



Derleme (Review)

Cilt 1 - Sayı 3: 83-88 / Temmuz 2018

(Volume 1 - Issue 3: 83-88 / July 2018)

RENKLERİN TÜKETİMDE VE SAĞLIKTA ÖNEMİ

Muharrem ÖZCAN^{1*}

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ziraat Fakültesi Bahçe Bitkileri Bölümü, 55139, Samsun, Türkiye

Gönderi: 13 Aralık 2017; **Yayınlanma:** 01 Temmuz 2018
(Submission: December 13, 2017; **Published:** July 01, 2018)

Özet

Dünya bir taraftan artan nüfusa gıda temini için uğraşırken, diğer yandan insan sağlığını tehdit eden hastalıklardan korunma için alternatif beslenme arayışı içine girmiş bulunmaktadır. Günümüzde insan sağlığını tehdit eden hastalıklara karşı alternatif tedavi yöntemleri olarak, başta meyve ve sebzeler olmak üzere bahçe ürünleriyle beslenme önerileri yapılmaktadır. Son yıllarda bazen o yılın modası şeklinde bir meyve veya bir sebze gündemde ilk sırada yer alırken, bazen de renkler veya içerikler öne çıkarılarak tüketimler önerilmektedir. İnsanların sağlıklı yaşam için yaklaşık 70 besin ögesine ihtiyaçları bulunmaktadır. Renkler ve içerikler yönünden önerilen tüketimlerle birlikte, meyve-sebzelerin ilaç niteliğinde algılanır hale geldiği söylenebilir. Her tarım ürünü farklı düzeylerde olmakla birlikte insanlar için gerekli birçok besin ögesini içermektedir. İnsanların sağlıklı yaşam için tüketileceği ürünün besin içeriğinin neler olduğunu düşünmesi yerine, farklı ürünlerle beslenme programını oluşturması daha yararlı olacaktır. Bu amaçlara hizmet edecek şekilde gökkuşağı beslenme adı verilen bir beslenme sistemi de oluşturulmuştur. Renklerin tüketimde etkisinin yanında, insan psikolojisi ve satın alma isteği üzerine de etkili olduğu da bir gerçektir. Günümüzde ortaya çıktığı şekliyle moda gibi tüketimler yerine, tüketimdeki çeşitliliklerle daha sağlıklı beslenmelerin yapılabileceğinin bilinmesi; aynı zamanda tarım ürünlerinin hastalık sonrasında tedavi için ilaç olarak kullanmak yerine, sağlığını koruyabilmek için günlük yaşamda düzenli alması gereken ürünler olarak görülmesi daha doğru olacaktır.

Anahtar sözcükler: Renk etkileri, Antioksidan, Gökkuşağı beslenme, Fonksiyonel gıda

The Significance of Colours in Consumption and Health

Abstract: While the world is trying to provide food for the increasing population, people are also in search of alternative nutrition in order to be protected from the diseases threatening human life. Nowadays, recommendations of nutrition with horticultural crops, especially fruits and vegetables, are made as an alternative way of treatment for the diseases threatening human life. In recent years, sometimes a fruit or vegetable comes to the fore like the trend of the year or consumptions based on colours or content are recommended. People need approximately 70 nutritional elements to lead a healthy life. It can be stated that fruits-vegetables started to be perceived as medicine due to the consumptions based on colours and content. Every agricultural crop contains several nutritional elements at different levels that are necessary for human life. Instead of thinking about the content of crops, it is more beneficial to set a diet with different crops for leading a healthy life. This is called eat the rainbow. It is also true that colours affect human psychology and eagerness to buy as well as consumption. Instead of consumptions that are perceived as trend recently, it is more appropriate to know that variety in consumption leads to healthier nutrition. Besides, it is more

appropriate to consider agricultural crops as crops that should be consumed regularly to protect health rather than as medicine for treatment after diseases occur.

Keywords: Colour effects, Antioxidant, Eat the rainbow, Functional Foods

*Corresponding author: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ziraat Fakültesi Bahçe Bitkileri Bölümü, 55139, Samsun, Türkiye

Email: muozcan@omu.edu.tr (M. ÖZCAN)

1. Giriş

Dünya nüfus artışı devam etmektedir. Son verilere göre dünya nüfusu yaklaşık 7.5 milyara ulaşmıştır. Bu artan nüfusun beslenmesi günümüzün öncelikli konularının başında gelmektedir. Bir taraftan artan nüfusun beslenmesi için artan gıda talebinin karşılanması hedeflenirken, diğer yandan insanlar için farklı fiziki alanların oluşturulması amacıyla tarım alanlarının tarım dışı kullanımlarının arttığı görülmektedir. Bu gelişmeler, tarım alanlarının korunmasını ve mevcut tarım alanlarından en yüksek verimin elde edilmesini zorunlu kılmaktadır.

Dünya genelinde 750 milyon insan açlık sınırında ve aç olarak yaşamakta ve her gün yaklaşık 12-13 bin insan açlık nedeniyle ölmektedir. Diğer yandan 1.6 milyar insan aşırı kilolu ve 670 milyon insan da obez olarak sağlıklı bir yaşam sürmektedir (Anonim, 2017a). Bu verilere göre yaklaşık 2,5 milyar insanın beslenememe veya sağlıklı beslenme sorunu bulunmaktadır.

Beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Anonim, 2017b).

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanmaktadır. Besin öğeleri, vücudun ihtiyaç duyduğu düzeyde alınmadığında, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından yetersiz beslenme ortaya çıkmaktadır. İnsanın sağlıklı yaşamı için yaklaşık 70 besin öğesine ihtiyacı bulunmakta olup, bunların tamamının yeterli düzeyde alınması zorunludur. Bu besin öğelerden herhangi biri alınmadığı veya gereğinden az alındığı durumlar yanında, gereğinden çok alındığı durumlarda da insan sağlığı bozulmaktadır. Gereğinden fazla besin tüketildiği durumlarda, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olmakta ve bu durum dengesiz beslenme olarak tanımlanmaktadır. Dengesiz beslenmenin önlenmesinde, beslenme eğitimi ve sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması yanında sağlıklı gıda tüketimi büyük önem taşımaktadır (Anonim, 2015).

Günümüzde sağlıklı yaşam için ideal beslenme önerileri yerine daha çok çeşitli hastalıkların ve sağlık

problemlerinin çözümü için, yıllara göre değişen ve moda şeklinde sunulan özellikle de meyvelerin ağırlıklı olduğu, farklı tarım ürünlerinin tüketiminin önerildiği görülmektedir.

Toplumların huzurlu ve başarılı olabilmesi, öncelikle toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasıyla mümkün olabilir. Bu nedenle de toplum sağlığı ve başarısı ancak dengeli ve sağlıklı beslenmeyle sağlanabilir. Bu çalışmada, sağlıklı ve dengeli beslenmede meyvelerin yeri ve öneminin ortaya konulması yanında bu konudaki farklı bilgilendirmelerin etkilerinin açıklanması amaçlanmıştır.

2. Beslenme ve Besin Kaynaklarına Yaklaşım

Günümüzde insanlar sağlıkları için, yaptıkları işler ve satın alma güçlerine bağlı olarak farklı besin maddelerinden oluşan bir beslenme programı uygulamaktadırlar. Genel olarak beslenme için 4 farklı ürün (1. Süt grubu, 2. Et - yumurta - kuru baklagil grubu, 3. Meyve - sebze grubu, 4. Ekmek - tahıl grubu) grubundan oluşan gıdaların alınması önerildiğinden bu gruplara giren ürünler farklı şekillerde gündeme gelmektedir (Anonim, 2015). Bu gündeme gelişler, tüketicinin bilgilendirilmesinden daha çok bilgi kirliliği ve kafa karışıklığına neden olmaktadır.

Beslenmede tüketilecek besin türleri yanında bunların güvenli gıda niteliğinde olması da büyük önem taşımaktadır. Güvenli (sağlıklı) besin, besleyici değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan temiz, bozulmamış besinlerdir. Güvenilir besinler, üretimden tüketime kadar geçen tüm aşamalarda çeşitli kaynakların etkisiyle oluşan besin kirlenmelerinin önlenmesiyle elde edilmektedir (Bilici ve ark., 2008).

Günümüz insanların faaliyetleri ve bu faaliyetler için gerekli enerji ihtiyaçları da değiştiğinden, yıllar içinde beslenme kültürü de önemli değişikliğe uğramıştır. Alınan besinlerden daha çok, öncelikle bu besinlerin hangi fonksiyonlar üzerinde etkili olduğu dikkate alınarak beslenme programları oluşturulmaya çalışılmaktadır. Bu doğrultuda son 30-40 yıl içinde "fonksiyonel gıda" kavramı da ortaya çıkmıştır.

Gıda veya gıdanın bir bölümü olarak belirtilen ve tıbbi veya sağlıkla ilgili faydalar sağlayabilen maddeler için

“Nutraceutical” veya “Functional Foods” terimleri kullanılmaktadır. Özellikle zengin fenol içerikleriyle birlikte meyveler, bu grubun en önemli bitkisel kimyasalları olarak görülmektedir (Wildman ve Kelley, 2007). Günümüzde insanların, sağlıklı yaşam veya sağlığına kavuşabilmek için, alternatif tedavi yöntemlerine ve fonksiyonel gıdaların tüketimine yöneldikleri görülmektedir. Hatta gıdaların besin değerleri, tüketicilerin kişisel tercihlerinin önüne geçmiş bulunmaktadır. Diğer yandan, sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme konularındaki eksik veya yanlış bilgilendirmeler de çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir.

3. Beslenmede Renklerin Önemi

Meyveler farklı kabuk ve meyve eti renkleriyle birlikte talep edilen ve tüketilen ürünlerdir. İnsanların sağlıklı beslenmesinde farklı renklerdeki bitkisel ürünlerin tüketilmesi üzerine kurulmuş bir beslenme sistemi de bulunmaktadır. Bu sistem gökkuşağı beslenme olarak adlandırılmaktadır. Gökkuşağı beslenmede, renkler kullanılarak günlük olarak yeterli miktarda vitamin ve mineral maddelerin alınması amaçlanmaktadır (Anonim, 2017c; Anonim, 2017d). Sağlıklı beslenme için renkler yanında besin grubunda çeşitliliklerin olması da önerilmektedir.

Meyve ve sebzeler, vitamin, mineral, diyet lifi, polifenoller gibi besin içerikleri yönünden farklı düzeyde içeriklere sahip olduklarından insan beslenmesinde her biri farklı düzeyde katkılar sağlamaktadır (Slavin ve Lloyd, 2012).

Meyveler, özellikle içerdikleri fenolik bileşiklerin antioksidatif ve antimikrobiyal etkilerine bağlı olarak, sağlık üzerine olumlu etkilerinden dolayı fonksiyonel gıda olarak değerlendirilmektedir. Fenolik bileşiklere, beslenme fizyolojisi açısından olumlu etkileri nedeniyle "biyo flavonoid" adı da verilmektedir. Bazı kaynaklarda ise fenolik bileşikler, P faktörü (permeabilite faktörü) veya P vitamini olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca fenolik bileşikler, enzim faaliyetlerine engel olma ve çeşitli gıdalarda kalite kontrol kriteri olma gibi nedenlerle de önem taşımaktadırlar (Özgen ve ark., 2007; Nizamoğlu ve Nas, 2010).

Bitkiler renklerini içerdikleri fitokimyasallardan almakta olup, bunlar bitkilerin doğasında yer alan, bitkilere aroma, tat ve renk veren bileşenler olarak tanımlanmaktadır. Renkleri, güneşe ve zararlı böceklere karşı koruyucu mekanizma olarak kullanan bitkiler, aynı zamanda renkleri polen ve tohum taşımaları için böcekleri ve kuşları kendilerine çekmek için de kullanılmaktadırlar. Fitokimyasallardan olan polifenoller, önceleri bitki fizyolojisindeki rolleri ve bitkilerin renk ve lezzet özellikleri üzerindeki etkileri nedeniyle ele alınmaktayken, son yıllarda sağlık üzerindeki etkileri yönüyle öne çıkmış ve özellikle de antioksidan ve radikal

yakalama fonksiyonları üzerinde durulmuştur (Güven ve ark., 2010).

Meyve ve sebzelerde doğal olarak bulunan, oksidasyonu geciktirebilen veya önleyebilen maddeler antioksidan olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle antioksidanlar, (metabolik faaliyetleri sırasında meydana gelen ve hücrelere saldırarak yapılarını bozan moleküller olan) serbest radikallerin zararlarından hücreleri koruyan maddeler olarak tanımlanmaktadır (Anonim, 2017c).

Serbest radikaller vücudun antioksidan aktivitesinden daha yoğunsa dengesizlik meydana gelmekte ve hücrelerde oksidatif hasar oluşmaktadır. Serbest radikallerin neden olacağı (kansere, kalp hastalıkları, damar tıkanıklığı, yüksek tansiyon gibi) rahatsızlıklardan korunmak için meyve ve sebzelerin tüketilmesi önerilmektedir (Haytowitz ve Bhagwat, 2010).

Antioksidanlar bakımından yüksek içeriği olan yiyecekler, oksijen radikali emme kapasitesi (Oxygen Radical Absorbance Capacity; ORAC) yüksek olan besinler olarak tanımlanmaktadır. Meyve ve sebzelerin antioksidan kapasiteleri, içerdikleri antioksidan etkili bileşiklerin miktarına ve türüne bağlı olarak değişmektedir (Haytowitz ve Bhagwat 2010; Anonim, 2017f).

Beslenme uzmanları, sağlıklı beslenme ve serbest radikallerin neden olduğu hastalıklardan korunmak için, ORAC değeri yüksek meyve ve sebzelere günlük beslenmede yer verilmesinin gerektiğini bildirmektedirler. Her insanın günde en az 3000 ORAC birimi vitamin ve mineral alması gerektiği, idealde ise bunun 5000 ORAC birimi düzeyinde olması gerektiği vurgulanmaktadır.

ORAC değerinin yüksek olması besinin antioksidan düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu da ürünün kansere karşı koruma ve yaşlanmayı geciktirme etkisinin yüksek olduğunu göstermektedir. ORAC değerleri türlere göre büyük farklılıklar göstermekte olup (Anonim, 2017f), ORAC değerleri yüksek meyvelerden bazıları Tablo 1’de verilmiştir.

Meyvelerdeki renklerin, antioksidan kapasitesi ve ORAC değeri gibi yönlerle de ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu ilişkilendirmelere bakıldığında, yeşil ve kırmızı renklerin kanserle mücadelede önemli olduğu; diğer bazı içerikler yönünden ise örneğin, sindirim sistemi ve kolesterol için yeşil; sinir sistemi için sarı renkli meyve-sebzelerin tüketilmesi gerektiği bildirilmektedir (Anonim, 2017c; Anonim, 2017d). Dolayısıyla her içerik sağlık için gerekli olduğundan her meyveyi içerikleri yönünden seçme yerine, tüketicinin damak tadı ve zevkine göre farklı meyve tür ve çeşitler üzerinden tüketimi yapması daha doğru tercih olarak görülmelidir. Diğer yandan meyve türlerinin farklı renklere sahip

çeşitlerinin olması (örneğin, beyaz dut ve siyah dut gibi) da tür tercihinde büyük kolaylık sağlamaktadır.

Tablo 1. Bazı meyvelerin ORAC değerleri ($\mu\text{mol TE}/100\text{g}$).

Meyve	ORAC	Meyve	ORAC
Siyah ahududu	16400	Altıntop	1500
Nar	10500	Elma	1400
Böğürtlen	5100	Şeftali	1300
Maviyemiş	3200	Kayısı	1200
Erik	2800	Kırmızı üzüm	1100
Kırmızı ahududu	2700	Kivi	900
Çilek	2600	Beyaz üzüm	800
Portakal	2400	Muz	300
Kiraz	2100	Kavun	250
Armut	1700	Karpuz	100

Meyvelerdeki renkler bazen de belli bir konuda sağlık üzerine etkileriyle vurgulanmaktadır. Örneğin; beyaz renk: bağışıklığa destek; sarı renk: güzellik; yeşil renk: toksin temizleyici; turuncu renk: kanser önleyici; mor renk: uzun ömür ve kırmızı renk: kalp sağlığı için önerilmektedir (Anonim, 2017g).

Besinler, içerdikleri yararlı kimyasalların çeşitleri açısından da farklılık göstermektedirler. Meyve ve sebzelerde türlere göre değişen vücudun savunma sistemini güçlendirici farklı yapıda antioksidan ögeler bulunmaktadır. Tek bir antioksidan öge saf olarak insanlara verildiği zaman sağlığı koruyucu etkisinin görülmediği; değişik tür sebze ve meyve yenilerek birkaç farklı tür antioksidan öge alındığında, sağlığın korunmasında çok önemli yararların görüldüğü bildirilmektedir (Anonim, 2015). Bu bilgiler, sağlıklı ve dengeli beslenme için farklı tür ve çeşitlerin tüketilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

4. Renklerin Psikoloji ve Ruh Sağlığına Etkileri

Renkler, beslenme yönünden önemi yanında, insanların duygusal, zihinsel ve fiziksel yapılarını etkilemekte yani insan psikolojisi üzerinde de etkili olmaktadır. Pazarlamada tüketicilerin satın alma davranışını etkileyen faktörlerden biri de psikolojik (öğrenme, güdülenme, algılama, tutum, kişilik) faktörlerdir. Renkler, psikolojik faktörlerden algılamayla bağlantılı olarak etkili olmaktadır (İçli ve Çopur, 2008). Çevredeki renklerin insanların aç olmadığı halde tüketim ihtiyacı hissetmesine veya gerekmediği halde alışveriş yapmasına yol açarak insan psikolojisi üzerine etkili olduğu görülmektedir. Bu durum pazarlama çalışmalarında tüketiciyi etkileme yollarından biri olarak kullanılmaktadır. Diğer yandan insanların yaşam ve çalışma ortamlarındaki renklerin motivasyon ve performans üzerine etkili olduğu da görülmektedir. Renklerin insanların psikolojisi ve ruh sağlığı üzerine

genel etkileri Tablo 2’de verilmiştir (Anonim, 2017h).

Tablo 2. Renklerin insan psikolojisi ve ruh sağlığı üzerine etkileri.

Renk	Etkisi
Yeşil ve Mavi	Sakinleştiren
Kırmızı	Heyecan veren
Pembe	Romantizm ve çekicilik katan
Siyah	Tutku veren
Turuncu	İştah arttıran
Sarı	Enerji katan
Kahverengi	Hayatı hızlandıran
Beyaz	Dinlendiren

İnsanoğlu yaşam sürecinde farklı duygulara ve farklı etkilere ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle de, yukarıda sıralandığı gibi dinlenmeden, romantizme; tutkudan heyecan katmaya kadar birçok duygunun yaşanmasında çevredeki ve sofradaki renklerin önemli etkilerinin olduğu görülmektedir. Maddi ve manevi iki yapısı bulunan insanoğlunun, manevi yönden sağlıklı yaşamasında (kişilere göre değişmekle birlikte) farklı renklere ihtiyaç duyduğu bir gerçektir.

5. Renklerin Pazarlamadaki Etkileri

İnsan hayatında her şeyin içinde var olan, düşünce ve duyguları uyandıran, motivasyonu arttıran satın alma alışkanlıkları üzerinde renklerin önemli etkileri bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar nesnelere %3 dokunarak, %3 koklayarak, %3 tadarak, %13 işiterek, %78 görerek algılandığını göstermiş ve 9 saniye içinde seçimi etkileyen en önemli unsurun renk olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle renkler, işletmelerin tüketicilerle görsel iletişimde çok önemli rol oynayarak pazarlamada bir mesaj iletme aracı rolünü üstlenmektedir. Hangi renklerin tüketicilerin ilgisini uyandırdığını belirlemeye yönelik çalışmalar yürütülmüştür. Gıdaların seçiminde de renklerin önemli etkilere sahip bir değer olduğu görülmüştür. Renkleri kullanarak pazarlama iletişiminin önemli öğelerine şekil vermek mümkün görülmektedir (Francis, 1995; İçli ve Çopur, 2008; Magoulas, 2009).

Renkler, insanlarda farklı duygular uyandırmaktadır. Renkler, bir anlam ve bir çağrışıma sembolize etmek, dikkat çekmek, akılda kalmak, etkilemek, yön vermek, farklılaşmak, fark edilmek yada fark edilmemek, tutum ve davranışları yönlendirmek, rahatlamak, rahatlatmak yada heyecanlandırmak için kullanılabilir. Bazı renkler insanı sakinleştirirken kimileri heyecanlandırır, bazı renkler ise kendine güveni, bazıları da içe kapanıklığı arttırabilmektedir. Birbirine yakın renklerin etkileri de birbirine benzemektedir. Örneğin, sıcak renkler insanda sıcaklık hissi uyandırırken, soğuk renkler de bir serinlik ve soğukluk hissi uyandırmaktadır. Pazarlamada algı üzerine, renklerin

önemli etkileri bulunmakta olup bu etkiler Tablo 3'de sunulmuştur (Odabaşı ve Barış, 2013; Ünker, 2017; Haciosmanoğlu, 2017).

Tablo 3. Renklerin pazarlamada algı üzerine etkileri

Renk	Etkisi
Yeşil	Serin, sakin, doğal, iyimserlik, özgüven
Mavi	Serin-sakin, hüzünlü, saygıdeğer, otoriter, rahatlık
Kırmızı	Güçlü, tehlikeli, heyecanlı, sıcak, şehvetli, dışa dönük
Mor	Asalet, imparatorluk
Siyah	Soğuk, prestijli, sofistike, gizemli
Turuncu	Sıcak, doğal, samimi, iyimser, coşkulu
Sarı	Lüks, zengin, canlı, hareket, dikkat çekici
Pembe	Güven
Beyaz	Parlaklık, sadelik, masumiyet

Tüketiciler, her gün yüzlerce ürün ile karşılaşmaktadır. Tüketici satın alacağı ürünü görmek, iştirmek, koklamak, dokunmak ve tatmak istemekte, aynı zamanda bunu kişisel duyuşsal karakteri olarak çevresine yansıtmaktadır. Ürün ile tüketici arasındaki iletişimi sağlayan faktör ambalaj olup, ambalaj satış elemanı görevi görerek ürün ile ilgili bilgiyi tüketiciye sunabilmektedir. Ambalaj öğelerinden renk, dikkat çekme, ilgiyi artırma, prestij kazandırma özellikleriyle satışı arttıran en önemli tasarım öğesidir (İçli ve Çopur, 2008; Erdal, 2013).

Bitkisel tarım ürünlerinde tüketiciyle iletişimde ilk aşamayı ürünün kabuk yapısı ve kabuk rengi oluşturmaktadır (Francis, 1995). Bu nedenle yetiştirilecek veya geliştirilecek ürünlerde enaz verim ve kalite kadar üzerinde durulması gereken bir konu, genotipin kabuk yapısı ve rengi olmalıdır. Dış kalite olarak adlandırılan bu özellik tüketici beğenileriyle birlikte talep oluşturmakta ve satışı kolaylaştırmaktadır. Tüketim sırasında değerlendirilebilen iç kalitenin algılanabilmesi öncelikle dış kalitenin etkinliğinden geçmektedir. Tüketiciyle iletişimde ikinci aşamayı ise ambalaj ve ürünün sunumu oluşturmaktadır.

Ambalaj hem ürünü koruyan hem de ürünün tüketici beğenisi kazanmasında etkili olan önemli bir uygulamadır. Teknolojik gelişmelerin, ambalaj sektörüne yansıdığı görülmektedir. Tarım ürünlerinde talep artışı sağlayacak şekilde ve renklerde hazırlanan ambalajlar tüketiciye sunulmaktadır. Renklerin pazarlamadaki etkileri konusunda değerlendirmeler yapılmakta olup elde edilen sonuçlara göre ambalaj renkleri seçilmektedir. Diğer yandan renklere aktif, heyecan verici, canlı, sıcak, çarpıcı, şiddetli, soğuk, soylu, pasif, sakin, durgun gibi farklı anlamlarda yüklenmektedir (Madden ve ark., 2000; Erdal, 2013; Haciosmanoğlu, 2017). Bu nedenle ambalaj içindeki ürün kadar ambalaj yapısı ve rengi de pazarlamada etkili olmaktadır.

6. SONUÇ

Dünyada olduğu gibi ülkemizde iletişim alanındaki gelişmeler bilgiye ulaşmayı kolaylaştırmaktadır. Ancak bilgiler, tüketicinin bilgilendirilmesine yönelik olarak değil de ticari amaçlara hizmet eder şekilde sunulduğunda yanlış veya eksik bilgilenmeler ortaya çıkmaktadır. Bu durum, özellikle meyve-sebze tüketimi başta olmak üzere tarım ürünleri tüketimi alanında belirgin olarak görülmektedir.

İnsanların sağlıklı beslenmesinde ihtiyaç duydukları besin öğeleri yalnız bir üründe bulunmamaktadır. Bu nedenle tüketicileri, içerik ve renkler gibi özelliklerle seçili ürünlere yönelterek gıdayı ilaç konumuna sokmak yerine, farklı ürünlerin tüketim listesinde olmasının (yani tüketimde ürün çeşitlendirmesinin yapılmasının) önerilmesi daha doğru olacaktır. Bu yapıldığında, tüketici bir meyve-sebzeyi içeriğine bakarak tüketmek yerine zevkine göre ağız tadıyla tüketerek daha mutlu olabilecektir. Bu etki, meyve-sebze tüketimlerinin, insanları rahatlatma etkisinin olmasından kaynaklanacaktır. Renklerin insanlarda satın alma ve duygularına etkileri de dikkate alınarak farklı renklerde ürünlerin sunulması, ambalaj ve satış için de uygun renklerin seçilmesi önemsenmelidir.

Günümüzde her yıl farklı bir türün insan sağlığı için çok önemli içeriğe sahip olduğu vurgulanmaktadır. Daha sonraki yıllarda ise farklı ürünler ön plana çıkarılmaktadır. Bir ürünün yılın modası olmaktan çıkması o ürünün içeriğinde bir değişiklik olmasından değil, benzer içerikli farklı bir ürünün moda olarak sunulmasından kaynaklanmaktadır. Diğer yandan, moda şeklinde yıllara göre değişen (artan/azalan) talepler, meyvecilik sektörü gibi uzun yılları kapsayan üretim alanında, pazar daralmalarına ve pazar dalgalanmalarına neden olmaktadır. Bu durum, üreticilerin ekonomik yönden zarar görmeleri sonucunu doğurmaktadır.

İnsanların sağlıklı beslenmesinde öncelikle kaliteli ürünlerin tüketiciye sunulması gerekmektedir. Bunun için de kaliteli yetiştiricilik yapılması, uygun ambalajlama, uygun taşıma, uygun muhafaza ve uygun pazarlama yapılarak kalitenin en az kayıpla tüketiciye ulaştırılması gerekmektedir. Tüketiciye kaliteli ürün sunma yanında sağlıklı yaşam için tüketimdeki çeşitliliğin önemi de anlatılmalıdır.

Kaynaklar

Anonim. 2015. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Yayını, Yenilenmiş 1. Baskı. Ankara. 96s.

Anonim. 2017a. Gerçek Zamanlı Dünya İstatistikleri. <http://www.worldometers.info/tr/>. Erişim Tarihi: 12. 03. 2017.

- Anonim. 2017b. Yeterli ve Dengeli Beslenme Nedir? <http://beslenme.gov.tr/index.php?page=68>. Erişim Tarihi: 27. 03. 2017.
- Anonim. 2017c. Fruit and Vegetable Colors: Meanings and Benefits. <https://www.color-meanings.com/fruit-and-vegetable-colors-meaning-and-benefits/>. Erişim Tarihi: 19. 12. 2017.
- Anonim. 2017d. Antioksidanlar. <http://www.antioksidan.info/>. Erişim Tarihi: 25. 03. 2017.
- Anonim. 2017e. Antioksidan nedir? Faydaları nelerdir? <http://www.bitkiselidiet.com/antioksidan-nedir-faydaları-nelerdir.html/>. Erişim Tarihi: 12. 03. 2017.
- Anonim. 2017f. Do Colors in Fruits & Vegetables Play an Important Role? <http://healthyeating.sfgate.com/colors-fruits-vegetables-play-important-role-1660.html>. Erişim Tarihi: 19. 12. 2017.
- Anonim. 2017g. Meyve ve Sebzelelerin 6 Renk Grubu ve Vücuda Etkileri. <http://www.ajanajanda.com/meyve-ve-sebzelerin-6-renk-grubu-ve-vucuda-etkileri/>. Erişim Tarihi: 02. 03. 2017.
- Anonim. 2017h. Renklerin Psikoloji ve Sağlık Üzerindeki Etkileri. <http://www.bakimliyiz.com/sagligimiz/34081-renklerin-psikoloji-ve-saglik-uzerindeki-etkileri.html/>. Erişim Tarihi: 25. 02. 2017.
- Bilici S, Uyar MF, Beyhan Y, Sağlam F. 2008. Besin Güvenliği. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 727, 20s. Ankara.
- Erdal G. 2013. Ambalajın Dili ve Psikolojik Etkisi. Akademik Bakış Derg, 35: 1-10.
- Francis FJ. 1995. Quality as Influenced by Color. Food Qual Pref, 6: 149-155.
- Güven EÇ, Otkun GT, Boyacıoğlu D. 2010. Flavonoidlerin Biyoyararlılığını Etkileyen Faktörler. GIDA, 35: 387-394.
- Haciosmanoğlu E. 2017. Renklerin Psikolojik Etkileri. <http://www.erayhaciosmanoglu.com/renklerin-psikolojik-etkileri/>. Erişim Tarihi: 20. 02. 2017.
- Haytowitz DB, Bhagwat S. 2010. USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2. http://www.orac-info-portal.de/download/ORAC_R2.pdf/. Erişim Tarihi: 31. 03. 2017.
- İçli GE, Çopur ME. 2008. Pazarlama İletişiminde Renklerin Rolü. Trakya Üniv Sos Bil Derg, 10: 22-33.
- Madden TJ, Hewett K, Roth MS. 2000. Managing Images in Different Cultures: A Cross-National Study of Color Meanings and Preferences. J Inter Market, 8: 90-107.
- Magoulas C. 2009. How Color Affects Food. How color affects food choices. https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1553&context=theses_dissertations. Erişim Tarihi: 19. 12. 2017.
- Nizamoğlu MN, Nas S. 2010. Meyve ve Sebzelelerde Bulunan Fenolik Bileşikler; Yapıları ve Önemleri. Gıda Tekmol Elekt Derg, 5: 20-35.
- Odabaşı Y, Barış G. 2013. Tüketici Davranışı. MediaCat Yayınları. 404s.
- Özgen M, Serçe S, Gündüz K, Yeni F, Kafkas E, Paydaş S. 2007. Determining Total Phenolics and Antioxidant Activity of Selected Fragaria Genotypes. Asian J Chem, 19: 5573-5581.
- Slavin JL, Lloyd B. 2012. Health Benefits of Fruits and Vegetables. American Soc Nutr Adv Nutr, 3: 506-516.
- Ünker Ü. 2017. Önce Rengini Seç, Sonra Sat. <https://umitunker.wordpress.com/tag/pazarlamada-hangi-renkler-kullanilir/>. Erişim Tarihi: 12. 03. 2017.
- Wildman REC, Kelley M. 2007. Nutraceutical and Functional Foods. Handbook of Nutraceuticals and Functional Foods, Second Edition (Editör: Robert E.C. Wildman). CRC Press. 1-22.