



Üniversite Öğrencilerinde Vejetaryen Tip Beslenme ve Beden Benlik Algısı İlişkisi

Vegetarianism and Body Self-Perception in University Students

Aylar KARGAR^{*1}, Gül KIZILTAN¹

^{1*} Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

Özet

Amaç: Son zamanların popüler beslenme tarzlarından biri olarak karşımıza çıkan vejetaryen tip beslenmede, et ve hayvansal içerikli ürünler diyetlerden çıkarılmaktadırlar. Aynı zamanda vejetaryen tip beslenme içeriği ağırlık kaybına veya ağırlık kontrolüne sebep olabilir. Öte yandan, sıklığı ve yaygınlığı özellikle genç bireyler arasında artmakta olan yeme bozuklukları, ciddi psikiyatrik bozukluk olarak, anormal yeme veya ağırlık kontrolü olarak karakterize edilir. Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinde vejetaryen tip beslenmenin beden benlik algısı üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya 501 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin verilerini toplamak amacıyla online anket formu uygulanmıştır. Vejetaryen tip beslenme et ve/veya hayvansal ürünleri içermeyen diyet çeşiti olarak tanımlanır. Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ), beden imgesi yapısının benlik-tutumusal yönlerini değerlendirmek amacıyla yer almıştır. Anket sonucu elde edilen tüm veriler SPSS (24.0 istatistik paket versiyonu) programıyla değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya dahil olan öğrencilerin toplam % 14,2'sinin (%21,6'sı erkek ve %13,3'ü ise kız öğrenci) vejetaryen tip beslendiği saptanmıştır. ÇYBBİÖ madde puan ortalaması erkeklerde 3,34±0,50 ve kızlarda 3,42±0,40 olarak bulunmuş ve cinsiyetler arası fark önemli bulunmuştur ($p<0,05$). ÇYBBİÖ madde puan ortalaması ise omnivor ve vejetaryen bireylerde sırayla 3,42±0,40 ve 3,36±0,49 olarak saptanmış ve aradaki fark önemli bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak bu çalışmada genç yetişkinlerde beslenme tipinin beden benlik algısını etkilediği ve özellikle vejetaryen tip beslenen bireylerde beden benlik algısı omnivorlara göre daha olumlu olmasına neden olduğu söylenebilir.

*Yazışma Adresi: Aylar Kargar, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: aylar.kargar@gmail.com

Gönderim Tarihi: 31 Ekim 2022. Kabul Tarihi: 21 Aralık 2022.

Yazar sırasına göre ORCID: 0000-0001-8020-8095; 0000-0001-5012-5838

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, vejetaryen tip beslenme, beden benlik algısı

Abstract:

Objective: In vegetarian diets, one of the most common diets in recent years, individuals exclude meat and animal products from their diets. Furthermore, vegetarian diets can lead to weight loss or control. On the other hand, eating disorders, whose frequency and prevalence are increasing, especially among young individuals, are characterized as serious psychiatric disorders, abnormal eating, or weight control. In this study, it was aimed to investigate the effect of vegetarian diet preferences on body self-perception in university students.

Material and Methods: 501 university students participated in the research. An online questionnaire was used to collect the data of the students included in this study. Vegetarian diets are defined as diets in which meat and/or animal products are excluded from the diet. The Multidimensional Body–Self Relations Questionnaire (MBSRQ) was included in order to evaluate the self-attitudinal aspects of the body image. Obtained data from the survey was evaluated with SPSS (24.0 version).

Results: 14,2% of all participant students included in the study were found to have a vegetarian diet (21,6% of male and 13,3% of female students). The mean MBSRQ scores were $3,34\pm 0,50$ in male students and $3,42\pm 0,40$ in females, and the difference between genders was significant ($p<0,05$). The mean MBSRQ scores were $3,42\pm 0,40$ and $3,36\pm 0,49$ in omnivorous and vegetarian individuals, respectively, and the difference was significantly important ($p<0,05$).

Conclusion: Therefore, in this study diet preferences affect body self-perception in adults, and it causes body self-perception to be significantly favorable in vegetarian individuals compared to omnivores.

Key words: University students, vegetarianism, body self-perception

1. Giriş

Son zamanların popüler beslenme tarzı olarak karşımıza çıkan vejetaryen tip beslenme, et ve/veya hayvansal kaynaklı ürünlerin günlük diyetten çıkarılmasıdır. Vejetaryen tip beslenme ovovejetaryen, laktovejetaryen, laktoovovejetaryen, peskovejetaryen, polovejetaryen, vegan ve yarı-vejetaryen diyetleri kapsar (Pekcan, Şanlıer, Baş, Başoğlu ve Tek, 2016; Mayo Clinic Staff, 2020). Vejetaryen diyetlerin çeşidine göre hayvansal ürünlerin (et, yumurta veya süt ürünlerinin) tüketiminin azalmasıyla, bireylerin çeşitli bitkisel kaynaklı gıda alımları artış gösterirken, aynı zamanda alınan yağ miktarı, şeker ve tatlandırıcı alımı düşüş göstermiştir (Orlich vd., 2014).

Öte yandan vejetaryen tip beslenme bol miktarda tam tahıl, meyve ve sebze gibi gıdalardan zengindir ve bu ürünler düşük glikemik indeks değerlerine sahiptir. Öte yandan lif, antioksidanlar, fitokimyasallar ve mineraller meyvelerde bol miktarda bulunmaktadır. Tam tahıllar yaklaşık %20 ila %50 olan viskoz lif içeriği ile mide boşalmasını ve bağırsak emilimini geciktirebilir ve ağırlık kaybı veya ağırlık kontrolü ile sonuçlanır (Huang, Huang, Hu, ve Chavarro, 2016).

Bireylerin bu diyetleri tercih etmesinde çeşitli sebepler mevcuttur. Hayvanlara karşı olan duyarlılıklarından, kişisel sağlık ve çevre ile ilgili endişeler, ete karşı olumsuz yaklaşımlar (tadı veya kokusunu sevmemek vb.) ve dini inançlar en yaygın nedenler arasında yer almaktadır. Bildirilen nedenler arasında vücut ağırlık kaybı isteği, ekonomik ve politik konular da bulunmaktadır (Hopwood, Bleidorn, Schwaba, ve Chen, 2020; Rosenfeld ve Burrow, 2017). Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin, özellikle kız öğrencilerinde, yüksek sıklıkta diyet yaptıkları göz önünde bulundurulduğunda, vücut ağırlık kontrolü sebebiyle vejetaryen tip beslenme tercih edilmektedir (Smith, Burke, ve Wing, 2000).

Bunlara ek olarak, son dönemde sıklığı ve yaygınlığı özellikle genç bireyler arasında artmakta olan ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından "Önemli tıbbi durum" olarak tanımlanan yeme bozuklukları, ciddi psikiyatrik bozukluk olarak değerlendirilmektedir. Bu yeme davranışları anormal yeme veya ağırlık kontrolü olarak karakterize edilir (World Health Organization [WHO], 2021). Bununla beraber yemek yemenin, beslenme ve tıbbi etkilerinin yanı sıra, sosyal aktivite ve bireylerde sosyalleşme veya soyutlama gibi durumlarda da büyük bir rolü olduğu ifade edilmektedir (Holland ve Tiggemann, 2016). Öte yandan, beden algısı memnuniyetsizliğinin olumsuz sonuçları da giderek artmaktadır. Beden algısı memnuniyetsizliği, stres ve bozulmuş fiziksel ve psikososyal yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Bireyin sosyoekonomik durumu, aile ve arkadaş çevresi ve en önemlisi nesnelleştirme ve sosyal medya etkisi beden benlik algısıyla ilişkilidir (McLean ve Paxton, 2019). Yapılan bir çalışmada, yeme bozukluğu olan bireylerin ağırlık kontrolü nedeniyle yiyeceklerden kaçınarak vejetaryen tip beslenmeye yönelebildikleri ifade edilmiş, bunun nedeni olarak da vejetaryen tip beslenen bireylerin daha düşük ağırlıkta olmaları gösterilmiştir (Sergentanis vd., 2020).

Beden algısı memnuniyetsizliğinin nedenlerinden biri vücut ağırlığı ve beraberinde çevreden gelen damgalanmadır. Vücut ağırlığı ile ilgili damgalanmalar çocuk ve adölesanlarda birçok psikolojik ve bedensel sağlık sonuçlarına sebep olmaktadır. Bedensel damgalanma, bireylerin daha fazla ağırlık kazanmasına ve sonuçta obeziteye neden olabilmektedir. Obeziteye bağlı alaylara maruz kalmak, bireylerde duygusal ve psikolojik açıdan risk oluşturur. Birçok araştırma, bu durumun bireylerde depresyon, anksiyete, madde kullanımı veya bağımlılığı, düşük benlik saygısını artırdığı ve zayıf beden algısına neden olduğu göstermiştir. Damgalanmada mevcut ağırlık dışında yaş, cinsiyet, beden kütle indeksi ve obezite başlangıç yaşı gibi faktörlerin de etkisi olduğu gösterilmiştir (Hargreaves, Raposo, Saraiva, ve Zandonadi, 2021; Lin vd., 2019; Roberts, Polfuss, Marston, ve Davis, 2021). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde vejetaryen tip beslenmenin beden benlik algısı üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

2. Gereç ve Yöntem

Başkent Üniversitesi Fakültelerinde (Sağlık Bilimleri (Beslenme ve Diyetetik bölümü hariç), Mühendislik, Eğitim ve diğer fakültelerden) okuyan ve gönüllü olarak katılmayı kabul eden 501 üniversite öğrencisi (51 erkek ve 450 kız öğrenci), Eylül 2020-Kasım 2021 tarihleri arasında rastgele bir şekilde çalışmaya katılmıştır. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin verilerini toplamak amacıyla online anket formu uygulanmıştır. Öğrencilerin beyanına dayanarak boy uzunluğu ve vücut ağırlığı alınmış, Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri hesaplanarak Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir. Çalışmada öğrencilerin beden imgesi yapısının benlik-tutumsal yönlerini değerlendirmek amacıyla Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ) kullanılmıştır. Orijinali 140 maddeden oluşan ölçeğin kısa formunun (57 madde), geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hovardaoğlu (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formuna göre bir ölçekten en az 57, en çok 285 puan (ölçek toplam puan [ÖTP]) alınabilmektedir. Bireylerin alt gruptan aldığı toplam puanı o alt grubun madde

sayısına bölünerek 'alt grup ortalama puanı (AGOP)' elde edilmektedir. AGOP en az 1, en çok 5 değerini almaktadır. Ayrıca ölçekten alınan toplam puan, ölçek toplam madde sayısına bölünerek 'madde ortalama puanı (MOP)' hesaplanmakta ve en düşük 1, en yüksek 5 puan alınabilmektedir. MOP değerinin düşük olması beden imge bozukluğunu göstermektedir (Gözüylmaz, 2011).

Verilerin Analizi

Anket sonucu elde edilen tüm veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programıyla değerlendirilmiştir. Çalışmanın bağımsız değişkenler Ki-kare (cinsiyet ve vejetaryen olma durumu) ve t-testi (ÇYBBİÖ madde puan ortalaması ile cinsiyet ve vejetaryen olma durumu) ile değerlendirilmiştir. P değerinin 0,05'ten küçük olması istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özellikleri

	Erkek (n: 51)		Kız (n: 450)	
	$\bar{x} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Alt-Üst
Yaş (yıl)	22,7 \pm 2,9	18-31	22,1 \pm 2,8	18-32
Antropometrik Ölçümler				
Vücut Ağırlığı (kg)	75,9 \pm 13,3	50,0 – 110,0	58,1 \pm 9,9	37,0- 106,0
Boy Uzunluğu (m)	1,77 \pm 0,06	1,64 – 1,98	1,64 \pm 0,05	1,41- 1,80
BKİ (kg/m ²)	24,1 \pm 3,9	17,3 – 35,5	21,5 \pm 3,3	15,2- 33,9

Öğrencilerinin genel özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmaya dahil olan öğrencilerinin 51'i (%10,2'si) erkek ve 450'si (% 89,8'i) kızdır. Erkek öğrencilerin yaş ortalaması 22,7 \pm 2,9 yıl ve kız öğrencilerin yaş ortalaması 22,1 \pm 2,8 yıl olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ortalaması Tablo 1.'de gösterilmiştir. BKİ değerlerinin ortalaması erkek öğrencilerinde 24,1 \pm 3,9 kg/m² ve kızlar öğrencilerinde 21,5 \pm 3,3 kg/m² olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin vejetaryen olma durum dağılımı

	Erkek (n:45)	Kız (n:450)	Toplam (n:501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Vejetaryen olma durumu				
Vejetaryen	11 (21,6)	60 (13,3)	71 (14,2)	0,110
Omnivor	40 (78,4)	390 (86,7)	430 (85,8)	

Tablo 2'de öğrencilerin vejetaryen olma durumlarının dağılımı verilmiştir. Vejetaryen tip beslenmeyi tercih eden erkek öğrencilerin sıklığı % 11,8, kız öğrencilerin sıklığı % 5,1, toplamda öğrencilerin sıklığı % 10 olarak belirlenmiştir. Cinsiyetler arası fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyete göre ÇYBBİÖ madde puan ortalaması

	ÇYBBİÖ madde puan ortalaması		p
	$\bar{x} \pm SS$	Alt-Üst	
Erkek (n: 51)	3,34 \pm 0,50	1,84 -4,21	0,031*
Kız (n:450)	3,42 \pm 0,40	1,88-4,63	
Toplam (501)	3,41 \pm 0,41	1,84- 4,36	

* $p< 0,05$

Tablo 3'de öğrencilerin çok yönlü beden-benlik ilişkileri ölçeği (ÇYBBİÖ) madde puan ortalaması gösterilmiştir. Öğrencilerin ÇYBBİÖ madde puan ortalaması 3,41 \pm 0,41 olarak saptanmıştır. ÇYBBİÖ madde puan ortalaması erkeklerde 3,34 \pm 0,50 ve kızlarda 3,42 \pm 0,40 olarak bulunmuş ve cinsiyetler arası fark önemli bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4. Öğrencilerin beslenme durumlarına göre ÇYBBIÖ madde puan ortalaması

	ÇYBBIÖ madde puan ortalaması		p
	$\bar{x} \pm SS$	Alt-Üst	
Omnivor	3,42 ± 0,40	2,18-4,63	0,037*
Vejetaryen	3,36 ± 0,49	1,84-4,49	
Toplam	3,41 ± 0,41	1,84-4,36	

* p< 0,05

Öğrencilerin beslenme tipine göre ÇYBBIÖ madde puan ortalaması Tablo 4.'te verilmiştir. Öğrencilerin ölçek puan ortalaması 3,41±0,41 olarak bulunmuştur. ÇYBBIÖ madde puan ortalaması ise omnivor ve vejetaryen bireylerde sırasıyla 3,42±0,40 ve 3,36±0,49 olarak saptanmış, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (p<0,05).

4. Tartışma

Sağlık üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri, bireysel sağlık, çevre sorunları ve hayvan sevgisi nedenleri başta olmak üzere vejetaryen tip beslenme son yıllarda birçok yönden dikkat çekmiştir. Vejetaryen tip beslenme, düşük doymuş yağ içeriği, yüksek posa ve aynı zamanda düşük glisemik indeks değerleri ile bireylere ağırlık kaybında yardımcı olabilecek bir yöntem olarak tercih edilmektedir (Hopwood vd, 2020; Rosenfeld ve Burrow, 2017; Sofi vd., 2018).

Birçok kültürde, erkekler ve kızlar et tüketimine çok farklı şekillerde yaklaşmaktadırlar. Bu durum kızların erkeklerden daha az et yemeyi tercih etmelerine ve vejetaryen tip beslenmeyi daha çok tercih ettikleri görülmektedir (Ruby, 2012). Bu araştırmaya katılan vejetaryen öğrencilerinin %84,5'i kız ve %15,5'i erkektir. BKİ değerleri ortalaması ise erkek öğrencilerde 24,1±3,9 kg/m² ve kız öğrencilerde 21,5±3,3 kg/m² olarak saptanmıştır. Güneş, Bekiroğlu, Imeryüz ve Ağırbaşı (2019)'nın yaptıkları araştırmaya benzer olarak, BKİ değerleri ortalaması is erkek öğrencilerde 22,9 ± 3,3 kg/m² ve kız öğrencilerde 20,2±2,7 kg/m²'dir. Yapılan başka bir araştırmada öğrencilerin vücut ağırlığı ortalaması erkek öğrencilerde 72,8±10,1 kg ve kız öğrencilerde 57,1±0,2 kg, boy uzunluğu ortalaması erkek

öğrencilerde $1,77\pm 0,06$ m ve kız öğrencilerde $1,65\pm 0,06$ m olarak karşımıza çıkmaktadır. Erkek öğrencilerde BKİ değerleri ortalaması $23,1\pm 2,8$ kg/m² ve kız öğrencilerde $20,9\pm 2,8$ kg/m² olarak bulunmuştur (Baydemir, Ozgur, ve Balcı, 2018).

Araştırma sonucu erkek öğrencilerin ÇYBBİÖ madde puan ortalaması kız öğrencilerinden anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Bu değer düşük olması beden imgesi bozukluğu anlamına gelmektedir ve kız öğrencilerinde beden imgesi bozukluğu erkek öğrencilerinden daha yüksek olduğunu gösterir. Yapılan benzer çalışmalarda, erkek öğrencilerin beden algılarının daha olumlu olduğu gösterilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucu sosyal media ve kültürel faktörlerin etkisiyle, erkekler daha kaslı, kadınlar ise daha zayıf görünüm tercih etmektedir. Kadınların için "ideal" vücut algısı var iken, erkeklerde sosyal görünüş kaygısı olmadığı tespit edilmiştir (Fischetti, Latino, Cataldi, ve Greco, 2020; Güven ve Solmaz, 2022; Zarifoğlu, 2019). Bunların sonucu ise bu çalışmada görüldüğü gibi kadın öğrencilerinde beden imgesi bozukluğu bulunmuştur.

Yapılan araştırmalarda vejetaryen beslenme ve imge bozukluğu veya yeme bozukluğu arasında anlamlı bir fark olmadığı gösterilmesine rağmen (Heiss, Walker, Anderson, Morison, ve Hormes, 2021), diğer bazı çalışmalarda ise imge bozukluk riski vejetaryen bireylerde daha yüksek bulunmuştur (Bas, Karabudak, ve Kızıltan, 2005; Cramer vd., 2017). İspanya'da öğrenciler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da vejetaryen tip beslenen öğrencilerin beden imge bozukluğunun daha fazla ve ortoreksiya nevroza (ortoreksi) gibi yeme bozukluğu riskinin de daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Ruiz ve Quiles, 2021). Brytek Matera (2021) da çalışmasında vejetaryen tip beslenmeyi tercih etme ile ortoreksi yeme bozukluğu arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada, ÇYBBİÖ madde puan ortalaması vejetaryen tip beslenen öğrencilerde omnivor öğrencilere kıyasla anlamlı olarak daha düşük bulunarak, omnivor öğrencilerde beden imge bozukluğunu olduğu ortaya konulmuştur. Bu araştırmada kız öğrencilerin sayısı daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, kız öğrencilerin omnivor beslenmeyi tercih ediyor olmaları ve bununla beraber beden imge bozukluğu riskinin kadınlarda yüksek bulunması, araştırma sonucunun omnivor öğrencilerin de beden imge bozukluk riskinin daha yüksek olmasına sebep olmuştur.

5.Sonuç

Yapılan bu araştırmada kız öğrencileri omnivor tip beslenmeyi daha çok tercih ettikleri bulunmuştur. ÇYBBİÖ madde puan ortalaması erkek öğrencilerinde, kız öğrencilerinden daha düşük olarak, kız öğrencilerinde beden imge bozukluğu daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. ÇYBBİÖ madde puan ortalaması vejetaryen tip beslenen öğrencilerde omnivor öğrencilere kıyasla anlamlı olarak daha düşük bulunarak, omnivor öğrencilerde beden imge bozukluğunu olduğu ortaya konmuştur. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde beslenme tercihleri ve beden benlik algısı sorunlarına neden olan faktörler ele alınıp daha fazla çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Bas, M., Karabudak, E. ve Kiziltan, G. (2005). Vegetarianism and eating disorders: association between eating attitudes and other psychological factors among Turkish adolescents. *Appetite*, 44(3), 309-315. doi: 10.1016/j.appet.2005.02.002
- Baydemir, C., Ozgur, E. G. ve Balci, S. (2018). Evaluation of adherence to Mediterranean diet in medical students at Kocaeli University, Turkey. *Journal of International Medical Research*, 46(4), 1585-1594. doi: 10.1177/0300060518757158
- Brytek Matera, A. (2021). Vegetarian diet and orthorexia nervosa: a review of the literature. *Eat Weight Disord*, 26(1), 1-11. doi: 10.1007/s40519-019-00816-3
- Cramer, H., Kessler, C. S., Sundberg, T., Leach, M. J., Schumann, D., Adams, J., ... Lauche, R. (2017). Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(7), 561-567 e561. doi: 10.1016/j.jneb.2017.04.011
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S. ve Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 241-250. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.01>
- Gözüylmaz, A. (2011). Evli ergenlerde beden imgesi ve benlik saygısının gebelik durumuna göre incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Güneş, F. E., Bekiroglu, N., Imeryuz, N., ve Ağırbaşı, M. (2019). Awareness of cardiovascular risk factors among university students in Turkey. *Primary Health Care Research and Development*, 20, e127. doi: 10.1017/S146342361900063X
- Güven, G. ve Yalız Solmaz, D. (2022). Kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 8(2),24-38. doi: 10.18826/useeabd.1081183
- Hargreaves, S. M., Raposo, A., Saraiva, A., ve Zandonadi, R. P. (2021). Vegetarian diet: an overview through the perspective of quality of life domains. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). doi: 10.3390/ijerph18084067
- Heiss, S., Walker, D. C., Anderson, D. A., Morison, J. N. ve Hormes, J. M. (2021). Vegetarians and omnivores with diagnosed eating disorders exhibit no difference in symptomology: a retrospective clinical chart review. *Eat Weight Disord*, 26(3), 1007-1012. doi: 10.1007/s40519-020-00903-w
- Holland, G. ve Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008
- Hopwood, C. J., Bleidorn, W., Schwaba, T. ve Chen, S. (2020). Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. *PLoS One*, 15(4), e0230609. doi: 10.1371/journal.pone.0230609
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1, 26.
- Huang, R. Y., Huang, C. C., Hu, F. B. ve Chavarro, J. E. (2016). Vegetarian diets and weight reduction: a meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of General Medicine*, 31(1), 109-116. doi: 10.1007/s11606-015-3390-7
- Kumar, V. ve Kohli, S. N. (2019). Body image attitudes and perception among college students. *International Journal of Social Sciences Review*, 7(5-1), 1263-1267.
- Lin, C. Y., Tsai, M. C., Liu, C. H., Lin, Y. C., Hsieh, Y. P., ve Strong, C. (2019). Psychological Pathway from obesity-related stigma to depression via internalized stigma and self-esteem among adolescents in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22). doi: 10.3390/ijerph16224410

- McLean, S. A. ve Paxton, S. J. (2019). Body image in the context of eating disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(1), 145-156. doi: 10.1016/j.psc.2018.10.006
- Orlich, M. J., Jaceldo-Siegl, K., Sabate, J., Fan, J., Singh, P. N., ve Fraser, G. E. (2014). Patterns of food consumption among vegetarians and non-vegetarians. *British Journal of Nutrition*, 112(10), 1644-1653. doi: 10.1017/S000711451400261X
- Pekcan, G., Şanlıer, N., Baş, M., Başoğlu, S., ve Tek, N. A. (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi 2015*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Roberts, K. J., Polfuss, M. L., Marston, E. C., ve Davis, R. L. (2021). Experiences of weight stigma in adolescents with severe obesity and their families. *Journal of Advanced Nursing*, 77(10), 4184-4194. doi: 10.1111/jan.15012
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017). Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite*, 116, 456-463. doi: 10.1016/j.appet.2017.05.039
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1),141-150. doi: 10.1016/j.appet.2011.09.019
- Ruiz, A. ve Quiles, Y. (2021). Prevalence of orthorexia Nervosa in Spanish university students:relationship with body image and eating disorders. *Annals of Psychology*, 37(3), 493-499. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.449041>
- Sergentanis, T. N., Chelmi, M. E., Liampas, A., Yfanti, C. M., Panagouli, E., Vlachopapadopoulou, E., . . . Tsitsika, A. (2020). Vegetarian Diets and eating disorders in adolescents and young adults: a systematic review. *Children (Basel)*, 8(1). doi: 10.3390/children8010012
- Smith, C. F., Burke, L. E., ve Wing, R. R. (2000). Vegetarian and weight-loss diets among young adults. *Obes Res*, 8(2), 123-129. doi: 10.1038/oby.2000.13
- Sofi, F., Dinu, M., Pagliai, G., Cesari, F., Gori, A. M., Sereni, A., . . . Casini, A. (2018). Low-calorie vegetarian versus mediterranean diets for reducing body weight and improving cardiovascular risk profile: Cardiveg Study (Cardiovascular Prevention with Vegetarian Diet). *Circulation*, 137(11), 1103-1113. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030088

Mayo Clinic Staff. (2020). *Vegetarian diet: How to get the best nutrition*. 31 Ekim 2022 tarihinde <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446> adresinden erişildi.

World Health Organization [WHO]. (2021). *Obesity and overweight*. 2022. 31 Ekim 2022 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> adresinden erişildi.

Zarifoğlu, A. (2019). Farklı fakültelerdeki üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza görülme sıklığı ile yeme tutum davranışları ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.