

EGE ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞÜN DÜZENLERİ VE YEMEKLİK BAKLAGİL TÜKETİM DURUMLARI

Esin AKÇAM OLUK^{1*}, Sami OLUK², Elif Nur DAVASLIOĞLU³

¹Ege Üniversitesi, Fen Fakültesi, Biyoloji Bölümü, 45100 Bornova-İzmir, TÜRKİYE

²Celal Bayar Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, 45900 Demirci-Manisa, TÜRKİYE

³Ege Üniversitesi, Fen Fakültesi, Biyoloji Bölümü, 45100 Bornova-İzmir, TÜRKİYE

Özet Bu çalışmada, Ege üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve yemeklik baklagil tüketim düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 500 (277 kız, 223 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından hazırlanan 15 maddelik anket ile toplanmıştır. Toplanan veriler, tanımlayıcı, parametrik ve parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerle SPSS 11 programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin en fazla sabah öğünü atladığı, öğrenciler arasında sabah ve öğle öğünlerinde ayakta tüketimin yaygın olduğu, öğrencilerin ayakta tüketim tercihlerinde gelir durumlarının etkili olmadığı buna karşın cinsiyet ve barınma yerlerinin etkili olduğu, mercimek, fasulye ve nohutun en çok tüketilen yemeklik baklagiller olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: *Yemeklik baklagil, Besin tercihleri, Üniversite öğrencileri, Beslenme alışkanlıkları*

MEAL LAYOUT OF AEGEAN UNIVERSITY STUDENTS AND EDIBLE BEANS CONSUMPTION

Abstract This study was conducted to determine nutritional habits of university students and edible beans consumptions. Data were collected by performing questionnaire to 500 (277 female, 223 male) students. The research data were collected with 15-item questionnaire prepared by researchers. The collected data, descriptive, parametric and nonparametric statistical methods were analyzed with the SPSS 11 program. The study indicated that university students often miss meals, the most leaving out meal was breakfast. Fast-food consumption is common among the students for breakfast and lunch. Students' parents income has not affected on fast food consumption. Student's sex and place of residence are effective on their food preference. The most frequently consumed edible legumes were, successively; lentil, beans, and chickpea.

Keywords *Edible beans, food preference, university students, nutritional habits*

* **Esin AKÇAM OLUK**
esak_ol@yahoo.co.uk

1. GİRİŞ

Beslenme büyüme ve gelişmenin yanında sağlıklı yaşamı sürdürülebilir hale getirme ve yaşam kalitesinin artırılmasında etkili olan vazgeçilmez bir olgudur. Bu durum bireyin öğünü yerine getirme davranışından daha çok öğünde ne tükettiği ile ilgilidir. Yapılan çalışmalar, yetersiz ve dengesiz beslenmenin fiziksel gelişimde ortaya çıkan sorunların yanında vücut direncinin düşmesi, hastalıklara yakalanma eğiliminin artması, hastalıkların ağır ve uzun seyretmesi vb. yaşam kalitesini düşüren önemli etkileri olduğunu vurgulamaktadır [1,2,3]. Yetersiz ve dengesiz beslenme sosyal ve bilişsel gelişimi etkiler. Öğrenme üzerine doğrudan etkili olan bu alanlardaki yetersizlikler öğrenme becerilerinin gelişmesi ve kullanılmasını da olumsuz yönde etkileyebilir [1,4]

Yeterli ve dengeli beslenmenin önemi, özellikle gençlik döneminde çok daha öne çıkmaktadır. Bu dönemde gençlerin yetersiz ve dengesiz beslenmesi, obezite, kalp damar hastalıkları, anemi, vitamin ve mineral yetersizlikleri, büyüme ve gelişme geriliklerine neden olabilir [5,6]. Gençlerin vücut gelişimi ve estetik görünümüne önem vermeleri, özellikle genç kızlar arasında zayıf olma, güzel olma ile eş anlamlı olarak algılandığı için bilinçsiz beslenme ve yapılan yanlış diyetler, yeme davranışı bozukluklarına zemin hazırlamaktadır [7,8]. Bu konuda yapılan çok sayıda araştırma üniversite öğrencilerinin dengeli beslenmediğini ortaya koymaktadır [9,10,11].

Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik profilini ortaya koymak için yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sadece % 9'unun aile ile birlikte kaldığı ortaya konmuştur. Ailesiyle birlikte kalmayan öğrencilerin % 60'ı aylık 250 TL. ve daha az cep harçlığı aldığı, % 55'inin beslenmeleri için 55 TL. harcadığı belirlenmiştir [12]. Bu durum öğrencilerin beslenme, sağlık, barınma ve okul

masrafları vb. alanlarda güçlükler yaşadıklarını göstermektedir [13].

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin yaygın olduğu öğrencilerin beslenme örüntülerine fonksiyonel gıdaların sokulması bazı kronik hastalık risklerin azalmasında etkili olabilir. Fonksiyonel besin olarak değerlendirilebilen yemeklik baklagiller, ucuz ve yüksek kaliteli bitkisel proteinlerin yanı sıra düşük oranlarda yağ, vitamin ve mineral maddeler içerir. Baklagillerin sağlıkla olan ilişkisi ise diyetsel lifleridir [14]. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin öğün düzenlerini ve yemeklik baklagil tüketim durumlarını belirlemek amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

2. YÖNTEM

2.1 Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu % 19.4'ü Fen, % 29.4'ü Mühendislik, % 16.6'sı Ziraat, %14.8'i Su ürünleri ve %19.8'i Diş hekimliği fakültelerinden olmak üzere toplam 500 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma grubundaki öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde % 55.5'i kız (n=277), % 44.6'sı erkektir (n=223). Araştırmaya katılan öğrencilerin %76.2'si 18-22, % 23.4'ü 23-27, % 0.4'ü 28-32 yaş gruplarındadır. Öğrenciler ailelerinin gelir durumlarına göre; 500-1500 (%37.0), 1500-2500 (%42.8) ve 2500 ve üstü (% 19.8) olmak üzere üç grupta toplanmıştır. Katılımcılar, öğrencilik yaşamı süresince; ailesi veya akraba yanında (% 37.2), öğrenci arkadaşları veya yalnız evde (% 44.8) ve yurtda (% 18.0) kaldıklarını belirtmişlerdir.

2.2 Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. İki bölüm halinde düzenlenen anket formunun birinci bölümünde öğrencilerin demografik verilerini toplamaya yönelik sorular, 2. bölümünde ise öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, baklagil tüketim

durumları ve baklagil tercihlerini belirlemeye yönelik sorular yer almıştır. İlgili literatür incelenerek 15 maddeden oluşan ön form hazırlanmıştır. Hazırlanan ön formun içerik geçerliliği uzman görüşüne göre karar verilmiştir. Balcı [15], içerik geçerliliğinin ölçüğün ölçülmek istenen ölçüp ölçmediği ile ilgili olduğunu ve uzman görüşüne dayalı olarak açıklanabileceğini ifade etmiştir. Bu amaçla hazırlanan ön form iki alan uzmanı ve iki eğitim bilimci tarafından incelenmiş yapılan öneriler doğrultusunda ölçek yeniden gözden geçirilmiştir. Pilot uygulama için hazır hale getirilen ön form araştırma grubunda yer almayan 150 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Pilot uygulamalardan elde edilen veri seti üzerinde uygulanan güvenilirlik çalışmaları sonucunda cronbach alfa güvenilirlik katsayısı %76 olarak hesaplanmıştır. Bu tür ölçeklerde alfa katsayısının %70 olması yeterli sayılmaktadır [16]. Böylece 15 maddelik asıl form elde edilmiştir. Katılımcıların her bir maddeye tepkileri 4'lü likert tipinde (Hemen hemen hiç, Ara sıra, Sıklıkla, Çok sıklıkla) hazırlanan derecelenme ile elde edilmiştir. Böylece katılımcıların bir ölçek maddesi için 4 farklı boyuttaki tepkileri alınabilmiştir. Veriler bizzat araştırmacılar tarafından her bir katılımcı ile birebir görüşülerek toplanmıştır. Görüşmeye başlamadan önce katılımcıya anketin içeriği hakkında bilgi verilmiş ve yeterli zaman ayıran

kişilerle görüşülmüştür. Görüşmeler katılımcıların uygun olduğu, fakülte kantinleri, bahçe ve sınıflarda yapılmıştır. Bir görüşme yaklaşık 8-10 dakikada tamamlanmış, görüşme bitiminde katılımcıya teşekkür edilmiştir.

2.3. Veri Analizi

Araştırmada tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır, Gruplar arası karşılaştırmalardan önce homojenlik testi yapılmıştır. Homojenlik koşulunun sağlandığı durumlarda t-testi ve Anova, sağlanmadığı koşullarda ise Kruskal Wallis ve Mann Whitney-U istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır.

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Elde edilen bulgular, öğrencilerin % 44.0'ünün sabah, % 41.0'inin öğle ve % 2.0'sinin akşam öğünlerini atladığını göstermektedir. Öğünlerini düzenli tüketen Öğrencilerin, sabah, öğlen ve akşam öğünlerini yedikleri yerlere ilişkin veriler ise tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1' de görülebileceği gibi, öğrenciler sabah (%77.6) ve öğle (%69.3) öğünlerinde hazır yemek, akşam öğünlerinde ise ev yemeklerini (%69.6) tercih etmektedirler. Öğrencilerin beslenme çoklu tercihlerinin frekans analiz sonuçları tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Öğünlerin Yedikleri Yerlerin Frekans Dağılımı

Öğünler	N	Beslenme Tercihi %			
		Ev	Lokanta	Hazır Yemek	Toplam
Sabah	280	6.4	16	77.6	100
Öğle	295	4.7	26	69.3	100
Akşam	490	69.6	26.2	4.2	100

(Lokanta: Yurt yemekhanesi, lokanta, kampüs merkez yemekhanesi, Hazır Yemek:Fast Food)

Tablo 2. Öğrencilerin Beslenme Tercihlerinin Dereceli Dağılımı

Beslenme Tercihleri	N	% Frekans				Toplam
		HHH	AS	Sk	ÇSK	
Ev yemekleri	500	0.6	28.4	34	37	100
Lokanta yemekleri	500	3.8	65	24.6	6.6	100
Hazır yemek	500	1.6	53.2	31.8	13.5	100

(HHH, Hemen hemen hiç; AS, ara sıra; SK, sıklıkla; ÇSK, Çok sıklıkla)

Beslenme tercihlerine ilişkin öğrenci görüşlerine bakıldığında, lokanta yemekleri hemen hemen hiç kategorisinde (%3.8), hazır yemek türleri ara sıra (%53.2) ve ev yemekleri sıklıkla (%34.0) ve çok sıklıkla (%37.0) tercih edilen yemek türleri olduğu anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin barınma yerleri ile besin tercihleri arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığına yönelik yapılan Kruskal Wallis testi ve besin tercihlerindeki farklılıkların kaynağının araştırıldığı Mann-whitney test sonuçları tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Barınma Yerleri İle Besin Tercihleri Arasındaki İlişki (Kruskall Wallis ve Mann-Whitney)

BY	EY	BY	LY	BY	HY
A	310.26	D	303.20	D	264.58
B	222.44	B	252.17	C	204.46
C	211.96	C	235.50	B	250.33
D	188.60	A	212.28	A	236.69
sd	3		3		3
X ²	62.875		27.799		3.863
p	.000		.000		.277
Anlamlı fark	A-B A-C A-D B-D		B-A D-A D-B		

(BY, barınma yeri, EY, ev yemekleri, LY, lokanta yemekleri, HY, hazır yemek; A, aile, B, öğrenci ark., C, akraba, D, yurt)

Kruskall wallis test sonuçları barınma yeri değişkeninin öğrencilerin hazır yemek tercihlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını, buna karşın ev yemekleri ($X^2=62.875$, $p<0.05$) ve lokanta yemekleri ($X^2=27.799$, $p<0.05$) arasında anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir. Mann-whitney test sonuçları ise bu farkın; ailesiyle birlikte veya öğrenci arkadaşlarıyla birlikte kalan öğrencilerin çoğunlukla ev yemeklerini [($X_A=235.1$, $X_B=164.2$; $X_A=95.8$, $X_C=59.5$;

$X_A=154.3$, $X_D=90.3$; $X_B=160.2$, $X_D=138.3$]; yurtda kalan öğrenciler ise lokanta yemeklerini tercih etmelerinden kaynaklandığını göstermektedir ($X_B=210.4$; $X_A=177.9$; $X_D=163.6$, $X_A=116.4$; $X_D=177.4$, $X_B=144.2$).

Öğrencilerin besin tercihlerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet değişkenine göre varyans analiz sonuçları tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4. Besin Tercihlerinin Cinsiyet Değişkenine Ait Varyans Analiz Sonuçları

Besin tercihleri	Cinsiyet	N	X	sd	t	p
Ev yemekleri	Kız	277	3.151	498	4.33	.000
	Erkek	223	2.775			
Lokanta yemekleri	Kız	277	2.039	498	1.34	0.179
	Erkek	223	2.152			
Hazır yemek	Kız	277	2.317	498	2.86	0.004
	Erkek	223	2.556			

(Levene test: F=3.89- 0.192; p> 0.05)

Analiz sonuçları ev yemeklerini tercih etme açısından kız ve erkek öğrenciler arasındaki farkın anlamlı olduğunu ($t= 4.33$; $p< 0.05$), kızların ev yemeklerini erkek öğrencilere göre daha çok tercih ettiklerini göstermektedir. Bu bulgu aritmetik ortalamalar ile de desteklenmektedir ($X_{kız}=3.151$; $X_{erkek}=2.775$). Cinsiyet değişkeninin hazır yemek tercihlerindeki etkisine ilişkin varyans analiz sonuçları ise, erkek öğrencilerin kız

öğrencilere göre daha çok hazır yemekleri tükettiklerini göstermektedir ($t=2.86$, $p< 0.05$; $X_{kız}=2.317$, $X_{erkek}=2.556$). Yemek tercihlerini lokantalardan yapma ile cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı bir fark yoktur.

Öğrencilerin besin tercihlerine ilişkin görüşleri ile gelir düzeyleri ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını istatistiksel olarak test etmek için uygulanan tek yönlü varyans analiz sonuçları tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Besin Tercihlerine Göre Öğrencilerin Gelir Düzey Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Karalar toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Ev yemekleri	Gruplararası	.167	2	.083	.086	.917
	Ölçüm	479.7	497	.965		
	Toplam	479.8	499			
Lokanta yemekleri	Gruplararası	3.140	2	1.570	1.815	.164
	Ölçüm	429.810	497	.865		
	Toplam	432.950	499			
Hazır yemek	Gruplararası	2.974	2	1.487	1.714	.181
	Ölçüm	431.138	497	.867		
	Toplam	434.112	499			

Tablo 5’de görüldüğü gibi varyans analizi sonucunda F değerleri; ev yemekleri için 0.86; lokanta yemekleri 1.85 ve hazır yemek türü yiyecekler için ise 1.71 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler 0.05 düzeyinde anlamlı değildir. Bu durum öğrencilerin besin tercihlerinin gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak değişmediğini göstermektedir.

Yemelik Baklagil Tüketimi

Yemelik baklagil tüketimiyle ilgili öğrencilerin % 94.8’i baklagilleri tükettiğini, % 4.8’i ise tüketmediğini belirtmiştir. Yemelik baklagil tüketen öğrencilerin, tüketim gerekçeleriyle ilgili frekans analiz sonuçları tablo 6’de verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Baklagil Tüketim Gereksinimlerine İlişkin Frekans Analiz Sonuçları

	Baklagil Tüketim Gereksinimleri		
	Damak tadı	Protein kaynağı	Ekonomik
N	500	500	500
%	62.0	22.2	15.8

Tablo 6'daki verilere bakıldığında; yemeklik baklagil tüketen öğrencilerin tüketme gereksinimlerini, damak tatlarına uygunluk (%62.0), günlük protein kaynağı olması (%22.2) ve ekonomik olması (%15.8) şeklinde belirttikleri görülmektedir.

Öğrenciler arasında yaygın olarak tüketilen yemeklik baklagil çeşidine ilişkin frekans analiz sonuçları tablo 7'de verilmiştir. Tablo 7'de görülebileceği gibi, hemen hemen hiç

tüketilmeyen yemeklik baklagiller arasında bakla en yüksek değeri (%11.6) almaktadır. Bu kategoride baklayı soya (%11.4) ve börülce (%10.0) izlemektedir. Ara sıra tüketilen yemeklik baklagillerde ilk üç sıra; soya (%83.4), bakla (%77.0) ve börülce (%69.8)'den oluşmaktadır. Sıklıkla tüketilenler nohut (%51.0), mercimek (%50.6) ve fasülyedir (%47.2). Fasülye (%31.8), mercimek (%26.6) ve bezelye (%12.6) çok sıklıkla tüketilen yemeklik baklagil çeşitleridir. Hemen hemen hiç ve ara sıra kategorileri birlikte ele alındığında ilk üç sırada; soya (%94.6), bakla (%88.8) ve börülce (%86.6) yemeklik baklagil türleri yer alır. Sıklıkla ve çok sıklıkla kategorileri birlikte ele alındığında ise fasülye (%79.0), mercimek (%77.2) ve nohutun (%60.6) ile ilk üç sırada yer alan yemeklik baklagil türleri olduğu görülmektedir. Öğrencilerin en az tercih ettikleri soya'nın tercih edilmeme nedenlerine ilişkin frekans analiz sonuçları tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrenciler Arasında Yaygın Olarak Tüketilen Yemeklik Baklagil Türleri

Baklagil Türü	N	% Frekans				Toplam
		HHH	AS	SK	ÇSK	
Börülce	500	10	69.8	16.8	3.4	100
Bakla	500	11.6	77.2	9.8	1.4	100
Bezelye	500	7	35.4	45	12.6	100
Soya	500	11.4	83.2	4.6	0.8	100
Nohut	500	6.4	32.0	51	9.6	100
Mercimek	500	5.2	17.6	50.6	26.6	100
Fasülye	500	5.8	14.2	47.2	31.8	100

(HHH, Hemen Hemen Hiç; AS, Ara Sıra; SK, Sıklıkla; ÇSK, Çok Sıklıkla)

Tablo 8. Soya'nın Tercih Edilmemesine İlişkin Görüşlerin Frekans Analiz Sonuçları

Nedenler	N	Evet	Hayır	Fikri Yok
Pişmez	500	5	11.2	83.8
GDO'lu	500	5	11.8	83.2
Pahalı	500	7	10.8	82.2
Satışı yaygın değil	500	14.2	12.6	73.2
Damak tadıma uymaz	500	28.4	10.6	61.0

Soya'nın tüketilmeme gerekçesinde öğrencilerin büyük çoğunluğu "fikrim yok" şeklinde cevap vermiştir. Öğrencilerin tercih ettikleri

yemeklik baklagil türünün gelir düzeyi değişkenine ilişkin kruskal wallis test sonuçları tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Gelir	Börülce	Gelir	Bakla	Gelir	Bezelye	Gelir	Soya	Gelir	Nohut	Gelir	Mercimek	Gelir	Bezelye
B	263.2	C	268.1	C	271.6	B	273.8	A	260.0	A	260.6	A	256.9
C	249.3	B	253.8	B	260.2	C	250.1	B	248.4	B	254.6	C	252.5
A	236.5	A	237.3	A	228.1	A	223.9	C	236.7	C	222.2	B	243.9
sd	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
X ²	3.777		3.576		8.622		14.970		2.087		5.773		.974
p	.151		.167		.013		.001		.352		.056		.615
Anlamlı fark													B-A
							B-A						C-A

(A, 500-1500; B.1500-2500; C.2500 ve üstü)

Analiz sonuçları yemeklik baklagil türlerinden sadece soya ($X^2 = 14.970$, $p < 0.05$) ve bezelyede ($X^2 = 8.622$, $p < 0.05$) anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Farklığın kaynağını araştırmak için uygulanan Mann-whitney testi sonuçları; bu farklılığın bezelye tüketiminde B ve C gelir grubundaki tüketicilerden; soyada ise B gelir grubu tüketicilerden kaynaklandığını göstermektedir. Bu fark aritmetik ortalama sıra farklarıyla da desteklenmektedir [(Bezelye; $X_B = 213.1$, $X_A = 187.1$; $X_C = 159.5$, $X_A = 135.0$), (Soya; $X_B = 219.6$, $X_A = 179.6$)].

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma buguları en fazla sabah (%44.0), en az ise akşam öğünlerinin (%2.0) atlandığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan çalışmalarda en fazla atlanan öğünün kahvaltı olduğu [9,17], en az atlanan öğünün ise akşam öğünü olduğu ortaya konmuştur [18,19]. Bunun başlıca nedenleri ise kişilerin sabah kalkınca açlık hissetmeleri, zaman yetersizliği ve okula geç kalma kaygıları olarak sıralanabilir. Kahvaltının önemi ile ilgili yapılan birçok çalışma, güne iyi bir kahvaltı ile başlamanın her yaş gurubu bireyde önemli yararları olduğunu göstermektedir. Güne zinde başlamak ve gün içinde yapılan faaliyetlerde

anlama, algılama, hatırlama ve genel anlamda verimli bir şekilde çalışma için kahvaltının birçok alanda etkisi vardır [19,20].

Sabah öğününü atlamayan öğrencilerin (%56.0) büyük bir bölümü (%77.6), sabah öğünlerinde beslenme tercihlerini hazır yiyeceklerden yana kullanmaktadırlar. Konuya ilişkin yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda öğrencilerin sabah öğünlerinde çay, simit, poğaç ve boyoz (un, ayçiçek yağı ve tahin karışımından yapılan İzmir'e özgü hamurışı) karışımından vb. besin maddelerini sıklıkla tükettikleri belirlenmiştir [21,22]. Bu sonuçlar günlük enerji ihtiyacının yaklaşık ¼'ü kahvaltı ile karşılanması gerektiği göz önünü alındığında öğrencilerin güne yetersiz beslenerek başladıkları şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulguları öğle öğününün atlanan ikinci öğün olduğunu göstermektedir (%41.0). Yılmaz ve Özkan [21], üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrenciler arasında öğle öğünün (%65.8) yaygın olarak atlandığını, öğrencilerin %51.3'ünün zaman bulamama nedeniyle öğün atlattığını ve %77.7'sinin yemek seçerken temiz bir ortamda pişirilmesi ve sunulmasına dikkat ettiklerini ifade etmişlerdir. Eğitim öğretim süresince zamanının büyük bir bölümünü kampüs ortamında geçiren ve öğle öğünlerini

aldıklarını ifade eden öğrenciler (%59.0) arasında ise hazır yemek türü besinleri yaygın olarak tüketmektedirler (%69.3). Bu konuda yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin hazır yemek tarzı beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada, öğrencilerin %64.8'inin bu tür beslenme alışkanlığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [23]. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerin %79'unun hazır yemek türleri ile beslendikleri diğer bir çalışmada saptanmıştır [24]. Bu sonuçlar hazır yemeklerle beslenmenin üniversite öğrencileri arasında yaygınlaştığını göstermektedir. Öğrencilerin hazır yemeklerle beslenme tercihlerinde yaşanan yer ve ailelerinin gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olmaması bu sonucu desteklemektedir.

Öğrencilere görüşme sonunda yöneltilen “konuya ilişkin eklemek istediğiniz var mı?” sorusuna bazı öğrenciler, hazır yemeklerin sağlıksız beslenme şekli olduğunu bildiklerini, gerek zaman gerekse alternatif olmamasından dolayı bu tür yiyeceklere yöneldiklerini ifade etmektedirler. Araştırmada öğrencilerin %71'inin ev yemeklerini sıklıkla ve çok sıklıkla tercih etmeleri, buna karşın hazır yemekle beslenme türünü % 45.3 oranlarında tercih etmeleri bu sonucu desteklemektedir. Bu halde çoğu kontrol edilebilir değişkenleri içeren çevre koşulları, öğrencilerin besin tercihlerini öncelikli olarak etkilediği söylenebilir.

Cinsiyet değişkeninin öğrencilerin beslenme durmlarına etkisini araştırmak için yapılan varyans analiz sonuçları, kız öğrencilerin ev yemeklerini erkek öğrencilere göre daha çok tercih ettiklerini göstermektedir. Malatyalıoğlu [25] yaptığı bir çalışmada, ülkemizde kadının aile içindeki en etkili ve geleneksel rolünün aile bireylerini beslemesi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç kız öğrencilerin yemek pişirme konusunda daha yatkın olması ve kadının toplum içindeki gelenekselleşmiş rolleri ile açıklanabilir. Buna karşın, hazır yemek tarzı yiyecekler, erkekler tarafından daha çok tercih edilmektedir Erkek

öğrencilerin bu tercihlerinin oluşmasında, yemek pişirme konusundaki yaklaşımları ve deneyim eksikliğinden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırma sonuçları yemeklik baklagillerin öğrenciler arasında yaygın olarak tüketildiğini göstermektedir. Yemeklik baklagillerden en çok tercih edilenler sırası ile fasulye, mercimek ve nohut buna karşın en az tüketilenler ise soya, bakla ve börülcedir. Bu sonuçlar fasulyenin öğrenciler arasında çok sevilen ve tüketilen önemli bir yemeklik baklagil olduğunu göstermektedir.

Yemeklik baklagilleri tüketenler, tüketim gereçlerini damak tadına uygun (%62) olmasıyla açıklamışlardır. Bakla¹ dışındaki yemeklik tane baklagiller sindirilebilirlik düzeyi %60-94 olan, ucuz ve yüksek kaliteli bitkisel protein kaynağıdır [26]. Yemeklik dane baklagiller bu özelliklerinin yanında, fizyolojik yönden yararları olan veya bazı kronik hastalıkların risklerini azaltmayı sağlayan fonksiyonel gıda olarak da adlandırılmaktadır [27]. Contento vd. [28]'in yaptıkları bir araştırmada, damak zevkine düşük olanların tada; sağlığa önem verenlerin ise besinlerin sağlıklı olmasına dikkat ettikleri belirlenmiştir. Öğrenciler arasında bu gruba giren besinleri protein kaynağı olarak görenlerin oranının düşük olması (%22.2), öğrencilerin beslenmede tükettikleri besinlerin içeriği ile yeterince ilgilenmedikleri şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulguları börülcenin üniversite öğrencileri arasında en az bilinen yemeklik baklagil olduğunu göstermektedir. Bazı öğrencilerin “o nedir?” şeklindeki tepkileri bu sonucu desteklemektedir. Soya fasülyesi öğrenciler arasında yaygın olarak bilinmesine rağmen tüketimi ise en azdır. Tüketilmeme gereçlerinde %61.0-83.8 herhangi fikir belirtmezlerken, %5.0-28.4 oranlarında ise pişmez (%5.0), damak tadına uymaz (%28.4) vb. görüşlerle ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar

¹ Trypsin inhibitörü nedeniyle sindirilebilirlik düzeyi diğerlerine göre düşüktür

üniversite öğrencileri arasında soya tüketiminin yaygın olmadığını göstermektedir. Gelir düzeyi değişkeninin yemelik baklagil çeşitlerinin tercih edilmesine etkisine ilişkin istatistiksel sonuçları, soya ve bezelyenin tercih edilmesinde gelir düzeyinin rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuçlar fasulye, mercimek, bakla ve börülcenin gelir düzeyi 500 TL ve üstü olanlar tarafından tüketilirken, bezelye ve soyanın ise 1500 TL ve üstü gelir gruplarında daha yaygın olarak tüketildiği ve alt gelir gruplarında ise tüketimin yaygın olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Toğay ve ark. [29], bezelyenin dünyanın pek çok ülkesinde yıl boyunca en fazla tüketilen baklagil olmasına karşın, ülkemizde tüketilme alışkanlığının yaygın olmadığını belirtmişlerdir.

Araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır. Gerek yurtlarda gerekse evlerde kalan öğrenciler akşam öğünleri için tercihlerini tencere yemeğinden yana yapmaktadırlar.

Hazır yemek türü yiyeceklerin tüketimi ise öğle öğünlerinde yaygındır. Öğrenciler hazır yemek türü yiyeceklerle beslenmenin sağlıklı olduğu bilgisine sahiptir.

Çevre besin tercihlerinin yapılmasında öncelikli koşullarından birini oluşturmaktadır. Öğrencilerin çoğu kampüste hazır yemek satan kafelerle kuşatılmış olduklarından, tercihlerini bu tür yiyeceklere yönlendirmektedirler.

Öğrenciler arasında öncelikli olarak fasulye, nohut ve mercimek en çok bilinen ve tüketilen yemelik baklagil türlerindedir. Buna karşın, bezelye, bakla ve börülce tüketimi düşüktür. Araştırma grubu içinde börülceyi tanımayan öğrenciler vardır.

Soya fasülyesi öğrenciler tarafından bilinmesine rağmen yemelik baklagil olarak tüketimi düşüktür.

Öneriler

- Dengeli beslenmeyi destekleyecek öğretim programları uygulanmalıdır.
- Öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenebilmeleri için hazır yemek türü

yiyeceklerin satıldığı mekanlarda alternatif mutfaklar da yer almalıdır

▪ Yurt ve öğrenci yemekhanelerinde yemek ve hizmet kalitesinin artırılmalı, düşük ücretle sağlıklı menüler sunulmalıdır.

▪ Üniversite öğrencilerine yemek pişirme becerileri kazandıracak, beceri eğitimleri düzenlenmelidir.

Kaynaklar

[1].Köksal, E., Beslenme ve Bilişsel Gelişim, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Yayın No:726, 9, Ankara, 2008.

[2]. Baysal A. Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayınları, İstanbul,4-6, 2004.

[3]. Aytekin F, Bulduk S. Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi. Milli Eğitim Dergisi, 148,4-5, 2000.

[4]. Oktar İ, Şanher N. İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve yöneticilerin görüşleri. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Dergisi,2,1-8, 2003.

[5].Casey VA, Dwyer JT, Coleman KA, Valadian I. Body mass index from childhood to middle age: a 50-y follow up. Am J Clin Nutr, 56, 14-18, 1992.

[6]. Kapil U, Bhavna A. Adverse effects of poor micronutrient status during childhood and adolescence. Nutr Rev, 60,84-90, 2002.

[7]. Toro J, Gomez-Peresmitré G, Sentis J, et al. Eating disorders and body image in Spanish and Mexican female adolescents. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 41,556-565, 2006.

[8]. Neumark-Sztainer, D, Wall M, Guo J, Story M, Haines J, Eisenberg, M. Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later? J Am Diet Assoc, 106,559-68, 2006.

[9].Vançelik,S., Gürsel, S., Güraksın, Ö.A., Beyhun, E., Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler, TSK, Koruyucu Hekimlik Bülteni, (6),4., 242-248, 2007.

[10]. Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., Bakır, B., Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, Gülhane Tıp Dergisi,50,102-109, 2008.

[11]. Sağlam F, Yurttagül M. Yükseköğrenime devam eden kız öğrencilerin başarı ve beslenme

durumları arasındaki ilişki. Beslenme ve Diyet Dergisi, 16: 17-24, 1987.

[12]. Yaylalı, M., Oktay, E., Özen, Ü., (vd), Üniversite Gençliğinin Sosyo-Ekonomik Profili Araştırması, Atatürk Üniversitesi Yayın No:955, 2006.

[13]. Güldiken N, Özekiciođlu H. Anadolu üniversitelerinde ailelerinden uzakta öğrenim gören öğrencilerin barınmaya ilişkin sorunları. C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 5, 163-180, 2001.

[14]. Pekşen, E., Artık, C., Antibesinsel Maddeler Ve Yemeklik Tane Baklagillerin Besleyici Değerleri, OMÜ Zir. Fak. Dergisi, (2):110-120, 2005.

[15]. Balcı, A. Sosyal Bilimlerde Araştırma, Pegem A yayıncılık, 127, 2004.

[16]. Şencan, H. Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik, 270, 2005.

[17]. Arslan P, Karaağaoğlu N, Duyar İ, Güleç E. Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 22 (2): 195-208, 1994.

[18]. Özpınar Karayormuk N. Afyon Kocatepe üniversitesi meslek yüksekokulu öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Ankara, 2002.

[19]. Açık Y, Çelik G, Ozan AT ve ark., Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Sağlık ve Toplum 13(4): 74-80, 2003.

[20]. Sakata K, Matumura Y, Yoshimura N et al., Relationship between skipping breakfast and cardiovascular disease risk factors in the national nutrition survey data. Nippon Kosho Eisei Zasshi 48: 837-41.2001.

[21]. Yılmaz, E., Özkan, S., Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2:6,88-104, 2007.

[22]. Arslan, C. ve Mendeş, B., Üniversitelerin Farklı Bölümlerinde Okuyan Erkek ve Kız Öğrencilerin Sıvı Tüketimleri ve Bilgi Düzeylerinin Araştırılması”, F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi, 18(3): 163-170, 2004.

[23]. Akdağ B, Bostancı M, Türe M, Özşahin A, Öztürk M(Ed.). Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Yemek Öğün Düzenlerinin Araştırılması. V. Halk Sağlığı Günleri-Beslenme Sorunları ve Yasal Durum. Özet Bildiri. 8-10 Eylül Isparta,115, 1997.

[24]. Akşit S, Egemen A, Kitapçiođlu G, Kusin N, Kurugöl Z, Öztürk M (Ed.). Üniversite Öğrencilerinin Fast- Food İle Beslenme Alışkanlıkları. V. Halk Sağlığı Günleri-Beslenme Sorunları ve Yasal Durum. Özet Bildiri. 8-10 Eylül Isparta,29, 1997.

[25]. Malatyalođlu, N., (1991). Erzincan İli Merkez İlçesi Köylerindeki Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri İle Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 1991.

[26]. Williams, P. and Nakkoul, H. 1983. Some new concepts of food legume quality evaluation at ICARDA. Proceedings of the International Workshop on Faba Beans, Kabuli Chickpeas and Lentils,270, 1980.

[27]. Anonymous, 2003. Functional foods and nutraceuticals. Agriculture and Agri- Food Canada. <http://www.agr.gc.ca/food/nff/enutrace.html>, 2003.

[28]. I.R. Contento, J.L. Michela, C.J. Goldberg, Food choice among adolescent: population segmentation by motivations. Journal of Nutrition education, 20,289–298, 1998.

[29]. Toğay, N., Toğay, Y., Erman, M., Yıldırım, B. Kışlık İki Bezelye Hattı (Pisum sativum ssp. arvense L.)’nda Farklı Bitki Sıklıklarının Bazı Tarımsal Özellikler Üzerine Etkisi, Tarım Bilimleri Dergisi (J. Agric. Sci.), 16(2): 97-103, 2006

Geliş Tarihi: 18/05/2011

Kabul Tarihi: 05/01/2012