



Beslenme ile İlgili Çelişkili Bilgi Kaynaklı Kafa Karışıklığının Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutum ve Davranışları Üzerine Etkisi**

The Effect of Confusion Caused by Conflicting Information About Nutrition on Healthy Eating Attitudes and Behaviours of Individuals

Recep KARA^{1*}  Berra CEYLAN² 

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, Gıda Hijyeni ve Teknolojisi AD, Afyonkarahisar

²Nişantaşı Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

¹ORCID: 0000-0002-9257-7506 ²ORCID: 0000-0002-3357-0654

*Sorumlu Yazar: recep kara@aku.edu.tr

Geliş Tarihi: 04.02.2022 Kabul Tarihi: 21.03.2022

**Bilgilendirme: Bu çalışma 2nd International Congress on Biological and Health Sciences (Şubat 2022, Afyonkarahisar, Türkiye) özet bildiri olarak sunulmuştur.

ÖZET

Beslenme ile ilgili TV, sosyal medya vs. kanallar aracılığı ile verilen bilgiler tüketicilerde tam olarak verimli olmamaktadır. Ayrıca işin uzmanı olmayan insanlar tarafından her geçen gün artan bilgi kirliliği tüketicileri olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle bu çalışmada bilgi kirliliğinin üniversite öğrencilerinin tutum ve davranışları üzerine etkileri araştırılmıştır. Bu amaçla Eylül 2019-Aralık 2019 yılları arasında yüz yüze anket uygulaması yapılmıştır. Anket soruları içerisinde öğrencilerin demografik özellikleri ile beslenme üzerine edinilen bilgi hakkında tutum ve davranışlarını içeren sorular bulunmaktadır. Sonuç olarak yapılan çalışmaya toplam 423 üniversite öğrencisi (%54,61 kadın; %45,39 erkek) katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların en fazla tavuk eti en az ise turşu hakkında çelişkili bilgi duydukları belirlenmiştir. Ayrıca bu bilgi kirliliği ile önerilen bilgilerin hangisine inanacaklarını bilmedikleri ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle işin uzmanı olmayan insanların her konuda tüketicileri yönlendirmeleri yanlış ve hatalı sonuçlara neden olabilmektedir.

Anahtar kelimeler: Sağlıklı beslenme, Çelişkili bilgi, Kafa karışıklığı

ABSTRACT

Information about nutrition through TV, social media, etc. channels is not fully efficient for consumers. In addition, information pollution that is increasing day by day by people who are not experts in the business affects the consumers negatively. Therefore, in this study, the effects on the attitudes and behaviours of university students against information pollution were investigated. For this purpose, face-to-face surveys were conducted between September 2019 and December 2019. Among the questionnaire questions, there are questions about the demographic characteristics of the students and their attitudes and behaviours about the knowledge gained on nutrition. As a result, a total of 423 universities (54,61% female; 45,39% male) participated in the study. According to the results of the analysis, it was determined that they heard conflicting information about chicken meat the most and pickle the least. In addition, with this information pollution, it is revealed that they do not know which of the proposed information to believe. For this reason, people who are not experts in the business can lead to wrong and erroneous results when they direct consumers in every subject.

Keywords: Healthy eating, Conflicting knowledge, Confusion

GİRİŞ

Dengeli beslenmenin sağlıklı olmanın temel koşullarından biri olduğu, yetersiz ve yanlış beslenmenin hastalıkların gelişimine yol açtığını gösteren çok sayıda gözlemsel, deneysel ve klinik çalışma mevcuttur. Ancak doğru, dengeli ve yeterli beslenme nasıl olmalı sorusunun cevabı bu kadar net değildir (Magni vd., 2017). Dengeli beslenme ile ilgili doğru kararlar alabilmek için insanların doğru ve yeterli bilgiye ihtiyaçları vardır (Martyn, 2010). İnsanlar, beslenme ile ilgili ihtiyaç duydukları bilgiyi geçmişe kıyasla çok daha fazla bilgi kaynağından elde etme imkânına sahiptirler. Ancak bilgi kaynağı ve ulaşılabilir bilgi miktarındaki bu artışa rağmen insanların beslenme okuryazarlık düzeylerinde aynı oranda artış gözlemlenmemektedir. Bu eksikliğin temel nedenlerinden biri olarak bu kaynaklardan gelen çelişkili bilgilerin insanlarda neden olduğu zihinsel karmaşa görülebilir. Yaşanan zihinsel karmaşanın insanların sağlıklı beslenme davranışları üzerinde önemli olumsuz etkileri söz konusu olabilmektedir (IFIC, 2017).

Farklı gıdalar için çelişkili beslenme bilgi ve önerilerine ilişkin çok sayıda örneğe rastlamak mümkündür. Örneğin çok uzun olmayan bir geçmişte yemeklerde mısır yağı kullanımı tavsiye ediliyordu. Ancak şimdi mısır yağı gibi çoklu doymamış yağların ısıtıldığı zaman çok daha kolay okside olduğu ve ortaya çıkan serbest radikallerin kalp rahatsızlıkları ve kanser gibi kronik hastalıkların ortaya çıkmasına yol açtığı düşünülmektedir (Ross, 2009). Benzer şekilde 1970'lerde doymuş yağ oranının kalp sağlığı için zararlı olduğu düşüncesiyle pek çok insan tereyağı yerine margarine yönelmişti. Ancak daha sonra yayınlanan bazı bilimsel raporlar margarinerin zararlarını ortaya koyunca insanlar ciddi kafa karışıklığı ve kandırılmışlık hissi yaşadılar (Willett vd., 2017). Hakkında çelişkili bilgi ve önerilerin olduğu bir diğer besin yumurtadır. Yüksek kolesterol içeriği nedeniyle kalp hastalığı riski taşıyan insanlara uzun süre kullanılmaması önerilen yumurtaya ilişkin

uzmanların son açıklamaları tamamen farklıdır.

Konunun artan önemi nedeniyle beslenme ile ilgili çelişkili bilgi ve önerilerin sonuçlarına ilişkin çalışmalar artmaya başlamıştır. Beslenme bilgi ve önerilerindeki çelişkinin farklı ortaya çıkış nedenleri olabilmektedir. Basın yayın kuruluşları zaman kısıtları nedeniyle beslenme ile ilgili bilgi ve önerileri yüzeysel, hatta neredeyse başlık şeklinde vermektedir. Çoğu zaman bağlamından kopararak verilen bu bilgiler farklı ve yanlış algılamalara yol açabilmektedir. Bir diğer neden, sağlık ve beslenme alanındaki önemli bilimsel gelişmelere rağmen, insan vücudu ve beslenme hakkında hala bilinmeyen çok şey olduğu gerçeğidir. Araştırmacılar bilimsel bulguları farklı şekilde yorumlayıp, farklı çıkarımlarda bulunabilmektedirler. Medya izlenme oranını artırma motivasyonu ile ilk bulguları kamuoyuyla paylaşabilmektedirler. Ticari kuruluşlar bilimsel süreç tamamlanmadan elde edilen ilk bulguları reklam unsuru olarak kullanabilmektedirler (DeBruyne vd., 2015). Bu amaçla bu çalışmada beslenmeye ilişkin, subjektif bilgi düzeyi, bilgi kaynaklarına güven, davranışsal kontrol değişkenlerinin zihinsel karmaşa ile beslenme davranışı arasındaki aracılık etkisi araştırılmıştır.

MATERYAL VE METOTLAR

MATERYAL

Araştırmanın materyali, Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde örgün öğretim gören fakülte ve meslek yüksekokulu öğrencilerinden sağlanmıştır. Eylül 2019-Aralık 2019 tarihleri arasında toplam 423 öğrenci ile yüz yüze anket uygulaması yapılmıştır.

Örneklem Büyüklüğünün Tespiti

Anket uygulaması yapılacak çalışan sayısının belirlenmesinde, sınırlı popülasyonlarda maksimum örnek büyüklüğüne ulaşmak için kullanılan oransal örnek hacmi formülünden yararlanılmıştır (Newbold, 1995).

METOTLAR

Verilerin toplanması amacıyla uygulanan yüz yüze anket uygulamasında bireylere demografik özellikleri için 9 soru, çelişkili bilgi kaynaklı kafa karışıklığının bireylerin sağlıklı beslenme tutum ve davranışları üzerine etkisini ölçmek için 28 soru olmak üzere toplam 37 adet soru yöneltilmiştir. Sorular için 1 (hiç katılmıyorum)'den 7 (tamamen katılıyorum)'ye kadar puanlama yapılmıştır. Elde edilen veriler katılımcıların tutumlarına yönelik her bir ölçek için ortalama puanlar elde edilmiş ve her bir puan için katılımcı yüzdeleri hesaplanmıştır.

İstatistiksel analiz

Yapılan çalışmada, ankete katılan bireylerin sosyo-demografik ve kişisel özellikleri ile çelişkili bilgi kaynaklı kafa karışıklığının bireylerin sağlıklı beslenme tutum ve davranışları frekans ve yüzde dağılımı ile hesaplanarak verilmiştir. Ayrıca; katılımcıların sosyo-demografik ve kişisel özellikleri ile çelişkili bilgi kaynaklı kafa karışıklığının bireylerin sağlıklı beslenme tutum ve davranışları içerisindeki kıyaslama Ki-kare testi yöntemiyle analiz sağlanmıştır.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Yapılan çalışmada farklı fakülte, bölüm ve sınıflarda öğrenim gören toplam 423 üniversite öğrencisi ile yüz yüze anket uygulanmıştır. Anket uygulanan öğrencilerin %54,61'i kadın, %45,39'u erkeklerden oluşmaktadır. Ankete katılımın çoğunluğunu %43,50 ile 20-21 yaş aralığı; %32,86 ile 22-23 yaş aralığındaki öğrencilerden oluştuğu belirlenmiştir. Ankete katılan öğrencilerin Beden Kitle İndekslerine bakıldığında %25,06'sı zayıf; %54,61'i normal; %17,73'ü preobezite, %2,13'ü 1. derece obez ve %0,47'si 2. derece obez olarak tespit edilmiştir. Yapılan ankete katılanlar içinde 3. derece obez grubunda öğrenci bulunmamıştır (Tablo 1).

Yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların geçmiş bir yıl içindeki gıdalarla ilgili karşılaştığı çelişkili

bilgi düzeylerinde en fazla çelişkili gıda olarak tavuk eti ile ilgili bilgiye rasgeldikleri belirlenmiştir. Yönetilen anket tercihleri arasında en az turşu hakkında çelişkili bilgi duydukları belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 1. Ankete katılanların özellikleri

Değişen		n	%
Cinsiyet	Kadın	231	54,61
	Erkek	192	45,39
Yaş	18-19	47	11,11
	20-21	184	43,50
	22-23	139	32,86
	24-25	38	8,98
	26-27	6	1,42
	28 ve üzeri	9	2,13
BKI* (Beden Kitle İndeksi)	Zayıf	106	25,06
	Normal	231	54,61
	Preobezite	75	17,73
	1. Derece Obez	9	2,13
	2. Derece Obez	2	0,47
	3. Derece Obez	0	0,00
Toplam		423	100,00

*World Health Organization (WHO). (2022). Body mass index – BMI.

Katılımcıların beslenme önerileri hakkında bilgi düzeylerinin araştırıldığı soru bölümünde ise öğrencilerin beslenme ile ilgili çelişkili bilgi ve önerilerinden hangisine inanacağını bilmedikleri ortaya çıkmaktadır. Beslenme tutumlarına bakıldığında ise önemli bir kısmı hangi gıdaların faydalı hangilerinin zararlı olduğu konusunda bilim insanlarının tam bir fikri olduğundan emin değillerdir. Bunların yanı sıra ankete katılan öğrencilerin önemli bir kısmı satın aldığı gıda gıdaların son kullanma tarihlerine dikkat etmekte ve kendisini beslenme konusunda diğer insanlara kıyasla daha bilgili görmektedir. Ayrıca kendilerini beslenme konularında yeterince bilgili görmektedirler (Tablo 3).

Yapılan çalışmada farklı kaynaklardan hazır süt (pastörize-UHT) ile ilgili çelişkili bilgi ve öneri ile karşılaşma düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$) (Tablo 4).

Tablo 2. Katılımcıların geçmiş bir yıl içindeki gıdalarla ilgili karşılaştığı çelişkili bilgi ve öneri düzeyleri

Etken	n	Puan Dereceleri ve Oranları							Ortalama
		1	2	3	4	5	6	7	
		%	%	%	%	%	%	%	
Kırmızı et	423	18,0	11,3	17,7	16,5	11,3	9,2	15,8	3,83±0,099
Tavuk	423	11,3	10,9	16,5	17,0	12,5	12,3	19,4	4,23±0,097
Balık	423	30,5	16,8	19,9	11,6	7,1	7,3	6,9	2,97±0,092
Tereyağı	423	23,2	14,9	20,3	13,0	9,7	7,3	11,6	3,39±0,097
Zeytinyağı	423	32,6	15,4	17,3	6,9	10,2	7,8	9,9	3,10±0,100
Tuz	423	23,4	12,3	13,5	15,1	12,1	7,3	16,3	3,67±0,103
Hazır süt	423	20,1	14,4	16,1	16,3	9,0	9,7	14,4	3,66±0,100
Yumurta	423	19,6	14,9	15,8	16,3	10,6	10,2	12,5	3,64±0,098
Meyve	423	27,2	13,5	17,7	10,6	12,3	7,1	11,6	3,35±0,100
Margarin	423	24,3	9,5	13,0	12,5	9,5	11,8	19,4	3,86±0,109
Turşu	423	44,2	18,7	12,5	9,0	6,1	3,8	5,7	2,48±0,088

Cronbach's Alpha: 0,773
1: Hiç Katılmıyorum 7: Tamamen Katılıyorum

Tablo 3. Katılımcıların Beslenme Önerileri Hakkında Bilgi Düzeyleri

Etken	n	Puan Dereceleri ve Oranları							Ortalama
		1	2	3	4	5	6	7	
		%	%	%	%	%	%	%	
Sağlık ve dengeli beslenme ile ilgili oldukça çok bilgiye sahip olduğumu düşünüyorum	423	10,9	9,7	19,4	27,4	18,4	7,3	6,9	3,82±0,079
Tavsiye isteyenlere sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili doğru bilgiler verebileceğimi düşünüyorum	423	10,6	11,6	18,4	24,1	20,8	7,1	7,3	3,83±0,080
Kendimi sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili çok bilgili görmüyorum	423	9,7	6,9	13,7	21,3	22,7	14,2	11,6	4,29±0,085
Beslenme ile ilgili bir konuyla karşılaştığımda doğru değerlendirebilecek bilgi düzeyine sahibim	423	5,9	9,2	17,7	25,5	21,5	13,7	6,4	4,14±0,075
Yakın çevremde beslenme konusunda fikri sorulanlardan biriyimdir	423	13,9	15,4	16,8	19,6	14,9	10,6	8,7	3,73±0,089
Diğer pek çok insanlar kıyaslandığında kendimi beslenme konusunda daha bilgili görüyorum	423	7,8	8,7	15,4	21,5	17,7	15,8	13,0	4,32±0,085

Cronbach's Alpha: 0,753
1: Hiç Katılmıyorum 7: Tamamen Katılıyorum

Bunun nedenleri arasında özellikle TV yayınlarında sürekli pastörize süt veya UHT süt ile ilgili uzman olmayan kişilerin verdiği yanlış bilgiler yer alabilmektedir. Benzer şekilde ankete katılan bireylerin cinsiyetleri ile beslenme ile ilgili önerileri duymaktan yoruldu sorusuna verdikleri cevaplar arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$) (Tablo 5).

Anket soruları arasında yer alan zeytinyağı ile ilgili çelişkili bilgi ve öneriyle karşılaşma düzeyinin ise Sağlık Durumu Gruplarına Göre Karşılaştırılmasında ikisi arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 6). Zeytinyağı diğer gıdalar ile kıyaslandığında ve sağlığa faydaları düşünüldüğünde bu gıda ile ilgili verilen bilgilerde kafa karıştırıcı bir düzey görülmemektedir.

Tablo 4. Hazır Süt (Pastörize-UHT) ile ilgili çelişkili bilgi ve öneriyle karşılaşma düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Hazır Süt (Pastörize-UHT) ile ilgili çelişkili bilgi ve öneriyle karşılaşma düzeyi												
			1	2	3	4	5	6	7	Total	χ^2	p
Cinsiyet	Kadın	Sayı (f)	31	34	34	38	25	30	39	231	21,657	0,01*
		Yüzde (%)	13,4	14,7	14,7	16,5	10,8	13,0	16,9	100,0		
	Erkek	Sayı (f)	54	27	34	31	13	11	22	192		
		Yüzde (%)	28,1	14,1	17,7	16,1	6,8	5,7	11,5	100,0		
Toplam Yüzde (%)	Sayı (f)	85	61	68	69	38	41	61	423			
	Yüzde (%)	20,1	14,4	16,1	16,3	9,0	9,7	14,4	100,0			

*p<0,05; 1: Hiç Katılmıyorum 7: Tamamen Katılıyorum

Ankete katılan bireylerin sağlık durumları ile sağlıklı beslenme konusunda çok bilgiye sahip olduklarını bilme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<0,05) (Tablo 7). Beslenme konusunda yeterli bilgi düzeyine sahip olan bireylerin önemli bir kısmının sağlık durumlarının kötü olmadığı görülmektedir.

Beslenme üzerine yapılan benzer çalışmalardan biri olan Nagler (2014)'in yaptığı çalışmada, sağlıklı beslenme ile ilgili çelişkili bilgiye maruz kalmanın insanlarda kafa karışıklığına yol açarak yapılan önerilere olan güveni azalttığını, bunun da insanların sağlıklı beslenme niyetini olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Hatta bu güvensizliğin sadece çelişkili bilgiyle ilgili olan gıdalarla sınırlı olmayıp genelleterek beslenme ve sağlıkla ilgili bütün önerilere yayılma eğiliminde olduğunu belirtmiştir.

Nitekim çelişkili sağlık bilgisi konusunu çocuk aşısı bağlamında inceleyen Carpenter vd. (2015)'de benzer şekilde çelişkili bilgilerin insanların bilgi kaynaklarının güvenilirliğine olan inancını azalttığını, bununda sağlıklı davranma motivasyonunu düşürdüğünü ifade etmiştir. Vardeman ve Aldoory (2008), balık tüketiminin güvenliği ile ilgili medyada çıkan çelişkili haberlerin kadınların algılarına etkisini belirlemek üzere yaptıkları odak grup çalışmasında katılanlar sadece bilgilerin tezatlığına ilişkin değil, farklı kaynakların hangi motivasyonla zıt bilgiler verdikleri konusunda da endişelerini vurgulamışlardır. Amerika'da toplam 1002 kişinin yer aldığı bir çalışmada katılanların %80'i sağlıkla ilgili bilgilerin kafa karıştırıcı olduğunu önemli bir kısmı da gıda seçimleri konusunda şüpheye düştüğünü ifade etmiştir (IFIC, 2017).

Tablo 5. Beslenme ile ilgili önerileri duymaktan yoruldu düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Beslenme ile ilgili önerileri duymaktan yoruldu												
			1	2	3	4	5	6	7	Total	χ^2	p
Cinsiyet	Kadın	Sayı (f)	38	28	33	48	25	18	41	231	14,489	0,025*
		Yüzde (%)	16,5	12,1	14,3	20,8	10,8	7,8	17,7	100,0		
	Erkek	Sayı (f)	49	23	30	20	14	12	44	192		
		Yüzde (%)	25,5	12,0	15,6	10,4	7,3	6,3	22,9	100,0		
Toplam Yüzde (%)	Sayı (f)	87	51	63	68	39	30	85	423			
	Yüzde (%)	20,6	12,1	14,9	16,1	9,2	7,1	20,1	100,0			

*p<0,05; 1: Hiç Katılmıyorum 7: Tamamen Katılıyorum

Tablo 6. Zeytinyağı ile ilgili çelişkili bilgi ve öneriyle karşılaşma düzeyinin sağlık durumu gruplarına göre karşılaştırılması

Zeytinyağı ile ilgili çelişkili bilgi ve öneriyle karşılaşma düzeyi												
		3	1	2	3	4	5	6	7	Total	χ^2	p
Sağlık Durumu	Kötü	Sayı (f)	7	0	1	1	3	0	0	12	37,041	0,04*
		Yüzde (%)	58,3	0,0	8,3	8,3	25,0	0,0	0,0	100,0		
	Fena Değil	Sayı (f)	22	11	16	2	11	10	4	76		
		Yüzde (%)	28,9	14,5	21,1	2,6	14,5	13,2	5,3	100,0		
	İyi	Sayı (f)	50	30	32	16	14	9	16	167		
		Yüzde (%)	29,9	18,0	19,2	9,6	8,4	5,4	9,6	100,0		
	Oldukça İyi	Sayı (f)	46	16	20	6	11	10	11	120		
		Yüzde (%)	38,3	13,3	16,7	5,0	9,2	8,3	9,2	100,0		
	Mükemmel	Sayı (f)	13	8	4	4	4	4	11	48		
		Yüzde (%)	27,1	16,7	8,3	8,3	8,3	8,3	22,9	100,0		
	Toplam	Sayı (f)	138	65	73	29	43	33	42	423		
		Yüzde (%)	32,6	15,4	17,3	6,9	10,2	7,8	9,9	100,0		

*p<0,05; 1: Hiç Katılmıyorum 7: Tamamen Katılıyorum

Tablo 7. Sağlıklı beslenme konusunda çok bilgiye sahip olduğumu düşünüyorum düzeyinin sağlık durumu gruplarına göre karşılaştırılması

Sağlıklı beslenme konusunda çok bilgiye sahip olduğumu düşünüyorum												
		1	2	3	4	5	6	7	Total	χ^2	p	
Sağlık Durumu	Kötü	Sayı (f)	3	1	1	2	2	1	2	12	40,843	0,017*
		Yüzde (%)	25,0	8,3	8,3	16,7	16,7	8,3	16,7	100,0		
	Fena Değil	Sayı (f)	14	12	16	16	10	6	2	76		
		Yüzde (%)	18,4	15,8	21,1	21,1	13,2	7,9	2,6	100,0		
	İyi	Sayı (f)	8	12	39	56	30	11	11	167		
		Yüzde (%)	4,8	7,2	23,4	33,5	18,0	6,6	6,6	100,0		
	Oldukça İyi	Sayı (f)	12	11	18	33	28	6	12	120		
		Yüzde (%)	10,0	9,2	15,0	27,5	23,3	5,0	10,0	100,0		
	Mükemmel	Sayı (f)	9	5	8	9	8	7	2	48		
		Yüzde (%)	18,8	10,4	16,7	18,8	16,7	14,6	4,2	100,0		
	Toplam	Sayı (f)	46	41	82	116	78	31	29	423		
		Yüzde (%)	10,9	9,7	19,4	27,4	18,4	7,3	6,9	100,0		

*p<0,05; 1: Hiç Katılmıyorum 7: Tamamen Katılıyorum

SONUÇ

Sonuç olarak yapılan çalışmada ankete katılan bireyler arasında en fazla bilgi karmaşasına neden olan gıdalar arasında ilk sırada tavuk eti yer alırken turşu en son sırada yer almaktadır. Ayrıca farklı kanallar aracılığı ile bilgi kirliliğine maruz kalan bireylerin bu gıdalar hakkında genel olarak kafalarının karışık olduğu görülmektedir. Bilgi kirliliğine neden olabilen, işin uzmanı olmayan insanların her konuda tüketicileri yönlendirmelerinin yanlış ve hatalı sonuçlara

neden olabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca konu ile ilgili daha fazla ve kapsamlı çalışmaların yapılması önerilmektedir.

AÇIKLAMALAR

Etik izin

Bu araştırma, “Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ), Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığı” tarafından 28.02.2019 tarih ve 2019/19 numaralı kararı ile yürütülmüştür.

Bu yazıda sunulan veri, bilgi ve belgeler akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edilmiştir.

Finansal destek

Bu çalışma Afyon Kocatepe Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından 19.SAĞ.BİL.03 no'lu proje kapsamında desteklenmiştir.

KAYNAKLAR

- Carpenter, D. M., Geryk, L. L., Chen, A. T., Nagler, R. H., Dieckmann, N. F. ve Han, P. K. J. (2015). Conflicting health information: a critical research need. *Health Expectations*, 19(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1111/hex.12438>
- DeBruyne, L. K., Pinna, K. ve Whitney, E. (2015). *Nutrition & Diet Therapy* (9th Edition). Cengage Learning.
- Magni, P., Bier, D. M., Pecorelli, S., Agostoni, C., Astrup, A., Brighenti, F., Cook, R., Folco, E., Fontana, L., Gibson, R. A., Guerra, R., Guyatt, G. H., Ioannidis, J. P., Jackson, A. S., Klurfeld, D. M., Makrides, M., Mathioudakis, B., Monaco, A., Patel C. J., ... ve Peracino, A. (2017). Perspective: Improving Nutritional Guidelines for Sustainable Health Policies: Current Status and Perspectives. *Advances in Nutrition*, 8(4), 532-545. <https://doi.org/10.3945/an.116.014738>.
- Martyn, K. (2010). *Nutrition made incredibly easy*. Lippincott Williams and Wilkins.
- Nagler, R. H. (2014). Adverse outcomes associated with media exposure to contradictory nutrition messages. *Journal of Health Communication*, 19(1), 24–40. <https://doi.org/10.1080/10810730.2013.798384>.
- Newbold, P. (1995). *Statistics for Business and Economics*. New Jersey: Prentice Hall.
- Ross, C. C. (2009). *The binge eating and compulsive overeating workbook: An*

integrated approach to overcoming disordered eating. New Harbinger Publications.

- The International Food Information Council. (IFIC). (2017). *Food and Health Survey*.
- Vardeman, J. E. ve Aldoory, L. (2008). A Qualitative study of how women make meaning of contradictory media messages about the risks of eating fish. *Health Communication*, 23(3), 282–291. <https://doi.org/10.1080/10410230802056396>.
- World Health Organization. (WHO). (2022). World Health Organization “Body mass index – BMI”. Erişim adresi (29 Ocak 2022): https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi?source=post_page.
- Willett, W., Skerrett, P. J. ve Giovannucci, E. L. (2017). *Eat, drink, and be healthy: The Harvard Medical School guide to healthy eating*. Simon & Schuster.