

Bitlis Eren Üniversitesi Personelinin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri

Nutritional Habits and Nutritional Knowledge Levels of Bitlis Eren University Staff

Nubar YASAN¹, Esmā AKSOY KENDİLCİ², Kenan KENDİLCİ³, Sare ALTAY⁴

ÖZ

Bu araştırma, Bitlis Eren Üniversitesi'nde görev yapan akademik ve idari personelin beslenme alışkanlıklarını, besin tercihlerini ve bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı kesitsel tipteki çalışmaya Bitlis Eren Üniversitesi'ndeki akademik ve idari personelden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 250 personel katılmıştır. Çalışmaya dahil edilen personele kişisel bilgiler ve beslenme alışkanlıkları hakkındaki düşüncelerini içeren anket uygulanmıştır. Beden kütle indeksine göre katılımcıların %53,2'sinin (n=133) normal ağırlıkta, %38,8'inin (n=97) hafif şişman ve %7,6'sının (n=19) obez olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %40,8'inin öğün atladığı ve %35,6'sının bazen öğün atladığı belirlenmiştir. Akademik ve idari personelin günlük tükettikleri öğün sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Akademik personelin %86,8'i, idari personelin ise %77,2'sinin doğal besinleri, işlenmiş besinlere tercih ettiği saptanmıştır. Personelin %41,6'sı bitkisel sıvı yağ, %34'ü zeytinyağı ve %11,6'sı bitkisel sıvı yağ ve zeytinyağı karışımını en çok tükettikleri yağ çeşidi olarak belirtmişlerdir. Akademik personelin idari personele göre zeytinyağı ve tereyağı kullanma durumu anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p<0,05). Bu araştırma sonucunda akademik ve idari personelin beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu görülmektedir. Üniversite personeline yönelik beslenme bilgisini değerlendirmek ve geliştirmek için özel müdahalelere ihtiyaç bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Akademik Personel, Besin Tercihleri, Beslenme Alışkanlıkları, İdari Personel.

ABSTRACT

This research was carried out to determine the nutritional habits, food preferences and knowledge levels of academic and administrative staff working at Bitlis Eren University. 250 personnel from the academic and administrative staff of Bitlis Eren University, determined by convenient sampling method, participated in the descriptive cross-sectional study. A questionnaire was applied to the personnel included in the study, including their thoughts on personal information and eating habits. According to the body mass index, 53.2% (n=133) of the participants were normal weight, 38.8% (n=97) were slightly overweight and 7.6% (n=19) were obese. It was determined that 40.8% of the participants skipped meals and 35.6% sometimes skipped meals. There was no statistically significant difference between the number of meals consumed daily by academic and administrative staff. It was determined that 86.8% of the academic staff and 77.2% of the administrative staff preferred natural foods to processed foods. 41.6% of the personnel stated vegetable oil, 34% olive oil and 11.6% vegetable oil and olive oil mixture as the type of oil they consume most. The use of olive oil and butter was found to be significantly higher for academic staff than for administrative staff (p<0.05). As a result of this research, it is seen that the nutritional habits and knowledge levels of academic and administrative staff are insufficient. Specific interventions are needed to assess and improve nutritional knowledge for university staff.

Keywords: Academic Staff, Food Preferences, Nutritional Habits, Administrative Staff.

Bitlis Eren Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 2016/1.7 sayılı numarası ile 12/01/2016 tarihinde etik kurul izni alınmıştır.

Bu çalışma 15-19 Mart 2017 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 19. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi'nde "Bitlis Eren Üniversitesi Akademik ve İdari Personelinin Beslenme ve Gıda Tercih Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi" başlığıyla özet bildiri olarak sunulmuştur.

¹Araş. Gör., Nubar YASAN GÜNEŞ, Beslenme ve Diyetetik, Munzur Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, nubaryasan@munzur.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7508-542X

²Dr. Öğr. Üyesi, Esmā AKSOY KENDİLCİ, Beslenme ve Diyetetik, Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, eakendilci@beu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0319-2031

³Dr. Öğr. Üyesi, Kenan KENDİLCİ, Halk Sağlığı, Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, kkendilci@beu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5787-1339

⁴Diyetisyen, Sare ALTAY, Beslenme ve Diyetetik, Doğan Hastanesi, İstanbul, sarealtay@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7530-9748

İletişim / Corresponding Author: Nubar YASAN
e-posta/e-mail: nubaryasan@munzur.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 01.10.2022
Kabul Tarihi/Accepted: 30.09.2023

GİRİŞ

İnsan sağlığını etkileyen faktörlerin başında gelen beslenme; büyüme, gelişme, bireyin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmesi için ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli miktarda alması ve bunları vücutta kullanmasıdır. Besin alımının eksik veya yetersiz olması durumunda büyüme, gelişim ve sağlık olumsuz etkilenmektedir.^{1,2}

Beslenme ile tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, nörodejeneratif bozukluklar ve romatoid artrit gibi birçok hastalıkla arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte besinler birçok kronik hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde etkilidir.³

Dengesiz ve yetersiz beslenme obezite ve kardiyovasküler hastalıklara yol açan küresel bir sorundur. Besinlere bağlı kronik hastalıkların azaltılması ve önlenmesinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.⁴

Beslenme alışkanlıkları, “sosyal ve kültürel etkilere tepki olarak insanları belirli yiyecekleri veya diyetleri seçmeye, tüketmeye ve kullanmaya yönlendiren bilinçli, toplu ve tekrarlayıcı davranışlar” olarak tanımlanmaktadır.⁵ Sosyoekonomik özellikler, kültürel farklılıklar, yaş, cinsiyet, meslek, eğitim düzeyi, stres ve çalışma koşulları gibi birçok faktör insanların hangi besini tercih edeceklerini, nasıl hazırlayacaklarını ve beslenme alışkanlıklarını büyük ölçüde etkilemektedir.

Çeşitli çevresel faktörlerin etkisiyle beslenmede ortaya çıkan değişimler, genel olarak yüksek miktarda yağ alımı (özellikle sağlıklı ve sağlıklı bitkisel yağ), artan rafine karbonhidratlar, ilave şekerler ile işlenmiş gıdalar, hayvansal proteinler ve azalan meyve, sebze ve tam tahıl tüketimine yöneliktir.⁶ Batı diyeti olarak tanımlanan ve giderek artan bu beslenme biçimi obezite ve obezite ile ilişkili birçok hastalık (tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık, kronik karaciğer hastalığı, kronik inflamasyon, metabolik bozulma vb.) için risk faktörüdür.⁷

Dünyadaki ölümlerin büyük çoğunluğu bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanmaktadır ve doğru beslenme ile bu hastalıklar azaltılabilir. Bu nedenle sağlık ve beslenme konusunda farkındalık yaratmak ve yaşam kalitesini artırmak için halk eğitimi önemlidir.⁸ İnsan sağlığını etkileyen beslenme alışkanlıklarımız öğün atlama, kahvaltı yapma, işlenmiş besinleri tercih etme, besin etiket bilgisine bakma, çay-kahve tüketimi, alkol kullanma gibi sayılabilir. İnsanlar, satın alınabilir ticari besinlerin kansere neden olabileceğini ve sağlıklı bir beslenme alışkanlığı için daha fazla işlenmemiş çiğ besinlere güvenme eğilimindedir.⁹ İnsan sağlığı için önemli bir diğer faktör ise, besinlerin etiket bilgisine bakma durumudur.¹⁰ Besin etiketi bilgisine bakma durumu bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, medeni durum ve meslek gibi özelliklerine göre değişebilmektedir. Ancak sağlıklı besin tercihinde bilgi açığı olduğu saptanmıştır.¹¹ İnsanların beslenme bilgileri, sağlıklı besin tüketim tercihlerini ve alışkanlıklarını düzenleyeceğinden, her yaş grubundan, cinsiyetten ve meslekten bireyin beslenme konusunda eğitilmeleri gerekmektedir.²

Çalışma hayatı, beslenme alışkanlıkları ve sağlık üzerinde çok önemli bir rol oynamaktadır.¹² Çalışılan iş türü, iş yeri, çalışma ortamı ve iş yükü gibi birçok faktör beslenme alışkanlıklarının gelişmesinde etkilidir. İş yoğunluğu ve buna bağlı olarak oluşan stres, bireylerin beslenmesini etkilemektedir.¹³ Akademisyenler ve idari personel, çalışan bir grup olması sebebiyle iş yükü ve stresten etkilenebilmekte ve bu da beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir.

Devlet çalışanlarının beslenme durumlarının değerlendirilmesi, ülkemizin kalkınma sürecine ve ekonomisine katkı sağladığı için önemlidir. Çalışma ortamında iş verimliliği, yeterli ve dengeli beslenme durumuna bağlıdır. Akademik ve idari personel üniversite sisteminin önemli üyeleridir ve iş ortamındaki performansları çok önemlidir. Bu nedenle bu çalışma üniversite çalışanlarının cinsiyet, beden kütle

indeksi (BKİ) ve meslek durumu gibi değişkenlere göre beslenme alışkanlıkları ve besin tercihleri arasındaki ilişkiyi ortaya

koymayı ve bu konuyla ilgili farkındalık yaratmayı amaçlamıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma, tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışma olarak planlı ve gerçekleştirildi.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Mart-Nisan 2016 ayları arasında Bitlis Eren Üniversitesinde görev yapan 645 kişi oluşturmuştur. Gönüllülük esasına dayalı araştırmaya 77'si (%30,8) kadın ve 173'ü (%69,2) erkek olmak üzere 21-67 yaş arası toplam 250 akademik ve idari personel katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler (bireylere ait verilerin toplanması amacıyla) için anket formu araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği ile uygulanmıştır. Akademik ve idari personeline uygulanan bu anket formu; sosyodemografik değişkenlerin sorgulandığı bölümlerle birlikte antropometrik ölçümlere dayalı tanımlayıcı bilgiler (boy uzunluğu ve vücut ağırlığı), beslenme alışkanlıkları ve besin tercihi alışkanlıklarını değerlendiren bir

grup sorudan oluşmaktadır. BKİ kişilerden elde edilen boy uzunluğu (cm) ve vücut ağırlığı (kg) bilgileri kullanılarak araştırmacı tarafından beden kütle indeksi (BKİ=ağırlık [kg] / boy² [m²]) hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizi SPSS 20 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Öncelikle katılımcıların tanımlayıcı özelliklerinin betimsel olarak ortaya konabilmesi için betimleyici istatistiklere, sonrasında ise hipotez testlerine yer verilmiştir. Kategorik değişkenler arasındaki ilişki Pearson Ki-Kare ve Fisher Exact Testi ile analiz edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi “p<0,05” (%95 güven aralığı) olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Bu çalışma için Bitlis Eren Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 2016/1.7 nolu ve 12/01/2016 tarihli kararı ile etik kurul onay alınmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetlerine göre BKİ sınıflandırması Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan akademik ve idari personelin; %69,2'sinin erkek, %30,8'inin kadın olduğu saptanmıştır. Katılımcıların BKİ değerleri incelendiğinde; personelin %53,6'sı normal ağırlıkta, %38,8'i hafif şişman, %7,6'sı obez olarak

bulunmuştur. Akademik ve idari personelin çoğunluğu (%53,2) normal ağırlığa sahiptir. Araştırmaya katılan erkek personelin kadın personele göre hafif şişman ve obez olma durumu daha yüksektir. Katılımcıların cinsiyete göre BKİ arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,01).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kişilerin BKİ Sınıflandırması

	Kadın		Erkek		Toplam		p*
	n	%	n	%	n	%	
BKİ (kg/m²)							
18,5-24,99 (normal)	60	77,9	74	42,8	134	53,6	<0,001
25-29,99 (hafif şişman)	14	18,2	83	48	97	38,8	
30> (obez)	3	3,9	16	9,2	19	7,6	

*Pearson Ki-Kare Testi

Araştırmaya katılan kişilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin bilgilerin dağılımı

Tablo 2'de gösterilmiştir. Katılımcıların öğün atlama durumlarına göre dağılımları

incelendiğinde akademik ve idari personelin %40,8'inin öğün atladığı, %23,6'sının öğün atlamadığı ve %35,6'sının ise bazen öğün atladığı saptanmıştır. Günlük tüketilen öğün sayısı değerlendirildiğine katılımcıların %37,6'sının 3 ana öğün-3 ara öğün tükettiği ve %28,8'inin 2 ana öğün-2 ara öğün tükettiği saptanmıştır. Katılımcıların çay-kahve kullanım durumları incelendiğinde %98'inin çay-kahve tükettiği saptanmıştır. Çay-kahve tüketen katılımcıların %91,2'sinin her gün ve %5,2'sinin haftada 2-3 kez tükettiği saptanmıştır.

Katılımcıların tükettikleri ekmek çeşidi incelendiğinde %69,2'sinin beyaz ekmek,

%14,8'inin tam tahıl ekmeği ve %10'unun kepek ekmeği tükettiği saptanmıştır. Katılımcıların en fazla tükettiği yağ çeşidi incelendiğinde %41,6'sının bitkisel sıvı yağ, %34'ünün zeytinyağı ve %11,6'sının bitkisel sıvı yağ ve zeytinyağı karışımı tükettiği saptanmıştır. Katılımcıların %53,2'sinin katı yağ tükettiği saptanmıştır. Katı yağ tüketen katılımcıların %44,8'inin tereyağı ve %6,8'inin margarin tükettiği saptanmıştır. Katılımcıların %48'inin zeytinyağı ve %47,6'sının Ayçiçek yağı tükettiği saptanmıştır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Kişilerin Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bilgilerin Dağılımı

Değişkenler	n	%
Öğün Atlama Durumu		
Evet	102	40,8
Hayır	59	23,6
Bazen	89	35,6
Bir Günde Tüketilen Öğün Sayısı		
1 ana öğün-1 ara öğün	32	12,8
2 ana öğün-2 ara öğün	72	28,8
3 ana öğün-3 ara öğün	94	37,6
3'ten fazla ana öğün-3'ten fazla ara öğün	7	2,8
Diğer	45	18,0
Çay Kahve Tüketimi		
Evet	245	98,0
Hayır	5	2,0
Çay-Kahve Tüketim Miktarı		
Her gün	228	91,2
Haftada 2-3 kez	13	5,2
Diğer	4	1,6
Katılımcıların En Fazla Tükettikleri Ekmek Çeşidi		
Beyaz Ekmek	173	69,2
Tam Tahıl Ekmeği	37	14,8
Kepek Ekmeği	25	10
Yulaf Ekmeği	1	0,4
Diğer	14	5,6
Katılımcıların En Fazla Tükettiği Yağ Çeşidi		
Katı Yağ	17	6,8
Bitkisel Sıvı Yağ	104	41,6
Bitkisel Sıvı Yağ ve Katı Yağ Karışımı	15	6,0
Zeytinyağı	85	34,0
Bitkisel Sıvı Yağ ve Zeytinyağı Karışımı	29	11,6
Katı Yağ Tüketme Durumu		
Evet	133	53,2
Hayır	117	46,8
Katı Yağ Tüketenlerin En Çok Tükettikleri Katı Yağ		
Margarin	17	6,8
Tereyağı	112	44,8
Diğer Yağlar	4	1,6
En Çok Tüketilen Bitkisel Yağ		
Zeytinyağı	120	48

Tablo 2. (Devamı)

	n	%
Ayçiçek Yağı	119	47,6
Mısırözü Yağı	6	2,4
Soya Yağı	1	0,4
Fındık Yağı	2	0,8
Haşhaş Yağı	1	0,4
Diğer	1	0,4

Araştırmaya katılan kişilerin besin tercihlerine ilişkin bilgilerin dağılımı Tablo 3'te gösterilmiştir. Doğal besinleri işlenmiş besinlere tercih etme durumları değerlendirildiğinde katılımcıların %81,6'sının "evet" cevabını verdiği saptanmıştır. Katılımcıların besin seçiminde tercih ettiği özellikler değerlendirildiğinde %34,8'inin yağ oranı düşük, %34,4'ünün lezzetli olması, %17,2'sinin vitamince zengin ve %10,4'ünün tuz oranı düşük besinler tercih ettiği saptanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin %77,2'sinin organik gıda tükettiği saptanmıştır. Katılımcıların %28,3'ü pahalı

olduğu için ve %18,3'ü diğer gıdalara göre daha sağlıklı olduklarını düşünmedikleri için organik gıda tüketmediklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların işlenmiş gıda alınırken dikkat ettikleri etkenler değerlendirildiğinde %17,5'i sağlıklı olması, %16,3'ü kaliteli olması, %14,6'sı lezzetli olması, %10,2'si gıda güvenlik sistemine sahip olması ve %8,7'si katkı maddeleri, renklendiriciler ve koruyucu madde içermemesine dikkat ettiklerini belirtmiştir. Katılımcıların %82'sinin etiket bilgisine baktığı ve %15,6'sının etiket bilgisine bazen baktığı saptanmıştır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Kişilerin Besin Tercihlerine İlişkin Bilgilerin Dağılımı

Değişkenler	n	%
Doğal Besinleri İşlenmiş Besinlere Tercih Etme Durumları		
Evet	204	81,6
Hayır	46	18,4
Besin Seçiminde Tercih Edilen Özellikler		
Yağ oranı düşük	87	34,8
Tuz oranı düşük	26	10,4
Vitamince zengin	43	17,2
Lezzetli olması	86	34,4
Diğer	8	3,2
Organik Gıdaları Tüketme Durumları		
Evet	193	77,2
Hayır	57	22,8
Organik gıda tüketmeyen katılımcıların organik gıda tüketmeme nedenleri		
Diğer gıdalara göre daha sağlıklı olduklarını düşünmüyorum	11	18,3
Pahalı olmaları	17	28,3
Diğer	32	53,3
Mamul gıda (işlenmiş gıda) alınırken dikkat ettikleri etkenler		
Sağlıklı olması	176	17,5
Markası, kaliteli olması	163	16,3
Lezzet	146	14,6
Gıda güvenlik sistemine sahip olması	102	10,2
Katkı maddeleri, renklendiriciler, koruyucu madde içermemesi	87	8,7
Hormonsuz olması	85	8,5
Ambalajı	70	7,0
Satıldığı yer	60	6,0

Tablo 3. (Devamı)

	n	%
Türk malı olması	60	6,0
Ucuz olması	37	3,7
Reklamlar	12	1,2
İthal mal olması	5	0,5
Toplam	1003	100,0
Etiket bilgisine bakma durumu		
Evet	205	82,0
Hayır	6	2,4
Bazen	39	15,6
Toplam	250	100,0

Araştırmaya katılan kişilerin unvanlarına göre bazı beslenme alışkanlıkları ile ilgili verilerin dağılımı Tablo 4'te gösterilmiştir. Araştırmaya katılanların %45,6'sı akademik personel, %54,4'ünün ise idari personel olduğu saptanmıştır. Katılımcıların çalıştığı kurumdaki unvanlarına göre diyet uygulayanlarda diyetin kimin doğrultusunda uygulandığı durumu değerlendirildiğinde akademik personelin %39,3'ünün ve idari personelin ise %13'ünün uzman eşliğinde diyet uyguladığı saptanmıştır. Akademik ve idari personelin uzman doğrultusunda diyet uygulama durumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların alkol kullanma durumu değerlendirildiğinde akademik personelin %91,2'sinin, idari personelin ise %97,1'inin alkol kullanmadığı saptanmıştır. Akademik ve idari personelin alkol kullanma durumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların kahvaltılık yapma durumu değerlendirildiğinde akademik personelin %61,4'ünün, idari personelin ise %72,8'inin düzenli kahvaltılık yaptığı saptanmıştır. Akademik ve idari personelin düzenli kahvaltılık yapma durumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların işlenmiş besin tercihleri değerlendirildiğinde akademik personelin %86,8'inin, idari personelin ise %77,2'sinin doğal besinleri işlenmiş besinlere tercih ettiği saptanmıştır. Katılımcıların en çok tükettiği yağ çeşidi değerlendirildiğinde; sırasıyla zeytinyağı,

bitkisel sıvı yağ (ayçiçeği, mısır, soya) ve bitkisel sıvı yağ ve katı yağ karışımı tüketenlerin oranları akademik personel için %45,6, %32,5 ve %7,9 iken idari personel için %24,3, %49,3 ve %4,4 olarak bulunmuştur. Katılımcıların unvanlarına göre tüketilen yağ çeşidi arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Katı yağ tüketme durumlarına göre akademik personelin %67,5'inin idari personelin ise %41,2'sinin "evet" cevabı verdiği saptanmıştır. Katı yağ tüketen personelin en çok tükettiği katı yağ çeşidi sorgulandığında; sırasıyla margarin ve tereyağı için akademik personelin %5,2 ve %94,8'inin, idari personelin ise %23,2 ve %69,6'sının tükettiği belirlenmiştir. Katılımcıların unvanlarına göre katı yağ tüketme durumları ile en çok tüketilen katı yağ çeşidi arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların en çok tükettiği bitkisel yağ çeşidi değerlendirildiğinde; zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı ve fındık yağı için sırasıyla akademik personelin %58,8, %36,8, %2,6 ve %1,8'inin, idari personelin ise %39, %56,6 ve %2,2'sinin tükettiği belirlenmiştir. Paketli gıdaların etiket bilgisine bakma durumu değerlendirildiğinde akademik personelin %86'sı "evet", %13,2'si bazen ve idari personelin ise %78,7'si "evet", %17,6'sı bazen cevabını vermiştir. Aralarındaki bu fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Kişilerin Görevlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Dağılımı

	Bağımlı Değişken					
	Akademik personel		İdari personel		Test İstatistiği	
	n	%	n	%	χ^2	p
Diyet uygulayanların uzman desteği alma durumu						
Uzman	11	39,3	3	13,0	4,366	0,037**
Kendim	17	60,7	20	87,0		
Alkol Kullanma Durumu						
Evet	10	8,8	4	2,9	3,988	0,046**
Hayır	104	91,2	132	97,1		
Düzenli Kahvaltı Yapma Durumu						
Evet	70	61,4	99	72,8	3,674	0,055**
Hayır	44	38,6	37	27,2		
Doğal besinleri işlenmiş besinlere tercih etme durumu						
Evet	99	86,8	105	77,2	3,835	0,05**
Hayır	15	13,2	31	22,8		
En Çok Tüketilen Yağ Çeşidi						
Katı Yağ (Margarin, Tereyağı)	8	7,0	9	6,6	17,588	0,001**
Bitkisel Sıvı Yağ (Ayçiçeği, Mısır, Soya)	37	32,5	67	49,3		
Bitkisel Sıvı Yağ ve Katı Yağ Karışımı	9	7,9	6	4,4		
Zeytinyağı	52	45,6	33	24,3		
Bitkisel Sıvı Yağ ve Zeytinyağı Karışımı	8	7,0	21	15,4		
Katı Yağ Tüketme Durumu						
Evet	77	67,5	56	41,2	17,317	<0,001**
Hayır	37	32,5	80	58,8		
En Çok Tüketilen Katı Yağ Çeşidi						
Margarin	4	5,2	13	23,2	16,174	<0,001*
Tereyağı	73	94,8	39	69,6		
Diğer	0	0,0	4	7,1		
En Çok Tüketilen Bitkisel Yağ Çeşidi						
Zeytinyağı	67	58,8	53	39,0	14,619	0,003*
Ayçiçek Yağı	42	36,8	77	56,6		
Mısırözü Yağı	3	2,6	3	2,2		
Soya Yağı	0	0,0	1	0,7		
Fındık Yağı	2	1,8	0	0,0		
Haşhaş Yağı	0	0,0	1	0,7		
Diğer	0	0,0	1	0,7		
Paketli gıdaların etiket bilgisine bakma durumu						
Evet	98	86	107	78,7	3,024	0,221*
Hayır	1	0,9	5	3,7		
Bazen	15	13,2	24	17,6		
Toplam	114	45,6	136	54,4		

*Fisher Exact Test, ** Pearson Ki-Kare Testi

Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyete göre bazı beslenme alışkanlıklarının dağılımı Tablo 5'te gösterilmiştir. Buna göre kadın katılımcıların %31,2'sinin, erkek katılımcıların ise %15,6'sının son 1 yıl içinde

diyet uyguladığı ve bu aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Diyet uygulayanların uzman desteği alma durumu incelendiğinde kadın katılımcıların %45,8'inin, erkek

katılımcıların ise %11,1'inin uzman desteği aracılığıyla diyet uyguladığı saptanmıştır. Katılımcıların cinsiyetine göre diyet uygulayanların uzman desteği alma durumu arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). En çok tüketilen ekmek çeşidi incelendiğinde kadın katılımcıların %54,5'i beyaz ekmek, %20,8'i kepek ekmeği ve %19,5'i tam tahıl ekmeği, erkek katılımcıların ise %75,7'i beyaz ekmek, %12,7'si tam tahıl ekmeği ve %5,2'si kepek ekmeği tükettiğini belirtmiştir. Katılımcıların cinsiyetine göre en çok tüketilen ekmek çeşidi arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). En çok tüketilen yağ çeşidi değerlendirildiğinde kadın katılımcıların

%40,3'ünün zeytinyağı, %27,3'ünün bitkisel sıvı yağ (ayçiçeği, mısır, soya) ve %19,5'inin bitkisel sıvı yağ ve zeytinyağı karışımı tercih ederken, erkek katılımcıların %48'inin bitkisel sıvı yağ (ayçiçeği, mısır, soya), %31,2'sinin zeytinyağı ve %8,1'inin katı yağ (margarin, tereyağı) tercih ettiği saptanmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Paketli gıdaların etiket bilgisine bakma durumu incelendiğinde kadın katılımcıların % 80,5' i "evet", %16,9'u bazen cevabını verirken, erkek katılımcıların %82,7'si "evet", %15'si bazen cevabını verdiği saptanmıştır. Aralarındaki bu fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Kişilerin Cinsiyetlerine Göre Bazı Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken				Test İstatistiği	p
	Kadın		Erkek			
	n	%	n	%		
Katılımcıların son 1 yıl içinde diyet uygulama durumları						
Evet	24	31,2	27	15,6	7,947	0,005**
Hayır	53	68,8	146	84,4		
Diyet uygulayanların uzman desteği alma durumu						
Uzman	11	45,8	3	11,1	7,692	0,006**
Kendim	13	54,2	24	88,9		
En Çok Tüketilen Ekmek Çeşidi						
Beyaz ekmek	42	54,5	131	75,7	17,392	0,001*
Tam tahıl ekmeği	15	19,5	22	12,7		
Kepek ekmeği	16	20,8	9	5,2		
Yulaf ekmeği	0	0,0	1	0,6		
Diğer	4	5,2	10	5,8		
En Çok Tüketilen Yağ Çeşidi						
Katı Yağ (Margarin, Tereyağı)	3	3,9	14	8,1		
Bitkisel Sıvı Yağ (Ayçiçeği, Mısır, Soya)	21	27,3	83	48,0		
Bitkisel Sıvı Yağ ve Katı Yağ Karışımı	7	9,1	8	4,6	15,822	0,003**
Zeytinyağı	31	40,3	54	31,2		
Bitkisel Sıvı Yağ ve Zeytinyağı Karışımı	15	19,5	14	8,1		
Paketli gıdaların etiket bilgisine bakma durumu						
Evet	62	80,5	143	82,7	0,349	0,903*
Hayır	2	2,6	4	2,3		
Bazen	13	16,9	26	15,0		

*Fisher Exact Test, ** Pearson Ki-Kare Analiz

Tüm dünyada obezite prevalansı gittikçe artmaktadır. Obeziteyi tanımlamak için BKİ kullanılmaktadır.¹⁴ Çalışmamızda personelin %53,6'sının normal ağırlıkta, %38,8'inin

hafif şişman olduğu belirlenmiştir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2019 sonuçlarına göre 15 yaş ve üzeri kişilerin cinsiyete göre BKİ dağılımı incelendiğinde

kadınların %24,8'inin, erkeklerin ise %17,3'ünün obez olduğu görülmektedir.¹⁵ Öğretim elemanları üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların %58,6'sının normal ağırlıkta, %29,8'inin hafif şişman olduğu saptanmıştır.¹⁶ Akademik personel üzerinde yapılan bir çalışmada kadın akademik personelin ortalama BKİ'sinin 22.89 kg/m², erkek akademik personelin ortalama BKİ'sinin 26.15 kg/m² olduğu bulunmuştur.¹⁷ Kadın akademisyenler üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların %51,4'ünün normal ağırlıkta, %41,4'ünün hafif şişman, %4,3'ünün obez ve %2,9'unun zayıf olduğu saptanmıştır.¹⁸ Akdeniz üniversitesinde çalışan personel üzerinde yapılan bir çalışmada, erkeklerin ortalama BKİ'sinin 27,46 ± 4,09 kg/m², kadınların ise ortalama 24,03 ± 4,32 kg/m², olduğu bulunmuştur.¹⁹ Büyük bir kentsel üniversitede çalışanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, 806 katılımcının neredeyse yarısının (% 48) hafif şişman ve obez olduğu saptanmıştır.²⁰ Uganda'daki bir üniversitenin öğretim üyesi ve öğretim üyesi dışındaki personel üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların %28'inin obez, %32,15'inin hafif şişman olduğu saptanmıştır.²¹ 381 akademik personel üzerinde yapılan başka bir çalışmada, kadınların %24,8'inin hafif şişman ve %11,5'inin obez olduğu, erkeklerin ise %29,4'ünün hafif şişman ve %5,4'ünün obez olduğu saptanmıştır.²² Akademik ve idari personel üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların %50'sinin hafif şişman, %32,5'inin normal ağırlıkta, %3'ünün zayıf, %12,5'inin 1. dereceden obez ve %2'sinin 2. dereceden obez olduğu bulunmuştur.²³ Bu çalışma ile literatürdeki diğer çalışmaların uyumlu olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamızda araştırmaya katılan kişilerin öğün atlama durumu sorgulandığında akademik personelin %47,4'ünün, idari personelin ise %35,3'ünün öğün atladığı saptanmıştır. Çalışmamızda akademik personelin %32,5'inin ve idari personelin %41,9'unun 3 ana ve 3 ara öğün tükettiği ve katılımcıların %67,6'sının (akademik personel %61,4, idari personel %72,8) düzenli kahvaltı yaptığı bulunmuştur. Akademik ve idari personelin öğün atlama

durumu ile tüketilen öğün sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır (p>0,05). Kadın akademisyenler üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların %22,9'unun 2 ana öğün, %50'sinin 3 ana öğün ve %22,9'unun 3'ten daha fazla ana öğün tükettiği saptanmıştır. Aynı çalışmada kadın akademisyenlerin %71,4'ünün öğün atladığı saptanmıştır.¹⁸ Trakya bölgesindeki üniversitelerde çalışan akademik personelin beslenme alışkanlığının değerlendirildiği bir araştırmada, akademisyenlerin %70,9'unun öğün atladığı ve %69,4'ünün günde 3 ana öğün tükettiği saptanmıştır.¹⁷ Yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, bireylerin %52,9'unun 3 ana öğün, %55,4'ünün 2 ara öğün ve %88,4'ünün ise 3 ve daha fazla öğün tükettiği saptanmıştır. Aynı çalışmada obez bireylerin %55,8'inin, hafif şişman bireylerin %60,8'inin, zayıf ve normal bireylerin %61,5'inin öğün atladığı saptanmıştır.²⁴ Aygül ve ark. (2018) tarafından yapılan bir çalışmada sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri ve öğretim elemanlarının %51'inin öğün atladığı saptanmıştır.²⁵ Arslan (2018) çalışmasında öğretim elemanlarının %72'sinin sürekli öğün atladığını, bazen öğün atlayanlarında dikkate alınması ile bu oranın %94,7'ye kadar çıktığını saptamıştır.¹⁶ 430 yetişkin birey üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların %58,1'inin ana öğün atladığı, %22,8'inin düzenli kahvaltı yapmadığı saptanmıştır.²⁶ Başka bir çalışmada kadın akademisyenlerin %70'inin her gün düzenli olarak kahvaltı yaptığı saptanmıştır.¹⁸ Çalışmamızda diğer çalışmalarla uyumlu olarak akademik personelin öğün atlama oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların öğün atlama oranlarının yüksek olmasında öğün saatlerinde genelde ev ortamından uzak olması, ders aralarının kısa olması, derslere yetişme endişesi ve düzensiz yaşam tarzı gibi faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir meta-analizde, kahvaltıyı atlamanın hafif şişman ve obezite riskini artırdığı saptanmıştır.²⁷ Yapılan bir kohort çalışmasında ise yetişkinlerde kahvaltının atlanması kardiyovasküler hastalıklarla ilişkili ölüm riskini artırdığı

saptanmıştır.²⁸ Aynı miktarda yemeği 1-2 öğünde tüketmek yerine 4-5 öğünde tüketmenin daha yararlı olduğu belirtilmekte ve öğün atlamanın obeziteyi tedavi etmede yanlış bir yöntem olduğu belirtilmiştir.²⁹

Çalışmamıza katılan kişilerin büyük çoğunluğunun (%82,0) etiket okuma alışkanlığına sahip olduğu ancak cinsiyet ve unvana göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Yapılan bir çalışmada, yetişkin bireylerin %30'u besin etiketlerini her zaman okuduğunu, %6'sı ise hiçbir zaman okumadığını belirtmiştir. Aynı çalışmada katılımcıların eğitim düzeyi ile besin etiketi okuma alışkanlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).³⁰ Tip 2 diyabetli bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların %72,2'sinin besin etiketlerini hiçbir zaman okumadığını belirtmiştir.³¹ Türkiye'de 10 ilin farklı bölgelerinde yaşayan 18-65 yaş arası 1.200 tüketicinin besin etiketi, beslenme ve sağlık beyanları hakkındaki görüşlerinin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun (kadınların %64,7'si ve erkeklerin %68,2'si) besin etiketlerini nadiren okudukları saptanmıştır. Aynı çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe besin etiketi okuma oranının istatistiksel olarak anlamlı şekilde arttığı bulunmuştur ($p<0,05$).³² Başka bir çalışmada, kadın akademisyenlerin %97,1'inin etiket bilgisini okuduğu saptanmıştır.¹⁸ İncelenen bu çalışmalarda bireylerin besin etiket bilgilerinin okunmasındaki bireysel farklılıkların cinsiyet, eğitim, sosyo-ekonomik durum, etiketlerin doğru yorumlanması gibi faktörlerden etkilendiği söylenebilir.

Doğal besinleri işlenmiş besinlere tercih etme durumu incelendiğinde akademik personelin %86,8'i ve idari personelin ise %77,2'si "evet" yanıtı vermiştir. Yapılan bir çalışmada akademisyenlerin %93,3'ünün doğal besinleri işlenmiş besinlere tercih ettiği saptanmıştır.¹⁷ Bu çalışmalar benzer sonuçlar göstermiştir.

Çalışmamızda besin seçiminde tercih edilen özellikler sorgulandığında personelin

%34,8'i yağ oranı düşük olması, %34,4'ü lezzetli olması ve %17,2'si vitamince zengin olması yanıtlarını vermiştir. Yetişkinlerin besin tercihlerinin incelendiği bir çalışmada katılımcıların %23,2'si lezzetli olmasına, %21,9'u az yağlı olmasına, %20,7'si katkı maddesi içermemesine ve %20,7'si kolay hazırlanabilmesine dikkat ettiklerini belirtmiştir.²⁴ Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (2006), raporunda besin seçimindeki farklılıkların nedenlerini fizyolojik, ekonomik, sosyal, psikolojik ve inançlar olarak ayırmakta ve ilk üç faktörü açlık, iştah ve besinin lezzeti olarak sıralamaktadır. Bu faktörleri satın alma gücü, bulunabilirlik, erişim, eğitim, kültür, ruh hali, stres, inançlar ve alışkanlıklar takip etmektedir. Besin seçiminde rol oynayan faktörlerin ne kadar karmaşık olduğunu açıkça ortaya koyan rapor, açlık, iştah ve lezzetin ilk sırada yer alması obezlerin besin seçmesinin ne kadar zor olduğunun önemli bir göstergesidir.³³ Bu çalışmada katılımcıların yüksek oranda besin tercihinde lezzetli olma faktörünü seçmeleri bu yargıyı desteklemektedir. Bir Portekiz üniversitesinde akademik ve akademik olmayan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, cinsiyet ve akademik derecenin besin seçiminde önemli olduğu; yüksek akademik derecesi olan bireylerin genel olarak gıdanın besin değerine, sağlıklı olmasına, paketlenme durumuna daha çok önem verdiği, akademik derecesi düşük veya akademik olmayan personelin ise besinin fiyatına, alışkanlıklarına ve yemek kalitesine daha çok önem verdiği saptanmıştır.³⁴

Çalışmamızda akademik personelin %45,6'sının, idari personelin %24,3'ünün zeytinyağı tükettiği; akademik personelin %32,5'inin, idari personelin %49,3'ünün bitkisel sıvı yağ (ayçiçek, mısır, soya) tükettiği saptanmıştır. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$). Yapılan bir çalışmada, akademik personelin %47,9'unun zeytinyağı, %30,4'ünün bitkisel sıvı yağ (ayçiçeği, mısırözü, kanola), %16,7'sinin bitkisel sıvı yağ ve zeytinyağı karışımını en çok tükettikleri yağ çeşidi olduğu saptanmıştır.¹⁷ Aygül ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada öğretim elemanlarının %51,9'u her

gün zeytinyağı tükettiğini belirtmiştir.²⁵ Zeytinyağı antioksidan, anti-inflamatuar, anti-alerjik, anti-aterojenik, anti-trombotik ve anti-mutajenik etkileriyle obezite, tip 2 Diabetes Mellitus, kanser, kardiyovasküler hastalıklar, astım ve hipertansiyon gibi kronik ve inflamatuvar hastalıklardan korunmak için önerilen sağlıklı yağlardan biridir.^{35, 36} Akademik personel tarafından zeytinyağı gibi yararlı bir besinin ilk sırada tercih edilmesi olumlu bir göstergedir. Akademisyenlerin idari personele göre daha fazla zeytinyağı tüketmesi maaş farklılığından ve bilgi düzeyindeki farklılıktan kaynaklı olabilir.

Çalışmamıza katılan kişilerin %69,2'sinin beyaz ekmek, %14,8'inin tam tahıl ekmeği, %10'unun kepek ekmeği ve %0,4'ünün yulaf ekmeği tükettiği saptanmıştır. Kadınların %54,5'inin, erkeklerin ise %75,7'sinin beyaz ekmek tükettiği ve kadın katılımcıların %20,8'inin, erkek katılımcıların ise %5,2'sinin kepekli ekmek tükettiği saptanmıştır. Kadın akademisyenler üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların %50'sinin light, düşük kalorili ve diyabetik ürünler tercih ettiği ve bu bireylerin %62,86'sının kepekli ekmek tükettiği belirlenmiştir.¹⁸ Yapılan bir çalışmada, akademisyenlerin %51,8'inin beyaz ekmek, %22,3'ünün tam tahıl ekmeği, %21,3'ünün kepek ekmeği ve %1,5'inin yulaf ekmeğini tercih ettiği belirlenmiştir.¹⁷ Çalışmamızda kepek ekmeği, tam tahıl ekmeği ve yulaf ekmeği tüketimi diğer çalışmalara kıyasla daha düşük kalmıştır ve daha yüksek seviyelere çıkartılmalıdır.

Çalışmamıza katılan personelin %90,4'ünün beslenme destek ürünü kullanmadığı, %6,4'ü geçmişte beslenme destek ürünü kullandığı ve %3,2'si halen beslenme destek ürünü kullandığı

saptanmıştır. Bu çalışmada, obez olan bireylerin %78,9'unun, hafif şişman olan bireylerin %89,7'sinin ve normal ağırlıkta bireylerin %93,2'sinin beslenme destek ürünü kullanmadığı saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada, obez bireylerin %86,5'i, hafif şişman bireylerin %76,5'i ve zayıf + normal olan bireylerin %92,3'ü diyet ürünleri tüketmediklerini belirtmişlerdir.²⁴ Başka bir çalışmada, akademisyenlerin %65,1'inin beslenme destek ürünü kullanmadığı, %28,4'ünün bazen beslenme destek ürünü kullandığı ve %6,5'inin beslenme destek ürünü kullandığı saptanmıştır.¹⁷ Çalışmamızda diyet takviyesi kullanımı literatürdeki diğer çalışmalara göre daha düşük kalmıştır.

Diyet takviyeleri kullanmanın en yaygın nedenleri arasında yeterli alımı sağlamak, osteoporozu önlemek, yara iyileşmesini desteklemek, antioksidan tüketmek, anemiyi önlemek, sağlıklı hamilelik ve genel sağlığı iyileştirmek yer almaktadır.³⁷ Koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19) pandemisinde yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların %46,6'sının diyet takviyesi kullandığı saptanmıştır.³⁸ Pandemi döneminde 550 diyetisyen üzerinde yapılan başka bir çalışmada, katılımcıların %94,5'inin diyet takviyesi kullandığı saptanmıştır.³⁷

Pandemi döneminde doğal besinler yerine diyet takviyeleri kullanımı artmaktadır. Bağışıklığı güçlendirme ve antitümör etkileri olsa da besin takviyelerinin yanlış kullanılması önemli bir sorundur. Çünkü takviye kullanıcılarının aile ve arkadaşlar, takım arkadaşları, antrenörler, internet ve kendi yargıları gibi güvenilir olmayan bilgi kaynaklarına hala güvendikleri düşünülmektedir. Toksik etkileri göz önüne alınarak vitamin ve minerallerin alınması uzman kontrolünde gerçekleşmelidir.^{39,40}

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireylerin sağlıklı ve güçlü yaşamasında, refah düzeyinin artmasında, yaşam kalitesinin artmasında yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Toplumun eğitim düzeyi yüksek bir kesimi olan

akademisyenlerin beslenme konusunda bilgi düzeyleri yüksektir. Ancak yoğun yaşam tarzı, zamanlarının kısıtlı olması sağlıklı beslenmede bazı sorunlara neden olabilmektedir. Çalışmada akademisyenlerin

beslenme konusunda genel olarak daha bilinçli oldukları söylenebilir. Bununla birlikte akademik personelin idari personelden daha fazla oranda öğün atladığı saptanmıştır. Akademisyenlerin öğün atlamama konusunda daha bilinçli olmaları sağlanmalıdır. Ana öğün ve ara öğünler için vakit ayırmaları ve sağlıklı beslenmeye daha fazla önem vermeleri sağlanmalıdır. BKİ'lerinin normal düzeyde tutulması, düzenli kahvaltı yapılması, öğün

atlanmaması gibi bazı hususlarda daha faydalı tutumlar geliştirebilirler.

Beslenme sorunlarının önlenmesinde en önemli ve en etkili yöntemlerden biri beslenme eğitimidir. Sonuç olarak beslenme eğitim programları düzenleyerek akademik ve idari personelin sağlıklı yaşam için gerekli faaliyetlere (beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktiviteler ve sağlık sorumlulukları) katılmaları sağlanmalıdır. Ayrıca ülkemizde bu tür araştırmalar için farklı değerlendirme yöntemleri geliştirilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Baysal, A. (2017). "Beslenme". Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.
2. Yücel, B. (2015). Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
3. Cassotta, M., Forbes-Hernandez, T.Y., Cianciosi, D., Elexpuru Zabaleta, M., Sumalla Cano, S., Dominguez, I., Bullon, B., Regolo, L., Alvarez-Suarez, J.M., Giampieri, F. and Battino, M. (2021). "Nutrition and Rheumatoid Arthritis in the 'Omics' Era". *Nutrients*, 13 (3), 763. <https://doi.org/10.3390/nu13030763>
4. Laddu, D. and Hauser, M. (2019). "Addressing the Nutritional Phenotype Through Personalized Nutrition for Chronic Disease Prevention and Management". *Progress in Cardiovascular Diseases*, 62 (1), 9-14. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2018.12.004>
5. FEN. (2014). "Eating Habits". Erişim adresi: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/> (Erişim tarihi: 3.06.2021).
6. Popkin, B.M. (2015). "Nutrition Transition and the Global Diabetes Epidemic". *Current Diabetes Reports*, 15 (9), 64. <https://doi.org/10.1007/s11892-015-0631-4>
7. Childs, C.E., Calder, P.C. and Miles, E.A. (2019). "Diet and Immune Function". *Nutrients*, 11 (8), 1933. <https://doi.org/10.3390/nu11081933>
8. Barbosa, L.B., Vasconcelos, S.M., Correia, L.O. and Ferreira, R.C. (2016). "Nutrition Knowledge Assessment Studies in Adults: A Systematic Review". *Ciencia e Saude Coletiva*, 21 (2), 449-462. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015212.20182014>
9. Borchers, A.T., Keen, C.L. and Gershwin, M.E. (2016). "The Basis of Structure/Function Claims of Nutraceuticals". *Clinical Reviews in Allergy and Immunology*, 51 (3), 370-382. <https://doi.org/10.1007/s12016-016-8536-9>
10. Tüyben, E.E. (2018). Tüketicilerin Gıda Güvenilirliği Yönünden Etiket Okuma Alışkanlığı ve Algısının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
11. Cebeci, A. ve Güneş, F.E. (2017). "Türkiye ve Avrupa'daki Tüketicilerin Gıda Etiket Okuma Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi". *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 261-267.
12. Lallukka, T., Sarlio-Lähteenkorva, S., Roos, E., Laaksonen, M., Rahkonen, O. and Lahelma, E. (2004). "Working Conditions and Health Behaviours Among Employed Women and Men: The Helsinki Health Study". *Preventive Medicine*, 38 (1), 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2003.09.027>
13. Yemişçi, D. ve Pekcan, G. (2012). "İstanbul İlinde Farklı İş Yerlerinde Çalışan Yetişkin Bireylerin Beslenme Örüntüsünün Saptanması". *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40 (2), 136-148.
14. Chooi, Y.C., Ding, C. and Magkos, F. (2019). "The Epidemiology of Obesity". *Metabolism*, 92, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.09.005>
15. Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). "Türkiye Sağlık Araştırması 2019". Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-3366> (Erişim tarihi: 14.09.2021).
16. Arslan, M. (2018). "Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Analizi: Marmara Üniversitesi Öğretim Üyeleri Üzerine Bir Çalışma". *Dicle Tıp Dergisi*, 45 (1), 59-69.
17. Berkel, M. (2011). Trakya Bölgesindeki Üniversitelerde Çalışan Akademik Personelin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
18. Bayramoğlu, A., Ceceloğlu, D., Cirit, H. ve Abasız, N. (2018). "Artvin Çoruh Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları". *Osmangazi Tıp Dergisi*, 41 (3), 235-242.
19. Aydemir, K., Akbulut, A., Kamarlı, H. ve Kılıç, T. (2018). "Akdeniz Üniversitesi Çalışanlarının Obezite Sıklığının Belirlenmesi". *Sportif*, 1 (1), 42-52.
20. Freedman, M.R. and Rubinstein, R.J. (2010). "Obesity and Food Choices Among Faculty and Staff at a Large Urban University". *Journal of American College Health*, 59 (3), 205-210. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.502203>
21. Amanyire, J., Tumwebaze, M., Mugisha, M.K. and Bright, L.W. (2019). "Prevalence and Risk Factors for Hypertension, Diabetes and Obesity Among Lecturers and Support Staff of Bishop Stuart University in Mbarara, Uganda". *Open Journal of Applied Sciences*, 9 (03), 126-137.
22. Janakiraman, B., Abebe, S.M., Chala, M.B. and Demissie, S.F. (2020). "Epidemiology of General, Central Obesity and Associated Cardio-Metabolic Risks Among University Employees, Ethiopia: A Cross-Sectional Study". *Diabetes Metabolic Syndrome and Obesity*, 13, 343-353.
23. Mbah, B.O., Davidson, G.I., Eme, P.E. and Udefi, H. (2015). "Assessment of Obesity and Dietary Pattern of Staff in a University in South Eastern Nigeria". *Nigerian Journal of Nutritional Sciences*, 36 (1), 12-17.
24. Öztayncı, N. (2019). Beden Kütle İndeksi Farklı Yetişkin Kadınlarda Yeme Tutumu ve Beslenme Durumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

25. Aygül, İ, Kartal, F, Sayıbakan, A.Ş, Çakar, G, Akbulut, H. ve Yıldırım, Ş. (2018). "Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ve Öğretim Elemanlarının Fonksiyonel Besin Farkındalığı". Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7 (4), 54-64.
26. Er Döngel, H. (2020). Yetişkin Bireylerin Beslenme Okuryazarlığı Durumu ve Yaşam Kalitesi İlişkisinin Belirlenmesi: Kütahya Örneği. Doktora Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
27. Ma, X, Chen, Q, Pu, Y, Guo, M, Jiang, Z, Huang, W, Long, Y. and Xu, Y. (2020). "Skipping Breakfast is Associated With Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-analysis". Obesity Research and Clinical Practice, 14 (1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2019.12.002>
28. Rong, S, Snetselaar, L.G, Xu, G, Sun, Y, Liu, B, Wallace, R.B. and Bao, W. (2019). "Association of Skipping Breakfast With Cardiovascular and All-Cause Mortality". Journal of the American College of Cardiology, 73 (16), 2025-2032. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.01.065>
29. Köksal, O. (1986). "Beslenme Düzeni ve Uygulamaları ile Metabolizma Hastalıkları Arasında Etkileşimler". Diabet Yıllığı, 3, 152.
30. Kudret, M. ve Kılınç, F.N. (2020). "Diyet Polikliniğine Başvuran Bireylerin Fonksiyonel Besinler ve Popüler Diyetler Hakkındaki Bilgi Düzeyleri ile Besin Etiketleri Okuma Alışkanlıklarının Belirlenmesi". 24-25 Aralık 2020, 4. Uluslararası Beslenme Obezite ve Toplum Sağlığı Kongresi Tam Metin Sözel Sunum (S. 246-255). İstanbul.
31. Çalık, G, Tohtak, G.K. ve Yalçın, T. (2020). "Tip 2 Diyabetli Bireylerin Satın Alma Davranışları ve Besin Etiketleri Okuma Alışkanlıklarının İncelenmesi". İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5 (3), 255-262.
32. Gezmen Karadağ, M. and Türközü, D. (2018). "Consumers' Opinions and Use of Food Labels, Nutrition, and Health Claims: Results From Turkey". Journal of Food Products Marketing, 24 (3), 280-296.
33. EUFIC. (2006). "Food Choice Determinant". Erişim adresi: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-determinants-of-food-choice> (Erişim tarihi: 08.09.2022).
34. Lima, J.P.M, Costa, S.A, Brandão, T.R.S. and Rocha, A. (2021). "Food Consumption Determinants and Barriers for Healthy Eating at the Workplace-A University Setting". Foods, 10 (4), 695. <https://doi.org/10.3390/foods10040695>
35. Mazzocchi, A, Leone, L, Agostoni, C. and Pali-Schöll, I. (2019). "The Secrets of the Mediterranean Diet. Does [Only] Olive Oil Matter?". Nutrients, 11 (12), 2941. <https://doi.org/10.3390/nu11122941>
36. Gorzynyk-Debicka, M, Przychodzen, P, Cappello, F, Kuban-Jankowska, A, Marino Gammazza, A, Knap, N, Wozniak, M. and Gorska-Ponikowska, M. (2018). "Potential Health Benefits of Olive Oil and Plant Polyphenols". International Journal of Molecular Sciences, 19 (3), 686. <https://doi.org/10.3390/ijms19030686>
37. Kamarli Altun, H, Karacil Ernumcu, M.S. and Seremet Kurklu, N. (2021). "Evaluation of Dietary Supplement, Functional Food and Herbal Medicine Use by Dietitians During the COVID-19 Pandemic". Public Health Nutrition, 24 (5), 861-869. <https://doi.org/10.1017/S1368980020005297>
38. Mukattash, T.L, Alkhalidy, H, Alzu'bi, B, Abu-Farha, R, Itani, R, Karout, S, Khojah, H, Khdour, M, El-Dahiyat, F. and Jarab, A. (2022). "Dietary Supplements Intake During the Second Wave of COVID-19 Pandemic: A Multinational Middle Eastern Study". European Journal of Integrative Medicine, 49, 102102. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2022.102102>
39. Daher, J, El Khoury, D. and Dwyer, J.J.M. (2021). "Education Interventions to Improve Knowledge, Beliefs, Intentions and Practices With Respect to Dietary Supplements and Doping Substances: A Narrative Review". Nutrients, 13 (11), 3935. <https://doi.org/10.3390/nu13113935>
40. Arslan, N. ve Çakıroğlu, F.P. (2019). "Yaşlılık Döneminde Beslenme". In: Ü. SEVİL. ve V. BAYRAM DEĞER (Ed.). Geriatriye Disiplinler Arası Yaklaşım (147-183). İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş.