

Kırsalda Beslenme Kültürü (Erzurum İli Örneği)

Banu KADIOĞLU Sibel KADIOĞLU Canan KAYA Yasemin TURAN
Doğu Anadolu Tarımsal Araştırma Enstitüsü, Erzurum
e-posta: banu250@hotmail.com

Geliş Tarihi/Received: 20.05.2010

Özet: İnsanlar çok eski çağlardan beri yalnız başlarına değil topluluk oluşturarak yaşarlar. Toplumlarda belli bir yapı birlikteliği söz konusudur. Yaşam tarzının oluşmasında beslenme olayı geniş bir yer tutmaktadır. Beslenme tarzı farklı nedenlerle değişim gösterse bile geleneksel yapısını uzun süre koruyabilmektedir. Çalışmada bitkisel ve hayvansal üretimin yoğun olduğu ilçe ve köyler gayeli olarak seçilmiş ve kullanılan veriler tespit edilen köylerde tesadüfi olarak belirlenen işletmelerden anketlerle (176 anket) elde edilmiştir. Kırsalda (Erzurum ili örneği) beslenme alışkanlıklarını ortaya koymak amacıyla yapılan bu çalışmada beslenme düzeyleri ve beslenmeyi etkileyen faktörler araştırılmış sonuç olarak hedef kitlenin basit ve sağlıksız beslendiği, kültürel değişimle geleneksel yapısından hızla uzaklaştığı tespit edilmiştir. Toplumların geleceği sağlıklı nesillere, sağlıklı nesiller ise sağlıklı beslenme tutum ve alışkanlıklarının sürdürülmesine bağlıdır. Nesillerin bir arada bulunmasını sağlayan değerler korunmalı, eğitim ve yayım çalışmaları ile doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, tüketim, beslenme alışkanlıkları, sağlıklı beslenme

Nutritional Culture in Rural (Erzurum province is taken as an example)

Abstract: Since ancient times people are not living on their own but as a community. There is a specific structural unity in communities. Nutrition takes a big part in the formation of a life style. Although the nutrition style may change because of different reasons still maintains its conventional structure for a long time. District and villages where vegetable and animal productions were produced intensively were selected purposively. Face to face farmer interviews resulted in 176 completed questionnaires. This study aims to find out the nutritional habits in rural (Erzurum province is taken as an example) and a research has been done on nutrition levels and the factors which affect the nutrition. As a result, it has been determined that the nourishment of the target group is ordinary and unhealthy and also they are moving away from their traditional structure very fast through their cultural changes. The future of the communities depends on healthy generation, and healthy generation depends on maintaining of the healthy nutrition habits. The values which keep the generations together should be protected and right nutritional habits should be encouraged by education and by publication studies.

Key words: Nutrition, consumption, nutrition habits, healthy nutrition.

1. GİRİŞ

Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için beslenmeleri gerekmektedir. İnsanlar ve hayvanlar özel organizmalar oldukları için beslenme faaliyetlerinde doğadaki doğal elementlerden ve güneşin sağladığı enerjiden faydalanamazlar.

Dolayısıyla insanlar diğer organizmaların sentezlemiş oldukları besinleri yemek zorundadırlar. Büyüme ve gelişme için gerekli olan enerjiyi ve temel besin maddelerini besinler sağlar ve bunların herhangi bir şekilde kişi tarafından alımı ise beslenme aktivitesidir (Baysal, 1995).

İnsanoğlu var olduğu günden beri beslenmeye büyük önem vermiştir, çünkü yaşamak için yemek gerekmektedir. Öncelikle ilkel çağlarda bitkileri toplayarak ve hayvanları avlayarak beslenme ihtiyacını gideren insanlar yerleşik hayata geçtiklerinde beslenme için üretmeye başlamışlardır. Beslenme kültürü bir toplumun beslenme ile ilgili yaşam tarzıdır ve beslenme insan ürünü olması bakımından bir kültür meselesidir. İnsanların besinler hakkında birtakım değerleri ve alışkanlıkları vardır (Talas, 2006). Dolayısıyla bu tür değer ve alışkanlıkların değişmesi, beslenme kültürünün de zamanla değişmesine neden olmaktadır. Beslenme ve yemek kültürü dolayısıyla beslenme alışkanlıkları yerleşme yerlerine, mevsimlere ve sosyo-ekonomik seviyeye dayalı olarak farklılıklar göstermektedir. Dolayısıyla her bölgenin kendine özgü beslenme kültürü ve yemek pişirme teknikleri vardır (Maviş, 2003). Bu nedenlerle çalışma da; Erzurum kırsalının nasıl beslendiği, beslenme kültürünün nelerden etkilendiği ve beslenme kültüründe nelerin değişikliğe uğradığını belirlemek kısacası 'bugün ki beslenme modeli veya beslenme kültürü'nü ortaya koymak amaçlanmıştır.

2. MATERYAL ve METOT

Araştırmanın ana materyalini işletmelerde yapılan yüz yüze görüşmeler ve doldurulan anket formları oluşturmaktadır. Çalışma alanı Erzurum ilini kapsamakta olup, ele alınacak örneğin Erzurum ilini en iyi şekilde temsil etmesine dikkat edilmiştir. Araştırmada zaman ve maddi açıdan popülasyonu temsil edecek minimum örnek sayısının bulunması hedeflenmiş, örnek işletme ve anket sayısının belirlenmesinde basit tesadüf örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Çiçek ve Erkan, 1996). Örnek büyüklüğü hesaplanırken %95 güven sınırı ve popülasyon ortalamasının %10'u kadar bir hata payı ile çalışılmıştır. Yapılan hesaplama sonucunda örnek büyüklüğü 160 olarak belirlenmiştir. Erzurum ilini en iyi şekilde temsil edebilmesi için dört yöneyden (doğu-batı, kuzey-güney) olmak üzere hayvansal ve bitkisel üretimi yoğun olan ilçeler ve her ilçeden de iki köy gayeli olarak seçilmiştir. Bu doğrultuda toplam 16 köy ve her köyün 10 tarım işletmesinde ailenin beslenmesinden sorumlu bir kişiyle (değerlendirme dışı anket olabileceği düşüncesiyle birer anket artırılarak toplam 176 kişi) anket çalışması yapılmıştır. Hane halkı ile yapılan tüketim çalışmalarında tüm bireylerle ait kalori tüketimlerinin hesaplanması zordur. Kişilerin enerji alımlarını hesaplamak için kalori miktarı vücut kütle indeksi kullanılmaktadır. Vücut kütle indeksi (VKI) ise kişilerin boy ve ağırlıkları ile hesaplanmaktadır (Baysal, 1995). Çalışmanın öncelikli amacı kırsalda beslenme alışkanlığını yani beslenme şeklini ve kültürünü ortaya çıkarmaktır. Ayrıca zamanın kısıtlı olması ve kişilere ait verilerin elde edilme imkânlarının da az olması nedeniyle bu değerlerin alınması yoluna gidilmemiştir. Bu nedenle, ailede tüketilen gıdaların miktarının belirli eşdeğer birim olarak gösterilmesi tercih edilmiştir. Kişiler arası yaş, cinsiyet ve aktivite bakımından günlük kalori alımı farklılık göstermektedir, bu farklılığı gidermek amacıyla kişilerin enerji alımını hesaplamak amacıyla OECD tarafından geliştirilen yetişkin eşdeğer katsayıları vardır (Çizelge 1). Verilerin oluşturulmasında aşağıdaki çizelgede verilen bu yaş gruplarına ilişkin eşdeğer katsayılar, anket verilerinin analizinde ise SPSSWIN ve EXCEL programları kullanılmıştır.

Çizelge 1. OECD Yetişkin Eşdeğer Ağırlığı

Yaş grupları eşdeğer katsayısı	
Hane halkı reisi için	1,0
Diğer yetişkinler için	0,7
15 yaşından küçük çocuklar için	0,5

Kaynak: Collins and Redmond, 1997

3. ARAŞTIRMA BULGULARI

Hedef Kitleye Ait Genel Bulgular

Yapılan birçok sosyo-ekonomik araştırmada gıda maddelerinin satın alınması, hazırlanması ve pişirilmesinde çoğunlukla kadının görevli olduğu tespit edilmiştir (Telsiz, 1994; Demirel, 1997). Nitekim araştırma alanında görüşülen her tarım işletmesinde evin idaresi ile ilgili olan kişi genelde kadınlar ve bunlarında yaşça en büyüğü olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla beslenme ile ilgili tüm alış verişleri yapan ve evin eksikliğini gediğini tamamlamaya çalışan bu kadınla görüşme yapılmış ve anket doldurulmuştur. Hedef kitleyi oluşturan kadınların yaş, eğitim ve aynı köyden olup olmadığını belirleyen sorular sorulmuştur. Görüşme yapılan kadınların yaş ortalaması %44,7 olup, 30–39 yaş arası kadınların çok az oranlarla diğer kadınlardan fazla olduğu görülmektedir. Dolayısıyla muhatap kitle 30-59 yaş aralığında olan kişilerdir. Kadınların %47,7 si ilkökul mezunudur, %40,3'ü ise okur-yazar değildir. Bunun nedeni olarak evin idaresinden sorumlu olan kişinin ailenin büyüğü olması gösterilebilir. Eğitim kadınların öz-saygılarının gelişmesine yardım eden ve kendilerine güvenlerini artıran önemli bir faktördür. Okur-yazar olmak kadınların yeni seçeneklerin farkına varmalarına ve rasyonel kararlar verebilmelerine, insanların gerekli bilgilere ulaşmalarına, doğal kaynakları daha iyi kullanmaları ve çevreyi korumalarına yardım etmektedir (Smyke, 1991; Ballara, 1992). Yaş itibarıyla 30–59 yaş aralığında olan ve çoğunluğunu ilkökul mezunlarının ve okur-yazar olmayanların teşkil ettiği bir grupta çalışılmıştır. Çalışma grubunun % 25'inin 30–40 yaş aralığında olması ve yaklaşık %48'inin ilkökul mezunu olması nedeniyle beslenme kültürünün nasıl etkilendiği açıkça görülebilmektedir. Eğitim seviyesinin yükselmesi ile birlikte, diğer şehirler, bölgeler ve ülkeler hakkında özellikle TV programları sayesinde beslenme ve mutfak kültürü konusunda daha fazla bilgi sahibi olmuş geleneksel yemekler ve pişirme yöntemleri de değişime uğramıştır.

Kadınların kültürel ve sosyal birikimlerinin nasıl olduğunu belirleyebilmek amacıyla sorular sorulmuş ve alınan cevaplara göre yorumlar yapılmıştır. Bu amaçla sorulan “kitap, dergi ya da gazete okuyor musun?” sorusuna kadınların %31,8'i evet, %2,3 ise bazen cevabını vermişlerdir. “En son ne okudun?” sorusuna ise %46,7'si gazete (eline geçtikçe), %46,7'si kitap (genelde çocukların hikâye kitapları) %6,6'sı ise dergi ve gazete okuduklarını ifade etmişlerdir. Okuyan kadınların çoğunluda takvim yapraklarını dikkatle okuduklarını günün yemeği konusunu takip ettiklerini de eklemişlerdir. Toplumların beslenme kültüründe yaşadığı çevrenin çok önemli bir etkisi bulunmaktadır. Alışverişler, göçler, savaşlar ve teknolojik gelişmeler yeni yiyecek çeşitlerinin yayılmasında yeni beslenme modellerinin gelişmesinde çok etkili olmuştur. Bu nedenle; kültürel alışverişlerin olup olmadığını belirlemek ve değişik kültürlerin aktarılıp aktarılmadığını yansıtmak amacıyla kadınların doğum yerleri incelenmiştir. Çalışma alanında kız alıp vermelerin öncelikle köy içerisinde olduğu daha sonra yakın köylerin tercih edildiği tespit edilmiştir. Kadınların; %51,7'si yaşadığı köy, %23,3'ü farklı bir köy, %22,7'si ilçe, %2,3'ü de il doğumludur. Kısacası diğer etkenler göz ardı edilirse kültürel değişimlerin özellikle beslenme kültürünün fazlasıyla değişim gösteremeyeceği düşünülebilir. Çünkü bir toplumun beslenme kültürü yaşam şekliyle yakından ilişkilidir. Kadınlar genelde ana babasından gördüğüyle hayatını şekillendirmektedir. Ancak yaşam şekli sadece aileden edinilen kültürle de kalmaz. Eğitim, kitlesel eğitim araçlarından yararlanma, ulaşım imkânlarının kullanılması, sosyal hayatın aktivitesinin ve genişliğinin artırılması gibi etkenlerle de yaşam şekli değişebilmekte dolayısıyla beslenme kültürünün de değişmesine yol açabilmektedir. Kadınların çoğunluğu (%85,8) işlerinden arta kalan zamanlarını TV izleyerek geçirmektedirler. En çok seyrettikleri programlar ise %30'la kadın programları-dizi film-dini programlar üçlüsü olmuştur. Sıralamayı %12 ile dizi filmler, % 10 ile değişik programların izlenilmesi takip etmektedir. TV önemli bir kitlesel eğitim aracıdır, zamanlarının büyük bir kısmını TV izleyerek geçiren toplumun özelliklede kırsal toplumun kadın programlarını seyretmesi bilgi ve birikimlerinin artmasına daha doğrusu değişmesine yardımcı olmaktadır. Nitekim çalışma alanında kadınların seyrettikleri kadın programlarından sosyal konuları takip ettiği ve yaşantılarını buna göre düzenlemeye çalıştıkları gözlemlenmiş ve teknolojik imkânlarının da artması nedeniyle geleneksel mutfak kültürlerinden uzaklaştıkları yerine yenilerini ikame ettikleri de tespit edilmiştir. Özellikle ev yapımı tarım ürünlerinin olup olmadığı sorusuna ancak % 25 gibi düşük oranda “evet” cevabı alınmıştır. Neden olarak artık dondurucularının var olmasının sebze, yabani ot kurutulmasını gerektirmediği yine ev yapımı turşu, reçel ve marmelat gibi

ürünler için ise satın alınanın daha uygun bulunduğu gösterilmektedir. Halbuki “evet” cevabı veren katılımcılar kültürünü yaptıkları ya da doğadan topladıkları bir çok bitkiyle geleneklerini yaşattıklarını ve ev ekonomisine katkıda bulduklarını ifade etmektedirler. Bu kadınlar şeker pancarı, fasulye, pazı yapraklarını doğadan toplamakta evelik, düvelik, yar yaprağı gibi yaprakları salamura yapmakta turşu ve salamura için yabani erik ve kızambık yapraklarını koruk olarak kullanılmaktadır. Yine birçok yabani bitkiyi kurutarak (meyve kakları, otlar) kışın tüketmekte ve yine doğadan topladıkları yabani meyvelerden (kuşburnu, kızılçık, erik vb.) şurup, ezme, reçel vs. yapmaktadırlar. Bunlara ilaveten beslenme genellikle iki öğün (geç kahvaltı ve akşam yemeği) olarak yapılmaktadır, üç öğün şeklinde olması halinde ise sabah ve akşam kahvaltı yapılarak beslenme sağlanmaktadır. Aile içerisinde evde ne varsa her tür yemek yapılarak kararınca beslenildiği; özellikle düğün, bayram vb. özel günlerde veya misafir nedeniyle özenli ve özel yemeklerin yapıldığı belirtilmektedir. Bu tür uygulamalar köyler hatta aileler arasında değişiklik göstermekte olup mevsimler ve çalışma şartlarına da bağlı olarak değişebilmektedir. Gıda tüketiminde önemli olan husus; gıda maddelerini temin etmek ya da elde etmek değildir, gıda maddelerinin etkin ve doğru şekilde kullanımını sağlamaktır. İnsanın sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi pek çok şarta bağlı iken bu şartların en önemlilerinin basında yeterli ve dengeli beslenme gelmektedir. (Kavas, 2000).

Beslenme ve Sağlık

Önemli olan dengeli beslenebilmektir, atalarımızın dediği gibi her şeyin azı karar çoğu zarardır. Yetersiz beslenme gibi aşırı beslenmede yani bazı ürünlerin diğerlerinden fazla tüketilmesi de birçok hastalığa yol açmaktadır (Demirci, 2003). Beslenme tüm canlıların temel ihtiyaçlarından biridir ve beslenme ile sağlıklı olmak arasında doğrudan bir ilişki vardır. İnsanlar iyi beslenmedikleri zaman büyüyemezler, sağlıklı olamazlar ve başarılı bir yaşam sürdürüp sağlıklı nesillere ulaşamazlar. Ancak, beslenmedeki toplumsal farklılıklar nedeniyle çalışma alanında da mevcut olan hastalıkların beslenme ile ilgisi olabileceği düşünülmektedir. Sağlık hizmetlerinin var olduğu çalışma alanında sağlık hizmetlerinden gerektiğinde yararlanıldığı ve ulaşım imkânlarının da kışın ağır geçtiği birkaç hafta dışında rahatlıkla sağlanabilmektedir. Yine hamile kadınların ve yeni bebeklerin sağlık takibi sağlık ocakları ya da gezici sağlık kuruluşları ile yapılmaktadır. Olası çevresel etkiler elemine edildiğinde yinede bebek ölümlerinin ve doğum öncesi ve sonrası anne ölümlerinin olmasının beslenme bozukluğu ve bilinçsiz uygulamalardan kaynaklandığını düşündürmektedir.

Çalışma alanında ölü doğum oranı %5 civarında, bebek ölümleri ise 0-6 aylık bebeklerde % 44,5, 1 yaşındakilerde %12,5 oranında tespit edilmiştir. Aile içerisinde en önemli konum anne konumudur çünkü nesillerin geleceği onun elindedir. Bu nedenle özellikle anne ve anne adaylarının eğitim yetersizliği, bilgi noksanlığı birçok problemin oluşmasına yol açmaktadır. Tüm bunları aydınlatılmak amacıyla “ailede sıklıkla görülen hastalık veya sağlık problemi var mı” sorusu yöneltilmiştir. Soruya alınan cevap % 47 oranında bir problemin olmadığı cevabıdır, bu cevap sevindirici olmakla birlikte % 15 oranında şeker hastalığı % 12 oranında da tansiyon hastalığının olması düşündürücüdür. Bu hastalıkları kanser, kalp, şeker-tansiyon hastalıkları takip etmektedir. Hastalıkların şeker ve tansiyon olarak ilk sırayı alması beslenmeyle ilgisi olduğunu göstermektedir. Çünkü aşırı ve dengesiz beslenmenin özellikle çağımızın yaygın hastalıkları olarak bilinen şişmanlık, kalp hastalığı, kanser, şeker hastalığı gibi önemli sağlık sorunlarına yol açtığı hatta ölümlerle sonuçlandığı bilinmektedir. Yapılan araştırmalar da halkın beslenme konusunda yetersiz ve yanlış bilgilere sahip olduğu, bilimsel temeli olan doğru bilgilere ulaşmada sıkıntı çekildiği ve beslenme ile ilgili bilgilerin daha çok komşu, arkadaş, gazete ve televizyon gibi kaynaklardan öğrenildiği tespit edilmiştir (Anonim, 2006). Yeterli ve dengeli bir beslenmenin sağlanabilmesi için besin öğeleri adı verilen protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve suyun duyulan ihtiyaç kadar alınması gerekmektedir (Baysal, 1990, Whitney and Rolfes, 2002,

Demirci, 2003). Türkiye genelinde buğday ekimi başta gelmekte ve buğday makarna, un, irmik, bulgur vb. şekillerde çokça tüketilmektedir. Doğu Anadolu Bölgesi’nde özellikle çalışmanın yapıldığı Erzurum kırsalında da durum pek farklı değildir. Yoğun tahıl tüketimi söz konusudur. Hatta ve hatta beslenmenin tamamen tahıla bağlı olduğu söylenebilir. Buna rağmen yinede diğer besin öğelerinin de belirli seviyelerde alındığı tespit edilmiştir. Geçimi tarıma bağlı olan ve çoğunluğunda yoğun hayvancılık yapıyor olmasına rağmen bu işletmelerin hayvansal ürünleri çok az oranda tükettiği de aşikârdır. Özellikle kırmızı et tüketimi

mi oldukça sınırlıdır. Süt bolluğunda süt içilmemektedir. Yoğurt, peynir tüketimi nispeten özellikle de hayvansal yağ tüketimi belirgindir. Yemek kültürlerinde yağ ve tahıl ayrılmaz ikilidir.

Tahıl Tüketimi

Çalışma alanında tarımsal yapının bir göstergesi olarak; hamur işi tüketiminin yaygın olarak görülmesi; mantı, börek, çörek, kete vb. hamur işleri erişte ve makarna tüketiminin en başta gelmesi doğrular niteliktedir. Çalışma alanında temel besin maddesi ekmek ve diğer hububat ürünleridir ve toplam enerjinin % 50'sini karşılamaktadır.

Türkiye'de tahıl tüketimi çok fazladır. Buğday ürünleri ve ekmek tüketimi batıdan doğuya gidildikçe ve kırsal bölgelerde artmaktadır (Anonim, 2009a). Tahıl grubunda buğday ve mamulleri (yarma, ırmık, bulgur, makarna gibi), pirinç çavdar ve mısır tüketimi sorulmuştur. Ortalama tahıl tüketimi günlük olarak 420 gr ve un tüketimi (ekmek dahil) 530 gr olarak tespit edilmiştir. Bu oran oldukça yüksektir ve beslenmenin tahıla bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Genel olarak insanlar güçlerinin ortalama %44'ünü sadece ekmekten, % 58'inin ise ekmek ve diğer tahıl ürünlerinden sağlandığını, ayrıca özellikle başta tiamin olmak üzere bazı B vitaminleri, mineraller ve protein ihtiyacının karşılanmasında önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir (Kesici ve ark. 2009). Sadece ekmekle beslenmenin zararlı yönleri olduğunu beslenme uzmanları belirtmekle birlikte, 1964 yılında A.B.D.'de yapılan bir araştırmaya göre yalnız ekmekle beslenmenin sağlık üzerinde tehdit oluşturmadığı ve fizyolojik olarak bir özür meydana getirmediği, köylerde yapılan ekmeklerin sadece undan yapılmadığı içerisine diğer gıda maddelerinin de eklendiği özellikle peynirli, yumurtalı veya sebze pıdeler, börekler yapıldığı veya başka çeşitli gıda maddeleriyle birlikte yenildiğinin de unutulmaması gerektiği vurgulanmaktadır (Tekeli, 1970).

Şeker ve Şekerli Ürünlerin Tüketimi

Çalışma yapılan işletmelerde karbonhidrat tüketimi OECD birimi olarak kişi başına günlük 300 gr kadardır. Son yıllarda Türkiye'de ki gıda maddeleri tüketimi incelendiğinde; hububat, şeker, yumrulu bitkiler ve baklagillerde düşük oranda azalış diğerlerinde özellikle bitkisel yağ tüketiminde hissedilir bir artış şeklinde oldukça dengesiz bir değişimin olduğu, gözlenmektedir (Anonim, 2009b).

Şeker ve tatlı mamullerde; hazır gıda maddelerinin bol ve ucuz olması, kolay elde edilebilmesi tüketimi artırmaktadır. Evde yapılabilen birçok gıda maddesi ucuza mal edilebilmesi nedeniyle dışarıdan temin edilmektedir. Bu da sağlıklı olmayan birçok sonuçların doğmasına neden olmaktadır. Yağ ve karbonhidrat tüketiminde alım miktarının ne olacağına dair kesin bir görüş yoktur. Zira yağ ve karbonhidratlar enerji kaynağı olarak birçok yerde birbirleri yerine ikame edilebilirler. Normal olarak yağların parçalanması gerekli olduğundan karbonhidratlar metabolik esansiyeldir bu nedenle yağ metabolizması için minimum günlük 60-100 g civarında karbonhidrat alınması gerekmektedir (Demirci, 2003).

Meyve-Sebze Tüketimi

Çalışma alanında meyve ve sebze tüketimi yüksek olmamakla birlikte belirli seviyede ihtiyaçları karşılayacak şekildedir. İşletmeler ürettikleri patates, soğan, lahana gibi sebzeleri elma, armut, üzüm, ayva vb. meyveleri ve kuruttukları meyve ve sebzeleri salamura, reçel, marmelât, pekmez, turşu vb. işledikleri ürünleri tüketmektedirler. Taze olarak toplanıp tüketilen yabancı bitki ve meyveler de değerlendirilmelerde dikkate alınmıştır. İşletmelerin % 81,8'i meyve %91,5'i de sebze tüketilmektedir. Çalışma alanında özellikle kuzey ilçe ve köylerinde aile ihtiyacını bolca karşılayacak kışık ihtiyaçlarını temin edecek şekilde meyve ve sebze üretimi yapılmaktadır. İşletmelerde OECD birimi olarak kişi başına günlük 137gr sebze 133 gr da meyve tüketimi olmaktadır. Süt ve süt ürünleri en önemli kalsiyum kaynaklarıdır. Süt, yoğurt ve peynir en fazla kalsiyum içeren gıdalardır. Çalışma alanında yoğurt ve peynir tüketimi yanı sıra yine Ca kaynağı olan yeşil sebzelerde yeterince tüketilebilmektedir.

Bakliyat Tüketimi

Çalışma alanında 420 mg günlük baklagil tüketimi söz konusudur. Tüketim oranı az olmasına rağmen haftada bir kere olsun baklagil pişirmeye çalıştıklarını, ana yemek olarak öğünlerde yer almasa bile çorbada pilavda vb. şekillerde kullandıklarını katılımcılar ifade etmiş-

lerdir. Bu konuda TV takip ettikleri Ayşe Baysal'ın mercimek tüketimi söylemlerinden etkilendiklerini anlatmaktadırlar, bu da onların konunun hassasiyetini idrak etmelerinde kitle iletişim araçlarının işlevinin ve etkileşimin nasıl başarılı olduğuna çok iyi bir örnek teşkil etmektedir. Baklagillerin temel özelliği, hayvan etleri kadar ve hatta biraz daha fazla protein kapsamasıdır. Yetişkin insan vücudunun ortalama % 16'sı proteinden oluşmuştur (Demirci, 2003). Et-yumurta-kuru baklagiller iyi bir protein kaynağı olmalarının yanında özellikle kuru baklagiller iyi posa kaynağı iken kırmızı et ve sakatat demir yönünden zengin besinlerdir (Brown, 2000). Kuru baklagil tüketimi yıllara göre farklılık göstermektedir ve son yıllarda Türkiye'de tüketim oranı azalmıştır.

Et- Süt ve Süt Ürünleri- Yumurta Tüketimi

Araştırma alanında et tüketimi kişi başına (OECD birimi) 4 mg, süt tüketimi 160 gr yumurta ise 684 gr olarak bulunmuştur. Sonuç şaşırtıcı değildir, çünkü son yıllarda yapılan istatistiklerde beyaz et ve yumurta tüketiminin arttığı gözlenmektedir. Türkiye'de kişi başına yıllık et tüketimi 15 kg yani günlük 41 gr dır. Yılda kişi başına 85.5 kilo ekmek ve unlu mamul tüketilen Almanya'da et tüketimi 94.1 kg, ABD'de ise yıllık ortalama et tüketimi 120 kg kadar çıkmaktadır. Yine kırmızı et tüketimi yüzdesinin Türkiye genelinde 2003–2005 yılları arasında çok az arttığı beyaz et tüketiminde ise kaydedilir artışın olduğu istatistiklerde görülmektedir (Anonim, 2009b). Çalışma alanında et tüketimi oldukça sınırlı olup, sadece kurban bayramından kurban bayramına ya da herhangi bir nedenle işletmedeki hayvanların kesimi gerektiğinde olmaktadır. Et tüketiminde beyaz et tüketimi de (tavuk, balık) oldukça azdır. Türkiye genelinde beyaz et tüketimi Ege bölgesinde, balık tüketimi de Karadeniz bölgesinde daha fazladır. Süt ve ürünleri ile et ve ürünleri tüketimi ailelerin ekonomik durumlarına bağımlı olarak değişiklik göstermektedir (Anonim, 2009a). Türkiye'de kişi başına bir yılda tüketilen süt miktarı ise 30 kg dır, oysa AB ülkelerinde kişi başına ortalama 100 kilo süt tüketilmektedir (Anonim, 2005). Türkiye'de süt ürünleri tüketimi uzun bir geçmişe sahiptir ve bu alışkanlıkların uzun yıllarda değişmeden devam edeceği düşünülmektedir.

Tüketilen süt ürünleri yoğurt ve peynir olarak her zaman yerini koruyacaktır. Katılımcıların %94,8'i yoğurt, %68,5 'i süt, % 92,5'i peynir tüketmektedir. Yapılan çalışmada süt sıvı olarak birebir içilirse de süt ürünlerinden özellikle yoğurt ve peynir sofraların vazgeçilmezi olarak tespit edilmiştir. Çalışma alanında yoğurt tüketimi günlük ortalama 198 gr, süt tüketimi ise 165 gr, peynir tüketimi ise 60 gr tüketilmektedir. Türkiye'de Güneydoğu ve Doğu Anadolu'da yoğurt süttten fazla tüketilmekte olup süt genellikle çocuk ve yaşlılara verilmektedir. Yoğurdun sofralardan eksik edilmemesi tutarlı bir alışkanlıktır. Zira yoğurt bağımsızlık sistemini koruyan ve güçlendiren ve uyarıcı bir gıda maddesidir. Yoğurt ve yoğurt üretiminde kullanılan laktik asit bakterilerinin bağımsızlığı ve bağımsızlık sistemi ile ilgili hastalıklara karşı direnci artırdığı tespit edilmiştir (Gülmez ve Güven, 2002). Et ve et ürünlerinin tüketimi yıllara göre giderek artma eğilimindedir zira Türkiye tüketiminde günlük olarak kişi başına tüketimde 3200-3400 kalori sınırları içerisinde yer almaktadır (Anonim, 2009b). Yani Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerin sorunlarını birlikte yansıtabilecek bir konumdadır.

Yağ Tüketimi

İnsanın bir günde ne kadar yağ alması gerektiği hususunda kesin bir araştırma sonucu yoktur. Yeme alışkanlıklarına bağlı olarak çeşitli toplumlar ve bireyler çeşitli miktarlarda yağ tüketmektedirler. Çalışma alanında tereyağı tüketiminin sakıncalı bulunması (söylentiler, yayınlar) nedeniyle azaltıldığı şimdilerde ise yeniden kullanılmaya başlanıldığı tespit edilmiştir. Özellikle katı yağ yerine sıvı yağ (ayçiçeği, mısır) tercih edilmektedir. Yağ tüketiminde ekonomik olduğu için tereyağı satılmakta yerine margarin veya sıvı yağ satın alınmaktadır. Kahvaltılarda ve yöresel yemeklerde özellikle tereyağı kullanılmaktadır. Tüketim oranı OECD birimi başına 70 gr olarak bulunmuştur.

Su Tüketimi

Yetişkin bir insan, günde ortalama 2 litre (yaklaşık 10 su bardağı) su kaybeder. Kaybedilen bu suyun geri alınması gerekmektedir. Katılımcılar arasında sıvı olarak su alımı %25 oranındadır. Su tüketimi hemen hemen yok gibidir. Yöresel olarak vazgeçilmez içecek çaydır. Sürekli çay içildiği için su içmenin akıllarına bile gelmediğini ifade etmektedirler. Oysa

günlük sıvı alımı birtakım içeceklerle sağlanmış olsa bile sağlıklı bir hayat için yeterli miktarda su tüketilmesi gerekmektedir.

4.SONUÇ ve ÖNERİLER

Coğrafyada iklim ve yer değişiklikleri ne kadar belirgin ise beslenme kültüründe de bu renklilik oldukça belirgindir. Bölgeler hatta şehirler ve köyler itibariyle de bu renklilik göze çarpmaktadır. Topluları bir araya getiren öğeler yaşam tarzlarını ve buna bağlı olarak da beslenme tarzlarını ortaya koymaktadır. Toplumun beslenmede ön sıraları alan ana öğelerini de o yörede en fazla yetiştirilen ürünler oluşturmaktadır. Türkiye genelinde olduğu gibi Erzurum ili kırsalında da hububat tarımı önceliklidir. Doğal olarak beslenme modeli, tahıl tüketimine dayalı basit, yetersiz ve dengesiz olarak belirlenmiştir. Beslenme bilincinin yeterince oluşmadığı, beslenmede amacın sadece karın doyurmak olduğu ve bunlar gibi birçok yanlış beslenme alışkanlıkları vardır. Bunlar:

Çevresel ve genetik faktörler

- Eğitim düzeyinin düşük olması, ailede ve okulda beslenme eğitiminin ve gıda bilincinin yeterli seviyede olmayışı, çocukluktan itibaren benimsenen yanlış beslenme uygulamaları,
- Kentleşme, sanayileşme özellikle kitlesel iletişim araçları ile yapılan sloganlar, reklamlar, eğitimler ve programlar
- Geleneksel yemeklerin tandırların olmayışı, yapılarının zahmetli ve zaman alıcı olması, ana materyallerinin artık üretilmediği için temin edilememesi (tandır ekmeği, kavurma, kurut, kavut, pestil, köme vb.) gibi nedenlerle yapılmaması,
- Geleneksel yabancı ot ve meyvelerin tanınıp bilinmediği (özellikle genç nesil bu kaynaklardan habersizdir) ve toplanıp kurutulmadığı için değerlendirilmemesi,
- Kitlesel iletişim araçları ile yapılan yayımların geleneksellikten uzaklaştırması ve politik, ekonomik vb. nedenlerle bazı ürünlerde spekülasyonların olması, Bu yanlış uygulamalara ilişkin çözüm önerileri ise:
- Üretim ve tüketimde gıda güvencesini sağlayacak politikaların geliştirilmesi,
- Ailede beslenmede sorumlu olan kişilerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitilmesi,
- Geleneksel ürünler ve tüketimi konusunda eğitimlerin uygulanması bu konuda eğitim ve yayım çalışmalarına ağırlık verilmesi,
- Beslenme ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak bölgesel düzeyde çalışmaların önemine dikkat edilmesi, bu konuda daha fazla çalışmaların yapılması veya var olan çalışmaların güncelleştirilmesi, Türkiye genelinin beslenme haritasının çıkarılmasında yardımcı olabilmesi,
- Kitlesel eğitim araçlarının programlarının denetlenmesi Sağlık Bakanlığı kontrollünde beslenme programlarının hazırlanması şeklinde sıralanabilir.

KAYNAKLAR

Anonim, 2005. Süt üret hızlı büyü. http://www.argemar.com/sut.html_yeni_para/20-26 Mart 2005 Sayı:12.

Anonim, 2006. Gıda, su ve beslenme konusunda sık sorulan sorular. II. TC. sağlık bakanlığı Gıda güvenliği daire başkanlığı ISBN: 975-590-181-7 Ekim-2006 Ankara.

Anonim, 2009a. TÜİK istatistik verileri. <http://www.tuik.gov.tr>

Anonim, 2009b. FAOSTAT istatistik verileri. <http://www.fao.org/faostat/>

Ballara, M. 1992. Women and Literacy. Zed Books Ltd., London.

Baysal, A. 1990. Beslenme Kültürümüz. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Baysal, A. 1995. Genel Beslenme. Hacettepe Üni. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Hatiboğlu Yay., Ankara.

Brown, A. 2000. Understanding Food. Wadsworth Company. USA.

Çiçek, A. ve Erkan, O. 1996. Tarım Ekonomisinde Araştırma ve Örneklemeye Yöntemleri, Gaziosmanpaşa Üni. Zir. Fak. Yay. No.12 Ders Notları Serisi No.6, Tokat.

Demirci, M. 2003. Beslenme. Trakya Üniversitesi Tekirdağ Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Rebel Yayıncılık, Tekirdağ .

- Demirel, N. 1997. Antalya ili Merkez ilçede Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Kadınların Yiyecek Hazırlama Pişirme ve Saklamaları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üni. Sos. Bil. Enst.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara.
- Kavas, A. 2000. Sağlıklı Yaşam İçin Beslenme. İzmir, Literatür Yayınları.
- Kesici, C. Soylu, M. ve Bilici, S. 2009. Tam buğday unu. TSE yayınları yıl: 48, Sayı, 568.
- Smyke, P. 1991. Women and Health. Zed Books Ltd., London.
- Talas, M., 2006. “Tarihî Süreçte Türk Beslenme Kùltürü ve Mehmet Eröz’e Göre Türk Yemekleri”, Türkiyat Araştırmaları Dergisi, Bahar 2006, Sayı:18, Konya, s.273-283
- Tekeli, T. 1970. Türkiye’de Köy Ekmekleri ve Tekniđi, A.Ü. Zir. Fak. Yay. No. 402, Ankara.
- Telsiz, M. 1994. Evli Kadınların Evlilik Öncesi Evde İş Bölümüyle İlgili Beklentileri ve Mevcut Uygulamanın Karşılaştırmalı Analizi. Kadın Araştırmaları Dergisi 3:83-93.
- Whitney, E., Rolfes, S. 2002. Understanding Nutrition. Wadsworth Company, USA.