



Üniversite Öğrencilerinin Hayvansal Protein Tüketim Eğilimlerinin Belirlenmesi

Dilek Şentürk DEMİREL^{1*}, Ali Murat TATAR², Ramazan DEMİREL³

^{1,2,3}Dicle Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Zootečni Bölümü, 21280, Diyarbakır

¹<https://orcid.org/0000-0003-4142-2632>

²<https://orcid.org/0000-0002-4993-2779>

³<https://orcid.org/0000-0003-0816-4125>

*Sorumlu yazar: e-mail senturk@dicle.edu.tr

Araştırma Makalesi

Makale Tarihiçesi:

Geliş tarihi: 19.12.2022

Kabul tarihi: 17.07.2023

Online Yayınlanma: 20.12.2023

Anahtar Kelimeler:

Amino asidi

Besin tercihi

Gıda güvenliği

Protein tüketimi

ÖZ

İnsanların fiziksel ve mental gelişimleri için sağlıklı ve dengeli beslenme büyük öneme sahiptir. Sağlığın korunmasında bağışıklık sisteminde görev alan çeşitli amino asitlerinin rolü bulunmaktadır. Gelişmemiş ülkelerde ekonomik nedenlerden dolayı, kişi başına protein tüketimi düşüktür. Araştırma materyalini Dicle Üniversitesi'ne bağlı bazı Fakülte ve Meslek Yüksekokulu öğrencilerine yöneltilen, hayvansal protein kaynakları ile ilgili 27 soruluk anket verilerinden elde edilen anket sonuçları oluşturmuştur. Anket sonucu elde edilen veriler ki kare testi ile değerlendirilerek, sonuçlar yorumlanmıştır. Yapılan anketlerle, öğrencilerin tüketilen yumurta, et, süt ve mamulleri ile ailenin eğitim durumu, ebeveynlerinin maddi durumları ve beslenme tercihleri arasında istatistiksel bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin Khi kare analizi sonuçlarına göre; öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi ile hindi eti ve tereyağ tercihleri arasında ($P<0.01$) ve öğrencilerin besin değeri farkındalığı ile tavuk eti, balık eti ($P<0.05$) ve süt ($P<0.01$) tercihleri arasında istatistiksel olarak önemli düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Determination of Animal Protein Consumption Tendencies of University Students

Research Article

Article History:

Received: 19.12.2022

Accepted: 17.07.2023

Published online: 20.12.2023

Keywords:

Amino acid

Food preference

Food safety

Protein consumption

ABSTRACT

Healthy and good balanced nutrition have a great importance for the physical and mental capability in Humans. Amino acids are participating in the immune system in order to protect human health. Due to economic reasons, protein intake is low per capita in underdeveloped countries. This survey is administered to the students of the Dicle University, enrolled in various faculties and vocational high schools. The survey questionnaire contained 27 questions on animal protein sources. Collected data were analyzed by chi square test and the results were discussed. According to the Chi-square analysis of the obtained data from the study, there were statistically significant differences between the education level of the mother's and turkey meat and butter preferences ($P<0.01$) and the nutritional awareness of the students for chicken meat, fish meat ($P<0.05$) and milk ($P<0.01$).

To Cite: Demirel DŞ., Tatar AM., Demirel R. Üniversite Öğrencilerinin Hayvansal Protein Tüketim Eğilimlerinin Belirlenmesi. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2023; 6(Ek Sayı): 355-371.

Giriş

Türkiye’deki sığır, koyun, keçi ve manda sayısının 2021 yılında bir önceki yıla göre yaklaşık 3.3 milyon baş artması sonucunda yıllık kırmızı et üretimi 1,95 milyon ton, beyaz et 2,3 milyon ton, süt ise 23 milyon ton olarak gerçekleşmiştir. Ülkemizde kişi başına yıllık kırmızı et tüketimi 2021 yılında 23 kg’a, tavuk eti tüketimi ise 27 kg civarına ulaşmıştır (TUIK, 2022). Yıllık süt ve süt ürünleri tüketimi ise 146 litre olup, ABD’deki 292 litre ve AB’deki 342,5 litreyle karşılaştırıldığında oldukça düşük kalmaktadır (SET-BİR, 2019).

Günümüzde hızlı nüfus artışı, artan turizm faaliyetleri, düzensiz göçler ve dış satım nedeniyle ülkemizde üretilen gıda kaynakları yetersiz kalmaktadır. Yakın zamana kadar gıda üretimi açısından kendine yeterli olan ülkemizin tarım ürünleri dış alımı yıllar itibarıyla artmaktadır. İnsanların yaşamlarının her dönemlerinde uygun protein kaynakları ile beslenmeleri gerekir. Proteinler hücrelerin esas yapısını oluşturması nedeniyle yapım - onarımı sağlar, vücut dokularını korur, çeşitli enzim ve hormonların üretiminde etkilidir, vücudun savunma sisteminin etkinliğini artırır ve fazlası enerji üretiminde kullanılır. Sağlık Bakanlığının hazırladığı “Türkiye Beslenme Rehberi”ne göre, üniversite öğrencilerinin yaş gruplarında günlük alınması gereken protein miktarı vücut ağırlığının her bir kilo gramı başına yaklaşık 0,7 g olup (TÜBER, 2015), sağlıklı ve dengeli beslenme için bu değer en az yarısının hayvansal kaynaklardan temin edilmesi gerekmektedir.

Gelişmiş ülkelerle en büyük farkımız insanlarımızın eğitim ve öğretimin her seviyesinde yeterli düzeyde etkili güncel düzeyde yapılamamasıdır. Bireylerin eğitim düzeyi düştükçe gelir düzeyi de azalmakta ve buna bağlı olarak aile bireyleri sağlıklı ve dengeli beslenememektedir. Toplumun oyalandığı TV programları, sanal ortamdaki sosyal medya takipçiliği gençlerimizin daha fazla ilgisini çekmekte, uykudan feragat edilerek, daha fazla mavi ışığa maruz kalmalarına ve dolayısı ile akşamları geç yatarak uyku süresinin daha az olmasına neden olmaktadır.

Ülkemizde bireylerin beslenmesinde günlük alınması gereken enerji düzeyi yeterli olmakla birlikte, hayvansal gıda tüketiminin yetersizliği nedeniyle dengesiz beslenme söz konusudur. Gıda güvencesinin dört koşulu; bulunabilirlik, erişilebilirlik, istikrar ve güvenilirliktir. Türkiye’de bireyler, yeterli ve dengeli beslenme için uygun miktar ve kalitede hayvansal gıda bulma ile gıdalara ulaşabilme sorunu yaşamaktadırlar. Hayvansal ürünlerin bulunabilirliği ve erişilebilirliği açısından kırmızı et sektöründe ciddi sorunlar yaşanmakta, özellikle düşük gelirli ailelerde tüketim giderek azalmaktadır. Ayrıca, uygulanan yanlış hayvancılık politikaları (et ve ürünleri ile damızlık hayvan dış alımı, desteklemelerin yetersizliği vb.) bugüne kadar üretimde büyük artışlar sağlayamadığı gibi hem üretici hem de tüketici refahının bozulmasına yol açmıştır (Gürer, 2013).

Ülkemizde özellikle son yıllarda hayvansal protein kaynağı fiyatlarının yüksek olması nedeniyle ekonomik durumu yeterli olmayan aileler protein ihtiyaçlarını bitkisel kaynaklardan karşılamak zorunda kalmaktadırlar. Bitkisel protein kaynakları genellikle ucuz olmakla birlikte, içerdiği yüksek selüloz nedeniyle sindirilebilirlikleri düşüktür. Ayrıca, amino asit profillerinin dengesiz olmasından dolayı mutlaka hayvansal proteinlerle desteklenmeleri gerekmektedir. Hayvansal proteinler yüksek

oranda sindirilir, çeşitli vücut bileşenlerinin yapısında bulunur, amino asit profilleri dengelidir, karbon iskeleti taşıyan amino asitlerinin fazlası enerji kaynağı olarak kullanılır. Ayrıca balık ve tavuk derileri; kolajen kaynağı, karaciğer ve kırmızı et; konjuge linoleik asit, B₁₂ vitamini ve en uygun formda Fe içerirken, balık; iyot, omega-3 ve vitamin D kaynağı, yumurta sarısı; karotenoid, lesitin ve omega-3, süt ise kalsiyumca zengin hayvansal protein kaynaklarıdır.

Gelir seviyesi düşük olan aileler protein kaynağı olarak fiyatı daha ucuz olan yumurta ile tavuk etini daha fazla tüketmektedirler. Ayrıca ailelerin ekonomik durumları kadar beslenme alışkanlıkları ve tedarik kolaylığı da tercihlerde etkili olmaktadır.

Okul çağındaki çocukların beslenmesinde aileler daha fazla özen göstermektedirler. Çoğu zaman ebeveynler kendileri fedakarlıkta bulunarak, çocuklarının daha iyi beslenmesine çalışmaktadırlar. Ekonomik durumu daha iyi olan aileler çocuklarına düzenli harçlık verebildikleri için bu ailelerin çocukları okul kantininden her zaman sağlıklı olmasa bile istediklerini satın alabilmektedirler. Gelir durumu daha düşük olan aileler ise genellikle düşük maliyetli fakat daha sağlıklı yiyecekleri evde hazırlayıp çocuğun okul çantasına yerleştirmektedirler. Ergenlik dönemiyle birlikte beslenme konusunda ailelerin zorlaması veya yönlendirmesi giderek etkisini kaybetmekte, çocuklarına düzenli kahvaltı yaptırabilen ailelerin sayısı azalmaktadır. Üniversite öğrencileri ise aile baskısı üzerlerinden kalktığı için genellikle gece geç yatıp, sabah geç kalktıklarından kahvaltıya zaman ayıramazlar. Kahvaltı yapmayan veya kantinden sağlıksız beslenen çocukların algıları ve derslere ilgisi düşük kalmaktadır.

Yüzüncü Yıl Üniversitesinde 362 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen bir anket çalışmasında, süt ürünlerini öğrencilerin %66,23'ünün hiper/süper marketlerden, %14,78'sinin bakkallardan ve %18,99'unun da pazar vb. yerlerden satın aldıkları belirlenmiştir. Yapılan bir diğer araştırmada ise Veteriner fakültesindeki intern öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%95,1) içme sütü satın alırken süpermarketleri tercih ettiği tespit edilmiştir (Selçuk ve ark., 2003).

Bireylerin vücut ağırlığı, vücut gelişimi vb. sağlıkla ilgili veriler, gıda tüketim alışkanlıkları ve ürün satın alma tercihleri gibi beslenmeyle ilgili bilgilenme sürecinin, öğrencilik döneminde alınan eğitim ve kültür düzeyi ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Sakamaki ve ark., 2005).

Öğrencilerin beslenme eğilimlerinin saptanması ve erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, yetersiz ve dengesiz beslenmenin yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi açısından önemlidir (Erten, 2006). Çocukluk ve gençlik dönemlerinin sağlıklı yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve geliştirilmesinde özel bir öneme sahip olduğu bildirilmiştir (Garibanoğlu ve ark., 2006).

Veteriner fakültesi öğrencilerinin; gelir düzeyi azaldıkça hayvansal gıda tüketimlerinin azaldığı, bazı ürünlerin tüketiminin ise cinsiyete göre değiştiği tespit edilmiştir. Sağlıklı nesiller yetiştirebilmek için hayvansal gıdalarda üretim maliyetlerinin düşürülüp, fiyatların denetlenmesi ve tüketimi teşvik edici tedbirlerin alınarak hayvansal protein tüketiminin artırılması gerekmektedir (Sarıözkan ve ark., 2007).

Trakya Üniversitesi MYO öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve tercihlerinin belirlenmesi amacıyla

444 öğrenciyle yapılan çalışmada; öğrencilerin %34,0'ünün beslenme ile ilgili eğitim aldığı, %36,0'sının sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inandıkları, kahvaltı ve öğle öğününü genellikle atladıkları, yemek seçerken yemeklerin sağlıklı olmasından ziyade doyurucu olmasına dikkat ettikleri, öğün aralarında en fazla çay ve kahve tükettikleri, beslenme konusunda en büyük bilgi kaynaklarının televizyon olduğu belirlenmiştir (Onurlubaş ve ark. 2015).

Kolej öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada; sağlıklı beslenmenin önündeki en önemli engellerin; zaman kısıtı, sağlıksız atıştırmalıklar, yüksek kalorili hazır gıdalar, stres, sağlıklı yiyeceklerin fiyatının yüksekliği ile abur cuburlara kolay erişim olarak belirlenmiştir. Sağlıklı beslenme davranışında ise gıda konusunda yeterli eğitim ve bilgi sahipliği, yemek planlaması, yemek hazırlığına bireylerin katılımı ve fiziksel olarak aktif olma hali belirlenmiştir. Ayrıca, ebeveyn yemek davranışı ve arkadaşların sosyal baskısının bireylerin tüketim alışkanlıkları üzerine hem olumlu ve hem de olumsuz etkilere sahip olduğu belirtilmiştir (Sogari ve ark. 2018).

Balıkesir Üniversite'sinde 10 farklı fakülte ve yüksekokulda öğrenim gören 405 öğrenciyle yapılan bir anket çalışması sonucunda; öğrencilerinin daha çok eğitim ve gelir düzeyi düşük ailelerden gelmeleri nedeniyle beslenmeye ayırdıkları harcama miktarının düşük olduğu ve bunun sonucunda beslenme sorunlarının arttığı, en fazla önem verdikleri öğünün akşam olduğu, öğün atlama oranının çok yüksek olduğu (%82,8) ve genellikle sabah geç kalkma nedeniyle kahvaltının atlandığı, karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri, yemek seçiminde öncelikle doyuruculuk, damak tadı uygunluğu, fiyatı ile hijyen ve hammadde kalitesini dikkate aldıkları belirlenmiştir (Gül ve Gül, 2020).

Diyarbakır merkez ilçelerde öğrenim gören 478 ilköğretim öğrencisinin hayvansal protein tercihlerinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmada; öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, bağlı olduğu ilçe, sınıfı, kardeş sayısı, ailenin eğitim durumu ve ebeveynlerinin maddi durumu ile hayvansal proteinle beslenme tercihleri arasında istatistiksel olarak önemli düzeyde ilişki olduğu, Diyarbakır merkezdeki ilköğretim öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslendikleri saptanmıştır (Demirel ve ark. 2021). Bu çalışmada Dicle Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin kardeş sayısı, ekonomik durum, ailelerin eğitim durumu vb. faktörlere göre beslenme durumları, hayvansal protein kaynaklarına karşı ilgileri, protein kaynağı tercihlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot

Araştırmanın ana materyalini Dicle Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile yapılan anketlerden sağlanan veriler oluşturmuştur. Anket çalışması Veteriner, Diş Hekimliği, Eğitim Fakültesi ve Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 2. sınıf öğrencileriyle; eğitim, sağlık ve MYO düzeyinde her bir gruptan eşit sayıda 100'er kişiden, toplam 300 öğrenci ile yapılmıştır. Anket çalışması için okullara gidilerek, okul yönetimlerinden gerekli izinler alınmış, ders bitiminde anket hakkında kısa bilgi verildikten sonra öğrencilerden anket sorularını cevaplamaları istenilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti, ailelerinin eğitim düzeyleri ve maddi durumları (ücret, ev ve araba sahipliği) ile beslenme tercihleri, tüketilen et ve et mamulleri, süt ve süt mamulleri, yumurta tüketimleri arasında istatistiksel bir ilişki

olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma verileri SPSS 21.0 paket programıyla, istatistiksel analizler Khi kare yöntemine göre analiz edilerek değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesinde Duncan çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Ebeveynlerin Eğitim Durumu

Ankete katılan öğrencilerin %44'ü erkek, %56'sı kız öğrencilerden oluşmuştur. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına bakıldığında büyük çoğunluğunun (%85,7) okuryazar olmayan ve sadece okuryazar bireylerden oluştuğu, babaların yarısından fazlasının (%51) okuryazar olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin khi kare analiz sonuçlarına göre; öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi ile hindi eti ve tereyağ tercihleri arasında istatistiki olarak önemli düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($P < 0.01$), (Tablo 1). Anne ve babaları lisansüstü eğitim görmüş olan öğrencilerin sayısı çok düşük (%0,3-%1,3) bulunmuştur. Babaların eğitim durumlarının annelerden yüksek olmakla birlikte yine de düşük bulunması, öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda aile kaynaklı yeterli bilgiye sahip olmalarını güçleştirmektedir. Lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının gelişmesinde en önemli etkenin aile olduğu, besin tercihlerinde ve dengeli beslenmede ebeveyn eğitim ve gelir düzeyinin etkili olduğu belirtilmiştir (Ahraz, 2017).

Tablo 1. Anne eğitim durumuyla öğrencinin hindi eti ve tereyağ tüketim tercihi

Annenin eğitim Durumu	Hindi eti		Tereyağ	
	%	Frekans	%	Frekans
Okur-yazar	23,3	14	69,1	65
Okur-yazar değil	19,2	10	72,4	63
Lise	27,8	5	77,3	17
Üniversite	12,5	1	66,7	8
Lisans üstü	100,0	1	100,0	1
Toplam		31		154
P		0,000		0,001
SD		24		28
χ^2		63,039		58,039

Hindi eti n=139, Tereyağ n=216

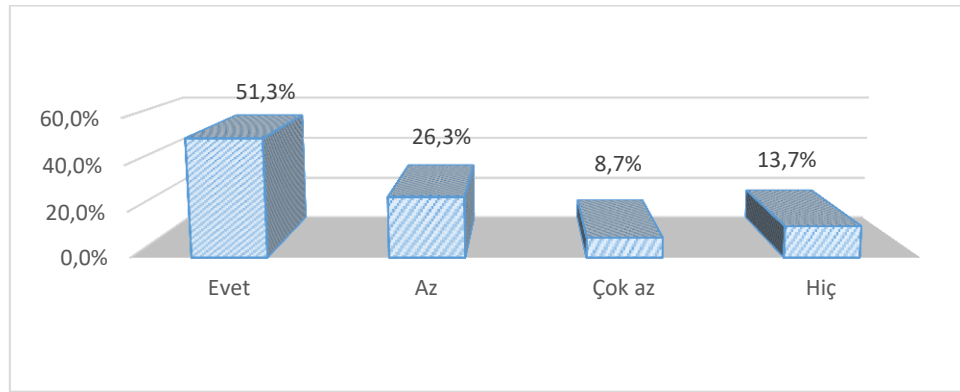
Ailelerin Gelir Durumu

Aile gelir durumu incelendiğinde; %53,6'sının asgari ücret üstü, %33,7'sinin asgari ücretli ve %12,7'sinin asgari ücretin altında düzenli hane gelirine sahip oldukları belirlenmiştir. Kendi evlerinde ikamet edenlerin oranı %80,7 gibi oldukça yüksek iken, %88,6'sının arabasının bulunmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun ailelerine ait evlerde ikamet etmeleri ekonomik durumlarının çok kötü olmadığını, arabasız olmaları ise yeterince iyi olmadığını yansıtmaktadır. Düşük gelirli ailelerin üniversitedeki çocuklarının okulda geçirdikleri süre boyunca genellikle öğle öğünü atlayıp, çay ve kahve içerek günü tamamladıkları bildirilmiştir (Gül ve Gül, 2020). Ailelerin

gelir durumuyla ilköğretim öğrencilerinin beslenme, özellikle de hayvansal protein kaynağı tüketimi arasında önemli düzeyde ilişki bulunmaktadır (Demirel ve ark. 2021).

Hayvansal Ürünlerin Besin Değeri Hakkında Farkındalık Durumu

Öğrencilerden sağlıklı beslenmediğini düşünenlerin oranı %39,5 gibi oldukça yüksek bulunurken, %32,8'i emin olmadıklarını, %27,7'si ise sağlıklı beslendiklerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda yeterince bilgiye sahip olmamaları nedeniyle kafa karışıklığı içinde buldukları söylenebilir. Ankete katılan öğrencilerin yarıdan fazlası (%51,2) hayvansal ürünlerin besin değerleri hakkında bilgi sahibi olduklarını ifade etmişlerdir (Şekil 1). Araştırmadan elde edilen verilerin sonuçlarına göre; öğrencilerin hayvansal gıdaların besin değeri farkındalığı ile tavuk ve balık etleri ($P<0.05$) ile süt tercihleri ($P<0.01$) arasında istatistiki olarak önemli düzeyde ilişki tespit edilmiştir (Tablo 2, 3). Ankete katılan öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda bir miktar bilinçli olmakla birlikte, tercihen daha erken dönemde bu konuda mutlaka kapsamlı eğitim almaları gereğini ortaya koymaktadır.



Şekil 1. Öğrencilerin hayvansal ürünlerin besin değeri hakkında farkındalık durumları

Tablo 2. Hayvansal ürünlerin besin değeri farkındalığı ile et tercihleri ilişkisi

Hayvansal ürünlerin besin değerleri hakkında bilgi durumu	Tercih edilen et							
	Tavuk eti		Kırmızı et		Balık eti		Hindi eti	
	%	Frekans	%	Frekans	%	Frekans	%	Frekans
Evet	97,2	140	88,0	110	75,0	81	29,9	20
Az	95,9	70	83,9	52	75,8	11	23,7	9
Çok az	84,6	22	70,0	14	57,9	47	7,1	1
Hiç	83,8	31	86,5	32	64,3	18	5,0	1
		263		208		157		40
P		0,045		0,478		0,500		0,776
SD		27		30		30		18
χ^2		40,563		29,762		29,335		13,264

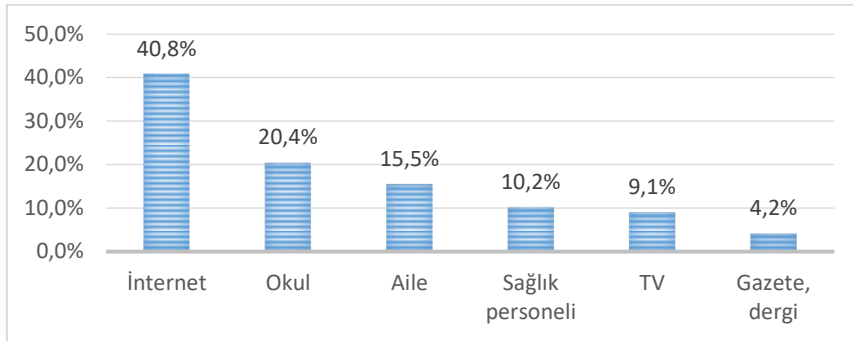
Tavuk eti n=280, Hindi eti n=139, Balık eti n=217, Kırmızı et n=244

Tablo 3. Hayvansal ürünlerin besin değeri farkındalığı ile süt ürünleri ve bal tercihleri ilişkisi

Hayvansal ürünlerin besin değerleri hakkında bilgi durumu	Tercih edilen süt ve ürünleri								Bal	
	Süt		Peynir		Yoğurt		Tereyağ		%	Frekans
	%	Frekans	%	Frekans	%	Frekans	%	Frekans		
Evet	79,1	87	94,3	132	93,1	121	74,6	85	76,5	78
Az	81,2	52	98,6	73	91,3	63	69,2	36	66,0	35
Çok az	85,0	17	87,0	20	82,6	19	65,0	13	55,6	10
Hiç	81,6	31	91,9	34	81,6	31	66,7	20	62,5	20
		187		259		234		154		143
P	0,001		0,403		0,066		0,358		0,776	
SD	27		24		27		21		18	
χ^2	54,944		25,050		38,814		22,739		13,264	

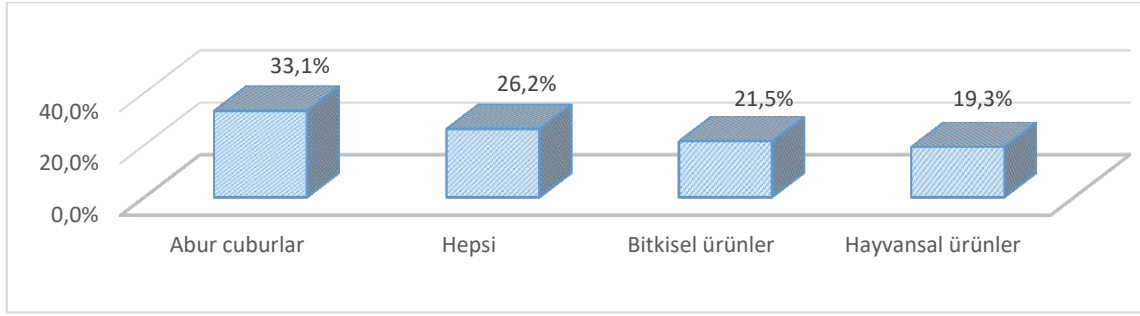
Süt n=232, Peynir n=274, Yoğurt n=260, Tereyağ n=216

Öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgileri öğrenme kaynağının daha çok internet olduğu (%40,8), %20,4'ünün okuldan, %15,6'sının aileden, %10,2'sinin sağlık personelinden, %9,1'inin TV'den ve %4,2'sinin ise gazete ve dergilerden bilgi sağladığı belirlenmiştir (Şekil 2). Beslenme ile ilgili bilgilerin daha çok internette sağlanması, ortamdaki bilgi kirliliği nedeniyle, sağlıklı bilgiye ulaşmada sorun yaşanabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle beslenme ile ilgili temel bilgilerin okulda yeterince verilmesi önemli hale gelmektedir. Aileden sağlanan bilginin üçüncü bilgilendirme kaynağı olması, ailelerin bilinçlenmesi gereğinin önemini göstermektedir. Öğrencilerin beslenme konusunda en önemli bilgi kaynağının televizyon olduğunu bildiren Onurlubaş ve ark. (2015) bulgularıyla bu çalışmanın sonuçları benzerlik göstermemektedir.

**Şekil 2.** Öğrencilerin besleme konusunda bilgi kaynakları

Ankete katılan öğrencilere beslenmek için okulda buldukları sürede hangi ürünleri tercih ettikleri sorulduğunda; %33,1'i abur cubur, %26,2'si hepsi (hayvansal ürün, bitkisel ürün ve abur cubur), %21,5'i bitkisel, %19,3'ü hayvansal ürün ağırlıklı beslendiklerini belirtmişlerdir (Şekil 3). Bu bulgu öğrencilerin okulda buldukları sürede sağlıklı ve dengeli beslenemediklerini göstermektedir. Benzer bir çalışmada Elazığ'daki tüketicilerin %16'sının hayvansal gıda, %13'ünün bitkisel gıda, %71'inin ise her iki tür ürünü birlikte tükettikleri; %41 kırmızı et, %23 beyaz et, %3 balık ve %32'sinin ise her

üç et türünü de tükettikleri, %1'inin ise hiçbir hayvansal ürünü tüketmedikleri ifade edilmiştir (Çiçek ve ark., 2014).



Şekil 3. Gün içi ağırlıklı olarak tercih edilen gıda grupları

Ankete katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu (%51) günde üç öğün yemek yediklerini, %45'i iki öğün ve %4'ü ise tek bir öğün yemek yediklerini, mümkün olduğunda üç öğünle sağlıklı ve dengeli beslenmek istediklerini beyan etmişlerdir. Ekonomik durumu yetersiz geleceğin teminatı olan gençlerin daha iyi beslenebilmeleri için maddi olanakları artırılmalıdır. Özellikle okul ve yurtlardaki yemeklerin kaliteleri artırılmalıdır.

Et çeşitlerinin haftalık tüketim sıklığı bakımından ankette elde edilen bulgulara göre; en sık tüketilen tavuk eti olmakla birlikte, diğer beyaz et türü olan hindi etinin en seyrek tüketildiği belirlenmiştir (Tablo 4). Diyarbakır'da yaygın olarak hindi yetiştirilip, tüketilmesine rağmen, ortalama tüketim ülkemiz düzeyinin (0,7kg) de altındadır (BESD-BİR, 2018). Beyaz etin daha sık tercih edilmesinin nedenleri ise sırasıyla lezzeti, ucuz olması, kolay temin edilebilirliği ve besin değerinin yüksekliğidir. Ankete katılanların %58,1'i haftada bir kez balık eti tükettiklerini, tezat olarak %77,1'i ise hiç hindi eti tüketmediklerini beyan etmişlerdir. Denizlere uzaklığı ve damak tadı alışkanlıkları nedeniyle balık tüketim kültürünün yeterince yerleşmediği Diyarbakır'da öğrencilerin haftada bir defa da olsa balık tüketmeleri sağlıklı ve dengeli beslenme açısından yetersiz olmakla birlikte, besin değeri hakkında bilgilendirme yapılırsa gelecek için umut vaat etmektedir. Diyarbakır'da hindi üretilmesine ve lezzetine rağmen çok az tüketilmesi ise düşündürücüdür. Et çeşitlerinden kanatlı ve balık etinin protein değerinin yüksekliği ve yağ içerikleri dikkate alındığında öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenmeye çalıştığı söylenebilir. Ayrıca, balık etinin yüksek protein değerinin yanı sıra, çoklu doymamış yağ asitlerinden olan omega-3 yağ asitleri, iyot, fosfor, selenyum gibi çok önemli besin öğelerini içermesi nedeniyle mutlaka bu konuda bireylerin bilgilendirilerek balık tüketiminin artırılması gerekmektedir.

Tablo 4. Haftalık et ve ürünlerinin tüketim sıklığı

	Haftalık tüketim sıklığı (Defa/Hafta)							
	Tüketmeyen	1	2	3	4	5	6	7
Tavuk	%6,1	%21,4	%31,4	%21,8	%10,4	%4,3	%0,7	%3,9
Hindi	%77,1	%16,4	%2,1	%0,7	%1,4	%1,4	%0,7	-
Balık	%27,6	%58,1	%8,8	%1,4	%0,5	%0,9	%0,5	%2,3
K. Et	%14,8	%33,6	%21,7	%15,2	%4,5	%4,5	%2,0	%3,7

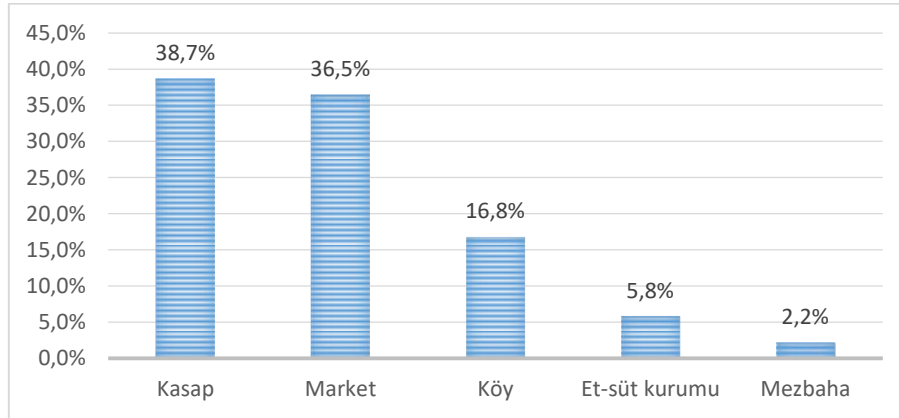
Bir haftalık sürede öğrencilerin en çok tükettikleri ürün süt olurken (%60,8), bunu peynir (%36,5), yoğurt (%19,6) ve tereyağının (%16,2) izlediği belirlenmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. Haftalık süt ve ürünlerinin tüketim sıklığı
Haftalık tüketim sıklığı (Defa/Hafta)

	Tüketmeyen	1	2	3	4	5	6	7
Süt	%6,5	%6,5	%12,1	%9,5	%7,8	%12,1	%3,0	%60,8
Peynir	%9,5	%8,4	%10,2	%12,4	%7,3	%9,9	%0,7	%36,5
Yoğurt	%23,8	%11,9	%13,1	%5,8	%4,2	%3,5	%1,2	%19,6
Tereyağ	%28,7	%16,7	%17,6	%9,7	%1,9	%3,7	%0,5	%16,2

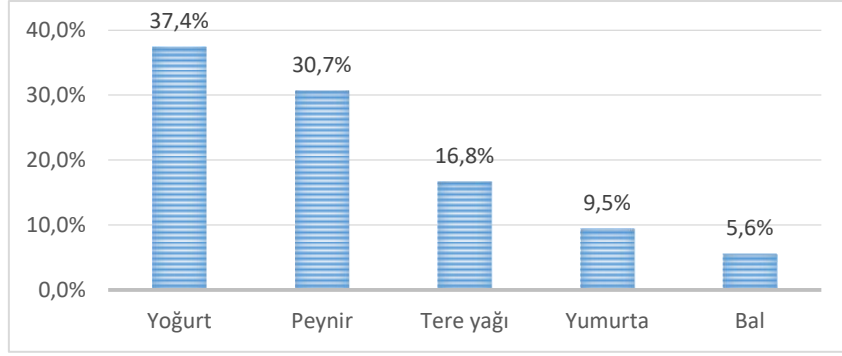
Hayvansal proteinlerin vücutta yeterli miktarda depolanmadığı için günlük olarak alınması gereği dikkate alındığında, öğrencilerin süte yoğun ilgi göstermeleri olumludur. Tereyağ ve yoğurdu tüketmeyenlerin oranlarının yüksekliği ise sağlıklı ve dengeli beslenme açısından handikap oluşturmaktadır. Veteriner fakültesi öğrencilerinin hayvansal ürün tüketim tercihlerinin belirlenmesi için yapılan bir çalışmada öncelik sırasının; yoğurt, yumurta, peynir ve tavuk gibi nispeten daha düşük fiyatlı ürünler şeklinde sıralandığı tespit edilmiştir (Şentürk, 2011).

Hayvansal ürünlerin temin edildiği yerler sorulduğunda; en yüksek %38,7 oranında kasaptan, %36,5'inin marketten karşılanması gıda hijyeni açısından olumludur (Şekil 4). Köylerden hayvansal gıda getirenlerin oranının %16,8 gibi azımsanmayacak düzeyde bulunması, öğrencilerin ailelerinin köylerden tamamen kopmadıkları ve hala köylüleriyle etkileşim içerisinde olduklarını göstermektedir.



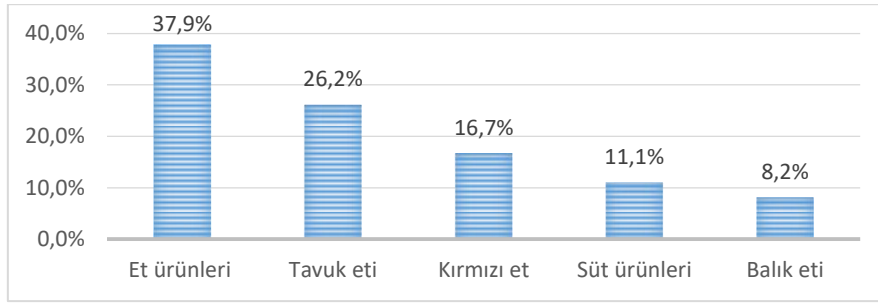
Şekil 4. Hayvansal ürünlerin temin yerleri

Şehirde yaşayan ailelerin kırsalla bağlantısı hakkında bilgi edinmek amacıyla köyden en çok temin edilen ürünlerin hangi gıda kaynakları olduğu sorulmuştur. Anket bulgularına göre öğrencilerin %37,4'ü köylerden yoğurt temin edildiğini belirtmişken; bunu sırasıyla %30,7 ile peynir, %16,8 ile tereyağ, %9,5 ile yumurta ve %5,6 ile balın izlediği tespit edilmiştir (Şekil 5). Şehirlerde yaşayan insanların köylerde aşına oldukları ürünlerin tadı ve kalitesinin yanı sıra ekonomikliği ve güçlü akrabalık bağları gibi sebeplerden dolayı bu ürünleri temin etmeye devam ettiklerini göstermektedir.



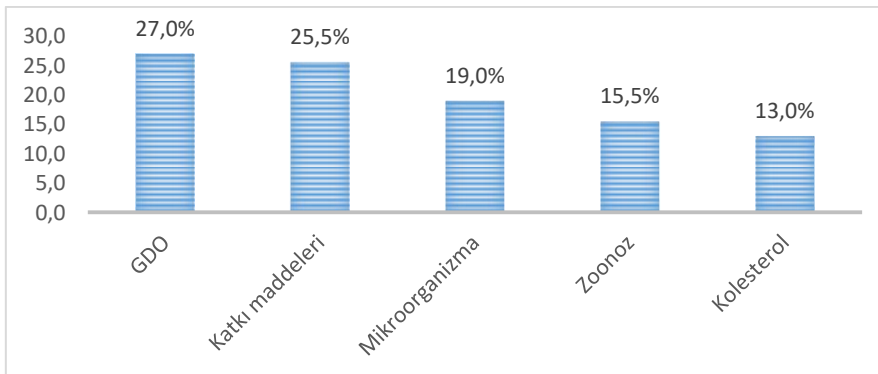
Şekil 5. Köyden en fazla temin edilen ürünler

Ankete katılan öğrencilerin %43,2'si tükettikleri hayvansal gıdaların hijyen ve kalitesine güvenmezken, %29,5'i güvendiğini, %27,4'ü ise bu konuda fikrinin olmadığını beyan etmiştir. Öğrencilerin önemli bir kısmının gıda güvenliği konusunda henüz yeterli bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir. En çok risk taşıdığı düşünülen gıdanın %37,9 ile et ürünleri olduğu; bunu sırasıyla tavuk eti (%26,2), kırmızı et (%16,7), süt ürünleri (%11,1) ve balık etinin (%8,2) izlediği tespit edilmiştir (Şekil 6).



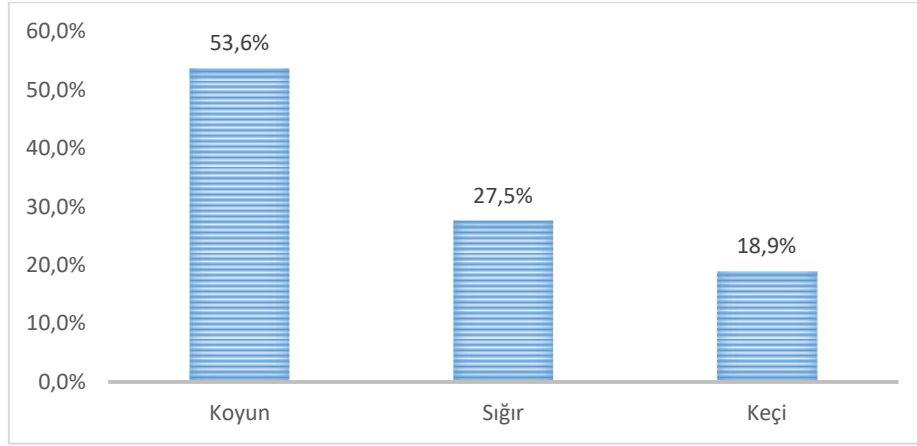
Şekil 6. Riski en yüksek hayvansal gıdalar

Öğrencilerin hayvansal gıdaların insan sağlığı üzerine risklerini belirtmeleri istendiğinde; ilk sırayı %27 düzeyinde GDO alırken, daha sonra katkı maddeleri (%25,5), mikroorganizmalar (%19), zoonoz hastalıklar (%15,5) ve hayvansal gıdaların kolesterol içeriği (%13) şeklinde sıralanmıştır (Şekil 7). Ziraat Fakültesi öğrencilerinin gıda güvenliği konusunda %75 oranında bilinçli olduğu, %79,92'sinin tükettikleri gıdaları sağlık açısından riskli bulduklarını ifade ettikleri çalışmanın (Güzener ve ark., 2009) bulgularıyla bu çalışmanın bulguları benzerlik göstermektedir.



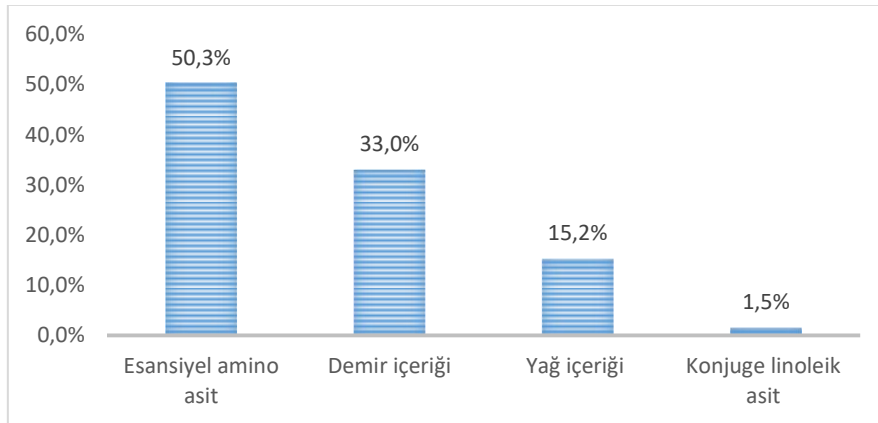
Şekil 7. Hayvansal gıdaların risk oranları

Ankete katılan öğrenciler en çok beyaz et (%60,7), daha sonra kırmızı et (%39,3) tükettiklerini ifade etmişlerdir. Beyaz etin daha çok tercih edilme nedeninin; sırasıyla lezzeti (%41,1), ekonomikliği (%30,3), kolay temin edilebilirliği (%17,4) ve besin değerinin yüksekliği (%11,2) olarak tespit edilmiştir. En çok tercih edilen kırmızı et türleri; sırasıyla koyun (%53,6), sığır (%27,5) ve keçi (%18,9) olarak tespit edilmiştir (Şekil 8). Bölgede koyun ve kuzu etinin kolay temini ve tüketim alışkanlığı tercihlerde etkili olmuştur. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlarla, Cevger ve ark., (2008)'nın kırmızı et tüketim tercihleriyle (tercih edilmeyen et türleri sırasıyla; sığır eti için %4,1, koyun eti %42,6, keçi %92,6, diğer kanatlı etlerinde ise %2,4) et satın alırken: hijyen, kalite, marka ve fiyatını dikkate aldıkları sonuçlar uyumlu bulunmuştur.



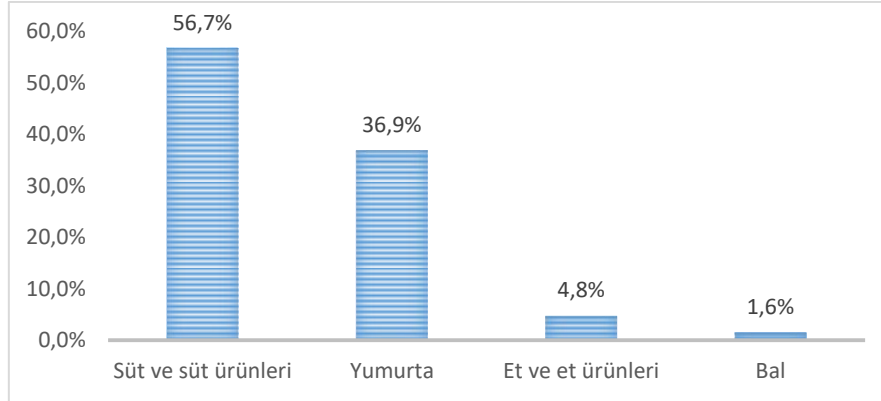
Şekil 8. Tercih edilen kırmızı et türü

Öğrencilerin kırmızı etin besin değerinden ne anladıkları sorulduğunda; %50,3'ü esansiyel amino asit içeriği, %33'ü demir içeriği, %15,2'si yağ içeriği ve %1,5'i konjuge linoleik asit içeriği olarak ifade etmişlerdir (Şekil 9). Bu bulgulara göre öğrencilerin kırmızı etin besin değeri hakkında yeterli bilgiye sahip oldukları söylenebilir.



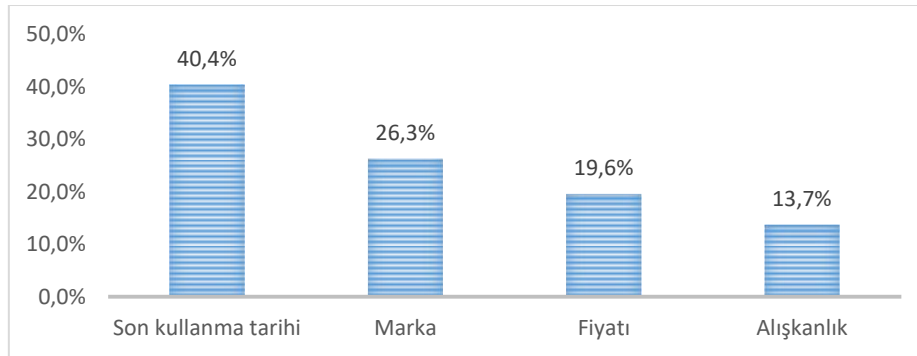
Şekil 9. Kırmızı etin besin değeri

Öğrencilerin kahvaltıda en çok tükettikleri hayvansal gıdalar sorulduğunda; süt ve süt ürünleri %56,7 ile ilk sırayı alırken; sırasıyla yumurta (%36,9), et ve ürünleri (%4,8) ve bal (%1,6) şeklinde gerçekleşmiştir (Şekil 10). Çalışmamızdan elde edilen kahvaltıda yüksek yumurta tüketim oranı ile İskender ve Kanbay (2014)'ün üniversite öğrencilerinin yumurta tüketim davranışlarını araştırdıkları çalışmalarından elde edilen haftalık kişi başına 3,4 adet yumurta tüketimi değeriyle benzer bulunmakla birlikte; Cevger ve ark., (2008)'nin öğrencilerin %18'inin aylık 20'den fazla yumurta tükettiklerini belirttikleri değerlere nazaran daha düşük olarak gerçekleşmiştir.



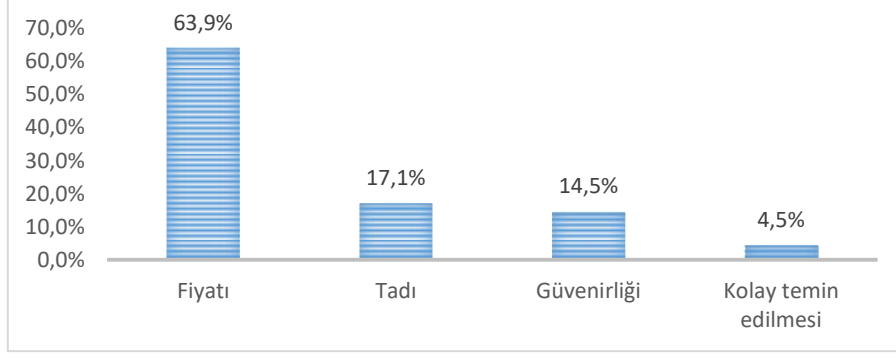
Şekil 10. Kahvaltıda tercih edilen gıdalar

Ankete katılan öğrencilere hayvansal ürünleri satın alırken öncelikle dikkat ettikleri unsurlar sorulduğunda; ankete katılan öğrencilerin en çok son kullanma tarihine (%40,4) göre ürünleri satın aldıkları, daha sonra marka (%26,3), satış fiyatı (%19,6) ve edinilen alışkanlıklar (%13,7) şeklinde sıralanmıştır (Şekil 11). Bu sonuçlara göre öğrencilerde tüketici bilincinin geliştiği söylenebilir.



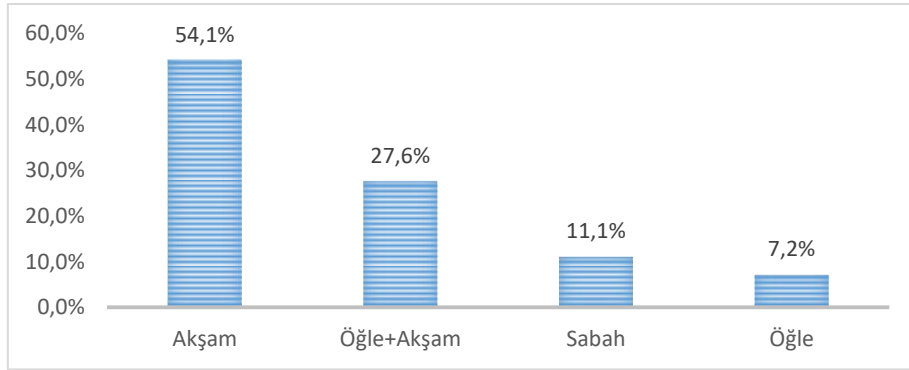
Şekil 11. Hayvansal ürünlerin tercih öncelikleri

Kırmızı etin az tüketilmesinin nedeni sorulduğunda; ilk sırayı %63,9 oranıyla fiyatı, daha sonra tadı (%17,1), güvenilirliği (%14,5) ve temin edilebilme gücü (%4,5) şeklinde öğrencilerin cevapları sıralanmıştır (Şekil 12). Ankete katılan öğrencilerin yaşları dikkate alındığında, son yıllarda kırmızı et fiyatının alım gücüne göre yükselişinin tüketim tercihinde etkili olduğu söylenebilir.



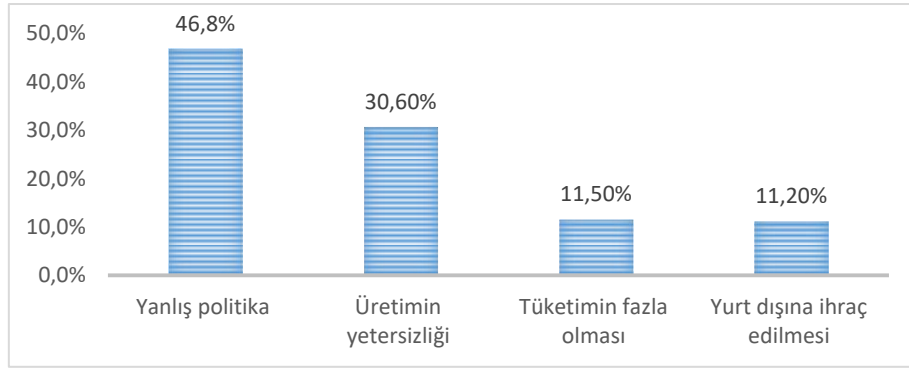
Şekil 12. Kırmızı et tüketimi tercih nedeni

Öğrencilerin hayvansal ürünleri daha çok tükettikleri öğünler sorulduğunda; ilk sırayı %54,1 oranında akşam öğünü alırken, daha sonra %27,6 öğle + akşam, %11,1 sabah ve %7,2 öğle öğününde tükettiklerini beyan etmişlerdir (Şekil 13). Hayvansal ürünlerin daha çok akşam öğününde tüketilmesi, öğle öğününün genellikle geçiştirildiğini, özellikle ailelerinin yanında kalan öğrencilerin akşamları evlerinde düzenli yemek yiyerek beslendiklerini ve ana öğünün akşam olduğunu göstermektedir. Et ve ürünleri fiyatlarının son yıllarda bireylerin gelirine göre çok yüksek seyretmesi, öğrencilerin et ve ürünlerini içeren öğle yemeğinden mahrum kalmalarına neden olmaktadır. Çocuklar büyüdükçe ebeveynlerin kahvaltı ısrarına karşı direnç geliştirmeleri nedeniyle genellikle bu öğünün geçiştirildiği veya atlandığı bilinmektedir. Bu sonuç beklentilerle uyumlu bulunmakla birlikte, gelişme çağındaki öğrencilerin fiziksel ve mental gelişimleri açısından uygun değildir.



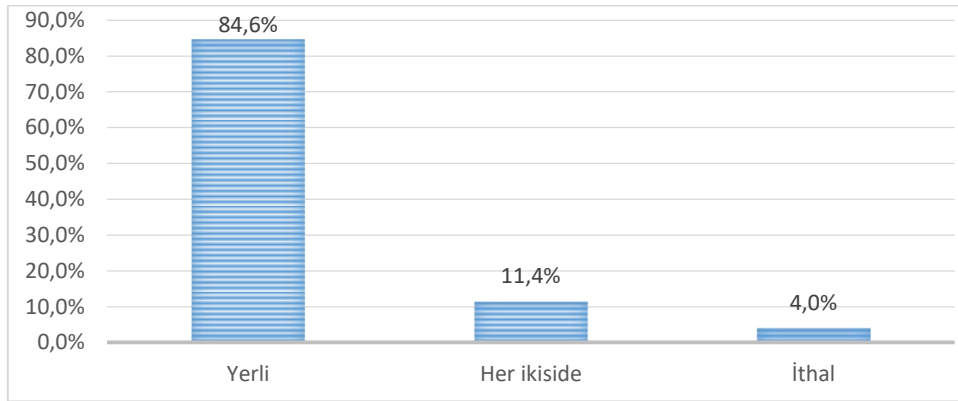
Şekil 13. Hayvansal ürünlerin en çok tüketildiği öğünler

Ülkemizde kırmızı et fiyatlarının sürekli artmasının nedenleri sorulduğunda alınan cevaplar sırasıyla; yanlış politika (%46,8), üretimin yetersizliği (%30,6), tüketimin fazla olması (%11,5) ve yurt dışına ihraç edilmesi (%11,2) şeklinde ifade edilmiştir (Şekil 14). Bu sonuç öğrencilerin uzun süredir kronikleşen ve ülke gündeminde yer alan konu hakkında büyük ölçüde yeterli bilgiye sahip olduklarını göstermektedir.



Şekil 14. Kırmızı et fiyatlarının sürekli artmasının nedeni

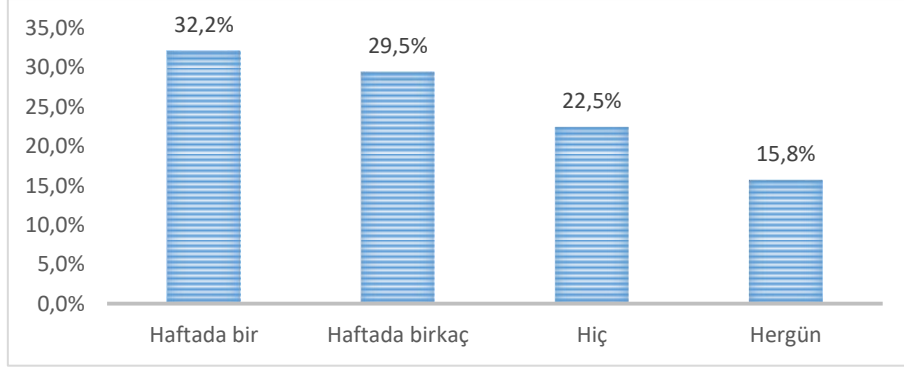
Öğrencilerin %74,3'ü et dış alımını desteklememekle beraber, %16,3'ü kısmen, %9,4'ü ise desteklediklerini ifade etmişlerdir. Bu sonuç yine öğrencilerin konu hakkında yeterli ulusal bilince eriştiklerini göstermektedir. Öğrenciler tükettikleri etin kaynağına göre %84,6'sı yerli eti tercih ederken, fark etmez diyenler %11,4, ithal eti tercih edenler ise %4 düzeyinde gerçekleşmiştir (Şekil 15). Öğrencilerin büyük çoğunluğunun yerli eti tercih ettiklerini beyan etmeleri ülkemiz hayvansal üretiminin geleceği için umut vericidir.



Şekil 15. Kaynağına göre et tercihi

Süt Tüketimiyle İlgili Verilerin Değerlendirilmesi

Ankete katılan öğrencilerin %65,7'si sütün besin değeri hakkında bilgi sahibi olduğunu ifade ederken, %21,2'si kısmen ve %13,1'i bilmediğini belirtirken; %71,1'i işlenmiş ve paketlenmiş sütü, %28,9'u ise açık çığ sütü tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin bir haftalık sürede süt ve ürünlerini tüketim sıklığı sorulduğunda; %32,2'si haftada bir defa, %29,5'i haftada birkaç defa, %15,8'i her gün süt tükettiklerini belirtirken, %22,5' u ise hiç süt tüketmediklerini beyan etmişlerdir (Şekil 16). Bu sonuç Cevger ve ark., (2008)'nin süt içme alışkanlığı olmayan öğrencilerin oranının %8,3 olarak tespit ettikleri değerlerden oldukça yüksektir. Bu bulgu, süt ve ürünleri tüketimi bakımından gelişmiş ülkelerin çok gerisinde kaldığımızı gösteren istatistik verilerle de uyumlu gözükmektedir.



Şekil 16. Süt tüketim sıklığı

Sonuç

Gecenin geç saatlerine kadar sosyal medya içerikleriyle oyalanan öğrenciler sabahları erken kalkamadığı için güne zinde başlanması gereken sabah saatlerinde yorgun olmakta ve kahvaltı alışkanlıklarından yoksun kalmaktadır. Sabahları aç olarak derse giren öğrencilerin bir süre sonra kan şekerinin azalmasıyla, algılarının düşmesi ve dolayısı ile derslerine odaklanma problemleri yaşamaları kaçınılmaz hale gelmektedir. Ayrıca, öğle vakti gelir durumlarına göre yemekhanelerden veya kantinde besin değeri tartışmalı olan besinlerle beslenmek zorunda kalmaktadırlar. Geleceğin teminatı olarak ifade edilen, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel ve mental gelişimleri ile sağlıklarının korunması son derece önemlidir. Hayvansal protein kaynakları yapısal görevlerinin yanı sıra, vücudun korunmasında görev alan bağışıklık sistemi elemanlarının da yapısına girmeleri nedeniyle büyük öneme sahiptirler. Gençlerimizin hayvansal protein kaynaklarının üretiminden, işlenmesine ve tüketilmesine kadar geçen süreç konusunda bir miktar bilgi sahibi olmaları toplumumuzun geleceği açısından umut verici olmakla birlikte yeterli değildir.

Sonuç olarak, geleceğin aydınlarını oluşturacak, toplumu yönlendirip, yönetecek olan bugünkü üniversite öğrencilerinin hayvansal protein kaynağı olan gıdaların üretim süreci, besin değeri, kalitesi ile gıda güvenliği başta olmak üzere sektörle ilgili sorunların farkında oldukları söylenebilir. Genç nesiller tarafından sorunların bilinmesi ise ülkemizin giderek kronikleşen gıda sorunlarının çözümüne katkıda bulunması itibarıyla umutların canlı tutulmasını sağlamaktadır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makale yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyan Özeti

Yazarlar makaleye benzer oranda katkı sağlamış olduklarını beyan ederler.

Kaynakça

- Ahraz S. Lise çağındaki öğrencilerin beslenme profili ile bunun üzerine etkili olan faktörlerin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2017; sayfa no: 49, Konya, Türkiye.
- BESD-BİR 2018. http://www.besd-bir.org/assets/documents/TR_KiAi_BaA_Kanatli_eti_tyketimi-dynyAtyryldy_1.pdf (Erişim Tarihi: 08.04.2022).
- Cevger Y., Aral Y., Demir P., Sarıözkan S. Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi intern öğrencilerinin hayvansal ürünlerin tüketim durumu ve tüketici tercihleri. Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 2008; 55: 189-194.
- Çiçek E., Akgün H., İlhan S. Elazığ ili balık eti tüketim alışkanlığı ve tercihinin belirlenmesi. Yunus Araştırma Bülteni 2014; 1: 3-11.
- Demirel R., Tatar AM., Şentürk Demirel D. Diyarbakır'da ilköğretim öğrencilerinin hayvansal kaynaklı protein tercih ve tüketimlerinin belirlenmesi. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2021; 4(3): 355-371.
- Erten M. Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. T.C. Gazi Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, 2006; sayfa no: 129, Ankara, Türkiye.
- Garibağaoğlu M., Budak N., Öner N., Sağlam Ö., Nişli K. Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi 2006; 15(3): 173-181.
- Gül K., Gül M. Üniversite öğrencilerinin yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıkları: Balıkesir Üniversitesi örneği. Journal of Recreation and Tourism Research 2020; 7(4): 551-574.
- Gürer B. Türkiye'de hayvansal ürünlerde gıda güvencesinin analizi. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, 2013; sayfa no: 191, Adana, Türkiye.
- Güzener B., Oruç Büyükbay E., Sayılı M. Gıda güvenliği konusunda öğrencilerin bilgi düzeylerinin incelenmesi. GOP Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi 2009; 26(2): 45-53.
- İskender H., Kanbay Y. Üniversite öğrencilerinin yumurta tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. YYU Veteriner Fakültesi Dergisi 2014; 25(3): 57-62.
- Onurlubaş E., Doğan HG., Demirkıran S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi 2015; 32(3): 61-69.
- Sakamaki R., Amamoto R., Mochida Y., Shinfuku N., Toyama K. A comparative study of food habits and body shape perception of university students in Japan and Korea. Nutr J 2005; 4: 1-6.
- Sarıözkan S., Cevger Y., Demir P., Aral Y. Erciyes Üniversitesi Veteriner Fakültesi öğrencilerinin hayvansal ürün tüketim yapısı ve alışkanlıkları. Sağlık Bilimleri Dergisi 2007; 16(3): 171-179.
- Selçuk Ş., Tarakçı Z., Şahin K., Coşkun H. Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans öğrencilerinin süt ürünleri tüketim alışkanlıkları. Yüzüncü Yıl Üniv Zir Fak Tar Bil Derg, 2003; 13: 23-31.

- SET-BİR 2019. Türkiye süt, et ve gıda sanayicileri birliği, <http://www.setbir.org.tr/> (Erişim Tarihi: 04.04.2022).
- Sogari G., Velez-Argumedo C., Gómez MI., Mora C. College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients* 2018; 10(12): 1823-1838.
- Şentürk B. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Veteriner Fakültesi öğrencilerinin hayvansal ürün tüketim harcamalarının analizi. *Vet Hekim Der Derg*, 2011; 82(2): 71-78.
- TÜİK. Hayvansal üretim istatistikleri, Türkiye İstatistik Kurumu. 2022. <https://www.tuik.gov.tr> (Erişim Tarihi: 06.03.2023).
- TÜBER. Türkiye beslenme rehberi. 2015. T.C. Sağlık Bakanlığı. <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf> (Erişim Tarihi: 07.04.2022).