

# Yiyecek Alışkanlıkları

Yard. Doç. Dr. Mine MANGIR

A.Ü. Ziraat Fakültesi, Ev Ekonomisi Yüksek Okulu — ANKARA

## 1. GİRİŞ

Dünyadaki toplumlardan her birinin kültür deyimiyile belirlenen kendine has davranış, gelenek, inanç kalıpları vardır. Toplumun yaşama şeklini gösteren bu kalıplar kalıtımsal değil doğumla birlikte ailenin ve çevrenin davranışları, öğretileri ile oluşur ve kuşaktan kuşağa geçerek toplumda yerleşirler.

Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları, örf ve adetleri, olanakları, uygulamaları, beslenme kültürü bulunmaktadır. Çeşitli sosyo ekonomik, kültürel ve eğitimsel etkilerin yönlendirdiği yiyecek alışkanlıkları; yaşamın ilk dönemlerinde kazanılır, kültürün bir parçası ve önemli bir ögesidir; Margareth Mcad (1949)'ın tanımına göre bu alışkanlıklar sosyal ve kültürel etkilere bir tepki, bir karşılık olarak birey ve toplumların çevrelerinde bulunan yiyeceklerden belirli miktarlarda seçme, tüketme ve yararlanma şekli olgusudur.

## 2. YIYECEK ALIŞKANLIKLARININ

### SOSYOLOJİK ROLÜ

Yiyecek alışkanlıkları yerine «yiyecek bi-heviyorları - davranışları» deyimini de kullanılabilir.

Kişilerin seçim olanakları olduğu zaman neleri tercih edip, ne biçimde sağladıkları, nasıl pişirdikleri, ne zamanlar nerde ve nasıl yedikleri kendi toplumsal gruplarının alışkanlıklarına, gelecek ve göreneklerine göre değişir.

Beslenme tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir olgudur. Ancak kişilerin yiyeceklerle olan ilişkileri yalnız biyolojik dürtülerle ve yalnız açlık duygusuna direkt tepkiler şeklinde açıklanamaz. İnsanların besin seçim ve tüketim kalıpları fizyolojik olmak yanında sosyal ve psikolojik arzuların doyumuna, geleceğe, göreneğe, alışkanlıklarına, eğitimlerine ve ekonomik olanaklarına da bağlıdır (Hartog, 1973).

Dünyanın hiç bir yerinde çevrede bulunan ve yenilebilir nitelikli bitki ve hayvansal yiyeceklerin tümü yenilmez. Hayvanlar için içgüdülerinin «yenebilir» olarak nitelendirdiği herşey yiyecektir. Ancak insanlarda anne sütünden kesildikten itibaren beslenmeyi bu tip bir içgüdü yönlendirmeyip nelerin yiyecek olup olmadığına, hangi sosyal içerikli özel günlerde nelerin yenilebileceğine toplum karar verir.

Beslenme durumunun ve sorunlarının daha iyi anlaşılabilmesi yiyecek alışkanlıkları konusunda detaylı ve sağlam bilgi edinilmesini gerektirir. Günlük yaşamımızın bir parçası olan bu alışkanlıklar bazı ekonomik, dinsel, sosyal aktivitelerle de yakından ilişkilidir ve yerleşmiş, oturmuş, kültürün diğer öğeleri gibi değişimlere dirençlidir (Bornstien, 1972).

Beslenme bilimi son yüzyılda hızlı gelişme göstermesine karşın insanların çoğu yiyeceklerin besin değerlerinin sağlıkla ilişkileri konusunda bilinçli değildirler ve beslenmelerinde yiyecek maddelerini sağlayabilme kolaylığı, besin üretimi, kalıplar, alışkanlık, bazı inanışlar, gelenek ve görenekler, yiyeceklerin tad, yapı, koku, renk bakımından sevilip sevilmemesi iştah ve doyma duygusu gibi faktörler ayarlayıcı rol oynar (Baysal, 1981).

Yiyecekler protein veya vitaminlerden zengin yemekler olarak değil sulu - katı, ağır - hafif, tatlı - ekşi gibi terimlerle anılırlar ve bilimsellikten çok duygusal niteliklerle değerlendirilirler. Yiyeceklerin duygusal değerlerine ait bilgiler besleyici değerlerine ait olanlardan çok daha eskidir. Tarih öncesi çağlarda yiyecekler açlığı gidermek amacıyla tüketilmiş, günümüz çağdaş toplumlarında bu işlevinin yanı sıra toplum tarafından kabul edilme, dostluk bağları kurma toplumsallaşma gibi fonksiyonlar da edinmiştir; arkadaşlık, ilgi, sevgi ifadesidir. Besinler toplumsal yapının, kültürel değerlerin bir belirtisi olarak görülebilir, hatta silah gibi kullanılabilirler. Bebekler yaşamlarının bilinçlenmeye başladıkları ilk dönemlerinde besini sevgi, zevk, korunma, güven ve rahat-

lık aracı olarak görürler. Yapılan araştırmalar bu duyguların bazen yetişkinlik dönemlerinde de devam ettiğini, patolojik koşullarda aşırı yemenin temelinin bu duyguya dayandığını göstermektedir.

### 3. YIYECEK ALIŞKANLIKLARINI

#### ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Beslenme davranışlarında rol oynayan genetik, inanç ve alışkanlıkların temeli, asıl kaynağı o yörenin besin yapısıdır. Bölgede en çok üretilen besin çeşidi temel (staple) yiyecekleri oluşturur. Çok sabit, değişmez gibi görünmelerine ve yiyecek konusundaki tüm tutuculuğa karşın, yiyecek alışkanlıkları, statik olmayıp değişken yapıya sahiptir. Toplumun bir üyesi olarak çok uzun zaman periyodları içinde dinamik özellik gösterirler. Bu dinamizmin en önemli yönü hayvan ve bitki kaynaklı yiyeceklerin dünyada yayılıp kabullenilmesidir.

Ticaret, savaşlar, kitle iletişim araçlarının gelişmesi, kitle halinde göçler, vb. gibi bazı demografik ve teknolojik değerler yeni yiyecek çeşitlerinin dağılıp yayılmasına neden olmuş, farklı beslenme alışkanlıklarına sahip toplumların birbirini etkilemesi sonucunu doğurmuştur (Hartog, 1973).

Toplumun beslenme durumundan içinde yaşadığı çevre oldukça etkilidir. Çevrede var olan yiyecekler, gıda dağıtım sistemleri, satınalma gücü ve kültür kalıpları diyetini etkileyen öğelerdir. Bu nedenle de pek çok beslenme malnutrisyonu ekolojik bir sorun olarak kabul ederler.

Bitkilerin doğal eko sisteme (kişi ve çevresinin dinamik ilişkileri) bir tepki olarak evcilleştirilmesi ancak son 10 bin yılda mümkün olmuş ve iki temel tarım sistemini ortaya çıkartmıştır: a) Tohum tarımı, b) Kök ve yumru tarımı. Tohum tarımı kuru bölgelerde diğeri ise Amerika, Güneydoğu Asya ve Afrikanın nemli tropikal bölgelerinde uygulanmaktadır (Köksal, 1977).

İnsan ekolojisinin üç temel faktörü: Kültürel çevre (ki yemek alışkanlıklarını da içerir); fiziksel çevre (iklim, jeoloji, toprak koşulları, hayvan ve bitki örtüsü) ve nüfus yapısıdır. (nüfusun artış hızı, bileşimi, doğumu,

ölümler.) Bu üç faktör ve yeme alışkanlıkları birbirleriyle karşılıklı etkileşim halindedirler.

Yiyecek çeşidi kısıtlı olan uzak, izole kırsal bölgelerde yiyecek davranışları üzerinde fiziksel çevre çok etkili ve önemliken kentsel alanlarda kültürel çevre daha önem kazanır.

Dengeli bir eko sistem ve yiyecek alışkanlıklarını, hızlı nüfus artışı, pazar ekonomisine geçiş ve kentleşme olumsuz yönden etkilemektedir.

Kırsal alanlarda tüketilen yiyecekler çoğu tüketicinin kendi tarlasında yetişir. Örneğin Afrika'da, Sahra'nın güneyinde yapılan gıda tüketim araştırmalarına göre tüketilen yiyeceklerin % 64'ünü kendileri üretmektedirler, (Köksal, 1977).

Ekonomik kalkınma ile birlikte besleyici değeri yüksek yiyecekler yerine tarım, parasal değeri yüksek tütün, pamuk gibi ürünlere kaymaktadır. Durumun ekonomik gelişme ve yaşam standardını yükseltme gibi olumlu etkileri olmakla birlikte beslenme açısından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Yiyecek, yiyecek dışı bir maddeyle değiştirilmekte elde edilen ek gelir ise yine yiyecek dışı maddelere harcanmaktadır. Örneğin Konya'da sulu tarıma geçme ile gelir ve yaşam düzeyi yükselmiş ancak beslenme durumunda bir düzelme olmamıştır ve bu yükselen gelirle giyim, radyo, bisiklet vb. mallara sahip olma, beslenmeden daha önemli görülmüştür (Kraut ve Crömer, 1972).

Kırsal alanlardan kentsel bölgelere göç son derece yaygın bir olgudur. Kentleşme iki yönde olmaktadır; kırsal kente göç ile kent yaşamı geliştirilmesi, kent yaşamının etkisinin kırsal alanlara girip yayılması, yeni kentleşme, hem kent ve hem de köy toplumlarının yaşam biçimini etkilemektedir. Şehirleşmeyle birlikte toplumların yeme alışkanlıklarında önemli değişimler olmuştur.

Kentin kırsal toplumların yiyecek alışkanlıkları üzerindeki etkisi şu yönlerden olmaktadır:

- Kente işgücü göçü ile tarımda çalışan insan sayısı azalmakta, yiyecek üretimi tehlikeye girmektedir.

- Köylerden kente göçen yakınlar çeşitli yiyecek maddeleri gönderilmektedir.
- Şehirlerde pazarlamak üzere ürün yetiştirilmesine yönelinmektedir.
- Şehirlerdeki yiyecek alışkanlıkları ve yiyecek çeşitleri köylere girmektedir (Fleck, 1981).

Yetersiz iş olanakları, aşırı kalabalık, yetersiz pişirme imkanları, artan konut giderlerine karşın araştırma bulgularına göre kentlerde yaşayanlar daha bol yiyecek çeşidi (sebze ve meyve de dahil), daha yüksek oranda hayvansal protein tüketmekte ve diyetle mevsimlerin etkisi daha az hissedilmektedir. Ancak bu durum ülkeden ülkeye ve değişik sosyo-ekonomik gruplarda farklılıklar gösterebilir (Merdol, 1978).

Genellikle düşük sosyo-ekonomik gruplarda kalori, protein, yağ ve şeker tüketimi daha düşük, yemek çeşitleri ise kısıtlıdır. Yüksek sosyo-ekonomik gruplarda ise kaliteli besin tüketimi, kalori, protein, yağ, şeker daha fazla tüketilmekte ve hatta bazı aile bireylerinde aşırı beslenme görülebilmektedir. Hazır yiyecek tüketimi de daha fazladır. Orta sosyo-ekonomik grupta ise; her iki grubun da etkisi görülmeyle birlikte yüksek sosyo-ekonomik grubun yiyecek alışkanlıklarını uygulama eğilimi görülmektedir.

#### 4. YIYECEKLERİN TOPLUMDAKİ SOSYAL FONKSİYONLARI

Toplumda yiyeceklerin bazı sosyal işlevleri vardır. Bunları; gastronomik fonksiyonlar, kültürel idestifikasyon (benimseme) ve iletişim aracı, ekonomik ve sosyal statü göstergesi ve dini fonksiyonlar olarak sıralayabiliriz.

Yiyeceklerin gastronomik özellikleri çok önemlidir. Çünkü; insanlar yiyeceklerden hoşlandıkları, sevdikleri için yerler, örneğin; Avrupa'da yumuşak, Afrika'da sert, çiğneme gerektiren, Ortadoğu ve Güneydoğu Asya'da baharatlı yiyecekler tercih edilir.

Yiyecekler aynı zamanda kültürel bir ayrıdır. Bazı toplumlar tükettikleri (Kore dilinde piriç ve Meksika'da da mısırdaki yiyecek aynı manada kullanılır) yiyeceklerle nitelendirilir-

ler. Örneğin Çinlilere, piriç yiyenler de denilmektedir. Yiyeceklerle ilgili kısıtlamalarda toplumların birbirinden farkını göstermede önemli faktördür.

Yiyecek kısıtlamaları ve tabuları geçici veya sürekli olabilir. Müslümanların domuz eti yemeyişi, alkollü içki içmemeleri, katoliklerin cuma günleri balık eti haricinde et yememeleri gibi. Avrupa'da insanlarla olan yakın duygusal bağları nedeniyle kedi, köpek eti yenmez. Gene İngiltere ve Arjantin'de at eti yenmez. Oysa İtalya, Fransa ve Hollanda'da bu etleri satan özel kasaplar vardır. Kısıtlama bazı hallerde kadınları kapsar ki bu da genellikle kadının üreme işleviyle ilişkilidir ve bu çağı atlatışında ortadan kalkar. Örneği; çoğu Afrika ülkelerinde kadının kümes hayvanı ve yumurtaya dokunması yasaktır (Hartog, 1973).

Geçici yiyecek tabuları yaşamın bazı periyodlarını doğum, gebelik, süt verme, çocukluk, hastalık gibi kapsar.

Yemekler insanlar arası ilişkilere vesile de olur. Aile bireyleri genellikle yemeklerde biraraya gelirler. Özel günlerde bireyler ve gruplar yiyecek teatisinde bulunurlar (Çeşitli kutlama yemekleri ziyafetler gibi).

Ayrıca yiyecekler ekonomik zenginlik ve statü sembolü göstergesidirler. Bütün kültürler özel prestij yiyeceklerine sahiptirler. Örneğin; Avrupa'da beyaz ekmek, gelişmekte olan ülkelerde Batı tipi yiyecekler gibi.

Yiyeceklerin dinsel fonksiyonları da vardır. Örneğin; şarabın İsa'nın kanını, ekmeğin ise bedenini sembolize etmesi gibi.

Yiyeceklerin satın alınıp pişirilmesi ve aile içinde dağıtımından sorumlu kişi ailenin yeme alışkanlıklarının çok önemli bir ögesi durumundadır. Yiyecekleri planlayan kişi olarak ev kadını özel öneme sahiptir.

Bayton'a göre de ev kadınının bu konudaki kararlarını etkileyen çeşitli parametreler şunlardır :

Ailenin gereksinimlerinin karşılanması, daki sağlık ve beslenme yönünden gösterdiği hassasiyetin derecesi; görünüş - lezzet ve aroma kombinasyonunun tatmini; ekonomik yönü,

yani eldeki para, pazar hakkında bilgi, kaliteden anlama, aile tercihleri, zaman ve prestij, yaptığından tatmin duyma vb (Fleck, 1987).

Yiyeceklerin aile içinde dağıtımı büyük önem taşır ve fizyolojik, sosyal ve kültürel temellere dayanır. Bu konuda yapılan pek çok araştırma bulguları dağıtımın eşitsizce yapıldığını vurgulamaktadır. Örneğin Hindistan'da yapılan bir araştırmaya göre aileye yeni bir çocuk eklenmesiyle ailenin total hayvansal protein tüketimi düzeyi çok az miktarda yükselmiştir. Gene uygulamada pek çok toplumlarda evin erkeğinin diyeti, kadın ve çocuklarınkinden çok daha yeterlidir.

Ailede sosyal pozisyonu yüksek olan birey yiyeceklerin en iyi kısmından yararlanır ve buna statü ve prestijlerinin devamı ve pekişmesi açısından da gerek duyarlar. Kadın yiyeceklerin en irilerini kocası ve çocuklarına sevgi ve şefkatinin ifadesi olarak verir ve aksi halde kocasının onu kadınlık görevini iyi yapmadığını düşüneceğinden ve sevgisini yitirebileceğinden kuşku duyar (Hartog, 1977).

Ailede yemek sırası da önemlidir. Örneğin; Endonezya'da ve Türkiye'de kırsal yörelerde önce erkekler sonra kadın ve çocuklar yemek yerler. Günlük yenilen öğün sayısı yönünden toplumlar arası farklılıklar görülür.

Bebek çocuklar; toplumun beslenme yönünden en kritik önemli grubunu oluştururlar. 17 ve 18 inci yüzyıllarda Avrupada bebek emzirme geleneği özellikle hali vakti iyi olan anneler arasında terkedilmekteydi. Yüzyılımızda da endüstrileşmiş ülkelerde bebek emzirilmesi uygulanmasında bir düşüş olmuştur. Örneğin; İngiltere'de Bristol kentinde çocukların üç ay emziren annelerin oranı 1930 da % 77 den 1942 yılında % 55'e ve 1949'da da % 36'ya düşmüştür. Şili'de 1 yaşına kadar emzirme oranı son 20 yıl içinde % 95'den % 6'ya kadar inmiştir.

Pek çok annenin ev dışında çalışması, kadın eşitliği, gizli yapılması gereği ve gıda endüstrisindeki gelişmeleri sonucu hazır bebek yiyecekleri üretiminin artması, psikolojik durum gibi öğeler bu konuda etkili olmuştur (Hartog, 1973). Öte yandan düşük sosyo ekonomik gruplarda ve özellikle de köylerde emzirme süresi fazla uzun tutulmaktadır.

Yiyecek alışkanlıkları üzerinde kıtlık, yangın, sel, salgın hastalıklar, ekonomik çöküntüler gibi olağan üstü durumlarda etkili olmaktadır.

Gene çok sevilen bir kişinin kaybı, başarısızlıklar, ilişkilerdeki stress, gerilim gibi kişisel krizler de yemek yeme durumunu etkiler.

## 5. SONUÇ

Galdson'a göre değiştirilmesi oldukça zor olan yiyecek alışkanlıklarındaki gelişmeler, mantıktan çok duygular yoluyla sağlanabilir.

Lewin bu konudaki güdülenme (motivasyon) yollarını üç başlık altında toplamaktadır:

- a) Değerler (para, sağlık, lezzet, statü değerleri)
- b) Yemek seçme ya da tercih etme,
- c) Yiyecek dağıtımı, yiyecek hazırlanması

İçin gereken zaman, yüksek maliyet, ev işlerinde yardım görmeme gibi sorunların çözümü (Lewin, 1963).

Yiyecek alışkanlıklarında nerede ve nasıl değişiklikler yapılacağı konusundaki önerilerden bazıları ise fiziksel sosyal ve bireysel olmak üzere başlıca üç çevrede odaklaşmaktadır.

Fiziksel çevre, kişinin dışındaki mutfak dolapları, buzdolabi vb. gibi kolaylıklara sahip, rahat bir mutfak, yiyeceklerin sergilendiği dükkan vitrinleri gibi faktörleri kapsar.

Sosyal çevre ise aile bireyleri, arkadaşlar, öğretmenler, işverenler, doktorlar gibi diğer kişileri içerir ki bunların bireyin yiyecek alışkanlıkları üzerinde olumlu yada olumsuz etkileri olabilir.

Bireysel çevre ise sindirim, boşaltım sistemi, solunum sistemi, sinir sistemi gibi temel fizyolojik sistemlerden oluşur (Fleck, 1981).

Beslenme eğitimi yönünden yeme alışkanlıklarının incelenmesi, toplumun beslenme sorunlarını saptamada gereklidir. Eğitimle bu alışkanlıkları bütünüyle değiştirmeye değil, düzeltmeye, bazı gerekli değişiklikleri yapmaya çalışılmalıdır.

Toplumların beslenme durumlarının düzeltilmesi mevcut yiyeceklerden en fazla yarar sağlamaya yönelik bir beslenme eğitimi ile mümkün olabilir.

## KAYNAKLAR

1. BAYSAL, A., 1981. Beslenme Sorunlarının Sosyal, Kültürel Eğitim ve Ekolojik Etmenlerle ilgili Nedenleri ve Çözüm Yolları. (Beslenme ve Diyet Dergisi. 10: 50 - 62).
2. BORNSTEIN, A., 1972. Some Observations on Yemeni Food Habits. (Nutrition Newsletter. 3: 1-9).
3. HARTOG, A.P., 1972. Unequal Distribution of Food Within the Household. (Nutrition Newsletter. 4: 8 - 17).
4. HARTOG, A.P. 1973. Introduction of Food Habits International Course in Food Science and Nutrition lecture notes Wageningen.
5. FLECK, H., 1981. Introduction to Nutrition 4th ed. Mc Millan Publishing Company New York.
6. KÖKSAL, O., 1977. Türkiye'de Beslenme. 1974 Gıda Tüketim Araştırması, ANKARA.
7. KRAUT, H., CREMER, H.D., 1969. Investigations into Health and Nutrition in East Africa IFO, No 42. Weltform Verlag, München.
8. KUTLUAY, T., 1982. Dünyanın çeşitli Bölgelerinde Yemek Alışkanlıkları Geleneksel Türk Yemekleri ve Beslenme Simpozyumu, (Konya Kültür ve Turizm Vakfı KONYA)
9. LEWIN, K., 1963. Forces Behind Food Habits and Methods of Change. Prentice - Hall Inc. New Jersey.
10. MERDOL, T., 1978. Türkiye'de Kültür, Gelenekler ve Beslenme İlişkileri, Türkiye Ulusal Gıda ve Beslenme Semineri Bildiri ve Raporları. Orhan KÖKSAL (Ed.) Hacettepe Üniversitesi Yayınları. 202 - 216.