

TOPLUM BESLENMESİNDE SÜT VE ÜRÜNLERİNİN YERİ VE ÖNEMİ**Ahmet AYAR*****Durmuş SERT*****ÖZET**

Bu çalışmada, farklı karakterdeki 412 tüketicinin çeşitli gıdalar ile süt ve süt ürünlerini tercih ve tüketim durumları araştırılmıştır. Ankete katılan bayanlar süt, et ve meyve sebze ürünlerini, baylar ise tahıl ürünlerini, şekeri ve baklagilleri daha fazla tüketmektedir. Gelir seviyesi arttıkça peynir, et çeşitleri ve şeker tüketimi artmıştır. Hayvansal ürün tüketimi bakımından değerlendirildiğinde süt ve ürünlerinin diğer hayvansal ürünlere göre tüketim oranı daha yüksek olmuştur. Bu yönüyle süt ve ürünleri toplumumuzun yeterli ve dengeli beslenebilmesine önemli katkıyla bulunmaktadır.

SUMMARY

In this study, preferences for various food and milk products were investigated among different characters consumers (N=412). Milk, meat, vegetables and fruits were the more consumed by women. Cereals, sugar and pulses were the more consumed by men. Consuming of cheese, meat and sugar were increased with the more income of consumers. Consuming of milk and milk products were higher than other animal's foods. Thus, the milk and milk products are important for nutrition of consumers.

1.GİRİŞ

Beslenme davranışı insan bilimi, biyoloji, ekonomi, fizyoloji, sosyo kültürel ve ev ekonomisi ile ilgili konuları içerir ve bireyin durumu ile şekillenir. Gıda tüketimini esas olarak 4 faktörün etkilediği iddia edilmektedir. Bunlar tüketici geliri, gıdanın ve diğer gıdaların fiyatı, sağlık ve beslenme hakkında bilgi, tat ve diğer üstünlüklerdir. Besin bilgisi ve gıdaların sağlıklı seçimi ilave faktörler olarak belirlenmiştir. Daha fazla eğitim daha sağlıklı gıda seçimini sağlamaktadır. Bunda daha iyi kazanç ve sağlık bilgisinin kullanımı etkili olmaktadır. (Kinsev ve Bowland 1999). Gıda seçiminde ise gıdanın fiziksel, kimyasal ve duygusal özellik, etiket ve bulunabilirlik gibi fonksiyonel özellikler ve besin değeri gibi ürünle ilgili faktörler; yaş, cinsiyet, tecrübe ve kişilik gibi fizyolojik ve sağlık gibi psikolojik faktörler (tüketici ile ilgili faktörler; fiyat ve gelir gibi ekonomik, inanç gibi kültürel, sosyal konum ve moda gibi sosyal faktörler) etkilidir. (Babic- Zielinska 1999, Gedrich 2004)

Beslenme sağlığın temelidir. Bireyin sağlıklı, üretken huzurlu olmasında önemli etkisi olan beslenmenin yetersizliğinde bir toplumda sağlık ve eğitim harcamaları artar, verimlilik, iş kazaları riski, iş gücü ve işgünü kaybı gibi olumsuzluklar sonucu ulusal ekonomisi büyük zararlar görür. Bu nedenle büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin tüketimi demek olan ve önemli bir halk sağlığı konusu beslenmenin yeterli ve dengeli olabilmesi için gerekli her türlü çözüm yollarının araştırılması gerekmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenme için alınması gereken besinler; enerji, protein, vitaminler ve mineral ihtiyacını karşılamak üzere dört ana gruba ayrılır. Tahıllar ve yağlar başlıca enerji kaynağıdır. Protein ise, esas olarak baklagiller ve hayvansal kaynaklı gıdalardan elde edilir. Mineraller, her türlü yiyecekte değişik oranlarda bulunurken; vitaminler, daha çok taze sebze ve meyvelerde bulunur.

Dengeli beslenmede bir insanın günde her kg. vücut ağırlığı için 1 gram protein tüketmesi gerekir. Protein ihtiyacının en azından üçte biri, hayvansal ürünlerden sağlanmalıdır. Bu ise, günlük ortalama 35 gram hayvansal protein tüketilmesi demektir. Bunun için; süt, yumurta, beyaz et ve kırmızı etin günlük olarak düzenli şekilde tüketilmesi önemlidir. Süt ve süt ürünleri, büyüme ve gelişme için gerekli olan besin öğelerinin tamamına yakınına içeren ana besin grubu olup, bebeklerin doğduktan sonra 6 ay süresince anne sütünden başka hiçbir besin grubuna ihtiyaç duymaması da bunun temel göstergesidir. Bu nedenle süt ve ürünleri yeterli ve dengeli beslenmede önemli role sahiptirler. Bu çalışmanın amacı da, Türk toplumunun yeterli ve dengeli beslenmesinde önemli rolü olan süt ve ürünlerinin tüketim durumunu ve bunu etkileyen faktörleri belirlemektir.

2. MATERYAL VE METOD

Çalışma materyalini Konya ilinin değişik okullarında okuyan öğrenciler, kamu kuruluşlarında çalışan ve ilin değişik bölgelerinde esnafılık yapan kişiler oluşturmuştur. Ankete katılanların 230'u bay, 182'si ise bayandır. 210'u 10-30 yaş, 150'si 30-50 yaş, 53'ü ise 50 yaşın yukarıdadır. 106'sı 40-60 kg, 235'i 60-80 kg ve 70'i ise 80 kg dan daha ağırdır. 82'si ilkököl, 71'i ortaokul, 83'ü lise ve 177'si üniversite mezunudur. 97'sinin geliri 100-300 milyon, 127'sinin 300-500 milyon ve 189'unun ise 500 milyondan daha fazladır. Anket formlarının doldurulmasında kişiler tabakalı ve rasgele örnekleme yoluyla saptanmıştır. Anket formlarından elde edilen veriler Minitab istatistik analiz programı ile değerlendirilmiştir.

3. SONUÇ VE TARTIŞMA

Ankete katılan bayanlar süt, et ve meyve sebze ürünlerini, baylar ise tahıl ürünlerini, şekeri ve baklagilleri daha fazla tüketmektedir. Genelde, bayanlar sağlıklı ve düşük kalorili meyve sebze ve beyaz et gibi ürünleri daha fazla tercih etmektedir (Tablo 1). Yapılan değişik araştırmalarda gıda seçimi ve tercihi ile cinsiyet arasında önemli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Rappoport ve ark. 1992, Rappoport ve ark. 1993). Polonyalı gençler arasında yapılan bir araştırmada bayanların beyaz et ve ürünleri ile süt ürünlerinden peynirleri daha fazla tükettikleri belirlenmiştir (Babic-Zielinska 1999). Gelir seviyesi arttıkça peynir, et çeşitleri ve şeker tüketimi artmıştır. Ancak, gelir seviyesi ile hayvansal ürünlerin tüketimi arasında önemli bir ilişki görülmemiştir. Perez-Escamilla ve Haldeman (2002) gelir ile diyet kalitesini araştırdıkları çalışmada gelir ile diyet kalitesi arasında (Hayvansal gıdaların tüketimi) önemli bir ilişki belirlemişlerdir. Çin'de yapılan bir araştırmada et ürünleri hariç aile geliri ile gıda tüketimi arasında bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. (Bhandari ve Smith 2000). Ağırlık artışına bağlı olarak hemen hemen tüm gıda gruplarının tüketiminde artış görülmüştür. Bu nedenle 80 kg. ve yukarıdaki ağırlıklara sahip tüketici grupları gıda maddelerini daha fazla tüketmişlerdir. Eğitim seviyesi arttıkça gıda gruplarının tüketiminde belirli bir azalma görülmüştür. Üniversite mezunu olanların daha az gıda tükettikleri görülmüştür. Yapılan bir araştırmada artan eğitim ile süt ürünleri, et ürünleri, meyve sebze, baklagil ve şeker tüketiminde artış belirlenmiştir (Bhandari ve Smith 2000). İlkokul mezunları ise en yüksek gıda tüketimi gerçekleştiren grup olmuştur. Ailelerdeki birey sayısı arttıkça gıda tüketimi de artış göstermiştir. Bu artış et ve ürünlerinde daha düşük olmuş, hatta beyaz et tüketimi azalmıştır (Tablo 1).

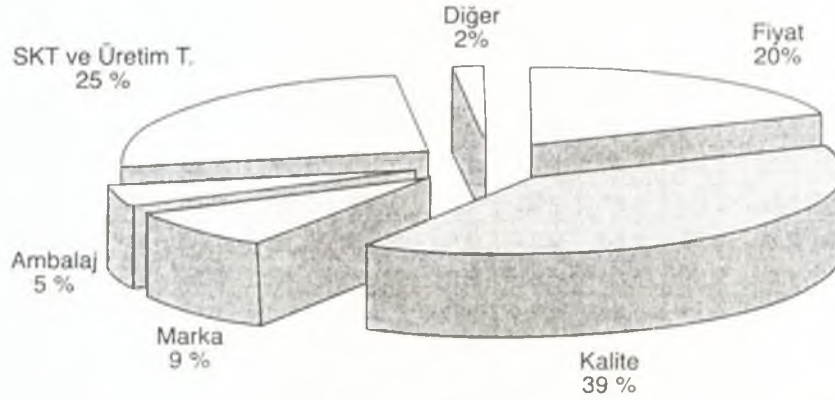
Türk halkının beslenme durumuna bakıldığında halkın temel besininin ekme ve diğer tahıl ürünleri olduğu görülmektedir. Birbirini izleyen yıllar içerisinde besin tüketiminde ekme, süt, yoğurt, et ve ürünleri taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı, kuru baklagil, yumurta ve şeker tüketiminin arttığı söylenmektedir. Toplam yağ tüketiminde önemli bir değişiklik olmamasına karşın, son yıllarda sıvı yağ tüketiminin, katı yağa göre arttığı gözlenmektedir. (Pekcan ve Karağaoğlu 2000).

Tablo 1. Ankete Katılanların Ailelerin Haftalık Bazı Besin Gruplarını Tüketim Miktarları (kg/hafta).

Özellik	N	Süt	Yoğurt	Peynir	Tahıl	Meyve Sebze	Şeker	Bitkisel yağ	Baklagil	Et	Balık	Beyaz et	
Cinsiyet	Bay	230	1,99	2,07	1,60	2,59	2,73	0,760	0,610	2,44	0,450	0,560	0,650
	Bayan	182	2,15	2,02	1,63	2,39	2,85	0,730	0,580	2,23	0,470	0,570	0,700
Gelir (Milyon TL)	100-300	97	2,10	2,06	1,48	2,64	2,86	0,692	0,575	2,43	0,450	0,510	0,553
	300-500	127	2,01	2,04	1,60	2,52	2,75	0,704	0,593	2,29	0,440	0,543	0,610
	≥500	189	2,08	2,01	1,67	2,39	2,87	0,788	0,596	2,44	0,470	0,599	0,763
Ağırlık (kg)	40-60	106	2,09	1,88	1,55	2,27	2,50	0,668	0,525	1,93	0,455	0,543	0,593
	60-80	235	1,97	2,09	1,63	2,65	2,94	0,769	0,595	2,53	0,455	0,548	0,682
	≥80	72	2,33	2,17	1,67	2,33	3,00	0,775	0,700	2,51	0,473	0,632	0,748
Eğitim	İlk	82	2,42	2,40	1,72	2,68	3,18	0,738	0,623	2,46	0,428	0,576	0,670
	Orta	71	2,45	2,03	1,88	2,79	2,91	0,789	0,680	2,58	0,515	0,648	0,701
	Lise	83	1,89	2,05	1,70	2,42	2,78	0,877	0,624	2,56	0,488	0,578	0,741
	Üniversite	177	1,82	1,88	1,42	2,34	2,67	0,667	0,533	2,15	0,433	0,516	0,627
Aile Birey Sayısı	1-3	201	1,97	1,89	1,57	2,34	2,79	0,750	0,595	2,35	0,430	0,545	0,709
	3-4	126	2,17	1,98	1,62	2,49	2,79	0,755	0,625	2,36	0,470	0,595	0,678
	5-6	86	2,16	2,51	1,72	2,93	3,09	0,743	0,561	2,49	0,500	0,565	0,618

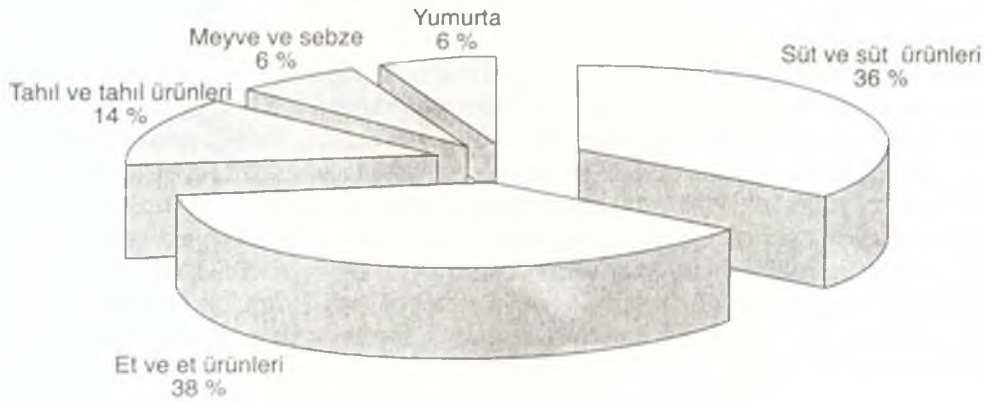
Tablodan da görüldüğü gibi en yüksek miktarlarda olmasa da süt ve süt ürünleri toplum beslenmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Hayvansal ürün tüketimi bakımından değerlendirildiğinde süt ve ürünlerinin diğer hayvansal ürünlere göre tüketim oranı çok daha yüksektir. Bu da toplumumuzda insanların hayvansal besin ihtiyacının çok önemli bir kısmını süt ve ürünlerinden karşıladığını göstermektedir.

Ankete katılanların gıda maddelerini tüketim miktarları farklılıklar göstermiştir. Genel olarak ailelerin bazı gıda maddelerini haftalık tüketim miktarları şöyledir; süt 2,063 lt, peynir 1,616 kg, yoğurt 2,044 kg, tahıl 2,502 kg, meyve 2,838 kg, sebze 2,340 kg, kırmızı et 0,456 kg, şeker 0,744 kg, bitkisel yağ 0,594 lt, baklagil 2,367 kg, balık 0,563 kg, beyaz et tüketimi ise 0,671 kg'dır. Süt ürünlerinden en fazla tercih edileni yoğurt olurken bunu peynir takip etmiştir. Peynirlerden en fazla tüketilenleri ise sırasıyla Beyaz peynir, Kaşar ve Tulum peyniri olmuştur. En fazla tüketilen yoğurt çeşidi sade yoğurt olmuş, bunu süzme ve meyveli yoğurtlar takip etmiştir. Tahıl çeşitleri içerisinde en fazla tüketilen buğday ve pirinç olmuştur. Tahıl ürünlerinde birinci sırayı ekmek almış, onu makarna ve bisküvi takip etmiştir. Sebzelerden en fazla sırasıyla domates, ıspanak ve patlıcan, meyvelerden ise turunçgiller, elma ve üzüm tüketilmiştir.



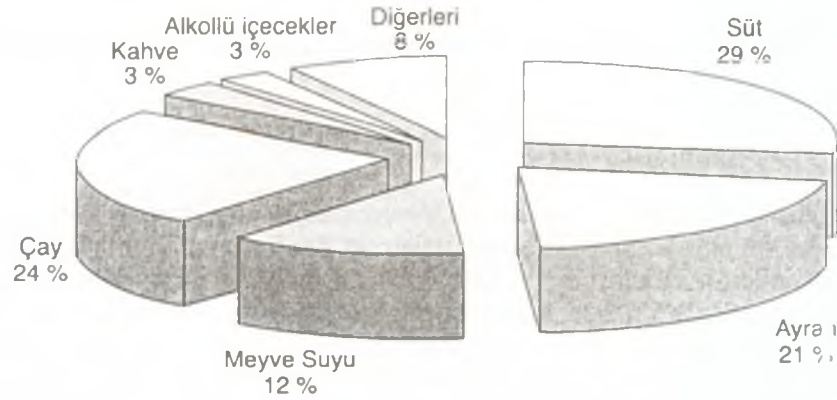
Şekil 1. Gıda Satın Alırken Tüketicilerin Dikkat Ettikleri Hususlar

Şekil 1'de görüldüğü gibi ankete katılanlar bir gıda maddesini satın alırken öncelikli olarak kalitesine, son kullanma tarihi ve üretim tarihine, fiyatına ve kıymağına dikkat etmektedir. Yapılan bir çalışmada fiyatın meyve sebze, tatlılar ve et ürünlerinin tüketiminde etkili olduğunu göstermiştir (Biloukha ve Utermohlen 2000).



Şekil 2. Tüketicilerin Öncelikli Olarak Tercih Ettikleri Gıda Grupları

Gıda tüketimi tercihinde ilk sırada et ve et ürünleri ve daha sonra süt ve süt ürünleri, tahıl ve tahıl ürünleri, yumurta ile meyve sebzeler gelmektedir (Şekil 2). Ankete katılanlar birinci sırada et ve et ürünlerini tercih etmelerine rağmen tercih bakımından 3. sırada yer almaktadırlar. Tahıl grubunun ucuz olması tüketiminde etkili olmaktadır. Bu da tüketicilerin yeterli ve dengeli beslenmek istediğini ancak ekonomik imkansızlıklar nedeniyle bunda başarılı olamadığını göstermektedir.



Şekil 3. Tüketicilerin İçecekleri Tercih Etme Oranları

İçecek tercihinde birinci sırayı süt almakta ve onu ayran, çay ve meyve suyu takip etmektedir (Şekil 3) Tüketiciler süt ve ürünlerini hem tercih etmekte hem de diğer hayvansal ürünlere göre daha ucuz olduğundan daha fazla tüketebilmektedir. Yani, süt ve ürünleri toplumumuzun yeterli ve dengeli beslenebilmesine önemli katkıda bulunmaktadır.

4. KAYNAKLAR

- BABICZ-ZIELINSKA, E. 1999. Food preferences among the Polish young adults. *Food Quality and Preference* 10,139-145.
- BHANDARI, R. VE SMITH, F.J. 2000. Education and food consumption patterns in China: Household analysis and policy implications. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 32(4) 214-224.
- BILOUKHA, O.O VE UTERMOHLEN, V. 2000. Correlates of food consumption and perceptions of foods in an educated urban population in Ukraine. *Food Quality and Preference*, 11, 475-485.
- GEDRICH, K. 2004. Determinants of nutritional behavior: a multitude of levers for successful intervention? *Appetite*, (Baskıda).
- KINSEY, J. AND BOWLAND, B. 1999. How can the US food system deliver food products consistent with the dietary guidelines? *Food marketing and retailing: an economist's view. Food Policy* (24)237-253.
- PEKCAN G. 1998. Türkiye'de Beslenme Durumu. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri. Ankara, 5-7 Kasım. 51-53
- PEKCAN G., KARAAĞAOĞLU N.2000. State Of Nutrition in Turkey. *Nutrition And Health*. 14:41-52
- PEREZ-ESCAMILLA, R. VE HALDEMAN, L. 2002. Food label use modifies association of income with dietary quality. *The Journal of Nutrition*, 132(4) 768-782
- RAPPOPORT, L. H., PETERS, G. P., HUFF-CORSINE, L. AND DOWNEY, R. G.1992. Reasons for eating: an exploratory cognitive analysis. *Ecology of Food and Nutrition*, 28, 171-188.
- RAPPOPORT, L. H., PETERS, G. P., DOWNEY, R. G., MCCANN, T. AND HUFF-CORSINE, L. 1993. Gender and age differences in food cognition. *Appetite*, 20, 33-52.