



# ilahiyat akademi

Sayı: 17, 2023, ss. 57-82

Issue: 17, 2023, pp. 57-82

## İslamiyet'te Beslenme Kültürü ve Kişilik Yapısına Etkisi

Nutritional Culture and its Effect on Personality in the Religion of Islam

**Tuba Pehlivan**

Dr. Öğr. Üyesi, Gaziantep Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü

Asst. Prof. Gaziantep University, Faculty of Tourism, Gaziantep/Türkiye

[tpehlivan1@hotmail.com](mailto:tpehlivan1@hotmail.com) | ORCID: [0000-0003-1041-6432](https://orcid.org/0000-0003-1041-6432) | ROR ID: [020vvc407](https://ror.org/020vvc407)**Gizem Yavaş**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Graduate Student, Gaziantep University, Social Sciences Institute, Gaziantep/Türkiye

[kgizem871@gmail.com](mailto:kgizem871@gmail.com) | ORCID: [0000-0003-2686-7086](https://orcid.org/0000-0003-2686-7086) | ROR ID: [020vvc407](https://ror.org/020vvc407)**Musa Nassan**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Graduate Student, Marmara University, Social Sciences Institute, İstanbul/Türkiye

[musanasan@gmail.com](mailto:musanasan@gmail.com) | ORCID: [0000-0002-2487-9852](https://orcid.org/0000-0002-2487-9852) | ROR ID: [02kswqa67](https://ror.org/02kswqa67)**Makale Türü Article Type**

Araştırma Makalesi Research Article

**Geliş Tarihi Date Received**

30 Kasım 2022 30 November 2022

**Kabul Tarihi Date Accepted**

14 Haziran 2023 14 June 2023

**Yayın Tarihi Date Published**

23 Haziran 2023 23 June 2023

**İntihal Plagiarism**

Bu makale, Turnitin yazılımı ile taranmıştır. This article has been scanned with Turnitin software. No plagiarism detected.

İntihal tespit edilmemiştir.

**Etik Beyan Ethical Statement**

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur (Tuba Pehlivan - Gizem Yavaş - Musa Nassan). It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Tuba Pehlivan - Gizem Yavaş - Musa Nassan).

CC BY-NC 4.0 lisansı ile lisanslanmıştır. Licensed under CC BY-NC 4.0 license.

**Atıf/ Cite as**Pehlivan, Tuba vd. "İslamiyet'te Beslenme Kültürü ve Kişilik Yapısına Etkisi". *İlahiyat**Akademi* 17 (Haziran 2023), 57-82. DOI: [10.52886/ilak.1212210](https://doi.org/10.52886/ilak.1212210)Pehlivan, Tuba et. al. "Nutritional Culture and Its Effect on Personality in the Religion of Islam". *Theological Academia* 17 (June 2023), 57-82. DOI: [10.52886/ilak.1212210](https://doi.org/10.52886/ilak.1212210)

## Özet

İlahi dinlerin sonuncusu olan İslamiyet; ibadetten ahlaka, ticaretten toplumsal düzene kadar hayatın her alanına dair hükümler ortaya koyduğu gibi beslenme kültürü ve yiyeceklerin kişilik yapısına etkisi hakkında da yönlendirmelerde bulunmuştur. Tüketilmesi teşvik edilen ve yasaklanan besinler, tüketim şekilleri, sofraya ahlakı, besinlerin sağlığa yararları ve zararları ile ilgili Kur'an-ı Kerim ve Hadis-i Şeriflerde açıklamalar yer almaktadır. Beslenmenin kişiliği etkilediği yönündeki görüş, birçok alim tarafından dile getirilmiştir. Diğer taraftan son yıllarda bilim dünyası beslenmenin fiziksel yönden sağlığa etkisinin yanı sıra psikolojik açıdan da kişiliği etkilediğine dair birçok çalışma yürütmektedir. Bağırsakların ikinci beyin olduğu, günlük olarak tüketilen gıdaların bağırsaktaki bakteri dünyasını etkilediği; besinlerin fiziksel sağlık ve duygu durumu üzerinde büyük etki gösterdiği fikri birçok bilim insanı tarafından kabul görmüş bir konudur. Günümüzde yapılan çalışmalar tüketilen besinlerin beynin kimyasal kompozisyonunu oluşturduğunu da ortaya koymaktadır. Besin maddeleri, sinir hücrelerindeki bilgi akışını sağlayan, küçük kimyasal iletkenlerin –nörotransmitterlerin- oluşumunda başlangıç maddesi olarak görev yaparak davranış ve beynin fonksiyonlarını etkilemektedir. Bununla birlikte İslami kaynaklarda beslenme ile ilgili geniş bir literatür bulunmaktadır. Tıp alanında yapılan yeni araştırmalarda bu düşüncüyü destekleyici nitelikte veriler ortaya çıktığı görülmektedir. Buna göre tıp bilimi besinlerin, bireylerin yalnızca fiziksel sağlığını etkilemekle kalmayıp aynı zamanda ruhsal sağlığını ve kişilik yapısını da etkilediğini hatta bazı besinlerin ruh hastalıkları, stres, anksiyete gibi hastalıkların tedavisinde kullanılabileceğini düşünmektedir. Çeşitli dinî kaynaklarda gıdanın kişiliği maddi ve manevi yönleriyle etkileyebileceği savunulmaktadır. Örneğin; Peygamber (s.a.v.)'in "Ayvayı göğüsteki sıkıntıyı gidermek ve gönlü (kalbi) ferahlatıp kuvvetlendirmek için tavsiye ettiği; bilimsel çalışmalarda da ayva meyvesinin sıçanlarda deney ortamında meydana getirilen stresin neden olduğu psikolojik ve nörolojik zararları önleme ve bastırma potansiyeli olduğu görülmüştür. Kur'an'da yiyiniz, içiniz ancak israfa gitmeyiniz ayeti bu konuda temel bir düstur niteliğindedir. Osmanlı toplumunda günlük hayata önemli katkı yaptığını düşündüğümüz kaynaklardan birisi olan *Mızraklı İlmihalde* "yiyecek-içeceği az yemenin "bedeni güçlü, kalbi nurlu, hafızası kuvvetli, geçinmesi kolay, yumuşak huylu olmaya neden olacağı" belirtilmektedir. Bilimsel literatürde ise aşırı yeme davranışının bir sonucu olan obezite konusunda önemli verilere ulaşılmıştır. Çalışmalarda obezitenin hafıza kaybıyla ilişkili olduğu hatta geri dönüşümsüz ve ilerleyen şekilde seyreden bilişsel bozulma, Alzheimer, orta veya şiddetli depresif belirtiler gösterme ya da majör depresif bozukluğa (karar verme ve odaklanmakta zorluk yaşama, günün çoğunluğunda yorgunluk ve bitkinlik, tekrarlayan ölüm veya intihar düşüncesi vb.) neden olma bakımından zayıf bireylere nazaran daha eğilimli olduğunu göstermektedir. Anadolu irfan geleneğinde tasavvuf adabının önemli bir konumu bulunduğu gibi tasavvuf ehlinin yeme-içme alışkanlıklarını seyr-u sülûkun bir parçası haline getirdikleri görülmektedir. Bu bağlamda bazı tasavvuf ehli zevat, meyvenin olgun, yemeğin pişkin olarak yenilmesinin âdâba uygun olduğunu, ayrıca acı, ekşi, aşırı tuzlu tüketimin ise adaba uygun olmadığını belirtmiştir. Literatürde tatların kişiliği etkilediği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Sonuç olarak dinî kültürün, ortaya koyduğu beslenme alışkanlıkları ile ilgili tavsiyelerin, kişilerin mevcut ruh halleri ve psikolojik gelişimlerini etkilemesi yönünden ne denli yerinde olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılacak bilimsel çalışmalar konuyu aydınlatmada etkili olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Gastronomi, İslamiyet, Beslenme Kültürü, Kişilik, Mental Sağlık.

---

## Abstract

Islam, the last divine religion, encompasses provisions about every aspect of life, from worship to morality, from trade to social order. It also provides guidance on the effect of nutrition culture and food on personality. There are explanations in the Qur'an and Hadith-i Sharif about foods that are encouraged or prohibited to be consumed, as well as their consumption patterns, table morals, health benefits or harms. The idea that nutrition affects personality has been expressed by many scholars. Recently, scientists have been conducting many studies on the effects of nutrition on physical health as well as psychological effects on personality. Intestines are the second brain; foods consumed daily affect the bacterial world in the intestines. The idea that foods have a great impact on physical health and mood is a topic accepted by many scientists. Studies conducted today also reveal that the foods we consume form the chemical composition of the brain. Nutrients affect behavior and brain functions by acting as the starting material for the formation of small chemical conductors – neurotransmitters – that enable the flow of information in nerve cells. However, there are huge Islamic literature sources on nutrition. It is seen that new researches in the field of medicine appear to support this idea. Accordingly, medical science thinks that foods not only affect the physical health of individuals, but also affect their mental health and personality structure, and that some foods can be used in the treatment of diseases such as mental illnesses, stress and anxiety. In addition to the forbidden foods in various religious sources, it is argued that food can affect the personality with its material-spiritual aspects. For example, The Prophet (pbuh) recommended "quince to relieve chest distress and to refresh and strengthen the heart". In scientific studies, it has been noted that quince fruit has the potential to prevent and suppress psychological and neurological damages caused by stress in the experimental environment in rats. The phrase "Eat, drink, but waste not by excess" mentioned in the Qur'an is a basic principle in this regard. In the *Spear-Handled Catechism*, a book which provides guidance on Islamic beliefs, practices, and daily life, made a significant contribution to daily life in the Ottoman society, it is stated that "eating less food and drink will lead to a strong body, a bright heart, a strong memory and mild-tempered". Scientific studies have provided important data on obesity; which is a result of excessive eating behavior. Studies have shown that obesity is associated with memory loss and even irreversible and progressive cognitive impairment, Alzheimer's, moderate or severe depressive symptoms (sadness, irritability, anger, negative thoughts and feeling worthless...etc) or a major depressive disorder (decision making and focusing difficulties, fatigue most of the day, recurrent death or suicidal ideation...etc) than weak individuals. Sufi etiquette has an important place in the Anatolian lore tradition, and it is noted that Sufi people have made eating and drinking habits a part of the spiritual journey. In this context, some Sufi people stated that it is appropriate to eat ripe fruit and cooked food, and that it is not appropriate to consume bitter, sour and excessive salt. It has been scientifically proven that tastes affect personality. As a result, it is clear how appropriate the recommendations about the dietary habits revealed by the religious culture in terms of affecting the current mood and psychological development of people. Multi-disciplinary scientific studies on this subject may be effective in illuminating the subject.

**Keywords:** Gastronomy, Islam, Nutrition Culture, Personality, Mental Health.

## Giriş

Yenilebilen bitki ve hayvan dokuları “besin” olarak adlandırılır. Besinler, “besin öğeleri” olarak isimlendirilen su, organik ve inorganik bileşiklerden oluşur.<sup>1</sup> Besinler canlıların varlığını ve devamlılığını sürdürmesi için elzemdir. Yenilen-içilen gıda maddeleri vücudun ihtiyaç duyduğu enerji için kaynak olurken aynı zamanda toplumsal ilişkiler üzerinde de etkilidir. Anne sütüyle başlayan beslenme döngüsünde birey geliştikçe aile fertlerinin yanında, yani sofrada yerini alır. Aileyi birleştirmesi, aynı zaman diliminde aynı mekânda bulunmalarını sağlaması beslenmenin toplumsal açıdan önemini göstermektedir. Beslenmenin önemli olduğu diğer bir nokta ise bireylerin kişilik yapılarını etkilemesidir. Fransız gastronom Brillat Savarin 1825 yılında yayımlanan *Lezzetin Fizyolojisi* kitabında, “Sofranın sunabildiği zevk, hangi toplumda yaşanırsa yaşansın, her zaman tüm insanlara hitap etmelidir. Sofra zevki, diğer tüm zevklerin bir parçasıdır.” der ve şu özlü sözü kaydeder: “Bana ne yediğini söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim.”<sup>2</sup>

Beslenme, insanın temel ve vazgeçilmez nitelik taşıyan ihtiyaçlarından biridir. Besin maddeleri bu bağlamda hayatımızın vazgeçilmez bir unsurudur. Beslenme birçok bilim dalının araştırma alanı olmakla birlikte aynı zamanda yaşama dair kuralları düzenleyen, Tanrının emir ve yasaklarını içeren farklı dinlerin ve bu dinlerin sonuncusu olan İslam dininin de belirli yönleriyle ilgi alanını oluşturmuştur. Beslenmede gıda seçimi, üretimi, tüketimi gibi konuların insanın beden, ruhsal sağlığı ve sosyal hayatta şahıs hakları gibi konularla ilişkisi dinin emir ve yasaklarını kapsamaktadır.<sup>3</sup> Bilim insanları geçmişte olduğu gibi özellikle son dönemlerde bu konuyla alakalı yoğun çalışmalar yürütmektedir. Literatürde İslami beslenme kültürü, beslenme ve ruh-beden sağlığı üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar olmasına rağmen İslami beslenmenin kişilik üzerine etkilerini fenni sonuçlarla ortaya koyan çalışmalar yeterli değildir. Bu durumun araştırmacıların karşısına çıkan bazı güçlüklerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Şöyle ki; “Gıda” başlığı altında yapılan araştırmalar ortak bir başlığa sahip olmasına rağmen birçok bilim dalı kendi teknik terimlerini kullandıkları için fen ve sosyal alanlarında görev yapan araştırmacıların uzmanlıkları dışındaki çalışmaları değerlendirmeleri zorlaşmaktadır. Bu nedenle multidisipliner yaklaşımla sosyal ve fen alanına eşit mesafede durmak ve gıda konusunu ele alarak okuyucuya sunmak araştırmacılar için güçlükler içermektedir. Gastronomi bilimi ise araştırmacıların alana hâkimiyetlerine bağlı olarak gıda merkezli sosyal-fen alanlarına eşit mesafede durabilen çalışmalar yapmayı kolaylaştırır ve farklı bilim dallarındaki uzmanlarla ortak çalışma esnekliğine sahiptir.

<sup>1</sup> Ayşe Baysal - Nazife Küçükbaşlan, *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlaması* (Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım, 2009), 280.

<sup>2</sup> Jean Anthelme - Brillat Savarin, *Lezzetin Fizyolojisi ya da Yüce Mutfak Üzerine Düşünceler* (İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 2016).

<sup>3</sup> Hatice Arpağuş, “İlmihal”, *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2000), 22/32-33.

Gastronomi, sosyal ve fen bilimlerinin konularını içeren çok yönlü bir bakış açısını içermektedir. Gastronomi sözcüğü; mide ve onun uzantısı olan ağızdan başlayıp tüm sindirim sistemini içine alan bir kavram olan "gastro" ve kural, düzenlemeler anlamına gelen "nomos" kelimelerinin birleşiminden meydana gelir.<sup>4</sup> Gastronomi tarih, din, antropoloji<sup>5</sup>, tıp, biyoloji, ekonomi, modern teknolojiler, sosyoloji, kimya, ekoloji, psikoloji ve ziraat gibi birçok farklı bilim dalıyla yakın ilişki içerisinde. Bu ilişki gastronominin sadece yemek-içmek eyleminden ibaret olmadığını göstermektedir.<sup>6</sup> Gıdanın geçmişten günümüze kadarki geçirdiği süreçler ve yüklendiği fonksiyonlara açıklık getirmek gastronomi biliminin konusunu oluşturmaktadır. Gün geçtikçe gastronomi alanında sağlıklı beslenmeye verilen önem giderek artmıştır. Bu konuda bilim dünyası ve halkın yönelimleri önemli bir etkidir. Nitekim besinlerin kimi zaman sağlık korumada, kimi zaman ise tedavi amaçlı destekleyici ürünler olarak kullanılabilmesi mümkündür.<sup>7</sup>

Bu çalışmanın amacı besinlerin ve beslenmenin bireylerin karakteri üzerindeki etkilerini bilimsel ve dinî veriler ışığında gastronomik bir perspektif ile tespit etmektir. Yöntem olarak öncelikle İslam dininin konuya bakış açısının genel çerçevesi ortaya konulmaya gayret edilmiştir. Akabinde psikoloji ve tıp biliminin beslenme karakteri üzerindeki bilimsel literatürü incelenmiştir. Son olarak gerek çeşitli rivayetlerde ve gerekse bazı İslam âlimlerinin görüşlerinde yer alan gıda-ahlâk ilişkisi bilimsel verilerle değerlendirilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın İslami beslenme kültürü ve kişilik üzerine etkilerini fenni kaynaklarla detaylı bir biçimde ele alması yönüyle literatürde bir ilk olduğu söylenebilir. Bu nedenle çalışmada elde edilen sonuçların literatüre önemli katkılar sunması beklenmektedir.

## 1. Yöntem

Sosyal alanlarda yapılan çalışmalarda birincil kaynaklar, herhangi bir alanda ortaya konan ilk kaynakları ifade etmektedir. Bu kaynaklar; mektuplar, söyleşiler, haberler, resmi kurum ve kuruluşlarca derlenen istatistikî bilgiler ve her türlü arşiv gibi kaynaklardır. Birincil kaynakların incelenmesi ile yapılan tüm çalışmalar ise ikincil kaynakları ifade etmektedir. Kitaplar, raporlar, makaleler ve bilhassa lisansüstü alan tezleri ikincil kaynaklara örnektir. Çalışmamızda elde edilen veriler belge incelemesi tekniği ile incelenmiştir. Nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan

<sup>4</sup> Barbara Santich, "The Study of Gastronomy and Its Relevance to Hospitality Education and Training" *Hospitality Management* 23 (2004), 15-24; a.mlf., "The Study of Gastronomy: A Catalyst for Cultural Understanding", *The International Journal of The Humanities* 5/6 (2007), 53-58.

<sup>5</sup> Tuba Pehlivan, "Comparison Study on Honey in the Islamic Nutrition Culture; The Status of Prophet Muhammad's (pbuh) and Avicenna's Applications According to Current Scientific", *Journal Of Tourism and Gastronomy Studies* 11/1 (2023), 279-297.

<sup>6</sup> Merve Gülen, "Gastronomi Turizm Potansiyeli ve Geliştirilmesi Kapsamında Afyonkarahisar İlinin Değerlendirilmesi", *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2017), 31-42.

<sup>7</sup> Emine Rumeysa Özer-Kemal Tekinşen, "Akdeniz Diyeti ve Sağlık", *Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi* 2 (2021), 13-23.

belge incelemesi yönteminin, toplanan verilerin detaylıca analiz edilmesi ve amaç doğrultusunda neticeler alması için uygun olduğu belirtilmektedir. <sup>8</sup> Çalışma kapsamında temel İslami kaynaklar (Kur'ân-ı Kerim, Hadis-i Şerif ve rivayetler) belirli bir konu üzerine detaylı olarak incelenmiştir. Araştırma kapsamında yer alan birincil kaynaklar yukarıda bahsi geçen temel İslami kaynaklardır. Bu kaynaklar çalışmamızın birincil kaynakları olarak değerlendirilebilir. İkincil kaynaklar ise çalışmamızın temel hipotezi de olan kişilik yapısı ve beslenme arasındaki ilişkiye ait güncel kaynaklar olmuştur. Söz konusu çalışmalarda İslami bakış açısıyla değerlendirilip değerlendirilmemesine bakılmadan beslenme ve kişilik alanında yapılan çalışmalar incelenmiştir. Çalışmamızda toplam nihai düşüncüyü birincil kaynaklar ile ikincil kaynakların birlikte yorumlanması sonucu her iki kaynak tarafından desteklenen ve örtüşen kısımlar oluşturmaktadır. Bu kapsamda incelenen birincil ve ikincil kaynaklar üzerinden temalar oluşturulmuştur. Bu temalar, beslenme kültürünü ortaya koyacak ayet ve hadislerin taranmasının yanında "helal, haram, mekruh, yeme, içme" kavramları üzerinden birincil kaynaklarda şekillenmiştir. Ayrıca ikincil kaynakları tararken oluşturulan temalar fen bilimleri alanına ait olan ve birincil kaynaklarda kelime olarak birebirde geçmemesine rağmen araştırmacının konu üzerinde sonuca ulaşabileceğini düşündüğü anahtar kelimeler üzerinden gerçekleşmiştir. Bu kapsamda ise "kişilik, ahlak, food mood, psikopatoloji, anksiyete, depresyon, seratonin, et, sebze, akdeniz diyeti, diyet" gibi anahtar kelimelerle araştırmaya başlanarak çalışma elde edilen bulgulara göre gerektiğinde "tuz, acı, tatlı, ekşi, olgun meyve, antioksidan, vegan" gibi yeni temalar kullanılarak araştırma genişletilmiştir. Elde edilen veriler betimsel analiz tekniği ile analiz edilmiş ve bulgular kısmında başlıklar halinde okuyucuya sunulmuştur.

## 2. Bulgular ve Tartışma

### 2.1. İslam'da Beslenme Kültürünün Genel Çerçevesi

İslamiyette Allah'ın (cc.) verdiği nimetlerden faydalanırken ilahi kitabın kuralları, Peygamber'in (s.a.v.) yaşantısıyla örnek olduğu uygulamalar Müslümanlar için referans özelliği taşımaktadır. Bu kural ve uygulamaların aynı zamanda geçmişten günümüze genel toplum ahlakıyla uyumlu olduğu hatta örnek bir nitelik taşıdığı söylenebilir. Peygamber (s.a.v.) dilinde bu iki husus şu şekilde dile getirilmiştir: "Size iki şey bıraktım. Siz, bu iki şeye uygun hareket ederseniz, hiçbir zaman sapıtmayacaksınız. Bunlar, Allah'ın kitabı olan Kur'ân ve benim sünnetimdir".<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Bilgen Kıral, "Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi", *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8/15 (2020), 170-189.

<sup>9</sup> Süleyman b. el-Eş'as Ebû Dâvud, *Sünen Ebî Dâvud*, (Beirut: el-Mektebetü'l-Asriyye, t.s.), "Menâsik", 56; Ebû Abdillâh İbn Mâce, (Beirut: Dâru risâleti'l-âlemiyye, 2009), "Menâsik", 84; el-Münâvî, *Feyzu'l-Kadîr*

Hayatın her alanında, insan sorumluluğunu gerektiren bütün hususlarda, Kur'an ve Sünnetin evrensel ilkeler koyduğu görülmektedir. Kur'an'ın, açıklaması olarak da Sünnetin belirlediği iman, ibadet, ahlak, insan hakları, adalet, eşitlik, eğitim, sağlık, sosyal hayat, beşerî münasebetler, iktisat ve ekonomi alanındaki evrensel değerler tarihten günümüze sayısız ilim erbabı tarafından anlaşılmaya, yorumlanmaya ve hayata aktarılmaya çalışılmıştır. Özellikle Hz. Peygamberin (s.a.v.) sünneti Müslümanlar için hayat modeli olmuştur. Nebevi sünnet bir bakıma İslâm kültür mozağının temel çimentosu olarak vazife görmüştür.<sup>10</sup>

İnsan hayatını bütün yönleriyle kuşatan Kur'an ve onun açılımı olan sünnet, beslenmeye özel bir önem vermiş ve beslenmenin niteliği ve hedefi konusunda bazı esaslar belirlemiştir. Nitekim beslenme, Allah'a kulluk etmesi için yaratılmış olan insana yaşamını ve kulluğunu devam ettirmek için sunulmuş en büyük nimetlerden birisidir.<sup>11</sup> İslam dini ahlaka uygun şekilde kazanılıp insanın maddi ve manevi hayatı için temiz ve faydalı kabul edilen yiyecek-içeceklerin tüketilmesini istemiştir.<sup>12</sup> Beslenmeye konu olan gıda maddelerinin helal veya haram, temiz veya pis olması bakımından taşıdığı değer insan şahsiyeti üzerinde olumlu ya da olumsuz derin izler bıraktığı<sup>8</sup>, beslenmenin Allah'a karşı kişinin kalbinde hissettiği takva duygusunun bir işareti olduğu İslami ilimler araştırmacıları tarafından dile getirilmektedir.<sup>9</sup> Aynı zamanda insanın ruhi duygu durumu ile yeme içmenin miktar ve sıklığı arasında kuvvetli bir ilişkinin bulunduğu psikoloji alanında da tespit edilmiştir. Helaller ve haramlar konusundaki esas belirleyici otoritenin ilahi irade olduğu düşünüldüğünde helallik ve haramlığın herkes tarafından anlaşılacak birtakım hikmetleri olabileceğini her zaman akılda tutmak gerekmektedir.<sup>8</sup>

Dinî metinlerde gıda konusundaki tavsiyelerin başında helal-haram olgusu yer almaktadır. Kur'an'da haram kılınan gıdalar Maide suresinde şu şekilde açıklanır: *"Murdar hayvan, kan, domuz eti, Allah'tan başkası adına kesilmiş, boğulmuş, vurularak öldürülmüş, yuvarlanıp ölmüş, boynuzlanarak öldürülmüş hayvanlarla -henüz canı çıkmadan yetişip kestiklerinizin dışında- yırtıcıların yediği hayvanlar, dikili taşlar önünde (sunaklarda) boğazlanmış hayvanlar ve fal oklarıyla paylaşmanız size haram kılındı. Çünkü bunlar doğru yoldan sapmaktır...Kim açlıktan bunalıp çaresiz kalırsa, günah sınırına varmaksızın yiyebilir. Şüphesiz ki Allah çok bağışlayıcı ve esirgeyicidir."*<sup>13</sup> Bir başka ayette ise haram yemeye ilgili şöyle buyurur: *"Ey iman edenler! Karşılıklı rızaya dayanan ticaret olması hali müstesna mallarınızı, batıl (haksız ve haram yollar) ile aranızda (alıp vererek) yemeyin. Ve kendinizi öldürmeyin. Şüphesiz Allah, sizi*

*Şerhu'l-Camii's-Sağır*, (Mısır, 1938) 3/240 (No:3282); Nurettin Turgay, "Kur'an ve Beslenme", Adana 2015 Uluslararası İslam ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi (Adana, 2015), 216.

<sup>10</sup> Necmettin Şeker, "Medeniyet İnşasında Nebevî Sünnetin Rolü: Said Nursî'nin Yaklaşımı", *Katre International Journal of Human Studies* (Erişim 1 Nisan 2017).

<sup>11</sup> Yasin Pişgin, Kur'an'da Akıl ve Tefsirde Akılcılık (Ankara: İlahiyat Yayınları, 2015).

<sup>12</sup> Turgay, "Kur'an ve Beslenme", 216.

<sup>13</sup> *Kur'an Yolu* (Erişim 20 Nisan 2023), el-Mâide 5/3.

*esirgeyecektir.*"<sup>14</sup> Ayette geçen batıl yani haksız ve haram yolların neler olduğu konusunda farklı fikirler bulunmakla beraber faiz, kumar, gasp, hırsızlık, hainlik, yalancı şahitlik ve yalan yere yemin etme gibi yollarla kazanılan malların kastedilmiş olabileceği kaydedilebilir.<sup>15</sup> Ayette malın yenmesinden bahsedilmektedir. Burada özellikle yemek kelimesi malın en bilinen faydalanma yolu olmasından dolayı kullanılmıştır yoksa sınırlayıcı bir anlam taşımamaktadır. "Yetimlerin mallarını haksız olarak yiyenler şüphesiz karınlarına ancak ateş dolduruyorlar. Zaten onlar alevenmiş ateşe gireceklerdir"<sup>16</sup> ayetinde de aynı ifade tarzı kullanılmıştır<sup>12</sup>.

Kur'ân-ı Kerîm'de Ashâb-ı Kehf'in üç yüz yıl mucizevi bir şekilde uyudukları anlatılırken, uyanmalarının akabinde açlık hissettikleri ve içlerinden birisini yiyecek almak için şehre gönderirken daha temiz/helal ürün kaygısı duydukları aktarılmaktadır<sup>17</sup>. Yine ayetlerde helal kelimesinden belki de daha geniş bir anlam ifade eden temiz yenilmesi emredilmektedir.<sup>18</sup>

Hadis kaynaklarında gıdanın helal-haram olması hususunda Hz. Peygamber'in son derece titiz hareket ettiği rivayet edilmektedir. Bu hususu ümmetine öğretme gayesiyle şöyle buyurduğu aktarılmaktadır: "Allah'ım! Helal olan nimetlerle yetinmemi, haramlardan müstağni (haramları istemeyen, tok gözlü olan) olmamı ihsan eyle, fazlı kereminle beni senden başkasına muhtaç eyleme"<sup>19</sup>. Rivayetlerde ayetlerde geçen hususlara paralel olarak temiz olan yemeklerden yenilmesini tavsiye ettiği, helal yemenin Cennet'e girmeye vesile olduğu, helal yiyen kişinin duasının kabul olacağı bildirilmektedir. Bunun aksi olarak gıdasında haram bulunan kişinin ibadetlerinde ihlası bulamayacağı, hatta namazının dahi kabul olmayacağını beyan edildiği kaynaklar bulunmaktadır.<sup>20</sup>

Bu öğretilerin bir neticesi olarak sahabenin dinen haram kabul edilen bir şeyle beslenmemeye son derece dikkat ettiği anlaşılmaktadır. Söz gelimi alkollü içeceklerin haram kılındığı ayet nazil olunca Medine'deki Müslümanlar evlerinde depoladığı şarabı hemen dökmüşlerdir.<sup>21</sup> Hz. Ebûbekir'in yediği bir gıdanın haram bir yolla elde edildiğini duyunca yemek midesinde henüz hazm olmadan kustuğu sahîh rivayetlerde yer almaktadır.<sup>22</sup> İlk dönem sufilerinden Muhâsibî'nin helal harama çok dikkat etmesi sebebiyle ne zaman şüpheli bir gıdaya el uzatsa elinin

<sup>14</sup> *Kur'an Yolu* (Erişim 20 Nisan 2023), en-Nisâ 4/29.

<sup>15</sup> Ebû Hâmid Gazzâlî, *Kalplerin Keşfi Mûkaşefetü'l-Kulüb*, çev. Seyfettin Oğuz - Saliha Sümeyye (İstanbul: Gayem Yayın Dağıtım, 2013), 473-474.

<sup>16</sup> en-Nisâ 4/10.

<sup>17</sup> *Kur'an Yolu* (Erişim 20 Nisan 2023), el-Kehf 18/19.

<sup>18</sup> *Kur'an Yolu* (Erişim 20 Nisan 2023), el-Müminun 51; *Kur'an Yolu* (Erişim 20 Nisan 2023), el-Bakara 2/172.

<sup>19</sup> Ebû Abdullah el-Hakim, *el-Müstedrek `ala's-sahîhayn* (Beyrut: Dârü'l-kutubi'l-ilmîyye, 1990), 1/721 (Hadis no: 1973).

<sup>20</sup> Ebû Hâmid Gazzâlî, *İhyâu ulûmi'd-dîn* (Beyrut: Dârü'l-ma'rife, t.s.) 2/ 921.

<sup>21</sup> Buhârî, "Mezâlim", 22.

<sup>22</sup> Buhârî, "Fedâilü's-sahâbe", 56.



titrediği aktarılmaktadır.<sup>23</sup> Sehl b. Abdullah Tusterî haram lokmanın zararları ve helal yemenin önemi hakkında bilgi verirken şöyle dediği kaydedilmektedir: Haram yiyenin vücut organlarının (azaları) her biri, kendisini bilsin bilmesin, istesin istemesin isyan eder. Yediği helal olan kimsenin azaları kendine itaat (söz dinleme, boyun eğme) eder ve o kimse hayırlı işler yapmaya muvaffak olur.<sup>24</sup>

Günlük yaşamımızda yaptığımız her işte olduğu gibi ibadetler de vücudun güç ve kuvveti ile gerçekleşmektedir. İslami kaynaklarda helal gıdalar ile beslenmenin kişide faydalı ve güzel işler yapabilme gücü oluşturduğu, manevi hisleri, mutluluk ve huzuru arttırdığı kaydedilmektedir. Diğer taraftan, haram ve şüpheli yiyecek-icecekler ile beslenmenin kişide manevi yönden sıkıntı oluşturduğu dile getirilmektedir. Fıkhi kaynaklarda helal-haram bilgisi verilmesinin yanında tasavvuf literatüründe, manevi hayatın gelişmesinin temeline yine helal gıda konulduğu dikkat çekmektedir. Hadis rivayetlerinde helal gıdalanmayla dua kabulü arasında ilişki kurulduğu gibi sufiler de kişide ferasetin oluşumunda en önemli basamağın helal yemek olduğu kaydetmişlerdir<sup>25</sup>. Abdulkadir Geylani (ks.) yemeğin kalp tasfiyesindeki öneminden şu şekilde bahseder: Bak evladım! Haram yemek kalbi öldürür. Lokma vardır, kalbi nurlandırır, lokma vardır kalbi karanlığa boğar. Yine lokma vardır, seni dünya ile meşgul eder; lokma vardır, ahiret ile meşgul eder. Lokma vardır seni her iki dünyanın da zahidi yapar, gönlünü her iki dünyanın Halık'ına yöneltir. Haram yemek seni dünyaya yöneltir ve günahları sana sevimli gösterir. Mübah yemek, seni ahiret ile meşgul eder ve ibadetleri sana sevdirebilir. Helal yemek ise kalbini Allah'a yaklaştırır.<sup>26</sup>

Hadis kaynaklarında helal yemenin yanında az yemek de önemle tavsiye edildiği görülmektedir. Rivayete göre Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: "İnsanoğlu, midesinden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Hâlbuki ona belini doğrultacak birkaç lokma yeterlidir. Şayet mutlaka yemesi gerekiyorsa, o zaman midesinin üçte birini yemeğine, üçte birini içeceğine, üçte birini de nefesine ayırsın (boş bıraksın)!"<sup>27</sup> İbn-i Kayyum El-Cevziyye *Tıbbu'n Nebevi* adlı eserinde bu hadisi açıklarken, midenin doluluğunu hadisteki gibi yapmanın beden ve kalp için çok fayda sağlayacağını kaydetmiştir. Nitekim karın yemekle dolduğunda içeceğe yer kalmaz. İçeri içecek girdiğinde ise nefesin yeri daralır. Sıkıntı verir ve yorgunluk hissedilmeye başlar. Kişi üzerinde ağırlık hisseder. Bundan dolayı organlar itaat zamanı tembellik gösterir, tokluktan meydana gelen arzu açığa çıkar ve kalp bozulur. Devamlı bir biçimde ve çoğunlukla karnı yemekle doldurmak kalp (ruh) ve bedene zarar verir. Eğer aralıklarla olursa bunda bir sakınca yoktur. Ebu Hureyre, Peygamber sallallahu aleyhi ve sellem'in huzurunda süt içmiş, öyle ki:

<sup>23</sup> bk. Gazzâli, *İhyâu ulûmi'd-dîn*.

<sup>24</sup> Ebû Hâmid Gazzâli, *İhyâu ulûmi'd-dîn* (Beirut: Dârü'l-ma`rife, t.s.), 2/921.

<sup>25</sup> Kuşeyrî, *er-Risâle*, 1/94.

<sup>26</sup> Osman Nuri Topbaş, *İmandan İhsana Tasavvuf* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2016).

<sup>27</sup> Tirmizi, "Zühd", 47; Nevevi, *Riyazu's Salihin Muhtasar* (İzmir: Işık Yayınları, 2011), 185.

“Seni hak Peygamber olarak gönderen Allah'a yemin ederim ki midemde yer kalmadı, demiştir”. Ashap da Peygamber (s.a.v.) huzurunda defalarca doyuncaya kadar yemek yemiştir. Beden ancak gıdayı kabul edecek kadar yemek yendiğinde güçlenmektedir.<sup>28</sup>

Hz. Peygamber'in helal yemek, temiz şeyleri yemek, aşırı tüketimden kaçınmak gibi genel tavsiyelerinin yanında, yemek yeme hususunda bazı sünnetlerinin olduğu görülmektedir. Nevevî Hz. Peygamber'in yeme-içme adabıyla ilgili şu hususları kaydetmiştir:

Resulullah (s.a.v.)'ın her türlü işe başlarken (giyinme, temizlik, yeme, saç taramaya vb) sağdan başlamayı sevmesi<sup>29</sup>,

Yiyeceği yemeye ve içeceği içmeye başlarken besmele çekmek, yemeğin başında besmele çekmeyi unuttuysa hatırladığı anda: Yemeğin hem başında hem sonunda Allah'ın ismini anarım” demek<sup>30</sup>,

Tek seferde içecekleri içmemek, iki veya üç yudumda içeceği bitirmek, yiyecek ve içeceği bitirdikten sonra “elhamdülillah” demek, içeceği kabın içine nefesi solumamak, kabın içine üflememek, su tulumu ve matara gibi kaplara ağzı dayayarak içeceği içmemek<sup>31</sup>,

Yemeği kendi önünden yemek<sup>32</sup>,

Peygamber (s.a.v.) in (kralların yaptığı şekilde minder, döşek vb.) uzanarak, bir yere dayanarak yemek yemediği<sup>33</sup>

Gümüş ve altın kaplar kullanmayı yasakladığı<sup>34</sup>,

Yemeği baş, şahadet ve orta parmak olmak üzere üç parmağıyla yediği<sup>35</sup>

Resulullah (s.a.v.), hiçbir yemeği beğenmemelik etmediği, yemeği canı çekerse yediği, çekmezse yemediği<sup>36</sup> ve “Yemeğin ortasından değil, kenarlarından yiyin ki yemek bereketlensin” buyurduğu<sup>37</sup> bildirilmektedir.

Hz. Peygamber'in sünnetini baz alarak dini emir ve yasaklar çerçevesinde ulemanın yeme-içme adabı hakkında çeşitli tespitleri bulunmaktadır. İslam dininin temel ilkelerini içeren Osmanlı döneminde kaleme alınmış ilmihal adını taşıyan ilk

<sup>28</sup> Nevevi, *Riyazu's Salihin Muhtasar*, 175-176.

<sup>29</sup> Buhari, “Libas”, 38; Müslim, “Taharet”, 66.

<sup>30</sup> Ebû Dâvud, “Et'ime”, 15; Tirmizi, “Et'ime”, 47.

<sup>31</sup> Tirmizi, “Eşribe”, 13; Nevevi, 2011 (No. 265), Buhari, “Eşribe”, 24; Müslim, “Musakat”, 136; Tirmizi, “Eşribe”, 15.

<sup>32</sup> Buhârî, “Et'ime”, 2; Müslim, “Eşribe”, 108.

<sup>33</sup> Buhârî, “Et'ime”, 13.

<sup>34</sup> Buhârî, “Eşribe”, 28, “Libas”, 27; Müslim, “Libas”, 3.

<sup>35</sup> Müslim, “Eşribe”, 131.

<sup>36</sup> Buhârî, “Et'ime”, 21; Müslim, “Eşribe”, 187.

<sup>37</sup> Ebû Dâvud, “Et'ime”, 17.

eser olma niteliği taşıyan *Mızraklı İlmihal*<sup>38</sup>'de yeme-içmeye dair kurallar şu şekilde açıklanmıştır:

**Yiyecek-İçecek yemenin farzları:** Yemeği yemenin farzı altıdır. Birinci: Aç ölmeyecek kadar yemek. İkinci: Yediği yemeği lezzetli bulmayı Allah Teâlâ'dan bilmek. Üçüncü: Yediği zaman açlığının-içtiği zaman susuzluğunun giderilmesini Allah Teâlâ'dan bilmek. Dördüncü: Helalinden yemek. Beşinci: Yemeğin verdiği kuvvet geçinceye dek Allah Teala'ya kulluk yapmak. Altıncı: Kanaat ederek elindeki mevcut olan ile yetinmek.

**Yiyecek-İçecek yemenin sünnetleri:** Yer sofrasında yemek, ayakkabısını çıkarıp yemek, dizini karnına doğru çekip yemek, sirke yemek, yemeğe besmele ile başlamak, yemeğe başlamadan önce tuz yemek, arpa ekmeği yemek, ekmeği eliyle bölmek, üç parmağıyla yemek, tabağın kenarından yemek, önündeki yiyecekten yemek, ekmeğin kırıntısını yere düşürmemek, lokmayı küçük almak, çokça çiğnemek, tabağı parmağıyla sıyırmak, üç kere parmaklarını yalamak, yemek sonrasında hamd etmek, dişini, ellerini yemekten sonra temizlemek.

**Yiyecek-İçecek yemenin mekruhları:** yerken-içerken sol eli kullanmak, pişmiş eti bıçak ile kesmek, yemeği koklamak, yiyip içmeden önce besmeleyi terk etmek.

**Yiyecek-İçecek yemenin haramları:** Karnı doymasına rağmen yemek yemeğe devam etmek. Eğer misafir, yemeğe davet eden kişi yemedikçe yemezse yahut oruç tutmak için yapılan sahur yemeğinden kuvvet olması için yapılırsa doyduktan sonra yemek caizdir. Davet edilmediği yere gitmek, israf etmek, helal olmasına rağmen başkasının hakkı olması ya da neticesi itibarıyla haram olan şeyler öncesinde besmele demek, bedenine hastalık yapacak şeyleri yemek, izin almadan başkasının bağına girmek ve meyvesini koparmak izin almadan başkasının ekmeğini almak, altın ve gümüşten yapılmış tabaktan yemek, faiz ile elde edilen para ile alınarak hazırlanmış yiyeceklerden yemek, adak ettiği yemeği yemek.

**Sıcak yiyecek-içecek yemenin zararları:** Sıcak yiyecek yemek dokuz zarara neden olur. Birinci: Kulağın sağır olmasına neden olur. İkinci: Ten rengi sarı olur. Üçüncü: Gözlerin ferisi (canlılığı) olmaz. Dördüncü: Dişleri sararır. Beşinci: Akli az olur. Altıncı: Ağzında lezzet olmaz. Yedinci: Anlayışı az olur. Sekizinci: Karnı doymaz. Dokuzuncu: Bedeninde hastalık ortaya çıkar.

**Yiyecek-İçeceği az yemenin faydaları:** Birinci: Bedeni güçlü olur. İkinci: Kalbi nurlu olur. Üçüncü: Hafızası kuvvetli olur. Dördüncü: Geçinmesi kolay, yumuşak huylu olur. Beşinci: Amelinde lezzet bulur. Altıncı: Allah Azimu-ş şanı çok zikretmiş olur. Yedinci: Ahireti tefekkür eder (düşünür). Sekizinci: İbadetinde lezzeti fazla olur. Dokuzuncu: Her şeyde isabet ve irşadı çok olur. Onuncu: Ahirette hesabı kolay olur.

## 2.2. Tıp ve Psikolojide Beslenme ve Kişilik İlişkisi

Kişilik kavramı günümüzde bireyin biyolojik tabiatı ve deneyimleri neticesinde öğrendiklerini kapsayan, içsel dinamikler sonucunda ortaya çıkarak

<sup>38</sup> *Mızraklı İlmihal Tercümesi* (İstanbul: Sistem Matbaacılık 2018), 289-293.

yaygın bir biçimde kişinin davranışlarına etki eden, durum ve olaylar karşısında kişinin düşünme, algılama, başa çıkma ve davranış örüntülerini anlatmak için kullanılmaktadır.<sup>39</sup> Geniş kapsamından ötürü psikologlar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanan kişilik; 'insanın şuurlu ve köklü davranışlarının ve ruhi duruşlarının örüntüsü ve etkin amili' şeklinde kısmen üzerinde uzlaşmış bir tanımlama ile ifade edilebilir. Olumlu ve olumsuz olmak üzere çift kutuplu yapıya sahip kişilik, içinde bulunduğu sosyolojik ve psikolojik süreçlere göre yapılır, insana ait davranış ve eğilimlerin kökenini oluşturur.<sup>40</sup>

Günümüzde beslenmenin kişilik üzerindeki etkileri psikolojinin de cevap aradığı soruların başında gelmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen önemli bulgulardan biri, merkezi sinir sisteminin sadece genetik belirleyiciler tarafından değil, çevresel faktörler tarafından da inşa edildiğidir. Bu çevresel faktörlerden biri de beslenme. Beslenme, tıp ile ilgili bakım içeren eylemler ve eğitim gibi diğer çevresel faktörlerin tersine genetik yapıya da doğrudan etki eden ve beyin gelişimini belirleyen bir etken olarak görülmektedir.<sup>37</sup>

Geçmişte beslenme kültürü ve bunun kişilik yapısına etkileri üzerine araştırma yapan ve açıklamada bulunan düşünürler bulunmaktadır. Bunlardan biri de İbn Haldun'dur. İbn Haldun bağımsız bir filozof olarak İslam düşüncesi dünyasında dikkat çeken düşünürlerden biri olma özelliği ile dikkatleri üzerinde toplamıştır. İbn Haldun, kendi yaşadığı zamandan beş asır sonra kurulan sosyoloji biliminin temellerini atan bir devlet adamı ve Doğu'da ve Batı'da kabul gören ilk tarih felsefecisidir. Aynı zamanda medreselerdeki ilmi faaliyetlerini aksatmayan büyük bir âlimdir.<sup>41</sup>

İbn Haldun; sağlık, beslenme ve ahlak ilişkisi ekseninde yenilen/içilen gıdaların insan karakterinin oluşmasında büyük oranda etki sahibi olduğunu düşünmektedir. Buna ek olarak İbn-i Haldun her türlü olumsuz yaşam koşulları ve mahrumiyetler yaşamalarına rağmen, katıktan yoksun olan çölün göçebe insanların; hububat vb. ürünler bakımından bolluk içinde yaşayan bereketli bölge halkından daha estetik vücutlarının ve daha güzel ahlaklarının olduğunu söylemektedir. O'na göre ihtiyaç içindeki insanların görünüşleri mükemmel, tenleri temiz, renkleri saf, ahlakları ise (mutedildir) ılımlı ve düzgündür. Onların zihinlerinin ilim ve hakikatleri daha çabuk anlayabileceğini (hafıza bakımından kuvvetli) belirtmektedir. Ona göre karışık ve çok miktarda besin tüketmek, vücutta kötü atık ve kokuların oluşmasına neden olmaktadır. Netice itibarıyla vücut dengesiz olarak gelişerek şişmanlar, şekil çirkin ve ten rengi perişan görünmeye başlar. Ayrıca bu besinlerden oluşan bozuk ve kötü nitelikteki sıvıların beyne gitmesi nedeniyle düşünce ve aklın üzeri örtülür. Sonuç olarak gaflet, anlayışsızlık

<sup>39</sup> Selçuk Aslan, "Kişilik, Huy ve Psikopatoloji", *Reviews, Cases and Hypotheses in Psychiatry* (2008), 1-2/7-18.

<sup>40</sup> Yasin Pişgin, "Kur'an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi", *Eskiye* 28 (2014), 149.

<sup>41</sup> Necip Taylan, *Ana Hatlarıyla İslam Felsefesi* (İstanbul: Ensar Neşriyat. 1991), 296.

ve genel manada bütün iyi hallerden sapılarak ahlaki bozukluklar (zaafiyetler) görülmeye başlanmaktadır.<sup>42</sup>

Günümüzde yapılan çalışmalarda tüketilen besinlerin, beynin kimyasal kompozisyonunu oluşturduğu görülmüştür. Besin maddeleri, sinir hücrelerindeki bilgi akışını sağlayan küçük kimyasal iletkenlerin (nörotransmitterlerin) oluşumunda başlangıç maddesi olarak görev yapar. Böylece tüketilen besinler ruh hali, davranış ve beynin fonksiyonlarını etkilemektedir.<sup>43</sup> Her bir bireyin vücudunda yaklaşık 350 m<sup>2</sup> büyüklüğünde bağırsak bulunur. Bağırsaklar beyin kadar sinir hücresine sahiptir.<sup>44</sup> Görüldüğü üzere bağırsakların beyin kadar hatta daha fazla davranışlarımızda etkili olabileceği buradan anlaşılabilir.

Bununla birlikte bağırsak ve beyin arasında oldukça güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Nitekim Beyhan ve Taş (2019) yaptığı çalışmada "beslenme ve ruhsal durum arasındaki ilişki iki yönlüdür. Kişinin beslenme şekli ruhsal durumunu etkilerken, aynı zamanda ruhsal durumu da kişinin beslenmesini etkilemektedir" ifadesini kullanmıştır.

Canlı vücudundaki bakteri türlerinin davranışlar üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada çarpıcı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu deneyde iki adet fare ırkı kullanılmıştır. Irklardan biri utangaç ve korkak tavırlar sergilerken diğer ırk için böyle bir durum söz konusu değildir. Her iki fare ırkına da antibiyotik verilerek bağırsaklarındaki birtakım bakteriler öldürülmüştür. Daha sonra bağırsağa diğer farenin dışkısı nakledilmiş (fokal transplantasyonla) böylece korkak fare ırkından alınan bakteriler cesura, cesur ırktakiler de korkak türdeki farelere geçmiştir. Farelere hiçbir müdahale uygulanmaksızın, sadece bağırsakta bulunan bakterilerin yeri değiştirilerek kişilik yapılarının da değiştiği gözlemlenmiştir. Sonuç olarak korkak fareye özgü karakter yapısı cesur ırka geçmiş, tam tersi olarak cesur farelerin karakter özelliği de korkak farelere geçmiştir.<sup>45</sup>

Beslenme ile zihinsel sorunlar arasında bir ilişkinin varlığı günümüz bilim dünyasında ortaya konulan ve ilgi çeken bir konudur. Yaygın zihinsel bozukluklar denildiğinde çeşitli kaygı ve depresif bozukluklar ifade edilmektedir. Beslenme ile ilişkili zihinsel sorunlar Tablo 1'de gösterilmiştir.<sup>46</sup>

<sup>42</sup> İbn-i Haldun, *Mukaddime* (İstanbul: MEB Yayınları, 1991), 1/204-210.

<sup>43</sup> Yasemin Beyhan - Vahide Taş, "Mental Sağlık ve Beslenme", *Journal of Zeugma Health Science Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 1(Ocak 2019), 30-35.

<sup>44</sup> Sıla Baki Alkan, *Özel Beslenenler İçin Tarifler* (İstanbul: Hayy kitap, 2019), 9.

<sup>45</sup> Premysl Bercik, "The Intestinal Microbiota Affect", *Central Levels of Brain-Derived Neurotropic Factor and Behavior in Mice. Gastroenterology* 141 (2011), 599-609; Serkan Karaismailoğlu, *Beyinde Ararken Bağırsakta Buldum* (Ankara: Elma Yayınevi, 2017).

<sup>46</sup> Peggy K. Yen, "Depression-The Diet Connection", *Geriatr Nurs* 26 (2005), 143-4; Beyhan - Taş, "Mental Sağlık ve Beslenme", 30-35.

Tablo 1: Beslenme ile ilişkisi olan zihinsel sorunlar ve nedenleri

Beslenme ile ilişkisi olan zihinsel sorunlar	Nedenleri
Pika	Demir eksikliği, Besin dışındaki maddeleri yemek
Bulimia	Yeme bozukluğu, diyet takıntısı
Anoreksiya Nervoza	Aşırı kilo takıntısı
Hiperaktivite	Gıda boyaları ve katkı maddeleri
Otizm	Anne sütüne geçen toksik maddeler, Civa
Bipolar Bozukluk	Bakır dengesizliği
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Manganez, Bakır gibi kimyasalların dengesiz olması
Epilepsi	Beslenmede dengesizlik
Şizofreni	Kadmiyum, Bakır, Civa, Manganez toksisitesi

Yapılan çalışmalar insan vücudunda bağırsaklarda yaşayan bazı bakterilerin (yararlı mikropların) psikotropik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Yani bu bakteriler psikolojik durum üzerine olumlu etkilere sahip olabilmektedir. Psikotropik özelliklere sahip bağırsak mikropları Tablo 2’de verilmiştir.<sup>47</sup> Bu kapsamda faydalı özelliğe sahip bakterilerin *Lactobacillus* spp. ve *Bifidobacterium* spp. cinsine ait bazı bakteri türlerinden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2: Psikotropik özelliklere sahip bağırsak mikropları<sup>44</sup>

<i>Lactobacillus</i> spp.		<i>Bifidobacterium</i> spp.
<i>L. acidophilus</i>	<i>L. plantarum</i>	<i>B. infantis</i> ,
<i>L. casei</i>	<i>L. pentosus</i>	<i>B. bifidum</i>
<i>L. rhamnosus</i>	<i>L. casei Shirota</i>	<i>B. longum</i>
<i>L. helveticus</i>	<i>L. hilgardii</i>	<i>B. lactis</i>
		<i>B. breve</i>

Fermente süt ürünleri, süt ürünü olmayan fermente gıdalar ve şifalı otların faydalı bağırsak mikroplarının artışı sağladığı görülmüştür<sup>48</sup>. Ayrıca zeytinyağı, süt, balık, işlenmemiş et, fındık, kümes hayvanlarının eti, baklagiller, sebze ve meyve gibi birçok sağlıklı gıdanın depresyon riski ile ters ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Adı geçen gıdaların depresif semptomların tedavisinde kullanılabileceği

<sup>47</sup> Snigdha Misra - Debapriya Mohanty, "Psychobiotics: A New Approach for Treating Mental İllness?", *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 59 (Ağustos 2019), 1230–1236.

<sup>48</sup> Misra – Mohanty, "Debapriya Mohanty Psychobiotics: A new approach for treating mental illness?", 1230–1236.

öne sürülmektedir<sup>49</sup>. Adan ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada, yiyecek-içeceklerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini açıklamışlardır. Akdeniz diyetinin (zeytin, zeytinyağı, balık, sebze, meyveler vb.) depresyona karşı koruyucu bir etki oluşturabildiğine dair ikna edici kanıtlar elde edilmiştir. Tam aksine şekerli içecek, meze, rafine tahıl, kızartılmış yiyecek, işlenmiş et, rafine gıda, yüksek yağ alımı, hamur işi ve bisküvi gibi çeşitli besinler, besin bileşikleri ve besin öğelerinin depresif bozuklukların ortaya çıkışı, depresif semptomların şiddeti ve devamlılığı üzerine etkili olduğu öne sürülmektedir<sup>50</sup>. Serotonin hormonu mutluluk hormonu olarak bilinir. Bu hormon beyinde proteinlerin yapıtaşını oluşturan 20 amino asitten biri olan triptofandan üretilir. Triptofan amino asidi bakımından zengin gıdalar; süt, yumurta, muz, ıspanak, erik, ananas, fındık ve hindidir. Dürtü ve iştah kontrolünün düzenlenmesi serotonin hormonunun görevleri arasında yer alır ve artan serotonin seviyesi, ruh halinin iyi olmasına neden olur<sup>47</sup>. Fakat beyindeki serotonin hormonunun sentezi triptofan aminoasidinin varlığına bağlıdır. Triptofan, diyet proteinleri içerisinde en az bulunan amino asitlerden birisi olma özelliğini taşır. Genel manada proteinler yönünden zengin yemeklerin tüketilmesi kandaki çeşitli amino asitlerin seviyesini arttırmakla beraber triptofan aminoasidi dışında daha büyük yapıdaki amino asitlerin oranının ortamda artmasına neden olur. Bu durum beyne triptofan girişinin azalması ile sonuçlanır. Bu nedenle serotonin sentezi de azalmış olur<sup>51</sup>. Protein bakımından zengin bir yemek beyinde serotonin sentezini azaltırken, <sup>52</sup> karbonhidrat yönüyle zengin ve protein bakımından fakir bir diyet ise serotonin sentezini arttırmaktadır<sup>47</sup>. Yüksek proteinli, fazla yağlı, prebiyotik-probiyotikten fakir diyetlerin bağırsaklarda bakteri topluluğu üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu yapılan pek çok çalışma tarafından kanıtlanmıştır. Bu yiyecekleri tüketen kişilerin bağırsaklarında yararlı bakterilerin azaldığı, zararlı bakterilerin arttığı tespit edilmiştir<sup>53</sup>. Dobersek ve ark. 2021 yılında yaptığı çalışmada; et tüketimi veya etten kaçınma (hiç et tüketmeme) ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları gözden geçirmiştir. Araştırmacılar, bu konudaki çalışmaların yorum geçerliliği, yöntem olarak titizlik ve sonuçların güvenilirliği açısından önemli ölçüde farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Ancak birçok araştırma (özellikle daha kaliteli çalışmalar) et tüketiminden kaçınan kişilerin (hiç et tüketmeme) et tüketen kişilere göre daha fazla kaygı, depresyon ve kendine zarar verme davranışı olduğunu ve bu

<sup>49</sup> Aliye Özenoğlu, "Duygu durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi", *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi* 9 (Nisan 2018), 357-365.

<sup>50</sup> Yoshihiro Miyake vd. "Intake Of Dairy Products and Calcium and Prevalence of Depressive Symptoms During Pregnancy In Japan: A Cross-Sectional Study" *BJOG* 122 (2015), 336-43.

<sup>51</sup> Sarah-Marie Hopf, "You are What You Eat: How Food Affects Your Mood", *Dartmouth Undergraduate Journal of Science* (2013); Özenoğlu, "Duygu Durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi", 357-365.

<sup>52</sup> Chandan Prasad, "Food, Mood and Health: a Neurobiological Outlook", *Brazilian Journal of Medical and Biological Research* 31 (1998), 1517-27; Özenoğlu, "Duygu Durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi", 357-365.

<sup>53</sup> Cahit Erkul - Emel Alphan, "Bağırsak Mikrobiyotası ve Obezite Arasındaki İlişki", *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 5 (Ocak 2020), 35-39.

davranışları sergileme risklerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak bu araştırma etten kaçınma davranışını (hiç et tüketmeme) psikolojik sağlığa fayda sağlama açısından desteklememektedir.

### 2.3. İslami Literatürdeki Beslenme – Kişilik İlişkisinin Bilimsel Değerlendirmesi

İslami literatürde beslenmenin genel çerçevesi yukarıda çizilmiştir. Beslenme tavsiyelerinin kişilikle olan ilişkisi hususunda da İslami kaynaklarda çeşitli bilgilerin yer aldığı görülmektedir. Hz. Peygamber'in az yeme adetinin bulunduğu birçok kaynakta yer almaktaysa da az yemenin karakter üzerindeki etkisi hakkında Hz. Peygamber'den net bir rivayet bulunmamaktadır. Bununla beraber Kurtubî tefsirinde az yemenin zekayı keskinleştirdiği, hafızayı güçlendirdiği, anlayışı artırdığı bünyeyi sağlamaştırdığını kaydeder<sup>54</sup>. Yine benzer bir biçimde *Mızraklı İlmihalde* (2018) belirtilen yiyecek-içeceği az yemenin on faydasına dair "bedeni güçlü, kalbi nurlu, hafızası kuvvetli, geçinmesi kolay, yumuşak huylu olur" ifadeler yer almaktadır.

Hz. Peygamber'in az yediği kaynaklarda yoğun bir şekilde aktarılmaktadır. Bu konuda şu rivayetler ilgi çekicidir: Hz. Aişe: "Muhammed'in (s.a.v.) hane halkı, O'nun vefatına kadar iki gün arka arkaya arpa ekmeğiyle bile karnını doyurmamıştır."<sup>55</sup>. Urve İbn Zübeyr, Hz. Aişe'nin radiyallahu anhuma şöyle dediğini rivayet etmiştir: "Yeğenim! Vallahi biz bir ay, sonra diğer ay, sonra bir başka ay yani iki ayda üç hilal gördük de, Resulullah'ın (s.a.v.) hanelerinde hiç ateş yakılmaz (yemek pişmez) idi." Urve der ki: "Teyzeciğim! Ne yiyip ne içiyordunuz?" diye sordum. Hz. Aişe dedi ki: "İki siyah, yani hurma ve su. Ancak hayvan sahibi komşuları vardı. Onlar Allah Resulü'ne (s.a.v.) bu hayvanların sütlerinden hediye gönderirler; O da bize içirirdi."<sup>56</sup>. Peygamber (s.a.v.) in az yediğini yaşamından birçok örnekte görmek mümkündür. Ayrıca bahsi geçen uygulamaların sosyolojik bakımdan ruhsal sağlığa olumlu etkileri olduğu aşikârdır.

Yapılan çalışmalarda obezitenin hafıza kaybıyla ilişkili olduğu hatta geri dönüşümsüz ve ilerleyen şekilde seyreden bilişsel bozulma<sup>57</sup>, hafıza kaybına neden olan Alzaimer hastalığıyla da obezitenin ilişkisinin olduğu bildirilmiştir<sup>58</sup>. Obez olarak günümüzde tabir edilen aşırı kilolu bireylerin orta veya şiddetli depresif belirtiler (üzüntü, sinirlilik, öfke, olumsuz düşüncelere kapılma ve kendini değersiz hissetme...) gösterme durumunun ya da majör depresif bozukluk (karar verme ve

<sup>54</sup> Kurtubî, *el-Câmi' li-ahkâmi'l-Kurân* (Beyrut, 1405/1985), 7/191.

<sup>55</sup> Buhâri, "Eyman", 22; Müslim, "Zühd", 22.

<sup>56</sup> Buhâri, "Rikak", 17; Müslim, "Zühd", 28.

<sup>57</sup> Joy Jones Buie vd. "Obesity-related Cognitive Impairment: The Role of Endothelial Dysfunction", *Neurobiol. Dis.* (2019), 132.

<sup>58</sup> Isaura V. Martins vd. "Mitochondrial Abnormalities and Synaptic Loss Underlie Memory Deficits Seen in Mouse Models of Obesity and Alzheimer's Disease" *J Alzheimer Dis.* 55 (2017), 915-932.



odaklanmakta zorluk yaşama, günün çoğunluğunda yorgunluk/bitkinlik, tekrarlayan ölüm veya intihar düşüncesi...) bakımından karın bölgesinde yağlanma olmayan (abdominal obezitesi olmayan) zayıf bireylere göre daha yatkın oldukları görülmüştür. Yapılan çalışmalarda şişmanlık olarak tabir ettiğimiz karın bölgesindeki yağlanmanın (abdominal obezite) anksiyete ve depresyon varlığını tespit etmede iyi bir gösterge olarak kabul edildiği söylenebilir<sup>59</sup>.

İslamiyet'te beslenmeye en iyi örnek Hz. Peygamber'in (s.a.v.) yaşamı ve uygulamalarıdır. Az yemek, yemeğin üstüne uyumamak, yemekten önce ve sonra az miktarda tuz yemek, mevcut yiyeceği paylaşmak hayatı boyunca özen göstererek devam ettirdiği davranışlardandır. Hz. Peygamber'in yemekten önce tuz kullanmasının hikmetleri düşünüldüğünde, çöl ikliminde yaşayan insanların sıcaktan çok terleyeceği ve bu nedenle vücutlarındaki tuz oranının azlığı dile getirilebilir. Tuz vücuttaki dengeyi sağlaması bakımından fayda sağlayacaktır. Ayrıca tuz kullanmanın diş ve damakları güçlendirdiği, dişleri beyazlatmaya destek olduğu zikredilebilir.

Peygamber (s.a.v.) "Ayva, göğüsteki sıkıntıyı, ağırlığı giderir, gönlü (kalbi) ferahlatıp kuvvetlendirir" buyurmuştur<sup>60</sup>. Burada ruhi hastalıkların şifalarından biri için işaret bulunmaktadır. Hadiste adı geçen ayva meyvesi ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ulaşılan bilgi dikkat çekicidir. Sakhri ve ark. (2020) Ayva meyvesinin sıçanlarda deney ortamında meydana getirilen stresin (21 ardışık gün ve günlük 6 saat boyunca sıçanlarda strese neden olan bir araştırma modeli) neden olduğu psikolojik ve nörolojik zararları önleme ve bastırma potansiyelini araştırmıştır. Sonuç olarak ilk kez ayva meyvesinin stresin neden olduğu psikolojik ve nörolojik zararları önleme ve bastırma potansiyeli olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada, ayva meyvesinin psikiyatrik ve nörolojik bozuklukları önlemek veya azaltmak için güçlü bir potansiyel taşıyabileceği bildirilmiştir.

Kur'ân-ı Kerîm'de meyvelerin olgunlaşmasına dikkat çekilmekle birlikte meyvenin ham veya olgun olarak yenilmesi hakkında net bir hüküm bulunmamaktadır. Bununla beraber bazı tasavvuf ehli zevat, meyvenin olgun, yemeğin pişgin olarak yenilmesinin adaba uygun olduğunu kaydetmiştir. Aynı şekilde acı, ekşi ve çok tuzlu yemek ve her zaman etli yemek dervişin edebinden olmadığı dile getirilmektedir<sup>61</sup>. Etli yeme hususunda Hz. Ali'nin (ra.) "Kırk gün et yemeyenin ahlâkı ve çehresi kötüleşir (bozular); kırk gün üst üste et yemeye devam edenin de kalbi katılaştır!" dediği rivayet edilmektedir<sup>62</sup>. Çok kırmızı et tüketmenin sağlık açısından tavsiye edilmediği bilinmekle birlikte, fizyolojik ve psikolojik etkileri hakkında güncel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu kaydedilebilir.

<sup>59</sup> Guixiang Zhao vd., "Waist Circumference, Abdominal Obesity, and Depression Among Overweight and Obese U.S. Adults: National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2006.", *BMC Psychiatry* (2011); 11: 130; Özenoğlu, "Duygu durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi", 357-365.

<sup>60</sup> Ebû Nuaym el-İsfehânî, *et-Tıbbü'n-Nebevî* (Beirut: Dârü İbn Hazm: 2006), 2/706.

<sup>61</sup> İbrahim Halil Soğukoğlu, *Hulâsatü'l-âdâb fi reddi's-serâb* (İstanbul: İstikamet Yayınları, 1987).

<sup>62</sup> Gazzâlî, *İhyâu ulûmi'd-dîn*, 3/92.

Olgunlaşmamış meyve konusunda ise bazı güncel çalışmalar literatürde yer almaktadır. Buna göre iki farklı araştırmada çilek ve yurt dışında bulunan noni adlı meyvelerde, olgun meyvelerin olgunlaşmamış meyvelerden daha çok antioksidan içerdiği tespit edilmiştir<sup>63</sup>. Antioksidanlar triptofan yıkımını azalttığından, proteinden zengin diyetle göre antioksidan bakımından zengin besinlerin alımı beyine triptofan akışını daha iyi bir şekilde sağlayabilir<sup>64</sup>. Böylelikle antioksidanca zengin olgunlaşmış meyve tüketimi sayesinde kişide olumsuz davranışların yerine ılımlı, sakin davranışlar ön plana çıkabilir. Bununla birlikte bu durumun aksine olgunlaşma sürecinin başlangıcında antioksidan içeriği yüksek olan meyveler için (örn; zeytin) kişiliği etkileme mekanizması hakkında bir veriye henüz ulaşılamamıştır.

Yiyeceklerde acı, ekşi veya tatlıyı tercih etmeyle kişilik özellikleri arasında ilişki olabileceği çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Saioglou ve Greitemeyer (2016) yaptığı çalışmada acı tercihi sürekli saldırganlık, psikopatoloji gibi kötü niyetli kişilik özellikleri ve günlük sadizm ile en güçlü ilişkili tat tercihi olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca acı tat tercihi ile dürüstlük ve alçakgönüllülük negatif ilişkili bulunmuştur. Acı tat, tat tercihi diğer tat tercihleriyle de önemli ölçüde ilişkili bulunmuştur (ekşi ve tuzlu ile pozitif, tatlı tat tercihi ile negatif ilişkili). Diğer bir taraftan tatlı tercihinin uyumlu kişilik özelliği ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Literatürde benzer sonuçları içeren çalışmalar bulunmaktadır<sup>65</sup>. Abdoli (2007) yüksek miktarda tuz alımının nöropsikiyatrik (örneğin, anksiyete, depresyon) hastalıklara katkıda bulunabilecek bir faktör olduğunu bildirmiştir. Gilman ve ark., (2019) Stresle ilişkili nöropsikiyatrik ve kalp damar hastalıklarının sıklıkla birlikte görüldüğünü ve kalp damar (kardiyovasküler) hastalıkları için kontrol edilebilir risk faktörlerinden birinin tuz alımı olduğunu belirtmektedir. Araştırmacılar fareler üzerinde yaptıkları deneyler sonucunda yüksek tuz alımının, özellikle akut stres etkeni olduğunu bildirmektedir. Yüksek tuz alımı nöropsikiyatrik hastalıkların (örneğin, anksiyete, depresyon) oluşumunda rol oynasa da, doğrudan nörodavranışsal etkileri nadiren araştırılmıştır.

Pişmemiş yiyeceklerle beslenme günümüzde bazı kişiler tarafından sağlıklı olduğu düşünülerek tercih edilebilmektedir. Tüketilen çığ gıdalar arasında pişmemiş veya az pişmiş tahıl, sebze ve tercihe göre ette bulunmaktadır<sup>66</sup>. Literatürde pişmemiş yiyeceklerle ilişkili olan *Toxocara* enfeksiyonunun şizofreni

<sup>63</sup> Lewis Lujan, vd., "Nutritional and Phenolic Composition of Morinda Citrifolia L. (Noni) Fruit at Different Ripeness Stages and Seasonal Patterns Harvested in Nayarit, Mexico" *Sciences* 3/5 (2014), 421-429.

<sup>64</sup> Özenoğlu, "Duygu durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi", 357-365.

<sup>65</sup> Kendall J. Eskine vd., "A Bad Taste in the Mouth Gustatory Disgust Influences Moral Judgment", *Psychological Science* 22 (2011), 295-299; Christina Sagioglou - Tobias Greitemeyer, "Bitter Taste Causes Hostility", *Personality and Social Psychology Bulletin* 40 (Aralık 2014), 1589-1597.

<sup>66</sup> Neslihan Çetinkaya vd. (ed.), *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi* (Ankara: Detay Yayıncılık, 2018).

hastalığının<sup>67</sup> meydana gelmesinde etkili olabileceği bildirilmektedir. Yapılan bir çalışmada şizofreni hastalığının meydana gelmesinde *Toxocara* enfeksiyonunun kaynağı olabilecek risk faktörleri (pişmemiş veya az pişmiş et ya da ciğer tüketimi, el yıkama sıklığı, tırnak yeme, kentsel ya da kırsal alanda yaşama durumu, evde kedi/köpek besleme, sebzeleri yıkamadan tüketme, toprak yeme alışkanlıkları) şizofreni hastası ve sağlıklı bireylerde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucuna göre şizofreni hastalığının oluşumunda ciğ gıda alımı ve kişisel hijyenin *Toxocara* enfeksiyonunun meydana gelmesinde yüksek bir risk faktörü olduğu ve enfeksiyonun şizofreni hastalarında etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır<sup>68</sup>. Fakat bunun aksine bahsi geçen enfeksiyonun şizofreniyle ilişkisi bulunamamıştır<sup>69</sup>. Doğan ve ark., (2007) Türkiye'de çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada *Toxocara* enfeksiyonu görülme sıklığının genel olarak diğer ülkelere göre daha düşük olduğunu ayrıca enfeksiyona yakalanma sıklığının kırsal alanda yaşam ve evde köpek besleme durumu ile ilişkili olduğunu bildirmektedir. Bununla birlikte bilimsel literatürde *Toxoplasma gondii* paraziti şizofreni<sup>70</sup>, depresyon, bilişsel kapasitede azalma, davranış değişikliği<sup>71</sup>, majör depresyon (Khademvatan ve ark., 2014) gibi psikolojik hastalıkların meydana gelmesinde risk faktörü olduğu (Özpınar ve ark., 2020) ve parazitin başlıca bulaşma yolunun ciğ ya da az pişmiş et tüketimi ile gerçekleştiği rapor edilmiştir (John ve Petri 2016). Meta-analiz araştırmaları bilimsel araştırma yöntemleri arasında güvenilirlik düzeyleri yüksek çalışmalar olarak kabul edilmektedir. Dare ve ark. (2019) yaptıkları meta-analiz araştırmasına göre; 1997-2016 yılları arasında *Toxocara* ve *Toxoplasma* enfeksiyonlarının mental sağlık üzerine etkisini araştıran 18 çalışmanın sonuçlarını incelemiştir. Sonuç olarak *Toxocara* ve *Toxoplasma* enfeksiyonlarının şizofreni ve bipolar bozukluk riskini arttırdığı, şizofreni hastalığının başlangıcında bahsi geçen enfeksiyonların risk faktörü olduğu ortaya çıkmıştır.

Dinî kaynaklarda her hususta olduğu gibi yeme içme hususunda da mutedil olmak tavsiye edilmektedir. Bu bağlamda “*Yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri sevmez*”<sup>72</sup> ayeti hem dinî hem de bilimsel açıdan önemli bir düsturdur. Günümüzde modern çağın insanların sürekli tüketmesi, tok olmasına rağmen

<sup>67</sup> Mustafa Kaplan vd. “*Toxocara Seroprevalence in Schizophrenic Patients in Turkey*”, *Yonsei Med* 49 (J. 2008), 224-229; Shahram Khademvatan vd. “*Investigation of Anti-Toxocara and Anti-Toxoplasma Antibodies in Patients with Schizophrenia Disorder*”, *Schizophr Res Treatment* (2014), 230-349.

<sup>68</sup> Mostafa El-Sayed Nagwa - Ahmed Ismail Khadiga, “*Relationship Between Toxocara canis Infection and Schizophrenia*”, *RMJ*. 37/2 (2012), 155-160.

<sup>69</sup> Cosme Alvarado - Esquivel Low, “*Seroprevalence of Toxocara Infection in Schizophrenic Inpatients in Durango, Mexico: A Case Control Study*”, *Int J Biomed Sci* 10 (2014), 269-71.

<sup>70</sup> E. Fuller Torrey vd. “*Antibodies to Toxoplasma Gondii in Patients with Schizophrenia: A Metaanalysis*”, *Schizophr Bull* 33 (2007), 729-736; Shahram Khademvatan vd. “*Investigation of Anti-Toxocara and Anti-Toxoplasma Antibodies in Patients with Schizophrenia Disorder*”, *Schizophr Res Treatment* (2014), 230-349.

<sup>71</sup> Ahmad A. Othman vd., “*Biochemical and Immunopathological Changes in Experimental Neurotoxocariasis*”, *Mol Biochem Parasitol* 172 (2010), 1-8.

<sup>72</sup> *Kur'an Yolu* (Erişim 20 Nisan 2023), el-Arâf, 7/31.

tüketme ihtiyacı hissetmesi ve manevi olarak birçok konuda yetersiz kalan kesimin çoğunluğunun zorluklar karşısında zayıf olması gibi vakalar yeme-içme ve hayatın her alanında ölçülü olmayı öğütleyen hadisleri destekler niteliktedir. Dinî metinlerde yemek üzerine uyunmaması, bunun kalpleri katılaştıracağı<sup>73</sup> gibi yeme-içmenin tabiata etkisi konusunda başkaca bilgiler yer almaktaysa da makale bilimsel verilerle desteklenen bilgilerle kısıtlandığı için bunlara değinilmemiştir. Bununla birlikte literatürde geçmişten günümüze beslenmemizde yer alan gıdaların helal ve haram, şüpheli olma ölçülerinin değerlendirildiği çalışmalar bulunmaktadır. Bu konuya ilişkin önemli çalışmalardan biri olan “Hanefi mezhebinde yiyecek ve içeceklerde helallik ve haramlık ölçüleri” adlı araştırmada günümüzde yer alan geleneksel ve yeni üretim metotları kullanılan gıdalar, katkı maddeleri gibi birçok konuya oldukça detaylı açıklamalar getirilmiştir<sup>74</sup>. Araştırma kapsamının genişlemesi söz konusu olacağından bu yöndeki kaynaklara çalışmada yer verilmemiştir. Ayrıca gıdalarda helal, haram kavramının kişiliğe etkilerini ele alan deneysel çalışmalara ulaşamadığı için bu konuda kıyaslama yapılmamıştır.

### Sonuç

Helal ve temiz gıdalarla beslenmenin iyi huy ve güzel ahlak kazandırdığını açıklayan İslam dini beslenmeye büyük önem vermiş, konuya birçok ayet ve hadisle açıklık getirmiştir. Besin seçimi, tüketime uygun hale getirilmesi, besin ile ilgili sosyolojik kurallar ve sofrada adabı İslamiyet’te dikkat edilen konulardandır. Bunun en güzel örnekleri Hz. Muhammed (s.a.v.)’in hayatı, davranışları ve beslenme üzerine olan sünnetleri ile hayatımıza aktarılmıştır. Hz. Peygamber, besinler ve beslenmeyle ilgili günümüzde yeni öğrenilen birçok bilgiyi, aldığı vahiyler sayesinde on dört asır öncesinden haber vermektedir.

Günümüzde bilim insanları da bu konuyla yakından ilgilenmekte olup yiyeceklerin insan psikolojisi üzerindeki etkilerini fark etmiş ve bu konu hakkında yapılan çalışmalar hız kazanmıştır. Bilim dünyasında bağırsakların ikinci beyin olarak kabul görmesi yiyeceklerin psikolojik sağlık üzerine olan etkilerini kanıtlar niteliktedir. Yenilen-içilen şeylerin türü ve miktarı bağırsak florasını ve sağlığını; dolayısıyla beyni ve psikolojik durumu da etkilemektedir. Şaşırtıcı biçimde bu bilgiler Peygamber (s.a.v.), çevresi ve ona tabi olan büyük alimler tarafından teknolojinin olmadığı bir zamanda ifade edilmiştir.

Çalışma sonucunda yeme içme ile ilgili İslami kuralların insanlara fiziksel olarak sağlıklı kalmak, sosyal hayatı temel ahlak prensipleri içerisinde sürdürmek ve psikolojik sağlığı derinden etkileyebilecek sıkıntılardan korumak gibi birçok katkı sunduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen ve değerlendirilen

<sup>73</sup> İsfehâni, *et-Tıbbü'n-nebevî*, 1/265.

<sup>74</sup> Mustafa Boran, *Hanefî Mezhebinde Yiyecek ve İçeceklerde Helallik ve Haramlık Ölçüleri*, (Çanakkale: Çanakkale Onsekizmart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016), 1-286.

---

bilgilerden anlaşılacağı üzere, insanoğlunun en temel ihtiyaçlarından biri olan yeme içme kavramının; sadece bedensel bir büyüme ve gelişme sürecini desteklemekle kalmayıp aynı zamanda kişilik yapısında da olumlu veya olumsuz birtakım tesirlerinin olduğu açıkça görülmektedir. Bu anlamda İslam dini de hem ilahi hem de nebevi bazı ölçüler koymaktadır. Bu ölçüler ibadet alanında olduğu gibi tavsiye etmeler ve yasaklamalar şeklinde ortaya çıkmaktadır. Günümüzün iletişim olanakları ile İslami yaşantıya sahip olsun veya olmasın diğer birçok toplumların beslenme alışkanlıklarını daha kolay öğrenme imkânı doğmuştur. Bu nedenle İslami öğütlerin uygulandığı alanlar ile uygulanmadığı alanlardaki beslenme alışkanlıkları ve kişilik yapısına etkilerini mukayese etme olanakları da kolaylaşmıştır. Diğer yandan beslenme ve sağlık konusunda yapılan araştırmalar da İslami alandaki beslenme öğütlerinin toplumsal yansımalarını ortaya koyma konusunda çeşitli katkılar sunmuştur ve sunmaya devam etmektedir. Çalışmamız sonucunda irdelenen verilere göre İslam dininin, ortaya koyduğu beslenme alışkanlıkları ile ilgili tavsiyelerinin, kişilerin mevcut ruh halleri ve psikolojik gelişimlerini etkilemesi yönünden ne denli yerinde olduğu oldukça açıktır. Bu aşamadan sonra yapılacak olan besin odaklı daraltılmış ve detaylandırılmış çalışmalar bu durumun ürün bazlı olarak tek tek tespit edilmesini sağlayabilir.

---

**Yazarların Katkıları / Authors Contributions**

Çalışmanın Tasarlanması: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%30), Yazar-3 (%20)

Veri Toplanması: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%30), Yazar-3 (%20)

Veri Analizi: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%30), Yazar-3 (%20)

Makale Gönderimi ve Revizyonu: Yazar-1 (%90), Yazar-2 ve 3 (%10)

Conceiving the Study: Author -1 (%50), Author -2 (%30), Author -3 (%20)

Data Collection: Author-1 (%50), Author -2 (%30), Author -3 (%20)

Data Analysis: Author-1 (%50), Author -2 (%30), Author -3 (%20)

Submission and Revision: Author -1 (%90), Author -2 and 3 (%10)

**Finansman / Grant Support**

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

The author(s) declared that this study has received no financial support.

**Çıkar Çatışması / Conflict of Interest**

Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

The authors have no conflict of interest to declare.

**Kaynakça/References**

- Alkan, Sıla Baki. *Özel Beslenenler İçin Tarifler*. İstanbul: Hayy Kitap, 2019.
- Alvarado, Esquivel - Cosme. "Low Seroprevalence of Toxocara Infection in Schizophrenic Inpatients in Durango, Mexico: A Case Control Study" *Int J Biomed Sci.* 10 (2014), 269–271.
- Arpaguş, Hatice. "İlmihal", *TDV İslam Ansiklopedisi*. 22/32-33. İstanbul: TDV Yayınları, 2000.
- Aslan, Selçuk. "Kişilik, Huy ve Psikopatoloji". *Reviews, Cases and Hypotheses in Psychiatry* 1/2 (2008), 7-18.
- Baysal, Ayşe - Küçükaşan, Nazife. *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlaması*. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım, 2009.
- Bercik, Premysl. "The Intestinal Microbiota Affect Central Levels of Brain-Derived Neurotropic Factor and Behavior in Mice". *Gastroenterology* 141 (2011), 599-609. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2011.04.052>.
- Beyhan, Yasemin - Taş, Vahide. "Mental Sağlık ve Beslenme". *Journal of Zeugma Health Science Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2019), 30-35.
- Boran, Mustafa. *Hanefi Mezhebinde Yiyecek ve İçeceklerde Helallik ve Haramlık Ölçüleri*. Çanakkale: Çanakkale 19 Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016.
- Brillant Savarin, Jean Anthelme. *Lezzetin Fizyolojisi ya da Yüce Mutfak Üzerine Düşünceler*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 2016.
- Buie, Joy Jones vd. "Obesity-Related Cognitive Impairment: The Role of Endothelial Dysfunction". *Neurobiol. Dis.* (2019), 132. <https://doi.org/10.1016/j.nbd.2019.104580>
- Çetinkaya, Neslihan vd. (ed.). *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi*. Ankara: Detay Yayıncılık, 2018.
- Dinler, Zeynel. *Bilimsel Araştırma ve E-Kaynaklar*. Ekin Kitabevi, 2016.
- Ebû Dâvud, Süleyman b. el-Eş`as. *Sünen Ebî Dâvud*. 4 Cilt. Beyrut: el-Mektebetü'l-Asriyye, t.y.
- Erkul, Cahit - Alphan, Emel. "Bağırsak Mikrobiyotası ve Obezite Arasındaki İlişki". *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 5/1 (2020), 35-39.
- Eskine, Kendall. J. vd. "A bad taste in the mouth gustatory disgust influences moral judgment". *Psychological Science* 22 (2011), 295-299. <https://doi.org/10.1177/0956797611398497>.
- Gazzâlî, Ebu Hamid Muhammed. *Kalplerin Keşfi Mükâşefetü'l-Kulüb*. çev. Seyfettin Oğuz - Saliha Sümeyye. İstanbul: Gayem Yayın Dağıtım, 2013.

- Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed. *İhyâu ulûmi'd-dîn*. Beyrut: Dârü'l-ma`rife, t.y.
- Gülen, Merve. "Gastronomi turizm potansiyeli ve geliştirilmesi kapsamında Afyonkarahisar ilinin değerlendirilmesi". *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2017), 31-42.
- Gümüştanevi, Ahmed Ziyaüddin. *Ramuzü'l-Ehadis*. 1893.
- Gürbüz, Sait – Şahin, Faruk. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık 2017.
- Hakim, Ebû Abdullah. *el-Müstedrek `ala's-sahîhayn*. Beyrut: Dârü'l-kutubi'l-ilmîyye, 1990.
- Hopf, Sarah - Marie. "You Are What You Eat: How Food Affects Your Mood". *Dartmouth Undergraduate Journal of Science* (2013). Erişim: <http://dujs.dartmouth.edu/2011/02/you-are-what-you-eat-how-food-affectsyour-mood/#.V3PaHdKLTIU>
- İbn-i Haldun, Ebu Zeyd Veliyüddin. *Mukaddime*. İstanbul: MEB Yayınları, 1991.
- İbn Mâce, Ebû Abdillâh. 5 Cilt. Beyrut: Dârü risâleti'l-âlemiyye, 2009.
- İsfehânî, Ebû Nuaym. *et-Tıbbü'n-Nebevî*. Beyrut: Dâru İbn Hazm: 2006.
- Kaplan, Mustafa vd. "Toxocara Seroprevalence in Schizophrenic Patients in Turkey". *Yonsei Med J* 49 (2008), 224-229. <https://doi.org/10.3349/ymj.2008.49.2.224>
- Karaismailoğlu, Serkan. *Beyinde Ararken Bağırsakta Buldum*. Ankara: Elma Yayınevi, 2017.
- Khademvatan, Shahram vd. "Investigation of anti-Toxocara and anti-Toxoplasma antibodies in patients with schizophrenia disorder". *Schizophr Res Treatment* (2014) 230349. <https://doi.org/10.1155/2014/230349>
- Kıral, Bilgen. "Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi". *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15) (2020), 170-189.
- Kurtubî, Ahmed b. Ömer, *el-Câmi' li-aḥkâmi'l-Kur'ân*. Beyrut: 1405/1985.
- Kuşeyrî, Abdülkerim. *er-Risâle*. Kahire: Dârü'l-meârif, ts.
- Lujan, Lewis vd. "Nutritional and Phenolic Composition of Morinda Citrifolia L. (Noni) Fruit at Different Ripeness Stages and Seasonal Patterns Harvested in Nayarit Mexico". *Sciences* 3/5 (2014). <https://doi.org/10.11648/j.ijnfs.20140305.19>
- Martins, Isaura V. vd. "Mitochondrial Abnormalities and Synaptic Loss Underlie Memory Deficits Seen in Mouse Models of Obesity and Alzheimer's Disease". *J Alzheimer Dis*. 55 (2017), <https://doi.org/915-932>. 10.3233/JAD-160640.



- Metin, Özmen - Cinemre, Buket. "Psikotrop İlaç Kullanımında Temel İlkeler". *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics* 6/4 (2013), 1-4.
- Mızraklı İlmihal Tercümesi. İstanbul: Sistem Matbaacılık, 2018.
- Misra, Snigdha - Mohanty, Debapriya. "Psychobiotics: A new approach for treating mental illness?". *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 59/ 8 (2019), 1230-1236. <https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1399860>.
- Miyake, Yoshihiro. vd. "Intake of dairy products and calcium and prevalence of depressive symptoms during pregnancy in Japan: a cross-sectional study". *BJOG* 122 (2015), <https://doi.org/336-43>. 10.1111/1471-0528.12972.
- Münâvî, Abdurrauf. *Feyzu'l-Kadîr Şerhu'l-Camii's-Sağîr*. Mısır: 1938.
- Nagwa, Mostafa El-Sayed - Khadiga, Ahmed Ismail. "Relationship Between Toxocara canis Infection and Schizophrenia". *RMJ*. 37/2 (2012), 155-160.
- Nevevi, Ebû Zekeriyâ. *Riyazu's Salihin Muhtasar*. İzmir: Işık Yayınları, 2011.
- Othman, Ahmad A. vd. "Biochemical and immunopathological changes in experimental neurotoxocariasis". *Mol Biochem Parasitol* 172 (2010), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.molbiopara.2010.03.006>.
- Özer, Emine Rumeysa – Tekinşen, Kemal. "Akdeniz Diyeti ve Sağlık." *Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi* (2021), 2/13-23.
- Özenoğlu, Aliye. "Duygu durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi". *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi* 9/4 (2018), 357-365. <https://doi.org/10.31067/0.2018.56>
- Pehlivan, Tuba. "Comparison Study on Honey in the Islamic Nutrition Culture; The Status of Prophet Muhammad's (Pbuh) and Avicenna's Applications According to Current Scientific", *Journal Of Tourism and Gastronomy Studies* 11/1 (2023), 279-297
- Pişgin, Yasin. "Kur'an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi". *Eskiyeni* 28 (2014), 149.
- Pişgin, Yasin. *Kur'an'da Akıl ve Tefsirde Akılcılık*. Ankara: İlahiyat Yayınları, 2015.
- Prasad, Chandan. "Food, mood and health: a neurobiological outlook". *Brazilian Journal of Medical and Biological Research* 31 (1998), 1517-27.
- Sagioglou, Christina. - Greitemeyer, Tobias. "Bitter Taste Causes Hostility". *Personality and Social Psychology Bulletin* 40/12 (2014), 1589-1597. <https://doi.org/10.1177/0146167214552792>
- Santich, Barbara. "The Study of Gastronomy and Its Relevance to Hospitality Education and Training" *Hospitality Management* 23 (2004), 15-24. [https://doi.org/10.1016/S0278-4319\(03\)00069-0](https://doi.org/10.1016/S0278-4319(03)00069-0)

- 
- Santich, Barbara. "The Study of Gastronomy: A Catalyst for Cultural Understanding" *The International Journal of The Humanities* 5/6 (2007), 53-58.
- Shahram Khademvatan vd. "Investigation of anti-*Toxocara* and anti-*Toxoplasma* antibodies in patients with schizophrenia disorder". *Schizophr Res Treatment* 9 (2014), 230-234. <https://doi.org/10.1155/2014/230349>
- Soğukoğlu, İbrahim Halil. *Hulâsatü'l-Âdâb Fî Reddi's-Serâb*. İstanbul: İstikamet Yayınları, 1. Basım, 1987.
- Şeker, Necmettin. "Medeniyet İnşasında Nebevî Sünnetin Rolü: Said Nursî'nin Yaklaşımı". *Katre International Journal of Human Studies* 4 (2017). <https://doi.org/10.31120/0.2018.43> Y2
- Taylan, Necip. *Ana Hatlarıyla İslam Felsefesi*. İstanbul: Ensar Neşriyat. 1991.
- Topbaş, Osman Nuri. *İmandan İhsana Tasavvuf*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2016.
- Torrey, E. Fuller vd. "Antibodies to *Toxoplasma Gondii* In Patients with Schizophrenia: A Metaanalysis". *Schizophr Bull* 33 (2007). <http://dx.doi.org/10.1093/schbul/sbl050>
- Turgay, Nurettin. "Kur'an ve Beslenme". *Adana 2015 Uluslararası İslam ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi* (2015), 216.
- Yen, Peggy K. "Depression-the diet connection". *Geriatr Nurs* 26 (2005), 143-144. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2005.03.013>.
- Zhao, Guixiang. vd. "Waist Circumference, Abdominal Obesity, and Depression Among Overweight and Obese U.S. Adults: National Health And Nutrition Examination Survey 2005- 2006". *BMC Psychiatry* 11 (2011). <https://doi.org/130.10.1186/1471-244X-11-130>