



Holistik Beslenme Yaklaşımı: Ruhsal, Zihinsel ve Fiziksel Beslenme^A

Buket AYDENİZ-GÜNEŞER^{1*}, Azime Miray KAHRAMAN²

Öz: 2500 yıl önce ifade edilen "Besinler ilacımız, ilacınız besininiz olsun (Hipokrat)" ifadesi, beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin vurgulanmasında bir kilometre taşı olarak kabul edilirken, güncel beslenme yaklaşımları için de geçerliliğini sürdürmektedir. Kişiyeye özel beslenme alışkanlıkları; demografik değişkenlere bağlı olarak ivmelenebilen, uzman görüşü almaksızın trend önerilere göre revize edilebilen ve ne yazık ki uzun dönemdeki etkileri göz ardı edilerek mucizevi değişimlerden sorumlu tutulan bir etmendir. Bu nedenle, obezite, yüksek tansiyon, kardiyovasküler rahatsızlıklar, diyabet vb. tanılardaki küresel artışın majör sebeplerinden biri olarak kabul edilmektedir. Popüler söylemlerden ziyade bilimsel verilerden yola çıkan modern tıbbi disiplinlerde, gerek akut gerekse kronik birçok şikâyetin tedavisinde ve önlenmesinde, beslenmeyle ilişkili olası tüm faktörlerin birlikte değerlendirilmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır. Çünkü beslenme sadece fiziksel değil, mental ve ruhsal olarak da iyileştirici etkilere sahiptir. Diğer bir ifadeyle, bir rahatsızlığın tedavisinde hastanın şikâyetine en uygun tedaviyi önermekten ziyade, bu şikâyeti tetikleyebilecek tüm faktörlerin göz önüne alınarak temelde yatan sorunun çözümlenebilmesi önem kazanmaktadır. Bu bağlamda hastalığı tedavi edebilecek veya önleyebilecek beslenme alışkanlıklarının yanı sıra bireyin ruhsal, zihinsel ve bedensel durumu da ele alınmalıdır. Bu derlemenin amacı, sürdürülebilir sağlıklı bir yaşam için ruhsal, zihinsel ve bedensel beslenmede holistik yaklaşımın rolünün irdelenmesidir.

Anahtar Kelimeler: Bütüncül beslenme, diyet, holistik yaklaşım, ruhsal beslenme.

^A Hazırlanan bu çalışma etik kurul izni gerektirmemektedir. Makale yayın ve araştırma etiğine uygun olarak hazırlanmıştır. Yazarlar bu çalışmaya ortak katkı sağlamış olup, yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

* **Sorumlu yazar/Corresponding Author:** ¹ Uşak Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Uşak, Türkiye, buket.guneser@usak.edu.tr, [ORCID 0000-0003-2197-5504](https://orcid.org/0000-0003-2197-5504)

² Uşak Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Uşak, Türkiye, miray.kahraman64@gmail.com, [ORCID 0000-0002-9788-8602](https://orcid.org/0000-0002-9788-8602)

Holistic Nutrition Approach: Spiritual, Mental and Physical Nutrition

Abstract: The phrase "Let food be thy medicine and medicine be thy food (Hippocrates)", which was said 2500 years ago, is considered a milestone in emphasizing the relationship between nutrition and health, and is still valid for current nutritional approaches.

Personalized nutrition habits, it is a factor that can be accelerated depending on demographic variables, can be revised according to trend suggestions without taking specialist' opinion, and unfortunately, its long-term effects are ignored and held responsible for miraculous changes. And so, it is accepted as one of the major reasons for the increase in obesity, high blood pressure, cardiovascular diseases, diabetes, etc. diagnoses on a global scale.

In modern medical science based on scientific data rather than popular discourses, it is emphasized that all possible factors related to nutrition should be evaluated together in the treatment and prevention of many acute and chronic disorders. Because nutrition has not only physical, but also spiritual and mental healing effects. In other words, instead of recommending direct therapy according to the patient's complaint in the treatment of a disease, it is important to evaluate all the factors that may induced these complaints together and to be able to solve the underlying problem. In this context, in addition to the nutritional habits that can treat or prevent the disease, the individual's spiritual, mental and physical status should also be addressed. The purpose of this review is to examine the role of the holistic approach to spiritual, mental and physical nutrition for a sustainable healthy life.

Keywords: Holistic nutrition, diet, holistic approach, spiritual nutrition.

Giriş

Gıda ve Tarım Örgütü'ne göre sürdürülebilir beslenme, düşük çevresel etkiye sahip, besleyici olarak yeterli ve güvenli, kültürel olarak kabul edilebilir, ekonomik olarak karşılanabilir sağlıklı bir diyet olarak kabul edilmektedir (FAO, 2010).

Sürdürülebilir bir beslenme planının hazırlanmasında ve değerlendirilmesinde, besin çeşitliliği, besinlerin biyo-yararlılığı, işlenmiş gıdaların tüketimi, besin etkileşimleri, kişisel, kültürel ve geleneksel tercihlere bağlı tüketim alışkanlıkları, gıdaya erişim, enerjiye dönüşüm etkinliği gibi sağlıkla ilişkili, sosyo-kültürel, çevresel ve ekonomik faktörler her daim göz önünde bulundurulmalıdır (FAO, 2010; Dave ve ark., 2021; Yüksel ve Özkul, 2021).

Sağlıklı ve sürdürülebilir bir beslenme planının bireyin ruhsal, zihinsel ve fiziksel fonksiyonlarını direkt etkileyebileceği bilinirken, tam tersi de geçerlidir. Diğer bir ifadeyle, bireyin sağlıklı beslenmesinde bu faktörlerin her birinin ayrı ayrı veya birlikte kritik birer etken olabileceği unutulmamalıdır (Olatona ve ark., 2018; Branca ve ark., 2019).

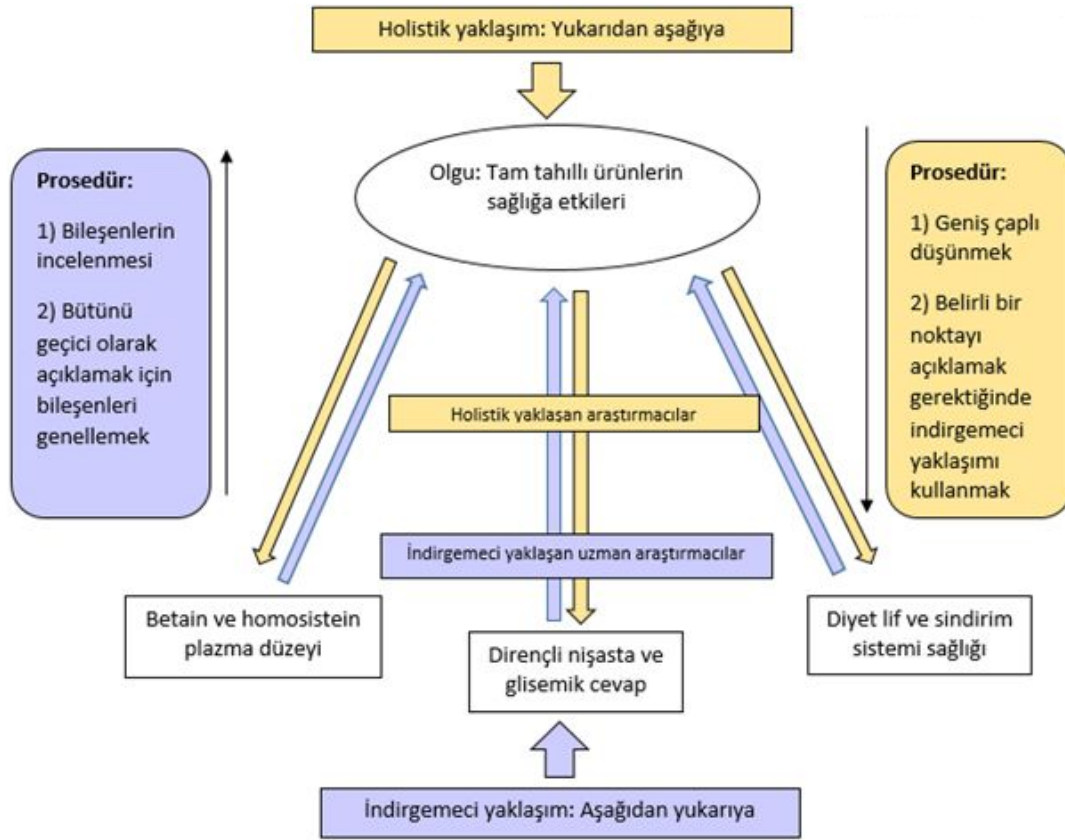
Bu durumda 'sağlıklı yaşam' teriminin, beslenmeyi esas alan ama bireyin içerisinde bulunduğu doğal ve sosyal çevresinde birbiriyle ilişki olabilecek tüm faktörleri de kapsayan bütüncül (holistik) bir bakış açısı ile değerlendirilmesi gerektiği ön plana çıkmaktadır. Günümüze kadar yürütülen beslenme araştırmalarında uygulanan birbirine tamamen zıt indirgemeci ve bütüncül yaklaşımların ve bunların sonucu olan farklı bakış açılarının, yalnızca kafa karışıklığına neden olmakla kalmayıp, bireyin sağlıklı yaşam algısını da doğrudan etkilediği düşünülmektedir.

Beslenme Yaklaşımları

Beslenme biliminin, indirgemeci bir yaklaşımla ele alınması ilk aşamada gıdayı oluşturan besinlere indirgenmesi, devamında bu besinlerin metabolizma üzerindeki etkilerinin tek tek veya birlikte araştırılmasını gerektirir. Fakat temel besin öğelerinin tek başına değil de kompleks bir gıda matrisi içerisinde diğer besinlerle birlikte tüketilmesi, genellikle besinlerin etkilerinin doğrusal bir model izlediğini ifade eden indirgemeci yaklaşımı (Şekil 1) kısıtlayan bir neden olarak kabul görmektedir (Moughan, 2020).

Araştırmacılar tam da bu noktada mevcut olguya holistik yaklaşımı tanımlamaktadır. Holizm; diğer ifadeyle holistik/bütüncül yaklaşım birbiriyle ilişkili fiziksel, biyolojik, kimyasal, sosyal, ekonomik, zihinsel ve dilsel etkenlerin bir bütün olarak görülmesi gerektiğini, çözüme ulaşılmasında her bir etkenin tek başına ele alınmasının etkili olmadığını öne sürmektedir (Fardet ve Rock, 2014).

Esas anlamda, bir öğün birey tarafından günün farklı zamanlarında tüketilen birçok farklı besinin karışımından oluşmaktadır. Bu bakımdan insanların 'besin öğelerini değil, bu öğeleri birlikte barındıran gıda matrislerini tükettiklerini kabul etmeleri sonucunda beslenmenin temel biriminin besin öğeleri yerine gıda olması gerektiği ortaya koyulmuştur. Bu vurgulamanın ardından, izole edilmiş gıda bileşenlerinden ziyade beslenme kalıplarını dikkate alan, çevresel, sosyal, ekonomik vb. diğer faktörleri de sağlıklı yaşam kavramına entegre edebilen holistik bir yaklaşım (Şekil 1) önerisi ön plana çıkmaktadır (Fardet ve Rock, 2014).

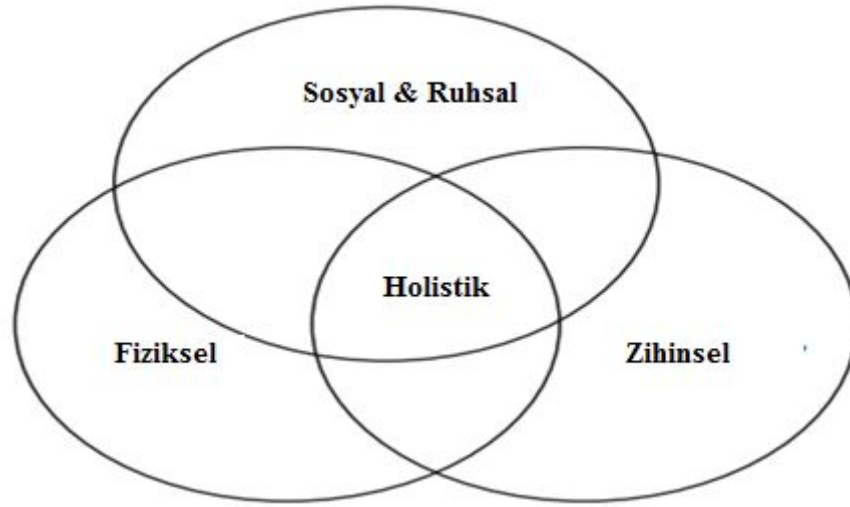


Şekil 1. Holistik (yukarıdan aşağıya) ve indirgemeci (aşağıdan yukarıya) beslenme yaklaşımları
(Fardet ve Rock, 2014'ten uyarlanmıştır)

Karmaşık bir olgu ile karşılaşıldığında, mevcut durumu önce bütüncül bir bakış açısıyla ele alıp, sonra indirgemeci bir yaklaşım uygulamak bir yaklaşım uygulamak daha mantıklıdır. Bu süreç daha spesifik konulara ve detaylara inilmesinde hem zaman kazandıracak hem de sadece belirli bir noktadan bakılmasını engelleyerek, geniş odaklı bir bakış açısı kazandıracaktır.

Holistik yaklaşımın küresel ölçekte giderek daha fazla tanındığı ve uygulandığı alanların başında da beslenme bilimi gelmektedir. 19. yüzyıldaki indirgeyici görüş hakimiyetinin aksine, 21. yüzyıl araştırmacıları beslenme modellerinin tasarlanmasında holistik bir yaklaşım sergileyerek, izole edilmiş temel besin bileşenlerinden ziyade, fiziksel aktivitenin ve bireyin refahını da göz önüne alarak, hatta bir diyetin metabolizma veya gen ekspresyonu üzerindeki etkisini ölçmek için metabolomik ve nutrigenomik gibi yüksek verimli yaklaşımları da artan şekilde kullanmaktadır (Zeisel, 2007; Rudkowska ve ark., 2013).

Robison ve ark. (2004)'e göre, holistik beslenme üç farklı bileşenin ortak bir noktada entegre olduğu bir modeldir (Şekil 2). Holistik beslenme yaklaşımında ruhu, zihni ve bedeni aynı anda besleyebilmek için çeşitliliği ve dengeyi barındıran mantıksal ve sezgisel bir reçete uygulanarak, yiyeceklerden maksimum fayda görme amaçlanmaktadır.



Şekil 2. Holistik (bütüncül) beslenmeyle ilişkili faktörler (Robison ve ark., 2004)

Bütüncül beslenme yaklaşımında geniş kapsamlıdan daha spesifik bir düzeye indirgenen örnek bir sıralama yapıldığında bireyin yaşadığı çevre \supset yaşam kalitesi (fiziksel aktivite+ ekran süresi vb.) \supset günlük diyet düzeni (Batı diyeti) \supset tüketmeyi tercih ettiği besin grubu (tam tahıllar) \supset tüketilen besin (tam buğday ekmeği) \supset besindeki spesifik bileşen (ruşeym, kepek, gluten vb.) gibi unsurların yer aldığı gözlenmiştir (Jacobs ve Steffen, 2003; Fardet ve Rock, 2014).

Sonuçları henüz rapor edilen bir çalışmada (Phelan ve ark., 2023), holistik beslenmeye etki edebilecek olası tüm faktörler rapor edilmiştir (Çizelge 1).

Çizelge 1. Holistik beslenmeyi etkileyen faktörler (Phelan ve ark., 2023)

Biyomedikal faktörler	Sosyal faktörler	Çevresel faktörler
Sağlık/hastalık durumu	Kültür	İklimler/mevsimler
Genetik	Sosyo-ekonomi	Hava kirliliği
Antropometrik ölçütler	Din	Arazi durumu
Enerji dengesi	Gıda hazırlama	Gıdaya erişim
Gelişim durumu	Gıda işleme	Gıda güvenliği ve mevzuatı
Kişisel özellikler	Öğün şablonu	Topografya

Tüm dünyadaki bilinirliği ve farkındalığı hızla artan vejetaryenlik hayvansal kökenli besinlerin tüketilmemesi iken, veganizm hayvanlardan elde edilen herhangi bir unsurun beslenmede ve sosyal yaşamda tercih edilmediği birer yaşam tarzıdır (Özcan ve Baysal, 2016; Vegan Topluluğu, 2021). Vejetaryenliğe kıyasla çok daha keskin sınırlara sahip olan veganlıkta yaşamsal ihtiyaçların her alanında hayvanlara yönelik sömürüyü reddeden, canlı yaşamına ve ekolojik dengeye saygı duyan bir yaşam felsefesi benimsenmektedir (Ablay ve ark., 2021).

Benzer biçimde, holistik beslenme çerçevesinde vejetaryenlik ve veganizm için değer taşıyan hayvanların refahının sağlanması, biyolojik çeşitliliğin korunması, doğal çevrenin korunması, hatta uluslararası beslenme politikalarının ve beslenme eşitsizliğinin dahi dikkate alınması gerektiği üzerinde durulmaktadır.

1992 yılında USDA tarafından yayınlanan ve tüm dünyada kısa sürede benimsenen besin rehberi piramidinde temel besin grupları tahıl, sebze, meyve, süt, kırmızı ve beyaz et, yağ ve şeker olarak hiyerarşik bir düzende sıralanmıştır (Nestle, 1998). Piramit zaman içerisinde farklı beslenme uzmanları tarafından incelenerek, eksikleri ve yanlış yönlendirmeleri olduğu yönünde değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler sonucunda, tüketici sağlığını derinden etkileyebilecek sürdürülebilir bir beslenme planında örnek olabilecek, besin piramidine kıyasla anlaşılması çok daha kolay görsel bir rehber olan Myplate (sağlıklı beslenme tabağı) gündeme gelmiştir (USDA, 2011). Önerilen bu yeni rehberdeki asıl amaç, porsiyon miktarından ziyade beş temel besin grubunu (meyve, sebze, tam tahıllar, proteinler ve düşük yağlı/yağsız süt ürünleri) kapsayan dengeli bir beslenme tarzının benimsenmesidir. Bu doğrultuda, vitamin ve mineral alımını en üst düzeye çıkarmak için olabildiğince farklı renkteki meyve ve sebzelerin tüketilmesi, proteinlerin bitkisel ve hayvansal kaynaklardan temin edilmesi, tahıl grubunda tam tahıllara öncelik verilmesi gibi unsurlar göze çarpmaktadır (Herman, 2021; Cheney ve ark., 2023). Holistik beslenme yaklaşımında, Myplate'e uygun olarak günlük diyetimizin paketlenmiş/işlenmiş gıdalardan (ilave şeker, tuz ve katkı maddesi içeren ürünler) ziyade işlenmemiş veya minimal işlem görmüş gıdalardan (taze, kurutulmuş veya dondurulmuş meyve sebzeler, tahıllar, kırmızı ve beyaz et, süt) oluşması önerilmektedir (Datz, 2023).

Bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesinde beslenmeye eşlik eden birçok faktörün olduğu, ilk kez 1990 yılında The Lancet'te yayınlanan bir makale ile dikkat çekmeyi başarmıştır. Ornish ve ark. (1990) tarafından yürütülen kontrollü bir çalışmanın bulgularına göre, düşük yağlı vejetaryen diyet ek olarak; sigarayı bırakmanın, stres yönetiminin ve orta seviyede egzersiz yapılmasının, koroner damarlardaki daralma çaplarında %8.7'lik bir indirgemeye neden olduğu, bu kontrol grubunda ölçülen damar çaplarında ise aynı süreçte %4.4'lik bir ilerleme olduğu rapor edilmiştir. Araştırma sonuçları, beslenmeye ek olarak yaşam tarzında dikkat çeken değişikliklerin lipit düşürücü ilaçlar kullanılmadan dahi bir yıl içerisinde damar sertliğinin gerilemesinde başarı sağladığını ortaya koymaktadır. Yaklaşık 30 yıl önce rapor edilen bu bulgular, holistik beslenmenin dikkat uyandırmasında önemli bir kilometre taşı olarak kabul edilmektedir.

Güncel bir çalışmada ise (Lee ve ark., 2020), Singapur'da 55 yaşın üzerindeki bireylerde holistik bir beslenme programının uygulanması amaçlanmıştır. Bu kapsamda; kontrol grubu, beslenme uzmanları ile haftalık düzenli görüşme yapan deneme grubu, beslenme uzmanları ile haftalık düzenli görüşme yapmayan deneme grubu olarak 3 farklı grup oluşturulmuştur. Deneme gruplarında yer alan, tüm bireylere kontrolden farklı olarak 8 hafta süresince sağlıklı menülerin planlanması hakkında bilgi verilmesi ve bireylerin sağlıklı yemekleri tüketmeleri amaçlanmış, sağlıklı ürün satan pazarları ziyaret etmelerine olanak sağlanmıştır. Süre sonunda, beslenme eğitimi alma (zihinsel faaliyet), sağlıklı menülerin hazırlanmasında aktif katılım (fiziksel aktivite) sergileme, sosyal etkileşimde (ruhsal-sosyal faaliyet) bulunma gibi birbirini tamamlayan etkenlerin, katılımcıların sağlıklı yaşam davranışlarında belirgin başarılar sağladığı gözlenmiştir.

İnsanlık tarihi boyunca süregelen göç hareketi, gerek göçmenleri gerekse göç edilen bölgedeki bireyleri çok boyutlu olarak etkileyebilen global bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Açlık, iklim değişikliği, sağlık problemleri, siyasal olaylar, savaşlar vb. nedenlerden kaynaklanan bireysel yada kitlesel göçlerin nedenlerinden ziyade sonuçlarına odaklanıldığında, göçmenlerin yaşam koşullarının iyileştirilmesinde beslenme temalı holistik bir yaklaşım ön plana çıkmaktadır.

Birkaç ay önce yayınlanan kapsamlı bir çalışmada (Elshahat ve ark., 2023), Batı toplumlarında göçmenlerin diyetleri ve ruh sağlıkları arasındaki ilişki bütüncül bir mercekte ele alınarak, buna etki eden olası biyolojik, psikolojik, sosyo-ekonomik ve kültürel noktalar aydınlatılmıştır. Çoğu epidemiyolojik çalışma, beslenme alışkanlıklarının yalnızca bireylerin fiziksel sağlığını etkilemekle kalmayıp aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da şekillendirdiğini göstermektedir. Bu noktadan bakıldığında, düzensiz yaşam seyri göçmenlerin beslenmesi ve ruh sağlıkları için kritik olabilmektedir.

Dikkat çeken verilere ulaşılan bu çalışmada, meyve/sebze, esansiyel yağlar, D vitamini açısından zengin yiyeceklerin ruh sağlığını pozitif etkilediği ve bireyin benlik saygısını da geliştirdiği bildirilirken, gıda güvenliğinin sağlanmadığı durumlarda ise bireyin zihinsel olarak da yetersiz hissettiği rapor edilmiştir. Ek olarak, göçmenler arasında yaşanan yetersiz beslenme, aile çatışmaları, sosyal dışlanma, evlerine duyulan özlem vb. çaresizliklerin depresyon ve kaygıyı tetikleyerek de ruh sağlığını olumsuz etkilediği gözlenmiştir. Etnik köken ve kültürlerine uygun gıdaların tüketiminin ise birçok ruhsal ve fiziksel sorunu hafifleterek, göçmenlerin refahını artırdığı bildirilmiştir.

Her dakika yeni bir gelişmeye şahitlik eden bir çağda, unutulmaya yüz tutmuş etnik beslenme alışkanlıklarımızın dahi bireyin ruhsal, zihinsel ve fiziksel motivasyonundaki önemi apaçık ortadadır. İşte bu noktada holistik beslenme yaklaşımının önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.

Holistik beslenme mevcut iyilik halinin sürdürülmesi için elzem olsa da, özel sağlık durumundaki bireylerde de değerlendirmeye alınmalıdır. Liposits ve ark. (2023) tarafından yayınlanan kapsamlı bir çalışmada, kanser tedavisi gören 70 yaş üstü bireylerin, yetersiz beslenmeleri durumunda tedavi etkinliklerinin azaldığı, toksisite risklerinin arttığı ve sonuç olarak yaşam kalitesinde ve süresinde belirgin indirgemeler gözlemlendiği bildirilmiştir. Sonuç olarak, kanserli hastalarda yapılacak tüm müdahalelerin bütüncül bir yaklaşımla acil olarak ele alınması gerektiği fark edilmiştir. Araştırmacılar; hastanın seçiminden, beslenme kılavuzlarına uygunluğa, disiplinler arası iş birliğine, fiziksel aktiviteyi ve özellikle de beslenmeyi kapsayan destekleyici bir bakımın doğru zamanda doğru müdahale için elzem olduğunu vurgulamaktadır.

Tüm bunlara ek olarak, özel sağlık durumu olan bireylerin holistik beslenme yaklaşımını benimsemelerinde bazı noktaların göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Gray ve Cooper, 2001; McIlwaine, 2003; Acton, 2013).

- Bireyin gıdaya erişiminde gelir durumu, yetersiz egzersiz, el becerisi, görme azlığı iştah açıcı olmayan veya alışılmadık yiyeceklerin hastane menüsünde yer alması gibi faktörler risk oluşturabilir.
- Hastanın iştahı hastalığından, kullandığı ilaçlardan, ağızdaki yaralardan veya depresyon gibi ruhsal durumlardan ötürü zayıf olabilir.

- Kas ve sinir hastalıklarına bağlı olarak yutma refleksinin baskılanması, diyetin modifiye edilmesini gerektirebilir.
- Gastrointestinal bozukluklar, ameliyat, ishal veya kusma gibi rahatsızlıklarda besin emiliminde azalma meydana gelebilir.
- Yaralanma sonrası iyileşmede, ameliyat, travma ve enfeksiyon sonrası süreçlerde glikoz talebinin artabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Diyet kalitesinin değerlendirilmesine yönelik holistik bir yaklaşım, olumlu sağlık sonuçlarına yönelik engellerin üstesinden gelinmesinde, diyet çalışmalarında önerilen rehberlere bağlı kalınmaması gibi potansiyel engellerin aşılmasında da beslenme uzmanlarına eşsiz olanaklar sağlamaktadır (Phelan ve ark., 2023).

Bütüncül beslenmede tüketilen her besinin sadece fiziksel değil, ruhsal ve zihinsel olarak da refaha erişilmesindeki etkisi kabul edildiğinde, beslenme bilincinin çok küçük yaşlardan itibaren daha makul ve doğru bir perspektifle benimsenebileceği düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sağlıksız gıdaların alımını sınırlama ve sağlıklı gıdaların alımını teşvik etme şeklindeki geleneksel beslenme tanımının ötesinde yer alan, holistik bakış açısının beslenmeye dahil edilmesi, bireylerin farklı düzeylerdeki ihtiyaçlarını karşılamak için neyi ne kadar yemeleri gerektiği konusunda daha fazla şey öğrenmemizi sağlayabilir.

Holistik beslenme yaklaşımına ilgi duyan beslenme uzmanlarına, bireyin uzun vadede sağlıklı ve sürdürülebilir bir diyet düzeninin geliştirilmesinde ve benimsemesinde önemli rol düşmektedir. Bu bakış açısı, beslenmenin temel gereksinimlerini sağlanmasına destek olurken, bireyin içinde bulunduğu ekosistemi göz ardı etmemeyi teşvik eder. Gelecekte, gıdaların bütüncül özelliklerinin bilinmesinin ve hatta potansiyel olarak bir öğünün sonraki öğünle nasıl etkileşime girdiği bilgisinin, sağlıklı beslenmeyi anlamak ve tanımlamak için kritik önem taşıdığı düşünülmektedir.

Dünyanın diğer ucunda anlık paylaşılan bir sosyal medya içeriğinin kelebek etkisi yaratabildiği günümüzde, hangi yiyecek ve/veya içeceklerin tüketilmesi gerektiği konusunda sürekli değişen ve konunun uzmanlarınca onaylanmayan görüşlere maruz kalan bireylerdeki kafa karışıklığının ve endişenin giderilmesinde holistik beslenme yaklaşımı uzun bir yol kat edebilir.

Bilgi Notu

Hazırlanan bu çalışma etik kurul izni gerektirmemektedir. Makale yayın ve araştırma etiğine uygun olarak hazırlanmıştır. Yazarlar bu çalışmaya ortak katkı sağlamış olup, yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Ablay, M., Çay, K. ve Aydeniz-Güneşer, B. 2021. Popüler Beslenme Trendleri: Vejetaryenizm ve Veganizm. 7. Uluslararası Mühendislik Mimarlık ve Tasarım Kongresi, 21-22 Mayıs, Türkiye, p:963.
- Acton, C. 2013. The importance of nutrition in wound healing. *Wounds UK*, 9(3).
- Branca, F., Anna, L., Stineke, O., Victor, A., Gunhild, A. S., Ruth, R., Mario, A. and Ashkan, A. 2019. Transforming the food system to fight non-communicable diseases. *Bmj*, 364.
- Cheney, A. M., McCarthy, W. J., Pozar, M., Reaves, C., Ortiz, G., Lopez, D., Saldivar, P. A. and Gelberg, L. 2023. Ancestral recipes: a mixed-methods analysis of MyPlate-based recipe dissemination for Latinos in rural communities. *BMC Public Health*, 23(1): 1-15.
- Datz, T. 2023. Harvard researchers launch Healthy Eating Plate. <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-eating-plate/> (Erişim tarihi: 06.07.2023).
- Dave, L. A., Hodgkinson, S. M., Roy, N. C., Smith, N. W. and McNabb, W. C. 2021. The role of holistic nutritional properties of diets in the assessment of food system and dietary sustainability. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 1-21.
- Elshahat, S., Moffat, T., Gagnon, O., Charkatli, L. and Gomes-Szoke, E. D. 2023. The relationship between diet/nutrition and the mental health of immigrants in Western societies through a holistic bio-psycho-socio-cultural lens: A scoping review. *Appetite*, 106463.
- FAO 2010. Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research, and action. Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger, 3–5 Nov 2010, Rome, Italy, p:7. <http://www.fao.org/3/a-i3004e.pdf> (Erişim tarihi: 12.06.2023).
- Fardet, A. and Rock, E. 2014. Toward a new philosophy of preventive nutrition: from a reductionist to a holistic paradigm to improve nutritional recommendations. *Advances in Nutrition*, 5(4): 430-446.
- Gray, D. and Cooper, P. 2001. Nutrition and wound healing: what is the link? *Journal of Wound Care*, 10(3): 86-89.
- Hermann, J. 2021. *USDA myplate plan*. Oklahoma Cooperative Extension Service.
- Jacobs Jr, D. R. and Steffen, L. M. 2003. Nutrients, foods, and dietary patterns as exposures in research: a framework for food synergy. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(3): 508S-513S.
- Lee, J. C. B., Robert, C., Naharudin, N. B., Erdt, M., Vijayakumar, H. and Theng, Y. L. 2020. Examining the effectiveness of a holistic nutrition programme among community-dwelling elderly in Singapore. *Proceedings of Singapore Healthcare*, 29(1): 10-18.
- Liposits, G., Singhal, S. and Krok-Schoen, J. L. 2023. Interventions to improve nutritional status for older patients with cancer—a holistic approach is needed. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 17(1): 15-21.

- McIlwaine, C. 2003. Importance of holistic nutritional assessment in wound healing. *Journal of Wound Care*, 12(8): 285-288.
- Moughan, P. J. 2020. Holistic properties of foods: a changing paradigm in human nutrition. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 100(14): 5056-5063.
- Nestle, M. 1998. In defense of the USDA food guide pyramid. *Nutrition Today*, 33: 189-197.
- Olatona, F. A., Onabanjo, O. O., Ugbaja, R. N., Nnoaham, K. E. and Adelekan, D. A. 2018. Dietary habits and metabolic risk factors for non-communicable diseases in a university undergraduate population. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 37: 1-9.
- Ornish, D., Brown, S. E., Billings, J. H., Scherwitz, L. W., Armstrong, W. T., Ports, T. A...and Brand, R. J. 1990. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial. *The Lancet*, 336(8708): 129-133.
- Özcan, T. ve Baysal, S. 2016. Vejetaryen beslenme ve sağlık üzerine etkileri. *Bursa Uludag Üniv. Ziraat Fak. Derg.*, 30(2): 101-116.
- Phelan, J. M., Rosenkranz, R. R., Phelan, C. J. and Rosenkranz, S. K. 2023. Holistic Framework to Contextualize Dietary Quality Assessment: A Critical Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5): 3986.
- Robison, J. I., Wolfe, K. I. and Edwards, L. 2004. Holistic nutrition: nourishing the body, mind, and spirit. *Complementary Health Practice Review*, 9(1): 11-20.
- Rudkowska, I., Paradis, A. M., Thifault, E., Julien, P., Barbier, O., Couture, P., Lemieux, S. and Vohl, M. C. 2013. Differences in metabolomic and transcriptomic profiles between responders and non-responders to an n-3 polyunsaturated fatty acids (PUFAs) supplementation. *Genes & Nutrition*, 8: 411-23.
- USDA 2011. U.S. Department of Agriculture. <https://www.usda.gov/media/press-releases/2012/05/30/usdas-myplate-celebrates-its-first-anniversary> (Erişim tarihi: 06.07.2023).
- Vegan Topluluğu (Vegan Society) 2021. Definition of veganism. <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism> (Erişim tarihi: 14.05.2023).
- Yüksel, A. ve Özkul, E. 2021. Sürdürülebilir diyet modellerinin değerlendirilmesi. *Bursa Uludag Üniv. Ziraat Fak. Derg.*, 35(2): 467-481.
- Zeisel, S. H. 2007. Nutrigenomics and metabolomics will change clinical nutrition and public health practice: insights from studies on dietary requirements for choline. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 86: 542-8.