



ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

Atıf için / for cited: Örs S., Gençer K. (2025). Türkiye’de Raw Food (Çiğ Gıda) Konusunda Yazılan Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi. Journal of Vocational and Social Sciences of Turkey, Yıl: 7, Sayı: 17, Nisan 2025, s.105-115.

**TÜRKİYE’DE RAW FOOD (ÇİĞ GIDA) KONUSUNDA YAZILAN LİSANSÜSTÜ
TEZLERİN BİBLİYOMETRİK ANALİZİ**

Simge ÖRS¹

Kansu GENÇER²

ÖZ

Raw Food (çiğ beslenme), yapılan araştırmalar incelendiğinde yeni bir beslenme şekli olarak karşımıza çıkmaktadır. Besinlerin çoğunlukla çiğ ve en doğal halleriyle tüketilmesini önermektedir. Temel olarak meyve, sebze, sert kabuklu yemişler, baklagiller, tohumlar ve filizlenmiş tahıllardan oluşmaktadır. Raw Food beslenme şekli aslında yeni olmamakla birlikte temellerini 19.yy. kadar dayanmakta, fakat son yıllarda popüler bir diyet modeli haline gelmektedir. Bu bağlamda çalışma, 2005-2024 yılları arasında Raw Food ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin çeşitli parametreler ile bibliyometrik özelliklerinin ortaya çıkarılmasını amaçlanmıştır. Raw Food yani çiğ beslenmenin genel şeklini ortaya çıkarmak ve bu alanda çalışma yapacak olan araştırmacılara kolaylık sağlamak araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında Raw Food ile ilgili literatürdeki yayınlanan tüm tez çalışmalarının yıllara ve çalışma konularına göre göstermiş olduğu aşamalar gözlemlenebilmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, YÖK ulusal tez merkezi veri tabanında 2005-2024 yılları arasında Raw Food konusunda yayınlanan 17 yüksek lisans ve 5 doktora tezi, “tez türü”, “yayınlandığı yıl”, “yayınlandığı üniversite”, “yayınlandığı enstitü”, “yayınlandığı anabilim dalı ve konu dağılımı” ve “tezin anahtar kelimeleri” gibi bibliyometrik özellikleri açısından incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda, tezlerin yayınlandığı üniversiteler arasında en fazla lisansüstü tezin Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi bünyesinde hazırlandığı belirlenmiştir. Çalışma sonucunda ortaya çıkan verilerin konu ile ilgili yapılacak araştırmalara yardımcı olması düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Raw Food, Çiğ Beslenme, Bibliyometrik

JEL Sınıflandırma Kodları: Z39, I21.

**BIBLIOMETRIC ANALYSIS OF GRADUATE THESES WRITTEN ON RAW FOOD IN
TURKEY**

ABSTRACT

Raw Food (raw nutrition) comes across as a new way of eating when the research is examined. He recommends that foods be consumed mostly raw and in their most natural form. It mainly consists of fruits, vegetables, nuts, legumes, seeds and sprouted grains. Although the Raw Food way of eating is not actually new, its basics are 19.yy. it lasts as long as, but in recent years it has become a popular diet model. In this context, the study aims to reveal the bibliometric characteristics of the graduate Decrees published between 2005-2024 on Raw Food with various parameters. Raw Food, in other words, to reveal the general form of raw nutrition and to provide convenience to researchers who will work in this field constitutes another purpose of the research. Within the scope of the study, the stages shown by all published thesis studies in the literature related to Raw Food can be observed according to the years and study topics. Accordingly, 17 master's and 5 doctoral theses published on Raw Food between 2005 and 2024 in the Dec national thesis center database were examined in terms of bibliometric characteristics such as “type of thesis”, “year of publication”, “university of publication”, “institute of publication”, “department of publication and topic distribution” and “keywords of the thesis”. As a result of the examinations, it has been determined that the highest number

¹ 0009-0006-7686-7534, Yüksek Lisans Öğrencisi, Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, simgeors759@gmail.com

² 0000-0002-6400-7274, Doç. Dr., Dumlupınar Üniversitesi, Tavşanlı Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, kansu.gencer@dpu.edu.tr



of graduate theses among the universities where theses are published are prepared within Van Decennial University. It is thought that the data obtained as a result of the study will help the research to be conducted on the subject.

Keywords: Raw Food, Raw Nutrition, Bibliometric

JEL Classification Codes: Z39, I21.

1. GİRİŞ

Bedensel bir ihtiyaç olan beslenme, farklılaşan hayat şartlarında yalnızca karın doyurmak ve hayatta kalmaktan ziyade yaşam şekli olmaktadır (Kıngır ve Kardeş, 2019: 164). Değişen bu düzenle sürekli kendini yenileyen farklı beslenme şekilleri ve güncel trendler sıkça görülmektedir. Bu akımlar; füzyon mutfak, slow food, moleküler mutfak, yenilebilir çiçek/böcekler, surf&turf vejetaryen mutfak ve raw food (çiğ beslenme) akımıdır. Son yıllarda oldukça popüler bir diyet modeli haline gelmiş ve dünya çapında uygulayıcıları bulunmaktadır (Madenci, 2018: 9). Raw Food yani çiğ beslenme, besinlerin çiğ yani en doğal haliyle tüketilmesini amaçlamaktadır. Bu beslenme şekli besinlerin yüksek ısıya maruz bırakılmadan ve başka herhangi bir pişirme işlemi gerçekleştirilmeden tüketilebilmesidir (Karaman ve Soylu, 2020: 252). Raw Food diyet modelinde besinlerin çiğ olarak tüketimi esastır, fakat bazı besin grupları için 44°C+1°C gibi düşük bir ısıya maruz bırakarak tüketim sağlanabilmektedir (Doğan, 2022: 2). Tüketilen başlıca besinler taze sebze ve meyveler, tohum, kuru baklagil, filizlenmiş tahıllar ve sert kabuklu yemişlerdir. Tüm bu gıdaların kimyasal işleme girmemesi ve rafine olarak tüketilmesi gerekmektedir. Raw vegan, raw vejetaryen, raw omnivor gibi tipleri görülmektedir (Ayaz, 2018: 90).

Raw Food (Çiğ Gıda) beslenme şekli, besinlerin pişirilmeden tüketilmesini ya da bazı besinlerin tütsülenerek, kurutularak ve belirli bir ısıya maruz bırakılarak yaşayan besinler olarak kalmasını sağlamaktadır. Bu nedenle tüketilen gıdalar daha sağlıklı hale gelmekte ve içerisindeki sindirime yardımcı enzimleri kaybetmemektedir. Tamamen organik bir beslenme türü olmakla birlikte vücudun doğal ihtiyacı olan enzimleri besinlerle sağlamakta ve güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmayı amaçlamaktadır (Doğan, 2022: 2). Bu nedenle çiğ beslenmenin tercihi; daha sağlıklı bir vücut, hastalıklardan kurtulma arzusu, uzun bir ömür, dini inanç, ekonomik yaşam, dünya- iklim değişimini engellemek ve birtakım kuralların yer aldığı belirtilmektedir (Aktaş ve Özkök, 2018: 117-128). Sağlık açısından önemli bir beslenme ve diyet türü olan Raw Food konusunda yapılan bibliyometrik çalışmaların konunun literatürde ne yönde incelendiğinin anlaşılmasında faydalı olacağı düşünülmektedir. Literatürde yayınlanan tüm tez çalışmaları incelendiğinde Gastronomi ve Mutfak Sanatları alanında yeni bir araştırma konusu olan Raw Food beslenme ile ilgili lisansüstü tez çalışmalarının “türler, yıllara, üniversitelere, bağlı oldukları enstitülere, anahtar kelimelere, anabilim ve konu dağılımlarına” göre tablolar oluşturulmuştur.

Bu araştırmanın amacı Türkiye’de raw food (çiğ gıda) konusunda yazılan lisansüstü tezleri bibliyometrik analiz yöntemiyle değerlendirmektir. Bibliyometrik analiz, büyük hacimli bilimsel verileri keşfetmek ve analiz etmek için popüler ve titiz bir yöntemdir. Bu, o alanda ortaya çıkan alanlara ışık tutarken, belirli bir alanın evrimsel nüanslarını ortaya çıkarmamızı sağlar (Donthu, Pandey, Mukherjee, Kumar ve Lim, 2021: 290) ve belgelerin özelliklerini, bunların istatistiksel yöntemlerle dağılımını analiz ederek bilgi kullanım sürecinin incelenmesi olarak da tanımlanmaktadır (Jena, 2006: 22). Fiziksel olarak yayınlanmış birimlerin, bibliyografik birimlerin veya her ikisini de kapsayan temsili niceliksel çalışmalardır. Bu araştırmanın amacı, yayınların fiziksel özelliklerini, bibliyografik alıntılarını ve bunları temsilen açıkça tanımlanmış bir araştırma bütünüdür ve bu öğelerin ölçülmesine mantıksal olarak "bibliyometri" denilmektedir (Broadus, 1987: 376).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

İnsanların küresel dünya düzeniyle birlikte değişen sosyal hayat ve statüleri beslenme şekillerini de aynı doğrultuda etkilemektedir. Özellikle son yıllarda görülen raw food tarzı beslenme şeklini Max Bircher- Benner ‘in ilk 1800’lerde uyguladığını fakat son zamanlarda sıkça karşımıza çıkan bir beslenme akımı olduğu görülmektedir (Karaman ve Soylu, 2020: 252). Raw food beslenme şekli gerek sosyal medya gerekse yeni beslenme şekilleriyle popüler bir diyet modeli gibi görünse de bu beslenme tarzı insanlık tarihinin başlangıcından beri kullanılmaktadır. Çiğ beslenme, tarihsel olarak incelendiğinde insanlık tarihinin önemli bir buluşu olan ateşten önceki tüm beslenme şekilleri raw food beslenmenin başlangıcı olarak görülmektedir. Eski Yunan tarihine dayanan raw food beslenme şekli aynı zamanda tarihi süreçte ünlü din adamlarının, felsefecilerin ve matematikçilerin raw food ve vegan beslendiği şeklinde belirtilmektedir (Hoobs, 2009: 14).

Dönemin önde gelenlerinden birine göre: Çiğ beslenmenin en iyi ilaç olduğu, uzun ve kaliteli yaşam üzerindeki etkileri, çiğ besinlerin daha sağlıklı ve dirençli bir vücut gelişimine katkıda bulunduğunu belirtmektedir (Casupei ve Kaupert, 2011: 4). Bitki yaprakları, çiçekler, kökler, kabuklar tedavi amaçlı kullanılmış ve çiğ besin tüketilirse hasta olmayacakları düşünülmüştür. Bu diyet şekli 19 yy’ da Güney Kaliforniya’da görülmüş ve İsviçreli doktor olan Max Bircher- Benner (1867-1939) kliniğinde çiğ besinleri hasta tedavisi amacıyla kullanmıştır (Aktaş ve Özkök, 2018: 122). Aynı zamanda farklı bir çalışmada 19.yy’da vejetaryen beslenmenin lideri olan Graham’a göre çiğ beslenmenin akıl sağlığı için önemli olduğu vurgulanmıştır (Özgen, 2018: 4).

Raw food tatmin edici bir beslenme şekli olarak düşünülmektedir. Besin içeriği açısından zengin olan çiğ gıda tüketimi sizi hafif, enerjik, tok ve tatmin hissetmenizi sağlamaktadır (Soria ve Ladermann, 2012: 41). Yapılan araştırmalar sonucunda gıdaların kanser hücrelerine karşı güçlü bir antikör özelliğine sahip olduğu bilinmektedir. Çiğ gıdalar, pişirilerek hazırlanan gıdalara göre daha yüksek lif ve mineral seviyelerine sahip olduğu görülmektedir. Bu sayede enerjinin artmasına, fiziksel dayanıklılığa ve sağlığın korunmasına katkıda bulunmaktadır (Casupei ve Kaupert, 2011: 5). Çiğ yiyeceklerin sindirimi pişmiş yiyeceklerden daha kolay olmakla birlikte kalp hastalıkları, kanser, gıda alerjisi, böbrek yetmezliği, kolesterol, hormon düzensizliği, obezite, kas ağrısı, osteoporoz ve kilo kontrol sorunları olan bireylerin çiğ gıda tüketmeleri halinde daha az sorun yaşayacakları ve daha sağlıklı olacakları vurgulanmaktadır (Varol ve Akay, 2022).

Raw Food işlenmemiş gıdalara dayalı, ateşle pişirmeden ve genellikle organik bir diyetdir. Şekil 1. de görüldüğü üzere çiğ sebzeler, çiğ veya kuru meyveler, kuruyemişler, tohumlar, saf formdaki tahıllar, yumurtalar, doğal olarak oluşan peynirler, balıklar, hatta bir dereceye kadar etler bitkisel beslenmenin bir parçası olarak görülmektedir. Yiyeceklerin hazırlanması için 42°C’yi aşmayan sıcaklığın kullanılması gerekmektedir. Bunun yanı sıra bu beslenme şekli ekmek, şeker, rafine yağlar gibi teknolojik ve genetiği değiştirilmiş tüm rafine ürünlerin hariç tutması ve bal, kepek ve preslenmiş soğuk yağ içeren bir gıda önermektedir. Isıl işleme maruz kalmadan hazırlanan doğal yiyecekleri (haşlanmış, kızartılmış, fırınlanmış veya ızgara) ve özellikle sebze suları, meyve suları, kepekli tahıllar, kepekli tahıllar, tohumlar, filizlenmiş sebzeler veya tahıllar, arı ürünleri, hindistancevizi sütü, saf su tüketimini desteklemektedir (Cretu, Ştefan, Andrei ve SchnaiderA., 2015: 115).

Şekil 1. Raw Food Piramidi



Kaynak: Cretu, Ştefan, Andrei, Schnaider, 2015: 114

Çiğ beslenmenin insan sağlığı üzerine sağladığı faydaları kadar olumsuz bazı etkileri de bulunmaktadır. Kısa süreli raw diyet toksinlerden arınmaya ve bedenlen zinde hissetmeye neden olsa da uzun vadede insan vücudu için gerekli vitamin, mineral ve proteinlerin yetersiz kalmasına neden olabilmektedir. Buna bağlı bazı sağlık problemleri de kaçınılmaz olabilmektedir (Doğan, 2022: 4). Bazı besinler ısı ile işleme maruz kaldıklarında etkileri artarken bazıları ise besin özelliklerini yitirmektedir. Beta-karoten ve likopen adı verilen antioksidanlarla (örneğin kabak, tatlı patates ve domates gibi) yiyecekleri pişirmek, besinlerini serbest bırakmaya ve onları daha emilebilir hale



getirmeye yardımcı olmaktadır. Balık, yumurta, et gibi bazı gıdalarda yaşayabilecek olan bakteri ve patojenleri öldürmeye yararlı olmaktadır. Ayrıca turpgil sebzeler ailesindekiler gibi bazı sebzeler (lahana, brokoli, karnabahar, hardal yeşillikleri ve brüksel lahanası), fazla miktarda tiroid fonksiyonunu bloke edebilen ve hipotiroidizme katkıda bulunabilen guatrojen bileşikler içerir, ancak bunlar çoğunlukla ısı ve pişirme ile etkisizleştirilebilmektedir. Ayrıca bazı araştırmalar, biber ve mantarların pişirildiğinde daha besleyici hale geldiğini göstermektedir (Axe, 2018).

Raw Food yani çiğ gıda, insanların sağlıklı beslenmeye yönelik eğilimlerinin artması sonucu dünyada ve Türkiye'de birçok kişinin tercih ettiği popüler bir beslenme şekli haline gelmektedir. Sürekli gelişen yiyecek ve içecek sektöründe zaman içinde farklı beslenme eğilimleri ortaya çıkmakta ve ortaya çıkan yeni eğilimler zamanla insanlar tarafından bilinmekte ve uygulanmaktadır (Madenci, 2018: 5). Hobbs'a (2009) göre Raw Food beslenmenin tarihsel gelişimine bakıldığında başlangıcının çok eskilere dayandığı görülmekte, İnsanoğlunun ateşi bulmadan önce tükettiği tüm yiyecekler ve yeme alışkanlıkları açısından ise önemli bir örnek teşkil etmektedir. Başka bir çalışmada ise ilk insanların ateşi bulmadan önce besin ihtiyaçlarını yeşil yapraklı sebzeler, kuruyemişler, meyveler, tohumlar, yüksek lifli bitki steroller ve proteinlerle karşıladıkları bilinmektedir (Casupe ve Kaupert, 2011 :6). Aktaş ve Özkök'e (2018) göre gündelik beslenme şekilleri çiğ beslenme olan kişilere "çiğ besin diyetçileri" ve bazı kaynaklarda ise "Rawist" olarak geçtiği ve kişiye göre değişiklik göstermekle birlikte bu diyet türü genellikle sağlıklı bir vücut bütünlüğü için uygulanmaktadır. Bir beslenme şeklinden daha ziyade bir yaşam şekli olan Raw beslenme, besinlerin pişirilmesini uygun bulmaz ve pişirilmesi nedeniyle besinlerin besleyici değerini kaybettikleri düşünülmektedir. Bu diyeti uygulayan bireylerin besinlerin ısıya maruz kalmasının zararlı etkileri nedeniyle çiğ beslendiklerini belirtse de bazı besinlerin ısıya maruz kalmasının besin üzerinde daha faydalı olduğu ve içeriği bakımından aktifleştirdiği öne sürülmektedir (Karabudak, 2008: 7).

Kwanbunjan vd. (2000) yılında çiğ beslenen insanların yaşam şekillerini ve sağlıklarını inceledikleri bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu araştırmaya ortalama 2 yıl çiğ beslenen 25-74 yaş aralığını kapsamakta olan 572 kişi katılmıştır. Çalışma sonucunda çiğ beslenen kişilerin sağlık bilinci üzerine algılarının oldukça yüksek olduğu ve vücut kitle indeksine göre daha zayıf oldukları belirtilmektedir. Çiğ beslenen kişilerin önemli bir çoğunluğunun vejetaryen olduğuna ve vegan olarak sıkı bir şekilde uygulanması halinde sağlık açısından önemli sorunlara neden olabileceği belirtilmektedir.

Raba vd. 2019 yılında raw (çiğ vegan) diyetini olumlu ve olumsuz açıdan araştırmışlardır. Araştırma neticesine göre vegan çiğ beslenmenin insan hayatında hem sağlık hem de davranışsal olarak önemli bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma içerisinde çiğ ve pişmiş besinlerin olumlu ve olumsuz yanları ile ilgili oldukça fazla bilgi verilmektedir. Araştırmada ortaya koyulan bir diğer sonuç ise çiğ vegan beslenmenin insan sağlığı açısından kısa aralıklarla uygulanması gerekmektedir.

Yapılan araştırmalar sonucunda Raw Food (çiğ beslenme) ile ilgili bibliyometrik bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Literatür taraması ile alanda bu konu ile ilgili bir boşluk olduğu ve bu konuda çalışma yapacak olan araştırmacılara fayda sağlaması amacıyla Raw Food ile ilgili yazılan ve ulaşılabilen tüm tez çalışmalarının bibliyometrik analizleri yapılmıştır.

3. YÖNTEM

Bibliyometrik çalışma prensipleri, yayınlanmış olan tüm dokümanların belirlenen kriterler doğrultusunda (yazarı, konusu, yılı, atfı vb.) incelenmesi, incelenen verilerin sayısal olarak analiz edilmesi ve bilimsel bir veri iletişim bulgusu oluşturmaktadır (Al, 2008: 20). Diğer bir deyişle bibliyometrik çalışmaların, bilimsel iletişim ortamlarının değerlendirilmesinde matematik ve istatistiksel yöntemlerin uygulanmasıdır (Pritchard, 1969: 49). Bibliyometrik araştırmaları incelemek için istatistiksel analizler, çeşitli yöntemler ve metodolojiler kullanılmaktadır (McBurney ve Novak, 2002: 109).

Bibliyometrik analiz, büyük hacimli bilimsel verileri keşfetmek ve analiz etmek için popüler ve titiz bir yöntemdir. Belli bir alanda ortaya çıkan ve o alana ışık tutan, belirli bir alanın ise evrimsel nüanslarını ortaya çıkarmayı sağlamaktadır (Donthu, Pandey, Mukherjee, Kumar ve Lim, 2021: 290). Bibliyometrik analiz ayrıca hem içerik açısından hem de coğrafi olarak belirli bir araştırma disiplinindeki boşlukların belirlenmesine olanak tanımaktadır. Bu analizler, veri tabanında bulunan yazarların üretkenliği ve çalışmaları hakkında bilgi sağlamaktadır (Gall, Nguyen ve Cutter, 2015: 260).

Araştırma verileri 23- 28 Ocak 2025 tarihleri arasında “YÖK Ulusal Tez Merkezi” sitesinden elde edilmiştir. Çalışma evreni Türkiye’de Raw Food ile ilgili yayınlanan lisansüstü tez çalışmalarından oluşmaktadır. Elde edilen veriler doğrultusunda 22 tez çalışması incelenmiştir. 2024 yılına kadar ulaşılabilen yayınların tümü incelenmiş ve analiz edilmiştir. Araştırmanın amacına bağlı olarak bibliyometrik analizler kısıtlı veya büyük verilerden oluşabilmektedir (Waltman ve Noyons, 2018:11). Bu araştırma kapsamında YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanındaki tüm tez çalışmaları ele alınmış ve elde edilebilecek maksimum sayıda veri kümesiyle çalışılmıştır. Araştırmalar dahilinde yapılan çalışmada “Raw Food” temel araştırma konusu olmakla birlikte “çiğ gıda”, “çiğ beslenme”, “çiğ besin” anahtar kelimeleri araştırma sürecinde kullanılmıştır. Elde edilen çalışma verileri incelendiğinde toplam 17 yüksek lisans tezi ve 5 doktora tezi analiz edilmiştir. Bu çalışma kapsamında analiz edilen başlıklar tez çalışmalarının türüne ilişkin dağılımı, yıllara göre dağılımı, üniversitelere göre dağılımı, bağlı oldukları enstitülere göre dağılımı, anahtar kelimeler, ana bilim dalı ve konu dağılımlarından faydalanılarak bibliyometrik analizleri yapılmıştır. Bu araştırma etik kurul izni gerektirmeyen araştırmalar kapsamında yer almaktadır.

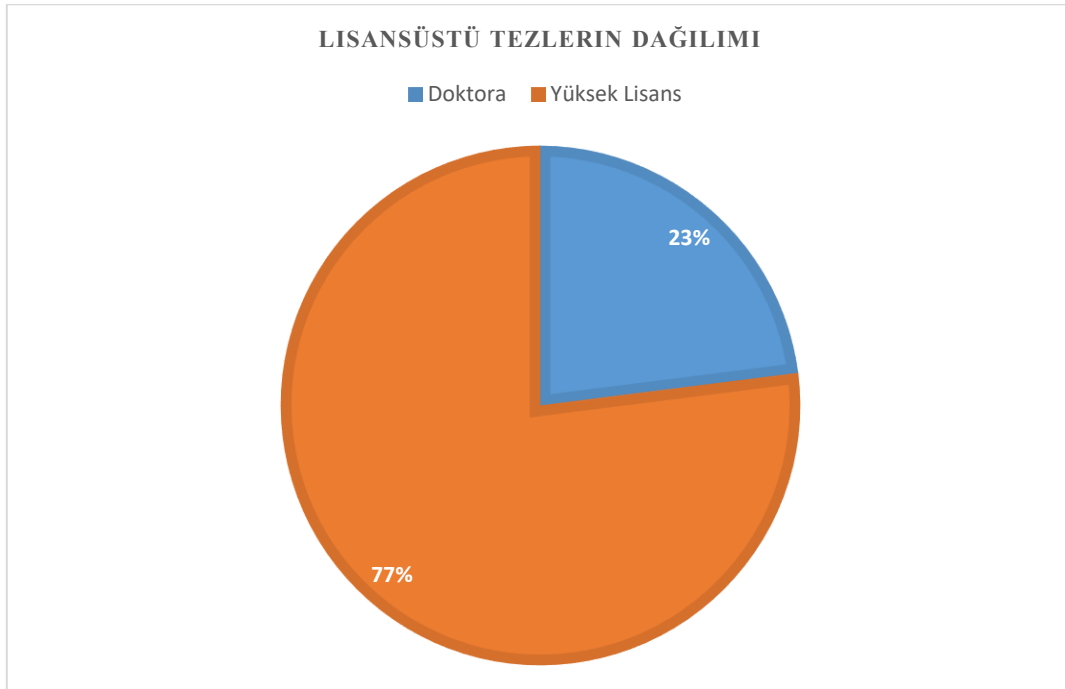
Araştırmada cevaplanmak istenilen çalışma soruları aşağıda verilmiştir:

- Raw Food ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin türüne ilişkin dağılım nedir?
- Raw Food ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin yıllara göre dağılımı nedir?
- Raw Food ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımı nedir?
- Raw Food ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin bağlı oldukları enstitüye göre dağılımı nedir?
- Raw Food ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin anahtar kelimeleri nelerdir?
- Raw Food ile ilgili yayınlanan lisansüstü tezlerin ana bilim dalı ve konu dağılımları nelerdir?

4. BULGULAR

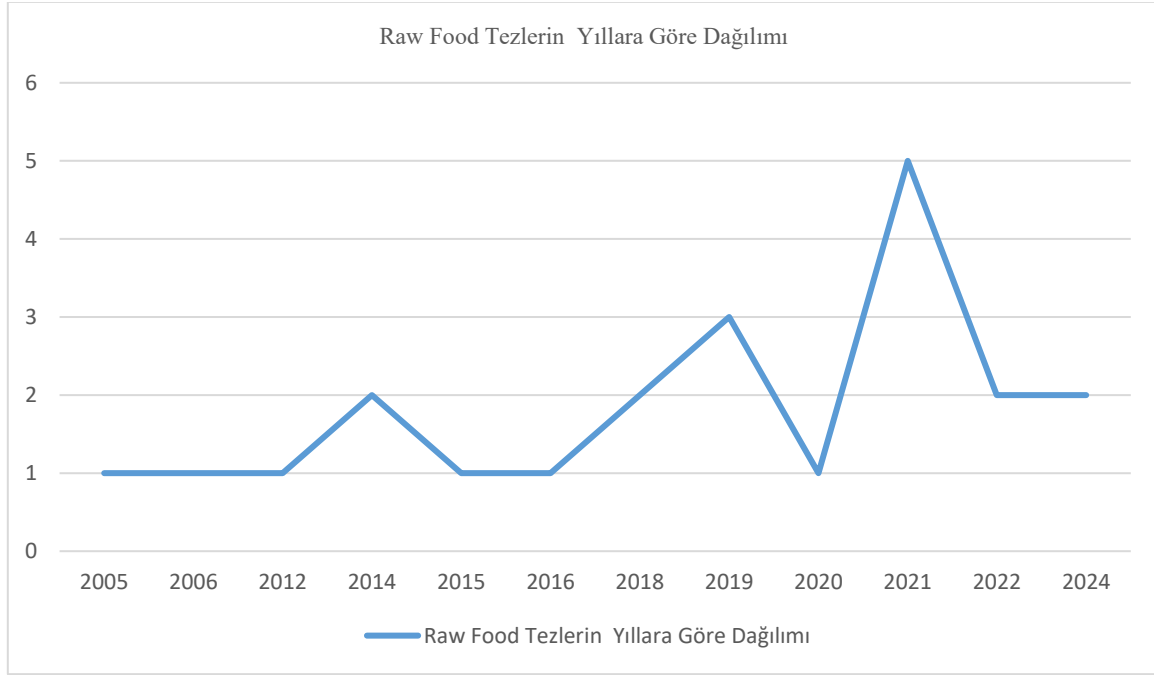
Raw Food ile ilgili yayınlanan lisansüstü tez çalışmalarının incelemesi doğrultusunda ulaşılan tüm araştırmalar ve bulunan tüm sonuçlar tablolar ve grafikler şeklinde gösterilmektedir. Raw Food ile ilgili yayınlanan 22 tez çalışmasına ulaşılmıştır. Çalışmalar incelenmiş ve ilgili genel bilgiler sayısal veriler doğrultusunda gösterilmektedir.

Grafik 1. Raw Food Tezlerin Türüne İlişkin Dağılımı



Grafik 1’ de görüldüğü üzere; incelenen lisansüstü tezlerin 17’si (%77,2) yüksek lisans ve 5’i (%22,7) doktora tezi olduğu görülmektedir. Yapılan tez çalışmaları incelendiğinde yüksek lisans türünde daha fazla çalışmaya rastlanırken, doktora türünde ise daha az çalışmaya rastlanmaktadır.

Grafik 2. Raw Food Tezlerin Yıllara Göre Dağılımı



Grafik 2’de görüldüğü üzere Raw Food ile ilgili en fazla tez çalışmasının 2021 yılında (%22,7) yapıldığı görülmektedir. Lisansüstü tezler incelendiğinde ilk çalışmanın 2005 yılında (%4,54) yapılmış olduğu, 2006- 2012 yılları arasında konuyla ilgili bir çalışmaya rastlanmazken 2014 yılı (%9,09) ve sonrasında yapılan çalışmalarda artış olduğu görülmektedir. Grafik incelendiğinde Raw Food ile ilgili tez çalışmalarının en fazla 2020 ve 2024 yılları arasında yayınlandığı söylenebilmektedir.

Tablo 1. Lisansüstü Tezlerin Üniversitelere Göre Dağılımı

Hazırlanıldığı Üniversite	Yüksek Lisans	Doktora	Toplam	
			f	%
Balıkesir Üniversitesi	1	-	1	4,54
Başkent Üniversitesi	1	-	1	4,54
İstanbul Teknik Üniversitesi	2	-	2	9,09
Erciyes Üniversitesi	1	-	1	4,54
Süleyman Demirel Üniversitesi	1	-	1	4,54
İstanbul Üniversitesi	-	2	2	9,09
On dokuz Mayıs Üniversitesi	-	1	1	4,54



Çankırı Karatekin Üniversitesi	1	-	1	4,54
Ankara Üniversitesi	-	1	1	4,54
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	1	-	1	4,54
İstanbul Bilgi Üniversitesi	1	-	1	4,54
İstanbul Okan Üniversitesi	1	-	1	4,54
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi	3	-	3	13,6
Yıldız Teknik Üniversitesi	1	-	1	4,54
Uludağ Üniversitesi	1	-	1	4,54
Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi	1	-	1	4,54
Aksaray Üniversitesi	-	-	1	4,54
Okan Üniversitesi	1	-	1	4,54

Tablo 1'e göre Raw Food ile ilgili yapılan tez çalışmaları verilmiştir. En fazla yüksek lisans çalışması Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde (%13,6) ve en fazla doktora çalışması ise İstanbul Üniversitesi (%9,09) yapılmıştır. Van yüzüncü Yıl üniversitesinden sonra konu ile ilgili en fazla çalışmanın İstanbul Teknik Üniversitesinde yayınlandığını ve geri kalan tüm okulların aynı oranda yayın çıkardığı görülmektedir. Tablo geneli incelendiğinde Raw Food ile ilgili yayınlanan tez çalışmalarının üniversiteler kapsamında en fazla yüksek lisans tez oranında yayınlandığı görülmekte ve konu ile ilgili doktora çalışmalarının ise daha az olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 2. Tezlerin Bağlı Oldukları Enstitüye Göre Dağılımı

Enstitü	Oran	%
Sağlık Bilimleri Enstitüsü	8	36,3
Fen Bilimleri Enstitüsü	7	31,8
Sosyal Bilimler Enstitüsü	3	13,6
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	4	18,1
Toplam	22	100

Tablo 2'ye göre Raw Food ile ilgili yayınlanan tez çalışmalarının hazırlandığı enstitüler ve oranları verilmiştir. Bu oranlara göre ilk sırada 8 çalışma ile Sağlık Bilimleri Enstitüsü (%36,3) gelmektedir. Bunu 7 çalışma ile Fen Bilimleri Enstitüsü (%31,8) izlemektedir. 4 çalışma Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (%18,1) ve 3 çalışma Sosyal Bilimler Enstitüsü (13,6) olduğu görülmektedir. Bu kapsamda Raw food (çiğ beslenme) ile ilgili yayınlanan tezlerin büyük bir çoğunluğunun Sağlık ve Fen bilimleri Enstitülerinde yayınlandığı söylenebilmektedir.

Tablo 3. Lisansüstü Tez Çalışmalarında Kullanılan Anahtar Kelimeler

Anahtar Kelimeler	f
-------------------	---



Besinler	2
Çiğ besinler	2
Hijyen	2
Dışkı	2
Helmintler	2
Duyusal analiz	2
Paraziter hastalıklar	2
Besin kirlenmesi, Parazitler, Parazitoloji, Salatalar, Sebzeler, Membranlar, Mikroalgler, Hücre kültürü, Genotip, Gıda kaynaklı, Rotavirüs, RT-PCR, Beslenme, Eski çağ tarihi, Roma imparatorluğu, Yemek kültürü, Yemek tarifleri, Raw(çiğ) besin, Gastronomi, Diyetisyen, Sağlık, Gıda, Koliform, E. coli, S. aureus, Klor, Sirke, Toplam koliform bakteri, Baharat, Raw food, Kütle spektrometri, Pişirme, Pişirme yöntemleri, İyot, Adenovirus, Tip 40, Tip 41, PCR, Gıda örnekleri, Kontaminasyon, Mikrobiyel indikatör, Personel, Toplu tüketim, Tüketime hazır salata, Gıda güvenliği, Yeşil yapraklı sebze, Risk faktörleri, Seroprevalans, Toxoplasma gondii, Respirometrik toksisite deneyi, Endüstriyel atık su, Evsel atık su, Aktif çamur ISO8192, Arıtılabilir çalışmalar, Toksikite, Antioksidan aktivite, Fermente süt ürünü, Fonksiyonel gıda, Kefir, Boza, Probiyotikler, Köpekler, Sindirim sistemi, Yenilebilir bitkiler, Yabani otlar, Ot yemekleri, Helmintiyaz, Kediler, İntestinal hastalıklar	1

Tablo 3'e bakıldığında Raw Food ile ilgili yapılan lisansüstü tez çalışmalarındaki anahtar kelimeler görülmektedir. Anahtar kelimelere bakıldığında enstitü farklılıkları nedeniyle farklı anahtar kelimeler görülmektedir. Buna göre en sık görülen kelimeler 'Besinler, Çiğ besinler, Hijyen, Dışkı, Helmintler, Duyusal analiz, Paraziter hastalıklar' olmaktadır. Diğer anahtar kelimelere ise birer kez rastlanmıştır.

Tablo 4. Lisansüstü Çalışmaların Ana Bilim Dalı ve Konu Dağılımları

Ana Bilim Dalı	Konu
Parazitoloji Ana Bilim Dalı (4)	Parazitoloji (3) Veteriner Hekimliği (3)
Çevre Mühendisliği Ana Bilim Dalı (2)	Çevre Mühendisliği (2)
Kimya Ana Bilim Dalı	Biyokimya
Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı (3)	Gıda Mühendisliği (3)
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı (3)	Beslenme ve Diyetetik (2) Gastronomi ve Mutfak Sanatları (2) Gıda Mühendisliği (1)
Elektrik ve Elektronik Mühendisliği Ana Bilim Dalı (1)	Biyomühendislik (1) Elektrik ve Elektronik Mühendisliği (1) Genetik (1)



Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı (3)	Besin Hijyeni ve Teknolojisi (1)
	Beslenme ve Diyetetik (3)
	Mikrobiyoloji (1)
Viroloji Ana Bilim Dalı (2)	Veteriner Hekimliği (2)
Biyoloji Ana Bilim Dalı (1)	Parazitoloji (1)
Tarih Ana Bilim Dalı (1)	Tarih (1)
Besin Hijyeni ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı (1)	Besin Hijyeni ve Teknolojisi (1)

Tablo 4 incelendiğinde Raw Food (çiğ beslenme) ile ilgili yayınlanan lisansüstü tez çalışmalarının ana bilim dalları ve konu dağılımları verilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde en fazla çalışmanın Parazitoloji Ana Bilim Dalında olduğu, yine en fazla çalışmanın Parazitoloji, Veteriner hekimliği, Gıda mühendisliği, Beslenme ve Diyetetik konularında olduğu görülmektedir. Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalında gıda mühendisliği konusu, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalında beslenme ve diyetetik/ gastronomi ve mutfak sanatları/ gıda mühendisliği konusu, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalında ise besin hijyeni ve teknolojisi/ beslenme ve diyetetik/ mikrobiyoloji konularının en fazla çalışma yapılan ana bilim dalları ve konuları olduğu gözükmemektedir.

5. SONUÇ

Araştırma kapsamında 2005- 2024 yılları arasında Raw Food ile ilgili yayınlanan Lisansüstü tez araştırmaları incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda Ulusal Tez Merkezi verilerinden elde edilen sonuçlarla 22 tez çalışmasına ulaşılmıştır. Raw Food ile ilgili çalışmaların son yıllarda arttığı görülmekte ve konu ile ilgili bibliyometrik bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Raw Food ile ilgili yayınlanan tezlerin çoğunluğunun yüksek lisans tez çalışmaları olduğu, en fazla çalışma birimlerinin ise Sağlık Bilimleri Enstitüsü ve Fen Bilimleri Enstitüsü olduğu görülmektedir. Çalışmalarda en sık geçen anahtar kelimelerin ise besinler, çiğ besinler, hijyen, dışkı, helmintler, duyuşsal analiz ve paraziter hastalıklardır. Yapılan doktora ve yüksek lisans çalışmalarında Beslenme ve Diyetetik, Parazitoloji, Gıda Mühendisliği, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalındaki çalışmaların daha fazla olduğu görülmektedir. Yüksek lisans programında en fazla çalışma yapan üniversite Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi iken, doktora programında İstanbul Üniversitesinin yayınladığı belirlenmiştir. Yapılan bu araştırmanın amacı Raw Food ile ilgili Türkiye’de yayımlanan lisansüstü tez çalışmalarının bibliyometrik analiz tekniği ile bazı parametreler kullanılarak elde edilen veriler ve sonuçları tablolar aracılığıyla sunulmaktadır. Verilen bu tablolar neticesinde, verilerin literatüre katkı sağlaması ve konu ile ilgili genel sonuçları göstermesi amaçlanmaktadır.

Raw Food, pişmeyen, işlenmeyen, çoğunlukla ise bitkisel ağırlıklı bir beslenme olmakta ve bu beslenme şekli ile ilgili görüşler ikiye ayrılmaktadır. İnsan bedeni üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri bulunmakla birlikte uzman görüşü alınmadan uygulanmaması gereken bir diyet olduğunu belirtmektedir. Her vücudun ihtiyaç ve gereksinimleri farklı olabileceği için uzman desteği alınarak uygulanmasının kişisel sağlık açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir (Ateş, Sunar ve Ok, 2024: 180). Yapılan bu çalışmada çiğ beslenmenin aralıklı olarak uygulanmasının organ sağlığı açısından birçok faydası olduğu ve karaciğer, böbrek, mide, diş, pankreas, safra kesesi ve tüm bağırsak sistemimizin rahatlayacağı belirtilmektedir. Fakat bu beslenme şekline ise aşamalı bir şekilde başlanması gerektiği tavsiye edilmektedir (Doğan, 2022: 3). Gastronomi alanında yeni yeni adını duyuran Raw Food beslenme şekline doktora öğrencilerinin görüşleri incelenmektedir. Katılım sağlayan öğrencilerin bir kısmı çiğ gıdanın işleme maruz kalmadan ham şekilde tüketilmesini doğru bulmuş, bir kısmı ise besinlerin ısıyla hiçbir temasının bulunmamasını bazı bakterilerin yaşaması olasılığıyla olumlu bakmadığı görülmüştür (Karaman ve Soylu, 2020: 252).

Raw Food, insanlığın başlangıcından bugüne süregelen bir beslenme şeklidir. Fakat ateşin icadından sonra değişen beslenme tarzımız yerini besinleri yüksek ısıda pişirmeye bırakmış ve çiğ olarak tüketimi azaltmıştır. Küreselleşen dünyada her geçen gün bir başka popüler beslenme modeli görmekteyiz ve bunlardan biri de Raw Food yani çiğ beslenme şeklidir. Genellikle besinlerin çiğ tüketimini esas alan fakat ısıya maruz kalacaksa bile belli bir derecenin üzerini geçmeden pişirme yapılabilir. İşlenmemiş gıdaların tüketiminin ön planda olduğu çiğ beslenme diyeti, kısa vadede vücut açısından sağlıklı olmakla birlikte uzman kontrolünde yapılmadığı ve uzun süreli



yapılması durumunda insan sağlığına olumsuz birçok etkisi görülmektedir. Raw Food beslenmenin insan bedeni üzerinde kilo vermeye yardımcı, enerjik bir yapı, uyku kalitesinin artması ve bağışıklık sisteminde iyileşme gibi olumlu faktörleri nedeniyle gelecekte daha sık rastlayacağımız bir beslenme modeli olacağı düşünülmektedir.

Raw Food ile ilgili yazılan lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizleri sonucunda elde edilen bulgular neticesinde literatüre katkısı olabileceği düşünülen öneriler şu şekildedir;

- Yapılan çalışma sonucunda Raw Food alanında tamamlanan tezlerin çoğunlukla yüksek lisans tezi olduğu ve doktora düzeyinde yapılan tezlerin daha az olduğu belirlenmiştir. Lisansüstü tez çalışmalarının bu alanda sayıca yetersiz olması, araştırmacıların farklı konu ve çalışmalara ilgi duymasından kaynaklandığı düşünülmektedir.
- Bu alanda fayda sağlayan üniversitelerin tez yayımlama sıralamalarına bakıldığında ilk sırada Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nin öne çıktığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların hepsinin Parazitoloji Anabilim Dalında yayımladığı, Gastronomi ve Beslenme alanlarında ise daha az çalışmaya rastlanmaktadır. Bu kapsamda çiğ beslenmeyle ilgili daha fazla akademik çalışmanın olması gerektiği önerilebilir.
- Raw Food konusu ile ilgili lisansüstü tezler incelendiğinde en fazla çalışmanın Sağlık Bilimleri ve Fen Bilimleri Enstitülerinde yayımlandığı görülmektedir. Ancak Sosyal Bilimler ve Lisansüstü Eğitim Enstitüleri için çalışma oranlarının daha az olduğu görülmektedir. Bölümler ve anabilim dalları göz önüne alındığında çiğ beslenmenin ana faktörünün genel olarak hayvanlar ve hayvan sağlığı olması nedeniyle bu sonuç doğal bir durum olarak görülebilir. Fakat insan beslenme diyeti olarak çiğ beslenme ile ilgili örnek teşkil edecek çalışmaların artırılması beklenilebilir.
- Yeni bir beslenme trendi olan ve sağlık açısından önemli etkileri olduğu bilinen Raw Food (çiğ beslenme) ile ilgili Gastronomi ve Mutfak Sanatları alanında çok fazla çalışmaya rastlanmamakla birlikte daha fazla çalışmanın olmasının (kahvaltı, salatalar, çeşitli menüler, atıştırmalıklar, vb.) sektörde bu alanda hizmet veren vegan işletmeler açısından ve farklı destinasyonlarda sektörel gelişiminde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, N. ve Özkök, G. (2018). Raw Food. H. Nizamoğlu içinde, Gastronomide Güncel Konular (s. 117-128). Konya, Selçuklu: Billur Yayınevi ve Basımevi.
- Aktaş, N. ve Özkök, G. (2018). Raw Food. H. Nizamoğlu içinde, Gastronomide Güncel Konular (s. 29-52). Konya: Billur Yayınevi.
- Al, U. (2008). Türkiye'nin Bilimsel Yayın Politikası: Atıf Dizinlerine Dayalı Bibliyometrik Bir Yaklaşım, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Bilgi ve Belge Yönetimi Anabilim Dalı (1-200)
- Ateş, A., Sunar, H., ve Ok, S. (2024). Raw Food ve Frutaryen Beslenme. K. Akmeşe, A. Ilgaz ve F. Özcan, (Ed.) Gastronomide Yeni Eğilimler ve Beslenme Kültürü (İnanışlar, Coğrafya ve Sürdürülebilirliğin Gastronomik Yansımaları) (s. 164-188). Konya, Selçuklu: Selçuk Üniversitesi Yayınları.
- Axe, J. (2018). Raw Food Diet: Benefits, Risks and How to Follow. <https://draxe.com/nutrition/raw-food-diet/> adresinden 03 Ocak 2025 tarihinde alınmıştır.
- Ayaz, Z. (2018). Beslenmede farklı yaklaşımlar. The Journal of Turkish Family Physician.
- Broadus, R. (1987). Toward a Definition Of "Bibliometrics". Scientometrics.
- Casupe, J., ve Kaupert, V. (2011). The Art of Raw Food, Delicious, Simple Dishes For Healthy Living. "Raw Food", California: North Atlantic Books Berkeley.
- Cretu, R., Ştefan, P., Andrei, S., ve Schnaider A. (2015). IS Raw – Vegan An Alternative To The Traditional Diets In Romania? Scientific Papers Series Management, Economic Engineering in Agriculture and Rural Development, (s. 113-118).



- Doğan, M. (2022). Mutfakta Bilim Var-3 / Çiğ Beslenmek (Raw Food) Doğru mu? Yanlış mı? Yemek Zevki, 2.
- Donthu, N., Pandey, N., Mukherjee, D., Kumar, S., ve Lim, W. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, (s. 285-296).
- Gall, M., Nguyen, K., ve Cutter, S. (2015). Integrated research on disaster risk: Is it really integrated? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, (s. 255-267).
- Hoobs, S. (2009). *Living Vegetarian For Dummies*. John Wiley ve Sons.
- Jena, K. (2006). A bibliometric analysis of the journal 'Indian Journal of Fibre and Textile Research, 1996- 2004'. *Annals of Library and Information Studies*.
- Karaman, E., ve Soylu, A. (2020). Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*.
- Karabudak, E., (2008), *Vejetaryen Beslenmesi*, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No:726, Klasmat Matbaacılık.
- Kıngır, S., ve Kardeş, N. (2019). Medyanın Sağlıklı Beslenme Davranışı Üzerindeki Etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*.
- Kwanbunjan, K., Koebnick, C., Strassner, C. Ve Leitzmann, C. (2000). Lifestyle and Health Aspects of Raw Food Eaters. *The Journal of Tropical Medicine and Parasitology*, 23(1), (s.12-20).
- Madenci, A. (2018). Yeni Trendler ve Ülkeler. H. Nizamoğlu içinde, *Gastronomide Güncel Konular* (s. 1-10). Konya: Billur Yayınevi.
- McBurney, M., ve Novak, P. (2002). "What is bibliometrics and why should you care?", *Professional Communication Conference, IPCC. Proceedings, 2002, USA, IEEE International*.
- Özgen, L. (2018). Raw Food. A. Akbaba ve N. Çetinkaya (Ed.), *Gatronomi ve Yiyecek Tarihi* (s. 434-449). İzmir: Detay Yayıncılık.
- Pritchard, A. (1969). "Statistical bibliography or bibliometrics?", *Journal of Documentation*, (s. 348-349).
- Raba, D. N., Lancu, T., Bordean, D. M., Adamov, t., Popa, V. M. And Pirvulescu, L. C. (2019). Pros and Cons of Raw Vegan Diet. *Sciendo Advanced Research In Life Sciences*, 3(1), (s. 46-51).
- Soria, C., ve Ladermann, D. (2012). *Raw Food For Dummies*.
- Varol, F., ve Akay, R. (2022). New Trend in Gastronomy: Raw Food. H. Karadal, E. Ekiz, M. Saygın, E. Dinçer ve M. Karadal (Ed.), *PROCEEDINGS BOOK* (s. 448-455). Tashkent.
- Waltman, L. ve Noyons, E. (2018). *Bibliometrics for Research Management and Research Evaluation. CWTS Meaningful Metrics*, (s. 11).