demir, çaydaki polifenoller veya tanenlerle birleşerek erimeyen kompleks oluşturmakta ve böylece demir emilimini düşürücü etkide bulunmaktadır. Özellikle hayvansal besinler tüketilirken içilen çayın yemek sırasında ve yemekten hemen sonra içilmemesi önerilmektedir (40).

Çayın içeriğindeki kafeinin insan sağlığı üzerindeki etkileri göz ardı edilmemelidir (41). Kafeinin başlıca besinsel kaynakları kahve, çay, kolalı içecekler, soda; çikolata, kakao ve bunları içeren besinlerdir (40). Bir fincan (200-250 ml) kahvede yaklaşık 100-120 mg, bir

bardak çayda (çay bardağı ve 5 dakika demlenmiş) 40-50 mg, kolalı içeceklerde ise 100 ml'de yaklaşık 35-36 mg kafein bulunmaktadır. Sağlıklı yetişkin bireylerde ağızdan alınan kafeinin tamamına yakını (%99) emilir ve ağızdan alındıktan 5 dakika sonra tüm dokularda görülmeye başlar. Günde 5 gramın üzerinde alınması durumunda ise konvülsiyon, koma, solunum ve kalp yetmezliği ortaya çıkabilir (41). Çalışmada, kafein içeren besinlerden olan çayın her gün tüketim oranı oldukça yüksek olup (%93,6), kahve ve çikolata tüketimi sadece %17,1 ve %12,2'dir.

Bu sonuçlar doğrultusunda; bireylere çocukluktan itibaren yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri öğretilmeli, spor yapma alışkanlığı kazandırılmalı, sağlıklı beslenme konusunda eğitim verilmeli ve bu eğitimin yaşamın ilerleyen dönemlerinde devam ettirilmesi sağlanmalıdır.

Tablo 5. Bireylerin Besin ve İçecek Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımları

	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Daha seyrek		Tüketmiyor		Toplam	Toplam
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Puan	Puan
Yoğurt	102	38,6	92	34,8	62	23,6	4	1,5	-	-	4	1,5	-	-	1336	84,34
Peynir	192	72,7	48	18,2	18	6,8	3	1,1	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1476	93,18
Sütlü tatlılar	18	6,8	28	10,6	107	40,5	54	20,5	24	9,1	25	9,5	8	3,0	911	57,51
Kırmızı et	28	10,6	84	31,8	107	40,5	19	7,2	13	4,9	8	3,0	5	2,0	1107	69,89
Tavuk eti	14	5,3	60	22,7	133	50,4	31	11,7	13	4,9	7	2,7	6	2,3	1042	65,78
Balık eti	6	2,3	11	4,2	110	41,7	65	24,6	33	12,5	23	8,7	16	6,0	815	51,45
Sakatatlar	4	1,5	1	0,4	10	3,8	20	7,6	46	17,4	94	35,6	89	33,7	315	19,89
Sucuk, sosis, salam vb.	9	3,4	11	4,2	63	23,9	44	16,7	27	10,2	55	20,8	55	20,8	602	38,00
Lahmacun, kebab, döner vb.	3	1,2	8	3,0	56	21,2	58	22,0	63	23,9	53	20,1	23	8,6	635	40,09
Hamburger, tost, sandviç, pizza vb.	7	2,7	8	3,0	34	12,9	33	12,5	23	8,7	59	22,3	100	37,9	422	26,64
Yumurta	49	18,6	95	36,0	94	35,6	11	4,2	4	1,5	5	1,9	6	2,2	1191	75,19
Kuru baklagil	9	3,4	34	12,9	179	67,8	32	12,1	5	1,9	2	0,8	3	1,1	1048	66,16
Fındık, fıstık, ceviz vb.	48	18,1	74	28,0	91	34,5	19	7,2	9	3,4	14	5,4	9	3,4	1111	70,14
Taze sebze-meyve	94	35,6	94	35,6	68	25,8	4	1,5	1	0,4	3	1,1	-	-	1323	83,52
Kurutulmuş meyveler	37	14,0	41	15,5	79	30,0	45	17,0	26	9,8	24	9,1	12	4,6	954	60,23
Ekmek	236	89,4	16	6,1	9	3,3	-	-	-	-	1	0,4	2	0,8	1533	96,78
Pilav, makarna	64	24,3	103	39,0	82	31,1	8	3,0	1	0,4	3	1,1	3	1,1	1256	79,29
Simit, poğaç, kek vb.	64	24,3	69	26,1	63	23,9	18	6,8	10	3,8	17	6,4	23	8,6	1072	67,68
Tereyağı	58	22,0	64	24,2	60	22,7	21	8,0	9	3,4	23	8,7	29	11,0	1012	63,89
Margarin	19	7,3	25	9,5	26	9,8	12	4,5	12	4,5	33	12,5	137	51,9	436	27,53
Bal	76	28,8	73	27,7	58	22,0	13	4,9	10	3,8	20	7,6	14	5,2	1132	71,46
Reçel, marmelat	51	19,3	54	20,5	63	23,9	22	8,3	11	4,2	29	11,0	34	12,8	945	59,66
Pekmez	44	16,7	50	18,9	66	25,0	18	6,8	11	4,2	38	14,4	37	14,0	892	56,31
Zeytin	161	61,0	68	25,8	18	6,8	4	1,5	-	-	7	2,6	6	2,3	1397	88,19
Hamur tatlıları	9	3,5	22	8,3	88	33,3	55	20,8	30	11,4	36	13,6	24	9,1	777	49,05
Çikolata ve şekerlemeler	32	12,2	35	13,3	70	26,5	33	12,5	10	3,8	30	11,4	54	20,5	796	50,25
Süt	72	27,2	50	18,9	76	28,8	15	5,7	3	1,1	26	9,9	22	8,4	1063	67,11
Ayran	66	25,0	67	25,4	86	32,6	23	8,7	5	1,9	11	4,2	6	2,2	1165	73,55
Çay	247	93,6	7	2,7	4	1,5	-	-	-	-	-	-	6	2,2	1533	96,78
Kahve	45	17,1	48	18,2	62	23,5	24	9,1	14	5,3	30	11,4	48	15,4	888	56,06
Bitki çayları	79	29,9	28	10,6	48	18,2	17	6,4	7	2,7	31	11,7	54	20,5	902	56,94
Hazır meyve suları	10	3,8	24	9,1	48	18,2	22	8,3	19	7,2	52	19,7	89	33,7	528	33,33
Taze meyve suları	24	9,1	42	15,9	53	20,1	30	11,4	23	8,7	42	15,9	50	18,9	744	46,97
Kolalı içecekler	12	4,5	26	9,8	33	12,5	17	6,4	30	11,4	40	15,2	106	40,2	485	30,62

KAYNAKÇA

1. Kılıç E, Şanlıer N. Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi 2007; 15(1): 31-44.
2. Baysal A. Beslenme. Hatipoğlu Yayınları: 93, Ders Kitabı Dizisi: 26, Şahin Matbaası, 520 s. Ankara, 2002.
3. Baysal A. Gençliğin Beslenme Sorunları. Aile ve Toplum Dergisi; 3(1), 1993.
4. Aytekin F. Yüksek Lisans Tezi; “Ankara’da Farklı Sosyo Ekonomik Düzeyde Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler Üzerinde Bir Araştırma” Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tez Yöneticisi; Prof. Dr. Seniha Hasipek. Ankara-1993.
5. Yücecan S. Türkiye’de Beslenme Sorunları, Beslenme Sorunları ve Boyutları Paneli, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu, 32-65, Ankara. 1989.
6. SABBAĞ Ç. Yüksek Lisans Tezi; “İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri” Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tez Yöneticisi; Prof. Dr. Metin S. Sürücüoğlu. Ankara-2003.
7. Tanır F, Şaşmaz T. ve ark. Doğan kent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi 2001, Temmuz: 22-25.
8. Mangır M. Yiyecek Alışkanlıkları. Gıda Dergisi 1987; 12 (1).
9. Sürücüoğlu M. S. Beslenme ve Sağlığımız. Standard 1999; 38(448): 40-52.
10. Steafleu A, Staveren V. W. A, Graaf C. D, Burema J. and Hautvast J. G. A. J. Nutrition Knowledge and Attitudes Towards High-Fat Foods And Low-Fat Alternatives in The Generations of Women. European Journal of Clinical Nutrition 1996; 50(1): 33-41,
11. İLTER N. Yüksek Lisans Tezi; “Çalışan Kadınlarda Besin Tüketimi, Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi” Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tez Yöneticisi; Prof. Dr. Melda Karavuş. İstanbul-2008.
12. Ayar A, Hasipek S. Bakanlıkların Merkez Teşkilatlarında Çalışan Erkeklerde Obezite Durumu. Mesleki Eğitim Dergisi 2004: 6(11); 99-117.
13. Yardımcı H, Özçelik A.Ö. Ankara İli Gölbaşı İlçesinde Yetişkin Kadınların Antropometrik Ölçümleri Ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Yayın No: 13, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler 13, Ankara, 2006.

14. Arslan P. Obezite (Şişmanlık), Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi 1993; 2(6):198-201.
15. Yolsal N, Kıyan A, Özden Y. Beslenme Durumunun Değerlendirilmesinde Beden Kitle İndeksinin Kullanımı. Beslenme ve Diyet Dergisi 1998; 27 (2):43-48.
16. Pekcan G. Hastalıklarda Beslenme Durumunun Saptanması, Diyet El Kitabı. (Editör: Baysal, A., Bozkurt, N., Pekcan, G., Besler, T., Aksoy, M., Merdol Kutluay, Türkan., Keçecioğlu, S., Mercangil, S, M.) , Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 1999.
17. Alıkaşifoğlu A, Yordam N. Obezitenin Tanımı ve Prevelansı. Katkı Pediatri Dergisi 2000; 21(4): 475-481.
18. Pekcan G. Şişmanlık Tanısında Antropometrik Ölçümler Ve Yorumu, (Sunuya Hazırlayan: Arslan, P.), I. Ulusal Obesite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları, 13-38, İstanbul, 2001.
19. Ergün A, Erten S. Öğrencilerde Vücut Kitle İndeksi ve Bel Çevresi Değerlerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 2004; 57 (2): 57-61.
20. Aktaş N. Doktora Tezi; “Hollanda’daki Türk İşçi Ailelerinin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma” Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Kürsüsü, Ankara-1979.
21. Sağlam F, Yürükçü S. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi 1996; 25 (2); 16-23.
22. UYAR (ARICI) A. Yüksek Lisans Tezi; “Konya İl Merkezi Kamu Kuruluşlarında Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma” Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tez Yöneticisi; Prof. Dr. Seniha Hasipek. Ankara-1997.
23. Özçelik A. Ö. Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma. Gıda 2000; 25 (2); 93-99.
24. Birsen E.B. Yüksek Lisans Tezi; “Yetişkinlerin Yağ ve Kolesterol Hakkındaki Bilgi Düzeyleri” Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tez Yöneticisi; Prof. Dr. Ayşe Özfer Özçelik. Ankara-2004.
25. Çalış C, Özçelik Ö. Muğla’nın Milas İlçesi ve Köylerinde Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı. Yayın No:37 Cilt 15. 445-548. Ankara, 2008.

26. Tokgöz P, Ertem M ve ark. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanmasına İlişkin Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1995; 24(2):229-232.
27. Duyff R.L. Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin Geliştirilmiş Besin Ve Beslenme Rehberi. (Çeviri Ed: Sevinç Yücecan, Gülden Pekcan, Berat Nursal, Tanju Besler), Acar Matbaacılık, 614 s, İstanbul, 2003.
28. Kişioğlu A.N. Doktora Tezi; "Bir Sağlık Ocağı Bölgesindeki 15-49 Yaş Arası Evli Kadınlara Verilen Sağlık Eğitiminin Anemi Prevelansı ve İnsidansına Etkisi" Erciyes Üniversitesi, Tez Yöneticisi; Prof. Dr. Mualla Aykut. Kayseri-1996.
29. Sürücüoğlu M.S, Özçelik Ö, Çekal N. İki Nesil Kadının (Anne-Kız) Beslenme Uygulamaları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma. I. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 60-75, Ankara, 2001.
30. Güner R. Yaşlılarda Hareketsizlik ve Bedensel Etkinlik. 1. Ulusal Yaşlı Sağlık Kongresi. *Türk Geriatri Dergisi Özel Sayı (Nisan) 2004*; 119 - 124, Antalya.
31. Ayçan S. Gölbaşı'nda 30 Yaş Üstü Kişilerde Anjina Pektoris Sıklığı ve Koroner Arter Hastalığı Risk Faktörlerinin Dağılımı. IV. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, S. 12-16, Aydın, 1994.
32. Sürücüoğlu M.S, Özçelik A.Ö. Fast Food Yiyeceklerin Besin Değerleri. *Ekin* 1998; (2)5: 98-101.
33. Şimşek B, Açıkgöz İ. Üniversite Öğrencilerinin Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi Iğdır Univ. J. Inst. Sci. & Tech* 2011; 1(2): 57-62.
34. Jacobson M.S. Nutrition in Adolescence *Amale*, Nestle 53; 3, 1995.
35. Baysal A. Sağlıklı Beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1996; 25(19); 21-29.
36. Anonim. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 71 s, Ankara, 2004.
37. Baysal A, Criss E. Kanserden Korunmak İçin Beslenme Rehberi. Hatiboğlu Yayınları: 120, Şahin Matbaası, 72 s., Ankara, 1999.
38. Billson H, Pryer J.A, Nichols R. Variation in Fruit and Vegetable Consumption Among Adults in Britain. An Analysis From The Dietary and Nutritional Survey of British Adults. *European Journal of Clinical Nutrition* 1999; 53 (12); 946-952.

39. Rakıcıoğlu N, Dikmen D, Özpay E. Sigara İçen ve İçmeyen 19-24 Yaş Arası Bireylerin Taze Sebze-Meyve Tüketim Tercihleri İle Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi 2003; 32 (1); 13-24.
40. Işıksoluğu M.K. Beslenmede Kahve, Çay, Flavonoidler ve Sağlık. Damla Matbaacılık, 1. Basım, 152 s, Ankara, 2001.
41. Çelik F. Çay (*Camellia Sinensis*); İçeriği, Sağlık Üzerindeki Koruyucu Etkisi ve Önerilen Tüketimi. Türkiye Klinikleri J Med Sci 2006;26: 642-648.