



Sümeysra ALAN

Dr. Öğr. Üyesi, Erzurum Teknik Üniversitesi/Edebiyat Fakültesi/Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü/Eski Türk Dili Anabilim Dalı, Erzurum/Türkiye

Asst. Prof., Erzurum Technical University, Faculty of Letters, Department of Turkish Language and Literature, Erzurum, Turkey



eposta: sumeyra.alan@erzurum.edu.tr



<https://orcid.org/0000-0002-4406-2022> - **RorID:** <https://ror.org/038pb1155>

Atıf/Citation: Alan, Sümeysra. 2023. Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 11(34), 71-91.

<https://doi.org/10.33692/avrasyad.1175910>

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü /Article Types:	Araştırma Makalesi/Dissertation Summary
Geliş Tarihi /Received:	15.09.2022
Kabul Tarihi/Accepted:	10.02.2023
Yayın Tarihi/Published:	20.03.2023

KUTADGU BİLİG’DE DOĞRU BESLENMENİN ÖNEMİ VE İNSAN SAĞLIĞINA ETKİLERİ

ÖZ

Bireyler; büyüme, gelişim, yaşamın devam ettirilmesi, dokuların yenilenmesi, sağlığın korunması vb. için enerjiye ihtiyaç duyarlar. Bu enerji besinler aracılığıyla vücuda alınır. Besinlerin vücuda alınması esnasında seçilen besinlerin önemi, besinlerin yeterli ve dengeli miktarlarda alınması, uygun zaman aralıklarının oluşturulması, besinlerin çığneme ve tüketim hızı gibi faktörler beslenmede kilit rol oynamaktadır. Gereğinden fazla yemek, mideyi ihtiyaç fazlası besinlerle doldurmak, yemek esnasında açgözlü davranmak, yemek adabına uygunsuz hareketler sergilemek hem sağlık açısından hem de toplumsal açıdan hoş karşılanmayacak unsurlardır. Türklerin İslamiyet’i kabulünün ardından kutsal kitabımız Kurân-ı Kerîm’de de bu durumla alakalı çeşitli ayetler bulunmaktadır. Bunun yanı sıra peygamberimiz Hz. Muhammed’in (sallallahu aleyhi ve sellem) de çok yemenin zararları, yeme içme adabı hakkında çok sayıda hadisi şerifi vardır. İslami dönem eserlerinden olan ve Karahanlı Türkçesiyle Yusuf Has Hâcib tarafından H. 462 (M. 1069) yılında Kaşgar’da yazılan *Kutadgu Bilig* adlı eserin amacı belirli bir değeri temsil eden ve sosyal rolü olan dört karakter aracılığıyla siyasi ve ahlaki nasihatler vermektir. Bu nasihatler arasında doğru beslenmenin önemi ve insan sağlığına etkileri, mideyi tam doyurmamanın gerekliliği, besinlerin hijyen açısından nasıl olması gerektiği gibi konular çalışmamızın amaç ve çerçevesini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda doğru beslenmenin önemi ve insan sağlığına etkileriyle alakalı *Kutadgu Bilig*’de yer alan beyitler incelenmiş çalışmamıza kaynaklık edecek biçimde değerlendirilmiştir. Çalışma; eserde konuya uygun beyitlerin seçilmesi ve bilgilerin tanıklanması yöntemiyle oluşturulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Doğru beslenmenin önemi, beslenme ve sağlık ilişkisi, *Kutadgu Bilig*’de beslenme, *Kutadgu Bilig*’de sağlık, söz varlığı.





Sümeysra ALAN

THE IMPORTANCE OF PROPER NUTRITION AND ITS EFFECTS ON HUMAN HEALTH IN *KUTADGU BİLİĞ*

ABSTRACT

Individuals need energy for growth, development, maintenance of life, regeneration of tissues, protection of health, etc. This energy is taken into the body through food. Factors such as the importance of the foods selected during the intake of nutrients into the body, adequate and balanced intake of nutrients, creation of appropriate time intervals, chewing and consumption rate of nutrients play a key role in nutrition. Eating more than necessary, filling the stomach with surplus food, being greedy during meals, and exhibiting inappropriate behaviors in terms of eating etiquette are elements that are not welcome both in terms of health and social aspects. Following the acceptance of Islam by the Turks, there are various verses in our holy book, the Qur'an. In addition, our Prophet Muhammad (sallallahu alaihi wa sallam) has many hadiths about the harms of overeating and the etiquette of eating and drinking. *Kutadgu Bilig*, one of the works of the Islamic period, written in Karakhanid Turkish by Yusuf Has Hâjib in Kashgar in AH 462 (AD 1069), gives political and moral advice through four characters who represent a certain value and have a social role. Among these advice, the importance of proper nutrition and its effects on human health, the necessity of not filling the stomach completely, and how food should be in terms of hygiene constitute the purpose and framework of our study. In this direction, the couplets in *Kutadgu Bilig* related to the importance of proper nutrition and its effects on human health were analyzed and evaluated as a source for our study. The study was created by selecting the appropriate couplets in the work and witnessing the information.

Keywords: Importance of proper nutrition, relationship between nutrition and health, nutrition in *Kutadgu Bilig*, health in *Kutadgu Bilig*, vocabulary.

Giriş

Bir bireyin büyümesi, yenilenmesi, sağlıklı ve üretken bir biçimde uzun bir yaşam sürmesi için gerekli olan besin öğelerini alıp vücudunda kullanmasına beslenme adı verilmektedir. Vücudumuzun gelişimi ve çalışması için gerekli enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda takviye edilmesi ve vücutta uygun şekilde kullanılmasına yeterli ve dengeli beslenme adı verilmektedir. Hastalıkların önlenmesinde, hücrelerin onarılmasında ve sağlığın korunmasında yeterli ve dengeli beslenme önem arz etmektedir. Vücudun ihtiyacı olan gerekli besinlerin alınmaması yahut vücudun dengesiz bir beslenme yöntemine maruz bırakılması hastalıkların oluşmasına zemin hazırlanmaktadır. Sağlıklı olmak, hastalıklardan korunmak, hücre yenilenmesini ve yara onarımını hızlandırmak gibi durumlar açısından doğru ve yeterli beslenmeye özen gösterilmelidir. Dengeli beslenmenin yanı sıra beslenme esnasında uyulması gereken belirli kriterler bulunmaktadır. Bunlar yerine getirilmediği takdirde doğru beslenme eksiksiz bir şekilde sağlanmamış olur.





Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri

Beslenme amacıyla uygun görülen sağlıklı bir besinin vücuda alınması esnasında sindirim kolaylığı açısından çiğnemenin rolü yadırganamayacak derecededir. Ağızda hem mekanik hem kimyasal sindirim gerçekleşir. Karbonhidratların sindirimini ağızda başladığını göz önünde bulundurduğumuzda iyice çiğnemenin yutulmuş besinlerin midede hazımsızlık, şişkinlik ve ekşime, vücutta uyuşukluk ve uyku hali gibi rahatsızlıklara sebep olduğunu görmekteyiz. Yiyecekleri büyük parçalar şeklinde çiğnemenin yutmayı, midenin besinleri parçalamak adına daha fazla efor göstermesine neden olur. Bu durum neticesinde ise çeşitli rahatsızlıklar ve sindirim problemleri ortaya çıkabilir. Bunun olmaması adına yemek yerken acele edilmemeli, lokmalar minik alınmalı ve çiğneme işlemi tam olarak yerine getirilmelidir. Gereğinden fazla yemek, mideyi ihtiyaç fazlası besinle doldurmak ve faydasız besinler tüketmek de yine mideyi sağlık açısından zorlayacağı gibi vücutta gereksiz bir yük ve kilonun oluşmasına da zemin hazırlayacaktır. İhtiyaç fazlası besinler depolanarak vücutta yağa dönüştürülecek ve sağlıksız bir bünyeye sebebiyet verecektir. Öyleyse hayati fonksiyonlarımızı devam ettirecek kadar beslenme sağlanmalı; mideyi doydurmak yerine hücreler için gerekli besinleri tercih ederek hücre beslenmeye önem verilmelidir.

Besinlerin tüketiminden önce iyice yıkandığına ve temizlendiğine emin olunmalı; yemekler hijyenik ortamda ve yavaş yavaş ağır ateşte pişirilmeli ve besin değerleri korunmalıdır. Her yaş grubunda farklı beslenme yöntemleri olmakla birlikte kişilerin tabiat özelliklerine, kan gruplarına vb. göre de beslenme çeşitlenmektedir. Bu çeşitlilik sayesinde kişiler kendine özgü beslenme stratejisi geliştirebilmektedir. Bireylerin besinleri tüketimi yani beslenmesi her zaman tek başlarına olmamakta; bireyler bazen toplulukla birlikte yemek yeme durumunda kalabilmektedir. Bu durumda bireylerin dikkat etmesi gereken bazı yeme adabı bulunmaktadır. Yemeğe sağ elle başlamak, kendi önünden yemek, masaya sürtünmemek, ağız şapırdatmamak, bıçak sıyırmamak gibi hususlar uyulması gereken yemek adablarından bazılarıdır. Bunlara dikkat edildiği takdirde yemek yemek bir zorunluluk değil haz ve zevk veren bir eyleme dönüşecektir; bireylerin sağlıklı ve dengeli beslenmesi sağlanmış olacaktır.

Çalışmamıza kaynaklık eden ve XI. yüzyılda Karahanlı Türkçesiyle yazılmış bir siyaset ve ahlak kitabı olan *Kutadgu Bilig* adlı eserde yukarıda bahsedilen hususlar ele alınacaktır. *Kutadgu Bilig*’de doğru beslenmenin önemi ve insan sağlığına etkileriyle ilgili beyitler tespit edilmiş ve eser beyit numaraları ile birlikte, ilgili beyitlerin içeriğinden hareketle çeşitli başlıklar halinde incelenerek değerlendirilmiştir. Eserin yazarı Yusuf Has Hâcib kitabın başından sonuna kadar çeşitli konu ve meseleler hakkında felsefi ve sosyolojik fikir ve düşünceler ileri sürüp öğütler vermektedir (Adalıoğlu 2016: 239). Bu öğütlerin arasında az yemenin ve besinleri iyi çiğnemenin gerekliliği, mideyi çok doldurmamanın ve boğazına hâkim olmanın önemi, karakter özellikleri ve yaş aralığına göre beslenme yöntemleri gibi konular da yer almaktadır.





Yöntem ve Bulgular

Çalışmamızda doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Bu teknik vasıtasıyla *Kutadgu Bilig*'de var olan doğru beslenmenin önemi ve insan sağlığına etkileri ile ilgili açıklama, öğüt ve bilgi içeren beyitler tespit edilmiş; tespiti yapılan bu beyitlerin, yazıldığı dönem açısından taşıdığı önem kadar günümüzde de değerli olduğu ve güncellik arz ettiği ortaya konmuştur. Çalışmamızda on iki farklı konu başlığı üzerinde durulacaktır. Bu başlıklar şu şekildedir:

1. Yemeği Yavaş Yemenin ve İyi Çiğnemenin Önemi

Yemek lokmaları iyi çiğnendiği takdirde tükürük içinde bulunan amilaz enzimleriyle büyük parçalı yiyecekler daha küçük parçalar haline getirilmektedir. Bu sayede sindirim gerçekleştirilerek midenin lokmaları kolaylıkla sindirmesi sağlanır. İyi çiğneme neticesinde kolaylıkla sindirilen besinler sindirim sisteminin daha az yorulmasını sağlar ve sindirim süreci daha kısa sürer. Yemeği yavaş yavaş yemek ve besinleri öğütmek tokluk hissini artırarak kilo vermeye de yardımcı olmaktadır. Canbay ve ark. (2016) beslenme alışkanlıklarının obeziteye etkilerini araştırdıkları bir çalışmada bireylerin yemeği hızlı yeme alışkanlıklarını sorgulamışlar ve katılımcıların %82'sinin yeterince çiğnemediğini tespit etmişlerdir. Yetersiz çiğneme eylemi bireylerde obezite, hazımsızlık, şişkinlik gibi sindirim problemleri de beraberinde getirmektedir. Ancak sayılan hususların oluşmaması adına önlem alınmaya çalışılırken çiğneme eylemi abartılmamalı; kas hipertrofileri gibi nedenlerden dolayı 20 dakikadan uzun sürmemelidir (Özdemir ve Ersoy 2010: 52). Yemeğin gerekli miktarda çiğnenmesi ve küçük lokmalar halinde yenmesiyle alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

iwe kılmış işler neçe yæg bolur

iwe yése aş suw neçe ig bolur

“Acele yapılan işler acı olur; acele yemek-içmek yüzünden hastalık gelir.” (KB 1998)

negü tær eşit ay biliglig bügü

boğuz keç küdeşgü aş akru yægü

“Bilgili ve hakim insan ne der, dinle; boğaza çok dikkat etmeli ve yavaş yavaş yemelidir.” (KB 2892)

yægü alsa tişle uşak tañcula

işig aşnu ürme sen ağzıñ bile

“Yemeği alınca, ısır ve ufak ufak çiğne; sıcak yemeği ağzın ile üfleme.” (KB 4601)





Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri

teşi teg yemegil yeme tawrakın

silig bolma artuğ tişi teg sakın

“Yerken obur gibi yeme ve acele etme; fakat dişi gibi de fazla nazlanma.” (KB 4132)

2. Besin Değerinin Korunması Açısından Yemeğin Ağır Ateşte Pişmesinin Gerekliği

Isıya maruz bırakılan gıdalarda fiziksel ve kimyasal değişimler olmakta; bu sayede besinler daha yumuşak ve daha sindirilebilir bir form kazanmaktadır. Birçok gıda bileşeni pişirilmediği takdirde sindirim sistemimiz tarafından parçalanmaz. Pişirme ayrıca besinlerde yaşayan bakterilerin ve mikropların öldürülmesine veya bastırılmasına yardımcı olur ve birçok toksini edilgen kılar. Ancak besinlerin belirli bir sıcaklığın üzerinde pişirilmesi kanserojen maddelerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayacağından ve besinlerde vitamin kaybına neden olacağından yemeklerin ağır ateşte yavaş yavaş pişirilmesi önem arz etmektedir. Yüksek sıcaklıkla hızlı pişirilen yemeklerde tat dağılımı eşit ölçüde gerçekleştirilemeyeceğinden yemeğin lezzetinde de azalma ve bozulmalar meydana gelecektir. Konuyla alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

iwe kılmış işler neçe yêg bolur

iwe bışmış aşnı yêse ig bolur

“Acele ile yapılan işler daima çiğ kalır; acele ile pişirilen yemeği yiyen insan hasta olur.” (0632)

bolur ötrü işler bütün hem bışığ

biliglig kişiler bışığ yêr aşığ

Neticede işler sağlam olur ve olgunlaşır; bilgili insanlar yemeği pişmiş olarak yerler.” (KB 0330)

3. Tüketim Açısından Tercih Edilen Yemeğin Önemi

Vücuda alınan gıdalar hücrelerin gelişimi ve yenilenmesinde yakıt görevi görmektedir. Besinler; hücreler arası etkileşim, iletişim, genlerin dışa vurumu ve hücre zarı kontrolünde doğrudan rol oynamaktadırlar. Tüketilen her besin bir veri gibi hücrelere ve genlere işlenmektedir. Bundan ötürü doğru beslenmemiz hem tüm vücut hem de beyin sağlığımız açısından kilit rol üstlenmekte hem de sağlıklı yaşamın ön koşulları arasında yer almaktadır (Bozhüyük vd. 2012: 15).





Bazı gıdalar mutluluk hormonu olan triptofanın¹ öncüllerini de içermektedir. Özellikle karbonhidrat tüketimindeki fazlalık serotonin oluşumunu arttırmaktadır. Vücutta artış gösteren serotonin hormonu bireyin ruh halinin etkilenmesine yol açmakta ve bireyde sedatif etkiye sebebiyet vermektedir (Beyhan ve Taş 2019: 32). Bu etki nedeniyle bilinçsizce tüketilen sağlıklı ve bol karbonhidratlı besinler arasında ilk sırada fastfood ürünleri, şekerli gıdalar, ekme vb. besinler gelmektedir. Bahsi geçen besinler arasında özellikle şekerin fazla tüketimi bireylerde kalp hastalığına, kilo artışına sebep olmakta ve felç riskini arttırmaktadır. Ayrıca tuz iyi bir sodyum kaynağı olsa da vücutta depolanan sodyumun artması neticesinde kilo artışı, insülin direnci ve hipertansiyon gibi hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Bunlar yerine sağlıklı, az (tercihen yağsız) ve lifli gıdalar tercih edilmeli, yeterli miktarda protein ve vitamin alımı sağlanmalı, organlarımızın sağlığı açısından su tüketimine önem verilmelidir. Konuyla alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

şekerde tatıglıg kavuğ yür maña

çuz ol bu örüm ton ağılar teñi

“Kepek yemeği, benim için, şekerden daha tatlıdır; bu beyaz elbise, sırmalı ipeklilere bedeldir.” (KB 4768)

telim tüş bolur yem içimke barr

yarağsız yemiş bolsa teñsiz kelir

“Bir çok rüyalar vardır ki, yemek ve içmekten gelir; yaramayan yemekler yenilmiş ise, rüya da uygunsuz olur.” (KB 6005)

öz inçlik tilese ereji uzun

til atlıg atig ye tiril ay tüzün

“Uzun zaman huzur içinde ve rahat yaşamak istersen, "dil" adlı eti ye ve öyle yaşa, ey temiz kalpli insan.” (KB 4643)

4. Çok Yemenin ve Aç Gözlülüğün Zararları

Hadislerde de bahsedildiği üzere çok yemek hem bedenen hem ruhen bireye zarar vermektedir. Bir hadis-i şerifte Peygamberimiz bir Müslümanın çok yememesinin gerekliliği hakkında şöyle buyurmaktadır: “Müslüman bir mide ile yer, kâfir yedi mide ile yer.” (Cihan 1982: 41). Ölçülü beslenildiğinde vücut, sindirim için yeterli miktarda enzim üretmekte ve

¹ Bedenimiz tarafından doğal olarak üretilmeyen bir amino asit.





Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri

besinler 3-4 saat aralığında hazmedilmektedir. Ancak yeme eylemi abartıldığında midenin daha fazla enzim üretmesi gerekmekte ve vücuttaki depolama, boşaltım ve sindirim görevi gören organlar bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Bu organların yanı sıra kalp de gerekli sindirimin, dolaşımın ve boşaltımın yapılabilmesi için 4 ile 6 kat daha fazla yorulmaktadır (Salih 2008: 12). Konuyla alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

ay dünya tērip sen yēyümez kişi

yēgüçi anundı anuk tut aşı

“Ey bu dünyayı toplayıp, yiyemeyen kimse, yiyiciler hazırlandı, sen yiyeceği hazırla.” (KB 1675)

saranlıkta inğa negü bar adın

tērer neñ yēyümez kalır neñ kēdin

“Hasislikten daha kötü başka ne var; hasis toplar, yiyemez ve malı arkada kalır.” (KB 1672)

közi suķ kişi aşka suķluk kılur

eliğ tegrür aşka aşış artatur

“Açgözlü kimse yemeğe karşı haris davranır, yemeğe elini sokar ve onu berbat eder.” (KB 2847)

öküş yigli yalnuķ kör igçil bolur

sariğ menzi kowdağ atı bolur

“Çok yiyen insan her vakit hastalıklı olur, yüzü sarı, kendisi cılız olur ve itibardan düşer.” (KB 4672)

boğuzdın kirür ig kişike aşın

kişig ig karitur tükemez yaşın

“İnsana hastalık boğazdan ve yemekle birlikte girer; hastalık insanı ihtiyarlatır ve o ömrünü tamamlayamaz.” (KB 4674)

5. Mideyi Tamamen Doldurmamanın (Az Yemenin) Gerekliliği

Konuyla ilgili bir hadis mealen şu şekildedir: “Âdemoğlu, midesinden daha şerli bir kap





Sümeysra ALAN

doldurmaz. Âdemoğluna belini doğrultacak kadar birkaç lokma yeter. İhtiyacı gereği yemek durumunda olduğu zaman midesini üçe ayırsın. Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefesine ayırsın.” Hadis yeme içmenin azami sınırını bildirmektedir. Bunlar; ölçülü yemek, su içmek ve midenin bir kısmını boş bırakmaktır (Demir 2015: 152-153).

Öz’ün (2019) aktardığına göre açlığın sayısız faydaları vardır. Bunlardan en önemlisi insanın nefsinin arzularının peşinden koşmasına engel olmasıdır. Heva heves peşinde koşmak ise, Allah tarafından zemmedilmiştir. Riyazet yani az yiyip içme, az uyku, çok ibadet, nefsin arzularının tersini yapma, dünya lezzetlerinden mümkün oldukça sakınma suretiyle nefsi zora koşma nefsin tezkiyesi yani arınması bundan kurtuluş ve kalbin saflaşması için gereklidir (Kocaman 2016: 578). Konuyla alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

tonum koy yüñi tap yëgüm arpa aş

tükel boldı dünya maña ay kadaş

“Giymek için, koyun yünü ve yemek için, arpa aşı bana yeter; ey kardeş, bu dünyadan başka bir şey beklemiyorum.” (KB 0765)

toru ölmegüçe yëgil ay kadaş

yëme uğlayu sen taduñ bolğa baş

“Ey kardeş, sen ölmeyecek kadar bir şey ye; öküz gibi çok yeme, mizacın bozulur.” (KB 4770)

aşığ tenleyü yë yëme aş öküş

maña mundağ aydı ukuşluğ küsüş

“Yemeği ölçülü ye, çok fazla yemek yeme; akıllı ve aziz insan bana böyle dedi.” (KB 4613)

boğuzuğ küdezse başıña asığ

aşığ az yise bu ağızka tatığ

“Boğazı gözetmek, baş için faydalıdır; az yemek, ağıza tatlı gelir.” (KB 2893)

boğuz tatğı barça karnın toğmak ol

karnın toğsa artuğ asığ kōđmak ol

“Bütün boğaz zevkleri karnın doymasıdır; karnın doyunca, en faydalı olanı yemekten el





Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri

çekmektir.” (KB 3610)

kamuğ bir toğum yim aş içgü için

özünü uçuz kılmağıl sen küçün

“Bir doyumluk bu yiyecek ve içecek için, kendini zorla itibardan düşürme.” (KB 4587)

negü tir eşitgil boğuz tığuçı

özi boğzına erk bolup tutğuşı

“Boğazına hâkim olan ve icap ettiği zaman kendisini yemekten men edebilen insan ne der, dinle.” (KB 4588)

boğuzun küdez bolma erniñ ili

bu boğzun için bolma yalñuk kılı

“Boğazını gözet ve aşığılık insan olma; bir boğaz için, insanların kulu durumuna düşme.” (KB 4589)

telim kördüm emdi ağır bolmuş er

tığumadı boğzı için boldı yer

“Şimdiye kadar itibarda bulunmuş birçok kimseleri gördüm; boğazlarına hâkim olmadıkları için, toprak olup gittiler.” (KB 4590)

öküş kördüm ilde beğümiş erig

bulun kıldı boğzı töşendi yerig

“Memlekette yükselmiş birçok insan gördüm; boğazlarının esiri oldular ve toprağa düştüler. (KB 4591)

telim baynı kördüm boğuz bulnadı

özi boldı müflis çığaylık yedi

“Büyük zenginler gördüm, boğazlarının esiri oldular ve böylece iflâs ederek, tekrar fakirliğe düştüler.” (KB 4592)





boğuzka bulun bolma boğzı uluğ

boğuzka bulun bolsa bolmaz yuluğ

“Boğazın esiri olma, ey boğazına düşkün adam; boğazının esiri olursan, bir daha bu esaretten kurtulamazsın.” (KB 4593)

bıçak tartma anda kötürme süñük

ayı bolma kowdaş ne şilkim sepük

“Sofrada bıçak çıkarma ve kemik sıyırma; çok obur olma ve pek de sünepe oturma.” (KB 4599)

boğuzdın kirür ig boğuzuğ küdez

aşığ tenleyü ye yëğü içgü az

“Hastalık boğazdan girer, boğazı koru, yemeği ölçü ile ye; insan her vakit az yiyip, az içmelidir.” (KB 4615)

körü barsa yakşı ayur emçiler

aşığ az yëse er esenin küler

“Dikkat edersen, tabipler çok iyi söylemişler; insan yemeği ne kadar az yerse, o kadar sıhhatli ve neşeli olur.” (KB 4641)

esenlik tilese kör igzizlikin

az atlığ otuğ ye tiril ay tigin

“Dâima sıhhatte kalmak ve hiç hasta olmamak istersen, "az" adlı ilâç ye ve öyle yaşa, ey beyzâdem.” (KB 4642)

kerek aşka barğıl kerek barmağıl

boğuz tıd aş az ye esenin tiril

“İster ziyafete git, ister gitme; fakat boğazına hâkim ol, yemeği az ye ve sıhhatle yaşa.” (KB 4671)





Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri

boğuzuğ küdez tutçı igsiz yori

kıllur ig kişiniñ yüzşni yişin

“Boğazı daima gözet ve hasta olmamağa çalış; hastalık insanın yüzünü yişin yapar.” (KB 4675)

karın toğguça ye kamuğ yem içim

kerek arpa yür tut toğurğu açım

“Her yiyecek ve içecekten ancak karnı doyuracak kadar yemeli; içinde ister arpa, ister darı olsun, bu da benim karnımı doyuracaktır.” (KB 4769)

elig sundı odğurmuş aldı tigü

yidi içti azrak ol içgü yigü

“Odgurmuş elini uzatıp, bir lokma aldı; bir az yedi ve içti.” (KB 5441)

elig tarttı aştın yemedi adın

şükür kıldı rabka atadı atın

“Yemekten elini çekti ve fazla yemedi; Tanrıya şükür etti, onun ismini zikretti.” (KB 5442)

6. Hayati Önem Açısından Yemek Yemenin Gerekliliği

Vücudun yakıtı olan besinler canlılığın gereklerini yerine getirmek için gereklidir. Bireyler, sağlıklı büyümek, gelişmek, aktif ve üretken olmak için çok sayıda besine ihtiyaç duymaktadır. Bu besinler vücuda alınmadığında yahut gereğinden az alındığında büyüme ve gelişme doğru ölçüde gerçekleşmez. Mide boşken kasılır. Vücuda yeterli besin alınmadığında kan şekeri düşer. Bunun akabinde sağlığı bozulan ve güç kaybı yaşayan birey günlük işlerini yapacak enerjiyi sağlayamaz. Vücudu hastalıklara karşı savunmasız bir hale gelir. Konuyla alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

eginke keđim ya boğuzka yimi

kerek ay kadaş bu tiriglik emi

“İnsanın sırtına elbise ve boğazı için yemek lâzımdır; ey kardeş, bunlar hayat ilâçlarıdır.” (KB 3664)





Sümeýra ALAN

tirigke bu neñdin keçiş yok kadaş

egin bütgü ton hem karın toğgu aş

“Sırtımı örtmek için elbise ve karnımı doyurmak için yemek, ey kardeş, yaşayanlar için, bunlardan vazgeçmek imkânsızdır.” (KB 3665)

ađu ol biligligke dünya içi

anın aş yiyümez üzer öz küçi

“Bilgili insan için dünya zehir ile doludur; bundan dolayı o yemek yemez, güçten kuvvetten kesilir.” (KB 6384)

7. Yemeğin Hijyenik Olmasının/Yapılmasının Önemi

Sağlıklı yaşam ve beslenme açısından gıdaların temiz ve güvenli bir şekilde hazırlanması gerekmektedir. Besinlerin güvenliğini tehlikeye atan biyolojik, fiziksel ve kimyasal olmak üzere üç tehlike türü bulunmaktadır. Biyolojik bulaşanlara Salmonella, E.coli, L. monocytogenes vb. bakteriler; fiziksel bulaşanlara Toz, taş, çöp, tırnak cilası, böcek vb. tüm yabancı maddeler; kimyasal bulaşanlara ise veteriner ilaç ve hormon kalıntısı, farmakolojik aktif madde ve tüm temizlik maddeleri dâhil edilmektedir (Karadal ve Ova 2020: 92).

Gıdalar mümkün olduğu kadar bu bulaşanlardan uzak tutulmalı, besinlerin muhafazası açısından pişmiş besinlerle çiğ besinlerin ayrı yerde saklanmalı ve besinlerin tabiatına uygun pişirme yöntemleri uygulanmalıdır. Tüketiminden önce bol su ile gıdalar üzerindeki kıl, toz, toprak vb. maddeler temizlenmeli; güvenilir ham madde seçimine önem gösterilmelidir. Konuyla alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

bu körklüg kişi közke körnür arığ

arığ bolmasa aş boğuzka karığ

“Böyle güzel bir kimse göze temiz görünür; yemek temiz olmazsa, insanın boğazında kalır.” (KB 2855)

iđište tü bolsa yarađsız bolur

tü aş suwka tüşse tatığsız bolur

“İçkide kıl bulunursa, yakışık almaz; kılın yemeğe ve içkiye düşmesi tatsız bir şeydir.” (KB 2918)

arığ boldı begler tadusı özi





Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri

arığ bolmasa aş kaçan yêr kızı

“Beylerin kendileri ve onları vücuda getiren dört unsur temizdir; yemek temiz olmazsa, onu nasıl iştihla yiyebilirler.” (KB 2845)

arığ bolsa aşçı arığ aş bérür

arığ bolsa aş suw sewe keç yélür

“Aşçı temiz olursa, temiz yemek verir; yemek temiz olursa, seve-seve yenilir.” (KB 2846)

arığlıknı barça kişiler tiler

arığ bolsa aş suw kişi arzular

“Temizliği bütün insanlar ister; yemek temiz olursa, insan ona arzu duyar.” (2857)

yigü içgü katmış kamuğ otlarığ

öz elgi bile kıtsa tutsa arığ

“Yemek ve içkiye karıştırılan bütün otları kendi eli ile katmalı ve bunların temizliğine dikkat etmelidir.” (KB 2903)

8. Karakter Özellikleri ve Yaş Gruplarına Göre Beslenme Yöntemleri

Büyümenin ve gelişmenin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi, vücudun enfeksiyon ve hastalıklarla savaşabilmesi, bireyin bitkin düşmemesi ve vücut fonksiyonlarının devamı açısından enerji gerekmektedir. Gerekli enerjinin sağlanması bireyin yaş aralıklarının ve karakter özelliklerine, kan gruplarına, beslenme şekillerine, uyguladığı diyet ve antrenman tarzına göre şekillenmektedir. Bebeklerde anne sütü ve mamalarla takviye edilen enerji bireyin yetişkinliğe geçmesiyle çeşitlenerek protein, karbonhidrat, yağ, mineral ve vitaminlerle desteklenir.

Yetişkin bireylerin korku, öfke, üzüntü gibi duygulara sahipken yeme davranışlarının değiştiği emosyonel yeme adı verilen duygu durumuna göre yeme davranışı geliştirdiği gözlemlenmektedir. Bunalım, depresyon, bezginlik vb. gibi sağlıklı duygu yapısının bozulduğu zamanlarda bireyin yeme yapısı, yiyecek tercihi değişmektedir. Acı, gerilim gibi durumlarda iştahsızlık, midede kramp durumları görülmekte; yalnızlık, depresyon, terk edilme gibi olumsuz duygusal durumlarda ise emosyonel yeme davranışı ortaya çıkmaktadır (Pişgin 2014: 151).

Bireylerin doğuştan farklı tabiata sahip olmaları nedeniyle geliştirilen Dokuz Tip Mizaç





Sümeyra ALAN

Modeli (DTTM) aracılığıyla kişiler mizaç ve kişilik özellikleri ile birlikte tanınabilmektedir. Örneğin; DTM9 kanadı güçlü olan bireyler çevrelerine karşı daha soğuk ve ciddi olmakla birlikte hata yapmamak ve eleştirilmemek adına çok büyük bir çaba sarf etmektedirler (Şahabettinoğlu 2015: 51-52). Farklı tabiata ve yaş gruplarına sahip bireylerin beslenme yöntemlerinin nasıl olması gerektiğiyle alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

tadu bilgü aşnu yaraşık yese

taduğa yaraşmaznı kodğu usa

“Uygun olan şeyleri yemek için, önce tabiatı bilmeli; tabiata uygun olmayan yemeklere mümkün mertebe yanaşmamalıdır.” (KB 4621)

isig artsa terkin soğık iç öze

soğık artar erse isigin tüze

“Sıcaklık fazlaşırsa, üzerine derhal soğuk bir şey içmeli; soğukluk fazlaşırsa, onu sıcak ile tādil etmelidir.” (KB 4622)

yigit erse yaşın yaz erse yılın

soğık işke tutğil isitür kanığ

“Yaşın genç ve ömrün bahar yıllarında ise, soğuk şeyler kullan, kanın bunları ısıtır.” (KB 4623)

yaşın kırkıta keçse kün ay erse küz

isig neñ bile sen özün tab'ı tüz

“Yaşın kırktan fazla ve mevsim son bahar ise, tabiatını sıcak şeyler ile tanzim et.” (KB 4624)

yaşın erse altmış ödün erse kış

isig işke tutğil soğık kılma iş

“Yaşın altmış ve vaktin de kış ise, sıcak şeyler kullan; soğuk şeyler ile arkadaşlık etme.” (KB 4625)

ķuruğ tumluğ artsa isig öl anut

bu iki anar kılğa ewre yanut





Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri

“Kuruluk ve soğukluk fazlalaşırsa, sıcak ve yaş şeyleri hazır tut; bu ikisi onlara karşı koyar.”
(KB 4626)

bu öl tımlıg artsa sana kılsa yas

isigin kuruğun anı yandru bas

“Bu yaşlık ve soğukluk fazlalaşır ve sana zarar verirse, sıcak ve kuru şeyler ile onları karşıla.”
(KB 4627)

taduñ tımluğ erse isigin küçe

isig erse tımluğ yeyü tur içe

“Tabiatın soğuk ise, onu sıcakla kuvvetlendir; sıcak ise, soğuk şeyler ye ve soğuk şeyler iç.”
(KB 4628)

kalı samduy erse taduñ belülüg

isigli soğıklı ara bir ülüg

“Eğer tabiatın katı olarak ılık ise, onu sırasına göre, sıcak ve soğuk şeyler ye ve soğuk şeyler iç.” (KB 4629)

ukuşluğ kerek öz taduğ tenlese

yaraşık ne erse anı oğ yese

“Tabiatı mutedil tutmak için, insanın akıllı olması gerektir; uygun olan ne ise, ancak o şeyler yenmelidir.” (KB 4634)

kişi yulkı birle adırtı bu ol

taduğa yaraşık yese ay oğul

“İnsan ile hayvan arasındaki fark, tabiata uygun şeyleri yemekle belli olur.” (KB 4635)

9. Yemeği Haz ve Arzuyla Yemenin (Yemekten Zevk Almanın) Önemi

Yemek yenildiği esnada ‘mindfulness eating’e yani yeme farkındalığına sahip bireyler temelde ne yediğinden çok nasıl ve neden yediğinin farkındadırlar. Dolayısıyla buna eşlik eden fiziksel açlık-tokluk sinyallerini, duygu ve düşüncelerinin farkında olarak, çevresel





Sümeyra ALAN

faktörlerden etkilenmeden, besin seçimlerini yargılamadan, tüketilecek besine tam odaklanarak yemektedirler. Bireylerin yeme hızları yavaşladığı ve yedikleri besinlerden aldıkları verim arttığı için uzun süreli kilo kontrolünün sağlanmasında yeme farkındalığının önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir (Saygı ve Saygı 2021: 1500-1501). Yeme farkındalığı oluşturmak yemek yeme şeklimize dikkat etmemizle alakalıdır. Yapılan araştırmalar, yeme farkındalığının -aceleyle değil de yenen besinin farkında olarak, besinden haz alarak yeme eyleminin- sindirimi iyileştirdiğini, iştahı düzenlediğini ve yiyeceklerden daha fazla keyif alınmasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Saygı 2022: 93). Konuyla alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğüdü vermektedir:

aşığ tatğanu yè sen elgiñ sunup

sèni körse ewlik sewinsün turup

“Yemeğe elini uzat, haz ve arzu ile ye; ev hanımı, seni görerek, memnun olsun.” (KB 4607)

10. Yemek Adabı²

Bireyin hayatta kalması, enerji takviyesi ve yaşamını devam ettirmesi adına beslenmesi hayati önem taşırsa da bu eylemin gerçekleştirilmesi esnasında sosyal bir varlık olan insanın uyması gereken bazı adabımuâşeret kuralları bulunmaktadır. Bu kurallar bir toplumda uyulması gereken nezaket ve görgü kuralları olarak da bilinmektedir. Farklı kültürlerde sofrada adabı için çeşitli birtakım uygulamalar görülse de yemekten önce elleri yıkamak, masaya herkes gelmeden yemeye başlamamak, masa üzerine eğilmemek, yeme esnasında ağız şapırdatmamak, önünden yemek vb. uygulamalar tüm toplumlarda benzerlik göstermektedir. Toplumdan topluma değişkenlik gösteren adabımuâşeret kuralları arasında yalnızca Müslüman ülkelerde görülen yemekten önce besmele çekme eylemi sayesinde insanın yeme duygusu kontrol altına alınmakta ve yeterli miktarda yeme suretiyle bireyin doyuma ulaşması sağlanmaktadır (Pişgin, 2014: 146). Konuyla alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

kalı aşka begler okısa sini

edeb birle aş yè keç öğren munı

“Eğer beyler seni ziyafete davet ederlerse, yemeği edep ile ye; bunu iyice öğren.” (KB 4128)

oñ elgiñ bile sen kötürgil yigü

bayat atı aşnu ayıt ay büğü

² Konu hakkında ayrıntılı çalışma için bk. Kaya, F. ve Akpınar, E. 2017. Kutadgu Bilig’de Türk Yemek Adabı ve Kültürü. *Electronic Turkish Studies*, 12 (21): 335-348.





Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri

“Yemeği sağ elin ile ye; ey hakîm insan, yemeğe besmele ile başla.” (KB 4129)

kişi utrukı aşka sunma elig

özün utrukı aş yigil ay silig

“Başkalarının önündeki yemeğe el uzatma; ey temiz kalpli insan, kendi önündeki yemeği ye.” (KB 4130)

biçek tartma anda sünük kemdime

aşığ tartmağıl sen kişig ündeme

“Orada bıçak kullanma, kemik sıyırma; başkalarına yemek uzatma ve buyur etme.” (KB 4131)

seninde uluğ aşka sunsa elig

sen ötrü elig sun nu ol kör bilig

“Senden büyük yemeğe başladıktan sonra, sen elini uzat; bak, âdet böyledir.” (KB 4596)

oñ elgiñ bile sun bayat atı ay

yëğü üdregey hem özüñ bolğa bay

“Yemeğe sağ elini besmele ile uzat; böylece yemeğin bereket artar, sen de zengin olursun.” (KB 4597)

kişi utrukı türmek alma tigü

öz utru negü erse alğu yigü

“Başkasının önündeki lokmalara dokunma; kendi önünde ne varsa, onu al ve ye.” (KB 4598)

yër erken aşığ türme tirki öze

kişi körk, buzma kılınçın tüzë

“Yemek yerken, sofraya üzerine sürünme; insanların huzurunu kaçırma, hareketine dikkat et.” (KB 4602)

11. Yemeğin Hazmedilmemesi ve Hazımsızlık Şikâyeti





Sümeysra ALAN

Besinleri yeterince çiğnememeye, hava yutmaya, hızlı yemeye ve duygusal strese bağlı olarak da oluştuğu bilinen dispepsi yani hazımsızlık temelde midede dolgunluk, basınç hissi neticesinde ortaya çıkmaktadır. Hazımsızlığın ana belirtisi üst karında ağrı, rahatsızlık ya da şişkinlik hissidir. Çoğu defa yaşam tarzındaki çeşitli alışkanlıkların neticesinde ortaya çıkan dispepsiyi önlemek için lokmalar iyice çiğnenmeli, hızlı yeme huyundan vazgeçilmeli, az ve sık öğünler şeklinde beslenilmeli, yağ tüketimi sınırlandırılmalıdır. Konuyla alakalı Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

kalı siñmese aş tadu artarır

tadu artarsa er kör iğlep yatur

“Eğer yemek hazmedilmezse, esas unsurları bozar; unsurlar bozulursa, insan hastalanıp, yatağa düşer.” (KB 3579)

öküş yéglilerniñ aşı yég bolur

aşı yég kişi tutçı iğlig bolur

“Çok yiyenlerin yemeği hazmolunmaz; yemeği iyi hazmedemeyen kimseler dâima hasta olurlar.” (KB 4614)

12. Çok Yiyen Kişiler Hakkındaki Düşünceler ve Obezliğe Bakış

88

Basit obezite ve sekonder obezite olmak üzere iki farklı başlık altında değerlendirilen obezite, kişilerin yaşam kalitesini negatif yönde etkileyen multifaktöriyel bir hastalıktır (Karataş ve Hamzaoğlu 2020: 590). Obez bireylerde psikolojik problemlerin ve özgüven eksikliğinin daha yüksek, obez bireylerin benlik saygılarının ise obez olmayan bireylerden daha düşük olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Obez bireyler bu gibi fiziksel ve psikolojik sorunların yanı sıra sosyal yaşantılarında da çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadırlar.

Bacon ve ark. (2001) yapmış oldukları çalışmalarında fazla kilolu bireylere karşı olumsuz tutum ve davranışlar sergilendiğini ifade etmişlerdir. Teachmen ve ark. (2003) ise kilolu bireylere karşı olumsuz tutumlar sergilenmesinin bilinçli ve isteyerek yapılabileceği gibi bilinçsizce ve önyargılar neticesinde de ortaya çıkabileceğini söylemişlerdir. Obez bireylere karşı geliştirilen olumsuz tutum ve davranışlar kişilerin yaşadıkları fiziksel, ruhsal ve sosyal çöküntünün daha da artmasına neden olmakta (Uluöz 2016: 133) ve bireyleri yalnızlaştırmaktadır. Obezlik ve çok yeme olarak da bilinen oburluk hakkında Yusuf Has Hâcib *Kutadgu Bilig* adlı eserinde bizlere şu öğütleri vermektedir:

bıçaq tartma anda kötürme sünük

ayı bolma kowdaş ne şilkim sepük

“Sofrada bıçak çıkarma ve kemik sıyırma; çok obur olma ve pek de sünepe oturma.” (KB 4599)





Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri

toru ölmegüçe yéğil ay kadaş

yème uğlayu sen taduñ bolğa baş

“Ey kardeş, sen ölmeyecek kadar bir şey ye; öküz gibi çok yeme, mizacın bozular.” (KB 4770)

açığ süçig şşlar boğuz tatğı ol

boğuz tatğı sürgen kişi yılkı ol

“Ekşi veya tatlı yemekler boğaz zevkidir; boğazına düşkün adam hayvandan başka bir şey değildir.” (KB 4772)

Sonuç

Hayati süreçlerin devamlılığı ve organlarımızın faaliyetleri için gerekli enerjiyi tükettiğimiz besinler aracılığıyla vücudumuza alırız. Vücudumuzda bir yakıt görevi gören besinlerin emilimi ve bu besinlerden sağlanacak en yüksek düzeyde faydalanma için seçtiğimiz yiyeceklerin önemi, besinleri tüketim sıklığımız, besinleri çiğneme ve sindirim faaliyetlerimiz vb. gibi unsurlar büyük önem arz etmektedir. XI. yüzyılda kaleme alınan *Kutadgu Bilig*, her iki dünyada da mutluluğa ulaşmak için izlenmesi gereken yolu anlatan bir öğüt ve siyasetname kitabı olmasıyla bilinmektedir.

Eserde yer alan Kün Togdı (Adalet), Ay Toldı (Mutluluk), Ögdülmiş (Akıl), Odgurmuş (Akıbet) adlı dört karakter arasında geçen konuşmalarda yer alan çeşitli kültür öğeleri sayesinde çalışmamızın çerçevesi çizilmiş ve 12 başlık altında çalışmamız değerlendirilmiştir. İlk olarak; “Yemeği Yavaş Yemenin ve İyice Çiğnemenin Önemi”nden bahsedilmiş sindirim açısından durumun gerekliliği *Kutadgu Bilig* adlı eserden seçilen beyit örnekleriyle desteklenmiştir. Aynı yöntem 2. başlık “Besin Değerinin Korunması Açısından Yemeğin Ağır Ateşte Pişmesinin Gerekliliği”, 3. başlık “Tüketim Açısından Tercih Edilen Yemeğin Önemi”, 4. başlık “Çok Yemenin ve Aç Gözlülüğün Zararları”, 5. başlık “Midneyi Tamamen Doldurmamanın (Az Yemenin) Gerekliliği”, 6. başlık “Hayati Önem Açısından Yemek Yemenin Gerekliliği”, 7. başlık “Yemeğin Hijyenik Olmasının/Yapılmasının Önemi”, 8. başlık “Karakter Özellikleri ve Yaş Gruplarına Göre Beslenme Yöntemleri”, 9. başlık “Yemeği Haz ve Arzuyla Yemenin (Yemekten Zevk Almanın) Önemi”, 10. başlık “Yemek Adabı”, 11. başlık “Yemeğin Hazmedilmemesi ve Hazımsızlık Şikâyeti”, ve son başlık olan “Çok Yiyen Kişiler Hakkındaki Düşünceler ve Obezliğe Bakış” için de uygulanmıştır. Çalışmamız neticesinde XI. yüzyılda yazılan *Kutadgu Bilig* adlı eserde yer alan beyitler aracılığıyla somutlaştırılan doğru beslenmenin önemi ve bireylerin sağlığı üzerindeki fizyolojik, psikolojik vb. etkilerinin günümüzde de güncel ve genel-geçer olduğu tespit edilerek okuyucuya sunulmuştur.





KISALTMALAR

- ark.** : arkadaşları
bk. : bakınız
KB : Kutadgu Bilig
vb. : ve benzeri
vd. : ve diğerleri

KAYNAKÇA

- Adalıoğlu, Hasan Hüseyin. 2016. Bir Siyasetnâme Olarak "Kutadgu Bilig". *Selçuk Üniversitesi Türkiye Araştırmaları Dergisi*, (34): 237-253.
- Arat, Reşit Rahmeti. 1947. *Kutadgu Bilig I. (Metin)*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Arat, Reşit Rahmeti. 1959. *Kutadgu Bilig II. (Tercüme)*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Arat, Reşit Rahmeti. 1979. *Kutadgu Bilig III. (İndex)*. Eraslan, K., Sertkaya, O. F. ve Yüce, N. (Ed.). İstanbul: Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü Yayınları.
- Bacon, J. G., Scheltema, K. E. ve Robinson, B. E. 2001. Fat Phobia Scale Revisited: The Short Form. *International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders*, 25 (2): 252-257.
- Beyhan, Yasemin ve Taş, Vahide. 2019. Mental Sağlık ve Beslenme. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 1 (1): 30-35.
- Bozhüyük, Ali, Özcan, Sevgi, Kurdak, Hatice, Akpınar, Ersin, Saatçı, Esra ve Bozdemir, Nafiz. 2012. *Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. The Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care (TJFMPC)*, 6 (1): 13-21.
- Canbay, Özden, Doğru, Esra, Katayıfçı, Nihan, Duman, Fatma, Şahpolat, Musa, Kaya, İnci, Dağ, Ersin, Kuş, Kudret. 2016. Bir Üniversite Hastanesi Çalışanlarında Obezite Görülme Sıklığının ve Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 12 (3): 129-135.
- Cihan, Sadık. 1982. Hz. Peygamberin Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1): 33-43.
- Demir, Halis. 2015. İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tesbitler. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi CÜİFD*, 19 (1): 135-168.
- Karadal, Nilüfer ve Ova, Gülden. 2020. Sosis ve Salam Üretimindeki Ön Proses İşlemlerinde Gıda Güvenliği Risklerinin Farklı Metotlarla Belirlenmesi. *Sinop Üniversitesi Fen*





Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri

Bilimleri Dergisi, 5 (2): 84-102.

- Karataş, Sevcan ve Hamzaoğlu, Nurcan. 2020. Obez ve Obeziteden Kurtulmuş Bireylerin Obeziteye Yönelik Tutumları ve Yaşam Kalitelerinin Karşılaştırılması: Niteliksel Çalışma. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (4): 589-595.
- Kaya, Fatih ve Akpınar, Erdal. 2017. Kutadgu Bilig’de Türk Yemek Adabı ve Kültürü. *Electronic Turkish Studies*, 12 (21): 335-348.
- Kocaman, Kasım. 2016. Tasavvufta İnsanın Eğitim Sürecinde Aşılması Gereken Engel: Dünya. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi (İMAD)*, 1 (4): 561-588.
- Özdemir, Günay ve Ersoy, Gülgün. 2010. Ağız-Diş Sağlığında Beslenmenin Önemi. *Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 27 (1): 47-52.
- Pişgin, Yasin. 2014. Kur’an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi. *Eskiyeni*, 28 (1): 137-160.
- Salih, Aidin. 2008. *Gerçek Tıp*. İstanbul: Sade Hayat Yayınları.
- Saygı, Yaşar Birol ve Saygı, Irmak. 2021. Beslenmede Farkındalık. *Gıda The Journal of Food*. 46 (6): 1494-1504.
- Saygı, Yaşar Birol (2022). Farkında Olarak Yemek. *Aydın Gastronomy*, 2022, 6 (1): 91-106.
- Şahabettinoğlu, Şerife. 2015. *Kişilik Tipleri ve Hastalıklara Yatkınlık*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Teachman, Bethany A., Gapinski, Kathrine D., Brownell, Kelly D., Rawlins, Melissa ve Jeyaram, Subathra. 2003. Demonstrations of Implicit Anti-Fat Bias: The Impact of Providing Causal Information And Evoking Empathy. *Health Psychology*, 22 (1): 68.
- Uluöz, Eren. 2020. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Obez Bireylere Karşı Tutum Düzeylerinin Sınıf Değişkenine ve Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2 (4): 124-136.

