

HITIT MOVEMENT SCIENCE JOURNAL

Volume 2 • Issue 1
Aralık | December 2025

Examination of Nutritional Awareness Levels and Habits of Individuals Engaged in Recreational Athletes

Göktuğ Mugan*  | Ebru Çetin 

¹Gazi University, Faculty Of Sports Science, Ankara, Türkiye.

Article Information

Article Type: Research Article

Received: 27.05.2025

Accepted: 25.06.2025

Published: 31.12.2025

Corresponding Author

Göktuğ Mugan, goktugmugan@gmail.com

Cite As

Mugan, G., Çetin, E. examination of nutritional awareness levels and habits of individuals engaged in recreational athletes. *Hitit Movement Science Journal*. 2(1) (2025), 25-32.

Review: Two External Double-blind Peer Review
It was confirmed that it did not contain plagiarism by similarity scanning (Turnitin).

Complaints:
sbf@hitit.edu.tr | <https://dergipark.org.tr/en/pub/hitmsj>

Conflicts of Interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

Grant Support: The author(s) acknowledge that they received no external funding to support this research.

Copyright & License: Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Examination of Nutritional Awareness Levels and Habits of Individuals Engaged in Recreational Athletes

Abstract

Balanced and adequate nutrition is an important factor affecting the quality of life at all ages and is a critical factor that directly affects performance for both athletes and individuals who do sports recreationally for a healthy life. The importance of adequate and balanced nutrition increases especially when considered for individuals who regularly engage in physical activity. Considering this importance, it is thought that this study will contribute to the literature in terms of better understanding the nutritional habits and knowledge levels of individuals who do regular exercise. Purpose: The purpose of this study is to examine the general nutritional knowledge levels of individuals who do sports recreationally in Türkiye and the relationship between their nutritional supplement use habits and some demographic and behavioral variables. Method: A total of 407 individuals (Female = 218, Male = 189) living in the provinces of Istanbul, Ankara, Izmir, Bursa and Kocaeli and who were determined to do regular exercise participated in the study. The weighted average age value calculated according to age ranges was found to be 29.7 years. Data were collected via Google Form, and participants were asked questions about demographic information, exercise and supplement habits, and the General Nutrition Knowledge Questionnaire (GNKQ) developed by Parmenter - Wardle (1999). The obtained data were analyzed with SPSS 23.0 software. Findings: No significant difference was found between knowledge levels according to gender ($p>0.05$). No significant difference was found in knowledge levels according to education level ($p>0.05$). A weak relationship was found between training durations and knowledge levels ($p>0.05$). Conclusion: The general nutrition knowledge levels of the individuals participating in the study were low and this knowledge level was not significantly affected by the basic variables.

Keywords: Recreational Athlete, Nutrition Knowledge Level, Parmenter & Wardle, Exercise, Health, Nutritional Habits.

Rekreasyonel Olarak Spor Yapan Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Alışkanlıklarının İncelenmesi

Özet

Dengeli ve yeterli beslenme, her yaşta yaşam kalitesini etkileyen önemli bir unsur olup hem sporcular hem de sağlıklı yaşam için rekreasyonel olarak spor yapan bireyler açısından performansı doğrudan etkileyen kritik bir faktördür. Özellikle fiziksel aktiviteyi düzenli olarak sürdüren bireyler açısından düşünüldüğünde, yeterli ve dengeli beslenmenin önemi daha da artmaktadır. Bu önem göz önüne alındığında bu çalışma düzenli egzersiz yapan kişilerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin daha iyi anlaşılması açısından, literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Amaç: Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de rekreasyonel olarak spor yapan bireylerin genel beslenme bilgi düzeylerini ve besin takviyesi kullanım alışkanlıklarının bazı demografik ve davranışsal değişkenlerle ilişkisini incelemektir. Yöntem: Araştırmaya İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa ve Kocaeli illerinde yaşayan ve düzenli egzersiz yaptığı belirlenen toplam 407 birey (Kadın = 218, Erkek = 189) katılmıştır. Yaş aralıklarına göre hesaplanan ağırlıklı ortalama yaş değeri 29.7 yıl olarak bulunmuştur. Veriler Google Form aracılığı ile toplanmış, katılımcılara demografik bilgiler, egzersiz ve takviye alışkanlıklarına yönelik sorular ve Parmenter - Wardle (1999) tarafından geliştirilen Genel Beslenme Bilgi Anketi (GNKQ) yöneltilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 23.0 yazılımı ile analiz edilmiştir. Bulgular: Cinsiyete göre bilgi düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Eğitim düzeyine göre bilgi düzeyinde anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Antrenman süreleri ile bilgi düzeyi arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur ($p>0.05$). Sonuç: Araştırmaya katılan bireylerin genel beslenme bilgisi düzeyleri düşüktür ve bu bilgi seviyesi temel değişkenlerden anlamlı şekilde etkilenmemektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel Sporcu, Sporcu Beslenmesi, Parmenter & Wardle, Egzersiz, Sağlık, Beslenme Alışkanlıkları.

1. GİRİŞ

Beslenme ve fiziksel aktivite, hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır; ancak, günümüzde yetişkinlerin çoğu bu hususa yeterince önem vermemektedir (World Health Organization, 2020; USDA, 2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlıksız beslenme ve fiziksel hareketsizliği küresel sağlık açısından öncü risk faktörleri arasında göstermektedir (World Health Organization, 2021). Nitekim, O'Connor ve

arkadaşlarının yakın tarihli sistematik derlemesinde hem sağlıklı beslenme hem de fiziksel aktiviteyi içeren günlük yaşam alışkanlıklarının, kardiyovasküler hastalık riski taşıyan bireylerde 1-2 yıl içinde kalp hastalığına bağlı olayları ve ilişkili risk faktörlerini anlamlı düzeyde azalttığı belirtilmiştir (O'Connor vd., 2020). Patnode ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında ise, bu tür müdahalelerin, kardiyovasküler hastalık riski taşımayan bireylerde bile yaşam tarzı davranışlarını ve kardiyometabolik sonuçları iyileştirebildiği rapor edilmiştir. Öte yandan, beslenme ve egzersiz alışkanlıklarının birlikte uygulanmasının etkinliği üzerine yapılan daha yeni çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Örneğin, Olateju ve arkadaşlarının (2023) sistematik derlemesine göre, haftada yaklaşık 175 dakikalık yoğun fiziksel aktivite ile birlikte kontrollü diyet uygulayan bireylerin, sadece egzersiz yapanlara göre ortalama %5 oranında daha fazla kilo kaybına ulaştıkları ve kasal kitlelerinde daha belirgin artış gözlemlendiği bildirilmiştir. Benzer şekilde, Akdeniz diyeti gibi sağlıklı beslenme modelleri üzerine yapılan büyük çaplı araştırmalar da (örneğin PREDIMED çalışması) bu diyetlerin kalp krizi, inme ve kardiyovasküler ölümlerde %30'a varan düşüş sağladığını göstermiştir (Estruch vd., 2018; Schwingshackl vd., 2017). Bu bulgular, fitness işletmelerinin sunduğu programlarda beslenme danışmanlığı gibi destekleyici hizmetlerin önemini ortaya koymakta ve bu tür hizmetlerin, tesis başarısını artıran temel unsurlar arasında yer aldığını göstermektedir (Eraslan, 2024).

Günümüzde sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlıkları, fazla kilolu ve obez bireylerin tedavisinde birinci basamak müdahale olarak değerlendirilmektedir (Yannakoulia vd., 2019; Yumuk vd., 2015). Ayrıca bu alışkanlıkların yalnızca vücut yağ oranının azaltılmasında değil, aynı zamanda kas kütlesinin korunmasında da etkili olduğu vurgulanmaktadır (Yumuk vd., 2015). Türkiye'deki örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalara bakıldığında, spor yapan ve beslenme dersi alan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi, tutumları ve yaşam kalitesinin, sedanter bireyler ve beslenme dersi almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yılmaz & Karaca, 2019). Buna karşın, bir başka araştırmada İstanbul'daki bireylerin besin destek ürünlerini en çok bağışıklık sistemini güçlendirme ve fiziksel-zihinsel performansı artırma amacıyla kullandıkları, C, B ve D vitaminlerinin yaygın şekilde tüketildiği, ancak glukozamin gibi ürünlerin bilinirliğinin oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir (Ergen & Bozkurt Bekoğlu, 2021). Bu bulgular, beslenme bilgisinin bireysel sağlık çıktılarındaki önemini ortaya koyarken, aynı zamanda kurumlar tarafından sunulan wellness programlarında yer alan beslenme danışmanlığı hizmetlerinin çalışanların hem fiziksel hem zihinsel sağlığına olan katkısını da desteklemektedir (Eraslan, 2022).

Türkiye'de düzenli egzersiz yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerine ilişkin araştırmalar sınırlı sayıdadır ve mevcut çalışmaların büyük çoğunluğu tek merkezli örneklemle yürütülmüştür. Literatürde, farklı şehirlerden elde edilen verilerle yapılan kapsamlı karşılaştırmalı analizlere nadiren yer verilmektedir. Ayrıca, bireylerin besin takviyesi kullanım alışkanlıkları ile bilgi düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar da oldukça sınırlıdır. Benzer şekilde, Eraslan ve arkadaşlarının (2020) Türkiye'de düzenli egzersiz yapan bireylerle yürüttüğü çalışmada da, katılımcıların beslenme alışkanlıklarının genel olarak yetersiz olduğu, beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin sınırlı kaldığı ve bu düzeyin temel demografik değişkenlerle anlamlı ilişkiler göstermediği rapor edilmiştir. Bu bulgu, rekreasyonel spor yapan bireyler arasında beslenme farkındalığının artırılmasına yönelik yapılandırılmış müdahalelere duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır.

Bu çalışma, İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa ve Kocaeli gibi demografik ve kültürel çeşitliliğe sahip beş farklı kentten veri toplayarak, çok yönlü ve temsili bir örneklem sunmakta; bu yönüyle literatürdeki çok merkezli saha araştırması eksikliğini gidermekte ve bilgi düzeyinin davranışsal tercihlere etkisini sorgulayan açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu ve Örneklem

Bu çalışma, betimsel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüş ve örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların Türkiye’de (İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa ve Kocaeli illerinde) ikamet etmeleri ve düzenli egzersiz yapmaları (haftada en az üç gün, her biri en az 30 dakika süren seanslar) temel dahil edilme kriterleri olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunu, bu kriterleri karşılayan toplam 407 birey (218 kadın, 189 erkek) oluşturmuştur. Katılımcılara, anket formu Google Form aracılığıyla çevrimiçi olarak sunulmuş, formlar ilgili şehirlerdeki antrenörler, spor salonu işletmecileri ve amatör spor toplulukları aracılığıyla yaygınlaştırılmıştır. Katılımcıların yalnızca düzenli egzersiz yapan bireylerden oluşması amacıyla, bu kriterin önemine özellikle vurgu yapılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde iki bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. İlk bölümde katılımcıların demografik bilgileri, egzersiz alışkanlıkları ve besin takviyesi kullanımı ile ilgili sorular yer almıştır. İkinci bölümde ise, Parmenter ve Wardle (1999) tarafından geliştirilen ve bireylerin genel beslenme bilgi düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan “General Nutrition Knowledge Questionnaire (GNKQ)” yer almıştır. GNKQ, Türkiye’ye özgü kültürel uyarlama süreci dikkate alınarak orijinal haliyle uygulanmıştır.

2.3. İstatistiksel Analiz

Toplanan veriler IBM SPSS Statistics 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Sürekli değişkenler için ortalama ve standart sapma (Ort. $\pm$ SS), kategorik değişkenler için ise frekans (n) ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır. Cinsiyet ve eğitim düzeyine göre beslenme bilgi düzeyleri arasındaki farklar bağımsız gruplar t-testi ve Kruskal-Wallis H testi ile analiz edilmiştir. Gruplar arasında anlamlı fark saptanması halinde post-hoc testler uygulanmıştır. Günlük egzersiz süresi ile beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişki, parametrik varsayımlar sağlanmadığından Spearman korelasyon analizi ile değerlendirilmiş ve korelasyon katsayısı (r) raporlanmıştır. Besin takviyesi kullanımı ile cinsiyet arasındaki ilişki ise, her iki değişken kategorik olduğundan dolayı Ki-kare (χ^2) testi ile analiz edilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1’de araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş aralığı, eğitim düzeyi, spor yapma süresi, haftalık egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresine ilişkin dağılımları sunulmuştur. Katılımcıların çoğunluğunu erkekler (%73,15) ve 20–29 yaş aralığındaki bireyler (%64,78) oluşturmaktadır. Eğitim düzeyine göre en yüksek oran lisans mezunlarına (%41,38) aittir. Spor yapma yılı bakımından, katılımcıların %57,14’ü 7 yıldan fazla süredir düzenli egzersiz yapmaktadır. Haftalık egzersiz sıklığında dört gün (%62,56) en yaygın tercih edilen düzeydir. Günlük egzersiz süresi bakımından ise katılımcıların %64,29’u günde ortalama bir saat egzersiz yapmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi

Kategori/Değişken	Seçenek	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	189	73.15
	Kadın	218	26.85
Yaş Aralığı	20-29	263	64.78
	30-39	74	18.23
	40-49	69	17.0
	Doktora	10	2.46
Eğitim Düzeyi	İlkokul	45	11.08
	Lisans	168	41.38
	Lise	138	33.99
	Önlisans	45	11.08
	+7 yıl	232	57.14
Spor Yapma Yılı	1 yıldan az	65	16.01
	1-3 yıl	55	13.55
	4-6 yıl	54	13.3
	2 veya daha az	46	11.33
Haftalık Egzersiz Sıklığı	3	59	14.53
	4	254	62.56
	5 veya daha fazla	47	11.58
Günlük Egzersiz Süresi	1 saat	261	64.29
	1 saatten daha fazla	75	18.47

Tablo 2’de görüldüğü üzere, cinsiyete göre yapılan analiz sonucunda beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -1.19$, $p = 0.235$; $U = 15357.0$, $p = 0.207$). Benzer şekilde, eğitim düzeyine göre yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları da gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($H = -4.35$, $p = 0.361$). Günlük egzersiz süresi ile beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, Spearman korelasyon katsayısı düşük düzeyde pozitif bir ilişki göstermiştir ($r = 0.075$), ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0.130$). Bu sonuçlar, beslenme bilgi düzeylerinin temel demografik ve davranışsal değişkenlerden bağımsız olarak benzer düzeylerde seyrettiğini göstermektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Cinsiyete, Eğitim Düzeyine ve Günlük Egzersiz Süresine Göre Karşılaştırılması

Beslenme Bilgi Düzeyi	İstatistiksel değer	p
Cinsiyet	$t=-1.19/U=15357.0$	$p=0.235/p=0.207$
Eğitim Düzeyi	$H=-4.35$	$p=0.361$
Günlük Egzersiz Süresi	$R=0.075$	$p=0.130$

4. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel bulguları, rekreasyonel olarak spor yapan bireylerin genel beslenme bilgi düzeylerinin beklenenin altında olduğunu ve bu düzeyin cinsiyet, eğitim durumu ve egzersiz süresi gibi demografik değişkenlerden anlamlı biçimde etkilenmediğini göstermektedir. Bu durum, beslenme konusundaki bilgi eksikliğinin toplumsal düzeyde yaygın bir sorun olduğuna ve bireylerin bilgiye dayalı karar alma süreçlerinde belirli sınırlılıkların bulunduğu işaret etmektedir.

Bu bulgular, Akçay ve arkadaşlarının (2023) kayaklı koşu sporcuları ile yaptığı çalışmada elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. İlgili çalışmada, sporcuların yalnızca %36,84'ünün yeterli beslenme bilgisine sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Little ve arkadaşlarının (2020) elit genç futbol ve rugby sporcuları ile yaptığı çalışmada, katılımcıların özellikle günlük enerji gereksinimleri ve takviye ürünleri konusunda bilgi düzeylerinin %50'nin altında kaldığı tespit edilmiştir. Bu durum, sporcular arasında bile temel beslenme bilgilerinin yeterince içselleştirilemediğini göstermektedir.

Leen Smith ve arkadaşlarının (2025) İrlanda'daki üniversite sporcuları üzerinde yürüttüğü çalışmada, katılımcıların yalnızca %30'unun bir diyetisyenle görüştüğü, ancak buna rağmen %70'in üzerinde bir oranda besin takviyesi kullandığı tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin bilimsel bilgiye dayalı değil; çevresel etkiler, akran baskısı, sosyal medya ve pazarlama faaliyetleri doğrultusunda hareket ettiklerini göstermektedir. Benzer şekilde, Türkiye'de yapılan bir çalışmada da bireylerin takviye kullanımında en sık başvurduğu kaynakların antrenörler, arkadaş çevresi ve internet olduğu; sağlık profesyonellerine danışma oranının oldukça düşük olduğu bildirilmiştir (Ergen & Bozkurt Bekoğlu, 2021).

Geniş ölçekli araştırmalar da beslenme bilgi düzeyi ile davranışlar arasında doğrudan bir ilişki kurulamadığını ortaya koymaktadır. Mvumbi ve arkadaşlarının (2022) yaptığı çalışmada, bireylerin beslenme konusunda yüksek düzeyde bilgiye sahip olsalar dahi bu bilgiyi sağlıklı beslenme alışkanlıklarına dönüştüremedikleri belirlenmiştir. Bu bulgu, bilgi ve davranış arasındaki boşluğun yalnızca eğitici müdahalelerle değil, aynı zamanda davranışsal değişim modelleri ile ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Nitekim, davranışsal değişim yaklaşımları (örneğin Transtheoretical Model, Health Belief Model), bireylerin sadece bilgi düzeyi değil, aynı zamanda risk algısı, öz yeterlilik ve sosyal destek gibi etmenlerin de beslenme alışkanlıklarını şekillendirdiğini belirtmektedir (Glanz et al., 2015). Bu bağlamda, sadece bilgi vermek yeterli değildir; kişiye özel, sürdürülebilir ve davranışa yönelik müdahaleler daha etkili olacaktır.

Öte yandan, eğitim düzeyinin bilgi düzeyine etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmaması da dikkat çekicidir. Benzer şekilde, Englund ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında, üniversite düzeyinde eğitim almış bireylerin bile beslenme konusunda yanlış inançlara sahip olduğu ve etiket okuma davranışlarının yetersiz olduğu bildirilmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin beslenme bilgisi üzerindeki etkisinin doğrudan olmayabileceğini, verilen eğitimin niteliği ve içeriğinin belirleyici olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, bireylerin egzersiz yapma süresi ile beslenme bilgi düzeyleri arasında zayıf ve anlamsız bir ilişki bulunması, spor yapan bireylerin dahi beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını ve bilgiye erişim konusunda önemli boşluklar bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuç, sağlık okuryazarlığı kavramının sporcu sağlığı çerçevesinde yeniden ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Nutbeam, 2008).

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu çalışma, Türkiye'de rekreasyonel spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerine dair önemli bir boşluğu ortaya koymakta ve bu bilginin davranışa dönüşmesinde çeşitli bariyerlerin olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, üniversitelerde, spor kulüplerinde ve fitness merkezlerinde düzenli olarak beslenme eğitimi verilmesi; bireylerin doğru bilgi kaynaklarına yönlendirilmesi; dijital sağlık okuryazarlığının artırılması; ve profesyonel diyetisyen desteğine erişimin kolaylaştırılması önem arz etmektedir. Ayrıca, takviye ürünlerinin kullanımına yönelik yasal düzenlemeler ve medya okuryazarlığını artırıcı kampanyalar da bu süreçte destekleyici olacaktır.

Kaynakça

1. Akçay, N., Yelken, M. E., Doğan Güney, H., Gobel, P., et al. (2023). Investigation of the relationship between nutritional knowledge and nutritional supplement belief levels and athletic performances of elite cross-country skiers. *Turkish Journal of Kinesiology*, 9(3), 186-194.

2. Bird, S.P., Rushton, B.D. Nutritional knowledge of youth academy athletes. *BMC Nutr* **6**, 35 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40795-020-00360-9>
3. Englund, T. (2022). Health Disparities in the United States: Social Class, Race, Ethnicity, and the Social Determinants of Health. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54(2), 195-196. Leen Smith, B., Carey, C. C., O'Connell, K., Twomey, S., & McCarthy, E. K. (2025). Nutrition knowledge, supplementation practices and access to nutrition supports of collegiate student athletes in Ireland. *European Journal of Nutrition*, 64(4), 1-12
4. Eraslan, A., Alvurdu, S., & Bıyıklı, T. (2020). Fitness ve wellness eğitmenliği: Kavramsal bir yaklaşım. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 127-139.
5. Eraslan, A. (2022). Stratejik insan kaynakları yönetiminde wellness programları. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-33. <https://doi.org/10.29228/roljournal.61171>
6. Eraslan, A. (2024). *Fitness işletmelerinde başarıyı etkileyen faktörler*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 29(2), 95-102. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1434296>
7. Ergen, A., - Bozkurt Bekoğlu, F. (2021). Türkiye'de Besin Destek Ürünlerine Yönelik Görüşler ve Tüketici Profilini Tanımlamaya Yönelik Bir Araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 323-341.
8. Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M.-I., Corella, D., Arós, F., ... & Martínez-González, M. Á. (2018). *Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts*. New England Journal of Medicine, 378(25), e34. <https://doi.org/10.1056/NEJMoA1800389>
9. Leen Smith, B., Carey, C.C., O'Connell, K. et al. Nutrition knowledge, supplementation practices and access to nutrition supports of collegiate student athletes in Ireland. *Eur J Nutr* 64, 172 (2025). <https://doi.org/10.1007/s00394-025-03693-y>
10. Mvumbi, D. M., Kinyua, L. W., & Kamau, A. (2022). Nutrition knowledge and its relationship to dietary practices among college students in Nairobi. *African Journal of Health Sciences*, 35(4), 378-387. <https://doi.org/10.4314/ajhs.v35i4.6>
11. Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072-2078. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.09.050>
12. O'Connor, Elizabeth A. vd. "Behavioral Counseling to Promote a Healthy Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults with Cardiovascular Risk Factors: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force". *JAMA - Journal of the American Medical Association* 324/20 (24 Kasım 2020), 2076-2094. <https://doi.org/10.1001/JAMA.2020.17108>,
13. Olateju, Iyanu V. vd. "A systematic review on the effectiveness of diet and exercise in the management of obesity". *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews* 17/4 (01 Nisan 2023). <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2023.102759>
14. Parmenter, K. - Wardle, J. "Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults". *European Journal of Clinical Nutrition* 53/4 (1999), 298-308. <https://doi.org/10.1038/SJ.EJCN.1600726>,
15. Patnode, Carrie D. vd. "Behavioral Counseling Interventions to Promote a Healthy Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults Without Known Cardiovascular Disease Risk Factors: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force". *JAMA* 328/4 (26 Temmuz 2022), 375-388. <https://doi.org/10.1001/JAMA.2022.7408>
16. Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., Galbete, C., & Hoffmann, G. (2017). Adherence to Mediterranean diet and risk of cancer: an updated systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 9(10), 1063.
17. USDA. *Dietary Guidelines for Americans Make Every Bite Count With the Dietary Guidelines* (28 Aralık 2020). https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf
18. World Health Organization. "Noncommunicable diseases". 13 Nisan 2021. Erişim 27 Ekim 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

19. World Health Organization. "Physical activity". 26 Kasım 2020. Erişim 27 Ekim 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
20. Yannakoulia, Mary vd. "Dietary modifications for weight loss and weight loss maintenance". *Metabolism: Clinical and Experimental* 92 (01 Mart 2019), 153-162. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2019.01.001>
21. Yılmaz, G., - Karaca, S. "Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum Ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi". *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/50922/664645>
22. Yumuk, Volkan vd. "European Guidelines for Obesity Management in Adults". *Obesity Facts* 8/6 (01 Aralık 2015), 402-424. <https://doi.org/10.1159/000442721>,