

Özellikle Kırsal Alan Ailesinin Beslenmesini Etkileyen Yararlı ve Zararlı Alışkanlıklar

Prof. Dr. Seniha HASİPEK*, Doç. Dr. Nevin AKTAŞ**,

Uzm. Arş. Grv. A. Özfer ÖZÇELİK***, Uzm. Arş. Grv. F. Pınar ÇAKIROĞLU****

* *A. Ü. Zir. Fak. Ev Ekonomisi Y. O. Beslenme Anabilim Dalı Başkanı*

** *A. Ü. Z. F. Ev Ekonomisi Y. O. Besl. A. Bilim Dalı Öğretim Üyesi*

*** *A. Ü. Fen Bilimleri Ens. Ev Eko. Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi*

**** *A. Ü. Z. Fak. Ev Eko. Y. O. Beslenme Anabilim Dalı Araş. Görevlisi*

Bireylerin optimal sağlık ve performansta olabilmeleri için önde gelen faktörlerden biri gereği gibi beslenmedir. Gereği gibi beslenme «yeterli ve dengeli beslenme» deyimleri ile tanımlanır. Dengeli ve yeterli miktarda gıda tüketmeyen insanların büyüme, gelişme ve normal çalışmalarında aksaklıklar olur ve hastalıklara karşı direnci azalır.

Ülkemizde beslenmenin yetersiz ve dengesiz oluşunun en önemli nedenlerinden birisi de beslenme alışkanlıklarıdır.

Yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıklarının meydana gelmesinde rol oynayan etmenler çeşitlidir. Bireylerin ve toplumların yeme alışkanlıkları bu değişik etmenlerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur ve yerleşirler. Toplumun kültürel yapısı, sosyo ekonomik düzeyi, eğitim ve öğrenim düzeyi gibi etmenler beslenme alışkanlıklarının oluşmasında ve değişmesinde önemli faktörlerdir (Sacı 1976).

Çeşitli ülkelerin halkı, hatta aynı ülkenin değişik yörelerinde yaşayan insanların yiyecek alışkanlıklarında ayrıcalıklar vardır. Bu durum yenilen yiyeceklerin çeşit ve miktarını, hazırlanış ve pişiriliş tarzını etkilediği gibi öğün sayısı ve zamanlarını ve yiyeceklerin öğünlere göre dağılımlarını da etkilemektedir. Yanlış beslenme alışkanlıklarının çabuk yayılıp, kabul edilmesinin en önemli nedeni bu alandaki bilgisizliktir. Sağlık ve beslenme konusunda yeterli bilgisi olmasa da halk sağlıklı yiyecekler arasındaki ilişkinin bilincindedir. Ülkemizde toplam nüfusun büyük bir kısmı doğru ve yeterli bir beslenme bilgisine sahip değildir. Bunun yanı sıra kültürel yapı ile sosyo-ekonomik durum eski alışkanlıkların devam etmesine kolayca yardımcı olmaktadır.

Besinlerin günde 3 öğüne bölünerek tüketilmesi en önemli olumlu beslenme alışkanlıklarımızdandır. Öğün sayısı azaldıkça, vücutta azotun kullanımı da azalmaktadır. Bununla birlikte glikoz emilimi ve glikojen sentezi fazlalığından yağ depolarında artış olmakta ve bu durum bazı metabolizma hastalıklarına yol açmaktadır (Hasipek ve Sürücüoğlu 1988).

İnsanın yemek yemeğe vakit ayıramaması veya öğün atlamakla daha az yiyeceğini sanması son derece hatalıdır. Arslan (1982) yaptığı araştırmada kadınların % 32,5'inin öğün atladıklarını ve en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğunu saptamıştır. Halbuki sabah kahvaltısı yapmamak öğün atlayarak zayıflamayı planlamak çok hatalı bir davranıştır (Sürücüoğlu 1986). Özellikle kan şekeri sabahları en düşük düzeye indiğinden sabah kahvaltısı kan şekeri düzeyini ayarlayarak fiziksel ve mental fonksiyonların daha güçlü olmasını sağlamaktadır.

Arslan (1982), Hacettepe Üniversitesinde çalışan kadınlar üzerinde yaptığı bir araştırmada deneklerin ağırlık durumlarının öğün sayıları ile ilgili olduğunu saptamıştır. Araştırmada günde 3 öğünden az yiyenlerin % 72,5'i hafif şişman, % 27,5'i normal ağırlıkta, günde 3-4 öğün yiyenlerin ise % 35,7'si hafif şişman, % 64,3'ü normal ağırlıkta ve günde 4 öğünden çok yemek yiyenlerin % 46,2'si hafif şişman % 53,8'i normal ağırlıkta bulunmuştur.

Özellikle kırsal yörelerimizde sofraya veya sını üzerinde yemek yeme alışkanlığı tek kaptan yemek yemeği geliştirmiştir. 1984 Gıda Tüketim ve Beslenme Araştırmasına göre kırsal alanda ailelerin % 73,9'unun, kentsel alanda ise % 33,6'sının tek kaptan yemek yediği

belirlenmiştir (Anon 1987). Tek kaptan yemek yemek, özellikle küçük çocukların beslenmesi açısından zararlıdır. Bu tür servis düzeni besinlerin aile bireyleri arasındaki dengeli dağılımını azaltmaktadır. Özellikle küçük çocuklar bu durumda yetişkinlerle yarış edemiyerek aç kalabilmekte ya da yemeklerin besleyici kısımlarını az yemekteler. Bu durum hastalıkların aile bireyleri arasında daha kolay yayılması açısından da sakıncalı olup, küçük çocuklarda malnütrisyona, yetişkinlerde şişmanlığa neden olmaktadır. Bir araştırmanın sonucuna göre, tek kaptan yemek yiyen yetişkinlerde şişmanlık yaklaşık % 42 oranında saptanmış olup, aynı popülasyonda ayrı kaplardan yemek yiyenlerde ise bu oran % 33 olarak belirlenmiştir (Yavuz 1986).

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmasında değişik türden yeterli miktarlarda besin sağlanmasının yanısıra, bu besinlerin sağlığı bozucu duruma getirmeden tüketilmesi de önem taşımaktadır (Baysal 1984).

Ev kadınlarının yemek pişirme yöntemlerinde bazı hatalar yaptıkları saptanmıştır.

Hazırlama ve pişirme sırasında en fazla besin ögesi kaybına uğrayan yiyecek grubu sebzelerdir. Bu kaybı önlemek için sebzelerin yıkandıktan sonra ayıklanıp doğranması gereklidir (Baysal 1985). Ateş ve Ballar (1986) Ankara ilinde farklı sosyo-ekonomik düzeydeki aileler arasında yaptıkları araştırmada ev kadınlarının yüksek sosyo-ekonomik düzeyde % 14,1'inin, orta sosyo-ekonomik düzeyde % 28,3'ünün, düşük sosyo-ekonomik düzeyde ise % 14,2'sinin sebzeleri doğradıktan sonra yıkadıklarını bulmuşlardır.

Sebzeleri ayıklama işlemlerinden kabuk soymada; kabuk mümkün olduğu kadar ince soyulmalı, dış yapraklarının atılmamasına özen gösterilmelidir. Örneğin patatesten kabuğa yakın kısımda daha fazla vitamin bulunur. Aynı şekilde yapraklı sebzelerin daha koyu yeşil renkli dış yaprakları ortadaki ve iç kısımdaki yapraklara göre 20-30 kat daha fazla A vitamini sahiptir. Marulun % 10 kadarını oluşturan bu dış koyu yeşil yapraklar ayıklandığı

zaman A vitamini'nin 3/4'ünden fazlası atılmış olmaktadır (Arlı ve Hasipek 1987).

Sebzeler az suda ve kısa zamanda pişirilmelidir. Çolakoğlu ve arkadaşları (1984) yaptıkları bir çalışmada çift tabanlı çelik tencere ve alüminyum tencere kullanılarak susuz pişirme ve geleneksel sulu pişirme yöntemleri uygulaması sonucunda susuz pişirilen patates suda haşlanmışa kıyasla % 30 daha fazla, susuz pişirilen kabakta da sulu pişirilene kıyasla % 11 daha fazla C vitamini olduğunu saptamışlardır. Yücecan (1977) ise yaptığı araştırmada ülkemizde ıspanak pişirmede uygulanan çeşitli yöntemlerin C vitamini'ne etkisini araştırmış ve en fazla C vitamini kaybına yol açan yöntemin % 98,8 oranı ile bol suda kaynatma, yıkama ve suyunu sıkma olduğunu, bunu % 88,1 oranı ile bol suda kaynatma ve suyunu sıkma yöntemi olduğunu bulmuştur.

Makarna ve kurubaklagillerin haşlama sularının dökülmesi ile B vitaminleri ve mineralerde kayıplar meydana gelmektedir (Baysal 1984). Kurubaklagil, erişte ve makarna gibi besinler pişirilirken haşlama suları dökülmemelidir. Erişte ve makarna pişirilirken haşlama suyu kalmayacak şekilde su ile pişirilmelidir (Aktaş 1987).

Baykan (1981), Çubuk Etimesgut Sağlık Eğitim ve Araştırma Grup Başkanlığı'nın bulunduğu ilçe merkezi mahalle ve köylerinde yaptığı araştırmada deneklerin % 92,5'inin; Soysal (1979), Ankara'da ev kadınları üzerinde yaptığı araştırmada deneklerin % 89,5'inin makarnanın; Sürücüoğlu (1986) Ankara ilinde çalışan kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada deneklerin % 68,87'sinin makarnanın, % 78,60'ının kurubaklagillerin; Hasipek ve Örmeci (1988) A.Ü. Ziraat Fakültesi İdari kadrosunda çalışan evli kadınlar üzerinde yaptıkları araştırmada ise deneklerin % 60,0'inin makarnanın % 70,0'inin ise kurubaklagillerin haşlama sularını döküklerini saptamışlardır.

Akgün ve arkadaşları (1988) çeşitli kurubaklagillerde (fasulye, nohut, mercimek) haşlama suyuna geçen çinko, demir ve kalsiyum miktarlarını saptamak amacıyla yaptıkları araştırmada, mineral kayıplarını çinkoda % 5,75-

16,33, demirde % 4,02 - 11,56, kalsiyumda ise % 5,22 - 10,93 değerleri arasında bulunmuşlardır.

Piştirilirken yeşil yapraklı sebzelerde rengin koyulaşması, kurubakiagillerin çabuk pişmesi, kek ve pastaların kabarması için eklenen bikarbonat (yemek sodası) tiamin, riboflavin, folik asit ve C vitamininde kayıplara neden olmaktadır (Baysal 1986).

Etler hangi yöntemle piştirilirse piştirilsin hafif ve orta sıcaklıkta uzunca süre piştirilmelidir. Zira çok yüksek sıcaklık et proteinlerini parçalatırarak etin suyunun kaybına ve bunun sonucu olarak lezzetinin azalmasına neden olmaktadır (Baysal 1985). Etler az suda piştirilirken pişme suyu da atılmadığı için vitamin değerlerinde kayıp az olur. Ancak, ızgara ve fırında piştirilirken yüksek sıcaklıkla temas eden yüzey kısımlarında sıcağa duyarlı vitaminlerde kayıplar olur. Et kaynama derecesinde 5 dakika tutulduğunda B₁₂ vitamininin % 8'i, 170°C'de 45 dk piştirildiğinde % 30'u kaybolmaktadır. Izgara yapılırken damlayan et suları ile B vitaminlerinde, özellikle tiamin, vitamin B₁₂ ve folik asitte % 30'a varan kayıplar meydana gelmektedir (Baysal 1986).

Çolakoğlu ve arkadaşları (1984) yaptıkları araştırmada 5 cm çap, 2,5 cm kalınlığında sığır etlerinin 163°C sıcaklıkta fırında susuz olarak ve çift tabanlı çelik tencerede yine susuz olarak pişirerek demir ve riboflavin miktarını araştırmışlar ve çift tabanlı çelik tencerede pişirilen ette fırında pişirmeye kıyasla % 48 daha fazla demir ve 4,4 katı daha fazla B₂ vitamini saptamışlardır.

Halkımızın severek tükettiği tarhanaya uygulanan kurutma işlemi ve süreçleri tarhananın kalitesine ve besin değerine etki etmektedir (Öktem 1984). Ülkemizde tarhananın güneşte kurutulması genel bir uygulamadır. Bu işlemin ışığa çok hassas bir vitamin olan riboflavin kayıplarına neden olduğu ileri sürülmektedir (Karataş 1984). Yazman (1989) tarhana örnekleri üzerinde yaptığı araştırmada en yüksek riboflavin kaybının güneşte kurutma ile (% 84,49) olduğunu bulmuştur. Bu kayıpları önlemek için kurutma işleminin gölgede ve üzeri örtülerek yapılması gerekmektedir. Sebze ve

meyve kurutma işleminde aynı yöntem uygulandığı için besin kayıpları bu gıda maddelerinde daha fazla olmaktadır. Ayrıca kurutulan sebze ve meyveler bez torbalar içinde ve rutubetsiz yerlerde saklanmadığı durumlarda, küflenmeler, dolayısıyla tüketime elverişsiz duruma gelmekte ve ziyan olmaktadır.

Yağda kızartılmış yiyeceklerin de diyetimizde oldukça önemli bir yeri vardır. Çoğu yemekler yağda kavrulmuş olarak hazırlanırken bu uygulama yiyeceğin enerji değerini artırırken, protein değerinde azalmalara neden olur. Yağların yakılması ile yağda eriyen A ve E vitaminleri değerinde azalmalar olduğu gibi ısı ile yağlarda oluşan maddelerin, enzim faaliyetlerini azalttığı ve hücre zarlarına zararlı etkileri olduğu belirlenmiştir (Sacır 1972).

Sütün uzun süre kaynatılması süt proteinleri ve süt şekerinin birleşmesi sonucunda süt proteinlerinin beslenme yönünden değerinin azalmasına yol açabilir. Bu durum bilhassa süte şeker katılarak hazırlanan muhallebi türü tatlılarda önemlidir (Ünver 1981). Sürücüoğlu (1986) yaptığı araştırmada deneklerin % 49,30'unun; Hasipek ve Örmeci (1988) ise deneklerin % 46,67'sinin sütlü tatlı yaparken şekeri süt kaynamadan önce veya süt kaynayınca ilave ettiklerini bulmuşlardır. Süt proteinlerinin beslenme yönünden değerini azaltmamak için şekerin tencereye son anda ilave edilmesi gerekmektedir.

Kırsal yörelerde çocuk beslenmesine ilişkin en olumlu alışkanlık uzun süre emzirmedir. Annenin herhangi bir nedenle çocuğu emzirmemesi iyi karşılanmaz. Anne sütü emmesinin çocuğun geleceğini belirleyeceğine inanılır. İyi ün salmış kişilerin has süt emmiş» diye tanımlanması bu geleneğin uzantısı sayılabilir (Merdoi 1978). Fakat anne sütünün yetersiz olduğu durumlarda ve altı aydan sonra çocuğa verilmesi gereken besinlerin türleri, miktarları hazırlama ve verilmiş şekilleri bilinmediğinden evde yeterince uygun besin bulunduğu durumlarda bile küçük çocuk bundan yararlanamamaktadır (Yücecan 1989). Anne sütü alamayan çocuklar genellikle hayvan sütü ile beslenir. Çocuk beslenmesinde inek ve keçi sütü

makbul sayılır. Koyun ve manda sütlerinin çocuğu bozacağına inanılır. Bebeğe verilecek süt kaynatılır, ama daha sonra bu sütü sulandırmak için kullanılan su kaynatılmaz. Göçebelikten kalan bir inanca göre «su pis tutmaz» gibi yanlış bir inanç yaygındır (Merdol 1978). Bu zararlı alışkanlığa bağlı olarak hazırlanmış sütlerle beslenen çocuklarda da ishal meydana gelebilir.

Çocuğun su gereksiniminin yüksek olduğu ishal durumunda çocuğa su içirmeyen aile oranı da bir hayli fazladır (Merdol 1978).

Az sayıda olmakla beraber bazı aileler çocuğa dişlerin erken çıkmasına neden olur diye su, solucan yapar diye süt, yoğurt, konstipasyon yapar diye balık, çocuk kekeme veya kel olur diye yumurta, zekâ gelişimini engel diye beyin vermemektedirler (Köksal 1977).

Ayrıca halk arasında emzirme işlemine genellikle 3 ezan geçtikten sonra başlanması gerektiği inancı yaygındır. İlk gün anne sütü verilmesinin çocuğu arsız yapacağını ileri süren aileler de vardır (Köksal 1977). Oysa ki anne sütünün bol ve devamlı olmasını sağlamada üzerinde önemle durulması gereken konular vardır. Yapılan çalışmalar bebek doğar doğmaz (ilk 10 dk içerisinde) anne memesine verilmesi gerektiğini çok iyi bir şekilde göstermektedir. Böylece bebek anne ile bağımlılığını devam ettirirken (psikolojik gereksinim) anne memesini emmeye başlaması ile meme başından kalkan refleks annenin hipotalamusundan prolaktin salgılanmasını artırır ki bu da anne sütünün gelişmesini sağlar. Bu ilk emmenin çok önemli bir noktası da steril ortamdan dünyaya gelen bebeğin bilhassa ağız ve gastrointestinal mukozalarının sekretuar Ig A ile örtülerek korunmasıdır ki yaşam için önemlidir (Köksal 1982).

Bebeklik döneminde bir diğer olumsuz uygulama çay-bisküvi mamaları ile çocuğu beslemedir. Çayla sütü özdeş tutma yanlış bir davranıştır. Çayda bulunan tannik asidin tannat oluşturarak yemeklerdeki demirin emilimini önemli ölçülerde azalttığına dair bulgular vardır. Bu nedenle çayın yemeklerden 1,5 saat önce veya sonra içilmesi önerilmektedir.

Tannik asidin mikrositik anemideki rolü nedeniyle özellikle çocukların yemeklerle birlikte çay içmemeleri, mutlaka içmeleri gerekiyorsa limonlu (askorbik asit) açık çayı tercih etmeleri önerilmektedir (Kayakırılmaz ve Taşçı 1989).

Bazı aileler çocuğa yoğurt yedirilmesinin zararlı olduğuna inanmaktadırlar. Özellikle anne sütü emen bebeğe yoğurt verilmesinin, sütün peynirleşmesine ve çocuğun barsaklarının tıkanmasına neden olacağı ileri sürülmektedir. Bazı anneler tülbentün içine lokum koyarak çocuğun ağızına sıkıştırıp emmesini sağlamakta, bazıları sadece yemeğin suyu ile (daha besleyici olur inancıyla) çocuğu doyurmaya çalışmaktadır (Köksal 1977).

Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı yaşamın temelidir ve beslenme insanın en önemli ihtiyacıdır. Yukarıda bahsettiğimiz, beslenmemizi etkileyen zararlı alışkanlıklar; gıdaların besin değerlerini azaltmakta, yetersiz beslenmeye yol açmaktadır. Dolayısı ile fiziksel ve mental yönden sağlıklı olmamızı sağlayan «yeterli ve dengeli beslenme» mümkün olamamaktadır. Bu zararlı alışkanlıkların giderilmesi de ancak beslenme eğitimi ile mümkün olabilir.

Beslenme eğitimi; toplumda yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesi, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanımı konularında eğiterek beslenme durumunun düzeltilmesini amaçlar (Baysal 1982).

Besinlerin değerlendirildiği ve tüketime sunulduğu son yer aile mutfağıdır. Aile mutfağı beslenme konusundan sorumlu bireyin laboratuvarı sayılabilir. Nasıl ki laboratuvarında küçük bir ihmal ya da dikkatsizlik ve bilgisizlik zarara yol açarsa aile mutfağında da aynı kural geçerlidir. Besinleri en iyi şekilde değerlendirerek bunlardan tam olarak yararlanmak beslenme sorunlarını gidermede önemli bir etkidir (Sürücüoğlu 1986).

Evlerinde yeteri kadar değişik türden besin bulunmasına karşın bunları beslenme ilke-

lerine uygun olarak kullanamayan aileler çoktur. Değişik besinlerin vücut çalışmasındaki değerleri bilinmediğinden bir türden çok miktarda alınarak israf yapılmakta, diğeri ise as-tın alınmamaktadır. Farklı türdeki besinlerden gereği gibi seçim yapabilmek için beslenme bilgisine sahip olmak gerekir (Baysal 1984).

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de ailenin beslenmesinden sorumlu birey büyük çoğunlukta kadındır. Aile fertlerinin dengeli ve yeterli beslenmesinin sağlanabilmesi yönünden ev kadınlarına beslenme ile ilgili bilgilerin verilmesi önem taşımaktadır. Genel kültür seviyesinin düşük olduğu toplumumuzda ev kadınlarını bu yönden eğitmek özel bir ihtisas konusudur ve eğitimde açıklık, bütünlük, istikrar ve süreklilik ilkelerine bağlı olarak kullanılacak metodun uygun seçilmesi başarının şartıdır (Anonymous 1969).

Ailede kadının yanında erkeğin de beslenme konusunda aydınlatılması, yiyeceklerin üretiminde ve satın alınacak gıda maddelerinin seçiminde beslenme ilkelerine dikkat edilmesi

ve ayrıca kadının beslenme eğitiminden yararlanabilmesini teşvik için şarttır (Uzel 1970).

Beslenme konularında yapılacak eğitim ve uygulamalar ailenin olanaklarına, alışkanlıklarına uygun olmalıdır. Yine eğitim yapılan grubun eğitim durumu, kültürel yapısı ve ekonomik düzeyi göz önünde tutulmalıdır.

Bir toplumun beslenme durumunun düzeltilmesi için alınacak önlemlerin hiçbirisinin eğitime ağırlık verilmeksizin başarılı olamayacağı bilinmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenebilmek için eldeki olanakların en iyi şekilde nasıl kullanılacağı, gereği kadar tüketme, israflardan kaçınma gibi alışkanlıkların kazanılması zorunludur. Çünkü beslenme yetersizliği ve dengesizliği bazı hastalıkların oluşmasında doğrudan, bazılarında ise dolaylı nedendir. Bu nedenle zararlı ve yetersiz beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi için çaba göstermek, ailenin dolayısı ile toplumun sağlığına ve kaynak kullanımına olumlu katkı sağlayacağı için büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Akgün, B., Yülcecan, S., Kayakırılmaz, K. (1988). Çeşitli İslatma ve Haşlama İşlemlerinin Kurubaklagillerin Çinko, Demir ve Kalsiyum Değerlerine Etkisi - II: Haşlama İşlemleri Sırasında Oluşan Mineral Kayıpları. *Gıda*, 13 (1): 43 - 49.
- Aktaş, N. (1987). Besinlerin Hazırlanma ve Pişirilmesi Sırasında Oluşan Besin Ögesi Kayıpları. A.Ü. Ziraat Fakültesi Yayınları: 1018, Derlemeler: 34, Ankara.
- Anonymous, (1969). Beslenme Sorunları, MPM Yayınları: 49, MPM Tarım Şubesi, Baylan Basım ve Ciltevi, Ankara.
- Anonymous, (1987). 1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması, Tarım Orman ve Köy İşleri Bakanlığı/UNICEF Koruma ve Kontrol Müdürlüğü, Ankara.
- Arlı, M., Hasipek, S. (1982). Aile Mutfağında Meydana Gelen Besin Tüketim Kayıplarının Nedenleri. Hasat Öncesi, Hasat sonrası Ürün Kayıpları Seminer Bildirileri, Ankara.
- Arslan, P. (1982). Çalışan Yetişkin Kadınların Enerji Gereksinmelerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma. H.Ü. Sağlık Teknolojisi Y.O. Doçentlik Tezi, Ankara.
- Ateş, M., Ballar, E., Pekcan, G. (1986). Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerde Yaşayan Ev Kadınlarının Besin Hazırlama, Pişirme ve Saklama Yöntemlerinin Saptanması, Beslenme ve Diyet Dergisi, 15: 93 - 11.
- Baykan, S. (1981). Ramazanın Beslenme Durumuna Etkisi Konusunda Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 10: 119 - 137.
- Baysal, A. (1982). Sağlık Yaşam İçin Beslenme Rehberi, Türk Tabipler Birliği Ankara Tabip Odası Yayın No: 9, Temel Sağlık Hizmetleri Yayın No: 4, Ankara.
- Baysal, A. (1984). Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A/14, Ankara.
- Baysal, A. (1985). Genel Beslenme Bilgisi. Hatipoğlu Yayınevi, Çağ Matbaası, Ankara.

- Baysal, A. (1986). Ev Koşullarında Besinlerin Hazırlanması, Pişirilmesi ve Saklanması Sırasında Oluşan Vitamin Kayıpları, Vitaminlerin Sağlıkımızdaki Önemi (Ed. Ayten Ege-men). Roche Müstahzarları Sanayi Anonim Şirketi Apo Ofset Basımevi, İstanbul.
- Çolaçoğlu, M., Gönül, M., Kıncal S, Boyacıoğlu, D., Demir, Ş., Yaman, Ü. (1984). Çift Tabanlı Çelik Tencerelerde Susuz Pişirmenin Geleneksel Pişirme Yöntemleriyle Kıyaslanması, Gıda, 9 (4): 197 - 205.
- Hasipek, S., Örmeci, A.Ö. (1988). Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi İdari Kadrosunda Çalışan Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları, A.Ü. Ziraat Fakültesi Yayınları: 1079, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 582, Ankara.
- Hasipek, S., Sürücüoğlu, M.S. (1988). Şişmanlık, Nedenleri ve Yarattığı Sağlık Sorunları. A.Ü. Ziraat Fakültesi Yayınları: 1057, Derlemeler: 50, Ankara.
- Karataş, F. (1984). Geleneksel Türk Gıda Kompozisyon Cetvellerinin Araştırılması, Tarım Orman ve Köyleri Bakanlığı Koruma ve Kontrol Genel Müdürlüğü, Genel Yayın No: 118.
- Kayakırılmaz, K., Taşçı, N. (1989). Yetişkin Kadın ve Okul Öncesi Çocukların Musluk Suyu ve Çaydan Aldığı Ca, Mg, Na, K ve Mn Miktarları. Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni, 10 (2): 2 - 4.
- Köksal, G. (1982). Anne Sütü ve Annenin Süt Verimini Etkileyen Etmenler. Beslenme ve Diyet Dergisi, 11: 40 - 48.
- Köksal, O. (1966). Türkiye'de Beslenme (Türkiye 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması) Ankara.
- Merdol, T.O. (1978). Türkiye'de Kültür, Gelenekler ve Beslenme İlişkileri. Türkiye Ulusal Gıda ve Beslenme Planlama Semineri Bildiri ve Raporları (Ed. Orhan Köksal) Ankara.
- Öktem, R. (1984). Gıda Sanayinde Teknolojik Gelişmeler Sempozyumu. Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği, İzmir.
- Sacı, H. (1972). Kızartma Yaparken Yağlarda Oluşan Değişiklikler ve Bu Yağların Beslenme ve Sağlığa Olan Etkileri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 1 (3): 183 - 190.
- Sacı, F.H. (1976). Beslenme Konusunda Yanlış ve Batıl İnançlar, Alışkanlıklar ve Bunların Yarattığı Sorunlar. Beslenme ve Diyet Dergisi, 5 (2): 161 - 170.
- Soysal, G. (1979). Ankara İli İçinde Oturan Ev Kadınlarının Beslenme Bilgilerinin Saptanması. H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- Sürücüoğlu, M.S. (1986). Aile Beslenmesinde Kadının Rolü, A.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Uzel, A. (1970). Beslenme Konusunda Halka, İşçi ve İşveren Grupları ve Üreticilere Yapılması Gereken Eğitim, Beslenme Sorunları Semineri, MPM Yayınları: 73, MPM Tarım Şubesi Gürsoy Matbaası; 313 - 324, Ankara.
- Ünver, B. (1981). Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Teknikleri I, Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik Öğretim Kitapları Etüd ve Programlama Dairesi Yayınları No: 8, Ankara.
- Yavuz, S. (1986). Çubuk Merkezi Sağlık Ocağı Bölgesinde Erişkin Grupta Obesite Prevalansı ve Bunu Etkileyen Etmenlerin Saptanması. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- Yazman, A. (1989). Değişik Kurutma İşlemlerinin Tarhanadaki Riboflavin Değerine Etkisi Üzerine Bir Araştırma. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- Yücecan, S. (1977). Türkiye'de Uygulanmakta Olan Hazırlama, Pişirme ve Saklama Süreçlerinin Yeşil Yapraklı Sebzelerin C Vitamin Değerine Etkisi, Tübitak Marmara Bilimsel ve Endüstriyel Araştırma Enstitüsü Beslenme ve Gıda Teknolojisi Bölümü, 2. Gıda ve Beslenme Sempozyumu: 347 - 375, İstanbul.
- Yücecan, S. (1989). Türkiye'de Beslenme Sorunları. Beslenme Sorunları ve Boyutları 32 - 74. Ankara.