



Sosyal Medya Kullanımının Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Olumsuz Etkisi

Zişan TAŞDEMİR YAMAN¹

¹Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi AD, Konya, Türkiye.

Geliş Tarihi: 14.08.2025

Kabul Tarihi: 19.11.2025

Yayın Tarihi: 25.12.2025

ÖZET

Türkiye ve dünyada kullanımı giderek artan sosyal medya, insanlar için vazgeçilmez hale gelmiştir. Pek çok farklı konuda paylaşımların yanı sıra sağlık ile ilgili sosyal medya paylaşımlarının yüksek oranda ilgi çekmesi nedeniyle sosyal medyada bu konuda birçok içerik bulunmaktadır. Beslenme konusunda da sosyal medyada paylaşımlar yapılmaktadır. Alanında uzman olmayan kişilerce sunulan eksik ya da hatalı açıklamalar, hedef kitle üzerinde kafa karışıklığı yaratmakta ve bu durum söz konusu kişilerin beslenme alışkanlıklarının negatif yönde manipüle edilmesine neden olabilmektedir. Bu bağlamda sosyal medyada diyet ve beslenme bilgilerinin uzman olmayan kişiler tarafından değil, kanıta dayalı kılavuzlarla uyumlu olarak iletilmesi yönünde çalışmalar yapılmalıdır. Bunlara ek olarak sosyal medya kullanım süresi ve reklamların izlenme sıklığının artmasıyla beraber beden kütle indeksi (BKİ) artışları ve yeme davranış bozuklukları da görülmektedir. Bu derlemede, sosyal medyanın beslenme alışkanlıkları üzerine olumsuz etkisi incelenerek toplumun bilinçlendirilmesi konusunda alınmış önlemler ve yapılması gerekenler konusu açıklanacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Bağımlılık, Beslenme Alışkanlıkları, BKİ

The Negative Impact of Social Media Use on Eating Habits

ABSTRACT

Social media, whose use is constantly increasing in Türkiye and globally, has become indispensable for people. Due to the high level of interest in health-related social media posts, alongside content on many other topics, there is a large volume of content on this subject on social media. Posts are also being shared about nutrition. Incomplete or incorrect explanations presented by individuals who are not experts in the field create confusion among the target audience, and this situation can lead to the negative manipulation of these individuals' eating habits. In this context, efforts should be made to ensure that diet and nutrition information on social media is conveyed in line with evidence-based guidelines, not by non-experts. Additionally, along with the increase in social media usage time and the frequency of viewing advertisements, increases in Body Mass Index (BMI) and the prevalence of eating disorders are also being observed. This review will examine the negative impact of social media on eating habits and elucidate the measures taken and actions needed to raise public awareness.

Keywords: Social Media, Addiction, Eating Habits, BMI

Sorumlu Yazar: Zişan TAŞDEMİR YAMAN, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi AD, Konya, Türkiye.

E-mail: dyt.zisantsdmr@hotmail.com

Bu makaleye atıf yapmak için: Taşdemir Yaman, Z. (2025). Sosyal Medya Kullanımının Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-10.

1. GİRİŞ

Sosyal medya kullanımı günlük yaşamın her alanında var olan bir parça haline gelmiş ve kullanımı son yıllarda hızla artmaktadır (Hashim ve Pachisia, 2024; Tan ve ark., 2024). Sosyal medya “insanların arasında var olan ilişki ağı” olarak tanımlanabilir (Boncuk ve ark., 2022). Sosyal medya bağımlılığı, günümüz toplumunun karşı karşıya olduğu temel sorunlardan birisidir (Topaktaş ve Çetin, 2022). Hocaoglu (2024) yaptığı araştırmada, katılımcıların çoğunun Instagram, Facebook ve Youtube gibi sosyal medya platformlarını ilham ve tariflerin ana kaynağı olarak kullandıklarını, daha genç katılımcıların ise tarifler için en çok tercih ettikleri platformun Pinterest olduğunu belirlemiştir. Moghbeli ve ark. (2023) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, katılımcıların en çok kullandıkları sosyal medyanın Instagram, Telegram ve Youtube olduğunu rapor etmişler ve sosyal medya kullanımının insanların yaşam tarzı, beslenme düzeni ve gıda alımında etkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Sipahi ve Demirel (2021) en sık kullanılan sosyal medya platformunun Instagram olduğunu belirlemiştir. Oral ve Öztaşkın (2024) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya platform türü olarak sırasıyla Instagram, Youtube, Twitter, Snapchat ve Facebook kullandıklarını rapor etmişlerdir. Araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin beslenme bilgisi için ana kaynak olarak Instagram’ı kullandığını, bunu Twitter ve Snapchat’in takip ettiğini bildirmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğunun beslenme ve diyet seçimleri konusunda rehberlik etmeleri için sosyal medyaya güvendiğini belirlemiştir. Bunlara ek olarak Whatsapp’ın iletişim ve diyabet bilgisi edinme için tercih edilen platform olduğunu saptamışlardır. Tebbani ve ark. (2025) Cezayir’de üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin çoğunluğunun günde iki saat ve daha fazla sosyal medyayı kullandıklarını belirlemiştir. Ayrıca sosyal medyayı en çok kullanan öğrencilerin diğerlerine göre en az uyuyan kesim olduğunu ortaya koymuşlardır.

Teknolojinin aşırı kullanımı ve sosyal medyadaki yanlış bilgiler, insan sağlığında farklı sorunlara neden olmaktadır. Bunlardan birisi de yeme davranış bozukluklarındaki artıştır (Hocaoglu, 2024; Topaktaş ve Çetin, 2022). Bunun yanı sıra sosyal medya ortaya çıkardığı yeni norm ve değerlerin etkisiyle tüketicilerin satın alma davranışlarını ve beslenme alışkanlıklarını da etkilemektedir. Çünkü tüketiciler sosyal medya sayesinde yeme-içme deneyimlerini paylaşmakta, yorum yaparak çevresinin tercihlerini etkileyebilmekte, kişiler sosyal medya ve çevresinin etkisiyle yeni deneyimlerin peşine düşmekte ve farklı gıdaları denemek istemektedirler (Seçer ve Boğa, 2017). Böylece sosyal medyada reklamı yapılan ürünlerin yüksek enerji içeriğine bağlı olarak, obezite, hipertansiyon ve tip 2 diyabet gibi

toplum sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek hastalık risklerini artırabileceği ileri sürülmüştür (Hashim ve Pachisia, 2024).

Sosyal medya ve internet kullanımı, başlıca beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir (zkan ve ark., 2024). zkan ve ark. (2024) yaptıkları araştırmada, sosyal medyada geçirilen srenin artmasının fiziksel aktivitede azalmaya neden olduğunu ortaya koymuşlardır.

2. SOSYAL MEDYA VE BESLENME ALIşKANLIKLARI

Sosyal medya kullanımının beslenme alışkanlıkları üzerinde olumsuz etkilerinin bulunduğu pek çok çalışma bulunmaktadır (Abbas ve ark., 2023, Acemioğlu ve ark.; Akta ve ark., 2023; 2024; Coşkun ve Demir 2021; elik ve Duran 2022; nder ve ark., 2024; Kınır ve Kardeş 2019; Topaktaş ve etin, 2022).

Kınır ve Kardeş (2019) yaptıkları araştırmada öğrencilerin zamanlarının çoğunu sosyal medyada harcadıklarını, sağlık bilincinin gelişmeye başladığını ancak sağlıkla ilgili konuları medyadan takip ettiklerini dolayısıyla beslenme alışkanlıklarının sosyal medyadaki yayınlardan etkilendiğini belirlemişlerdir. elik ve Duran (2022) hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin %66.8'inin beslenme/diyet konularında diyetisyenleri ve %9.7'sinin doktorları sosyal medyadan takip ettiklerini ortaya koymuşlardır. Akta ve ark. (2023) beslenme ve diyetetik bölümü öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin beslenme ve diyetetik alanında güncel bilgiler ve sağlıklı tarifler paylaştığı için diyetisyenleri sosyal medyadan takip ettiklerini bildirmişlerdir. Acemioğlu ve ark. (2024) niversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, sosyal medyaya güven duyan gruptaki öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun besin içerikli medya paylaşımlarını takip ettiklerini belirlemişlerdir. Sosyal medyaya güven duymayan, medyada beslenmeyle ilgili paylaşımları takip etmeyen gruptaki öğrencilerin ise içeriklerin uzmanlar tarafından oluşturulması gerekliliğini ne sürdüklerini ortaya koymuşlardır. Abbas ve ark. (2023) niversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, sosyal medyanın öğrencilerin günlük yaşamlarında önemli bir rol oynadığını, katılımcıların çoğunluğunun sosyal medya hesabına sahip olduğunu ve besin seçimlerini etkilediğini belirlemişlerdir. Ayrıca sosyal medyanın yeni yemek kültürlerini keşfetmek, tarifler bulmak ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için bir platform olduğunu, aynı zamanda öğrencileri gerçekçi/sağlıklı olmayan beden algısı standartlarına maruz bırakıp bazen sağlıksız yeme davranışlarına yol açtığını bildirmişlerdir.

Topaktaş ve Çetin (2022) ebelik ve hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi ile ilgili yaptıkları araştırmada, sosyal medyaya bağımlı olmayan ve az bağımlı öğrencilerde; orta, yüksek ve çok yüksek bağımlı öğrencilere göre sağlıklı beslenmeye ilişkin ideal tutum düzeyinin daha yüksek bulunmasının yanı sıra sosyal medya kullanımı arttıkça, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun olumsuz yönde etkilendiğini ileri sürmüşlerdir. Coşkun ve Demir (2021) lisans öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı arttıkça, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının olumsuz yönde değiştiğini belirlemişlerdir. Önder ve ark. (2024) sosyal medya kullanımı konusunda aktif olan çocuk ve ergenlerin sağlıksız beslenme konusundaki eğilimlerinin yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuşlardır.

2.1. Sosyal Medya Kullanımı ve Yeme Davranışı

Sosyal medya kullanımının beslenme alışkanlıkları üzerinde olumsuz etkilerinin bulunduğu pek çok çalışma bulunmaktadır (Duran ve ark., 2019; Oral ve Öztaşkın, 2024; Rakić ve ark., 2024; Sipahi ve Demirel 2021; Tan ve ark., 2024; Tayhan, 2023).

Wu ve ark. (2024) sosyal medyada yemeyle ilgili bazı içeriklerin yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğunu saptamışlardır. Split Üniversitesi ebelik ve hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, sosyal medya ve ağların katılımcıların %58'inde kısıtlayıcı yeme davranışlarının ortaya çıktığı, %49'unda ise diyet takviyesi alma kararını etkilediği belirlenmiştir (Rakić ve ark., 2024). Tayhan (2023), sosyal medya bağımlılığının yeme bozukluğu ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Duran ve ark. (2019) sosyal medyaya ayrılan zaman ile yeme davranışı bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu, sosyal medyaya ayrılan zamanın artmasının yeme davranışı bozukluğuna neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Oral ve Öztaşkın (2024) gençlerde sosyal medyanın yaygın kullanımının, olumsuz yeme davranışları ve bozukluklarının gelişmesine neden olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Tan ve ark. (2024) Malezyalı üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, yeme alışkanlıkları açısından sosyal medyanın sağlıksız yiyecek seçimlerine yol açabileceğini belirlemişlerdir. Sipahi ve Demirel (2021) sosyal medyada yapılan beslenme konulu paylaşımlara, kadınların erkeklere göre daha ilgili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Olumsuz yeme tutum davranışına sahip bireylerin, sosyal medyada beslenme konularını daha çok takip ettiklerini rapor etmişlerdir.

2.2. Sosyal Medya Kullanımı ve BKİ İlişkisi

Sosyal medya kullanımı ile BKİ ilişkisi üzerine birçok çalışma mevcuttur (İçer ve Karadağ, 2023; Sümerkan ve Araç, 2023; Tayhan, 2023; Tebbani ve ark., 2025). Tayhan (2023) sosyal medya bağımlılığının, daha yüksek BKİ riski ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Sümerkan ve Araç (2023) İstanbul'daki akademisyenler üzerinde yaptıkları araştırmada, katılımcıların BKİ düzeyleri ile sosyal medyanın yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki belirlemişlerdir. Katılımcıların BKİ düzeyleri arttıkça sosyal medyanın yeme davranışı üzerinde etkilerine ait puanlarının da arttığını bildirmişlerdir. Tebbani ve ark. (2025) Cezayir'de üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, yüksek BKİ'ye sahip öğrencilerin sosyal medya platformlarını en çok kullananlar olduklarını ortaya koymuşlardır. İçer ve Karadağ (2023) sosyal medyadaki gıda reklamlarının üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi üzerine yaptıkları araştırmada, gıda ile ilgili izlenen reklam sayısı arttıkça BKİ'nin arttığını bildirmişlerdir.

2.3. Sosyal Medya ve Beden Algısı

Gençlerin sosyal medyada sürekli olarak gerçekçi olmayan görünüm ideallerine maruz kalması, onların beden algılarını bozmakta ve ideal beden imajına ulaşmak için yanlış beslenme uygulamalarına yönlendirebilmektedir (Tayhan, 2023). Malloy ve ark. (2024) 18-24 yaşlarındaki genç kadınlarda, sosyal medya kullanımının bu demografik grupta beden imajı bozukluğu ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Oral ve Öztaşkın (2024) gençlerde sosyal medyanın yaygın kullanımının, gerçekçi olmayan beden ölçüsünün idealleştirilerek kişilerde olumsuz beden imajı algısının oluşmasına neden olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Aktaş ve ark. (2023) beslenme ve diyetetik bölümü öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, diyetisyenlerin güncel bilgiler ve sağlıklı tarifler üzerine sosyal medyada yaptığı paylaşımların öğrencileri beden algısı yönünden olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuşlardır. Özgür ve Uçar (2020), üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının beden algısına olumsuz etkisini bulunduğunu rapor etmişlerdir. Alpat Yavaş ve ark. (2024) ev hanımlarında sosyal medya bağımlılığının olumsuz beden algısı ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Wu ve ark. (2024) sosyal medyada yemeyle ilgili bazı içeriklerin beden imajı endişeleri ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Rounsefell ve ark. (2020) sosyal medya kullanımının bazı sağlıklı genç yetişkinlerde vücut imajını olumsuz etkileyebildiğini ileri sürmüşlerdir.

2.4. Sosyal Medya Reklamlarının Besin Tercihlerine Etkisi

Sosyal medya reklamlarının besin tercihleri üzerine etkisini belirlemek için çok sayıda çalışma yapılmıştır (Alanazi ve ark., 2023; Dilber, 2013; İçer ve Karadağ, 2023; İskender ve ark., 2023; Oran ve ark., 2017; Özkan ve ark., 2024). Oran ve ark. (2017) erkeklere göre kadınların medyada yer alan beslenme ile ilgili haber, yazı ve reklamlardan etkilendiklerini belirlemişlerdir. Dilber ve Dilber (2013) gençlerin gıda alırken reklamlardan etkilendiklerini, gıda reklamlarının merak uyandırdığını ve gelir düzeyi yüksek olanların hazır gıdalara yöneldiğini ileri sürmüşlerdir. İskender ve ark. (2023) yaptıkları araştırmada; akademik ve idari personelin görsel ve sosyal medyada yer alan gıdalarla ilgili yayın ve reklamlardan çok fazla etkilenmediklerini, reklamları izlemeyi çok fazla tercih etmediklerini ayrıca reklamları güvenilir bulmayıp reklamlara göre besin seçiminde bulunmadıklarını, sağlıklı beslenmeye dikkat ederek beslendiklerini rapor etmişlerdir. İçer ve Karadağ (2023) sosyal medyadaki gıda reklamlarının üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları üzerindeki etkilerinin araştırmışlardır. Sosyal medyada gıda reklamlarına maruz kalma süresi arttıkça, bireylerin gelirlerinden beslenmeye ayırdıkları payın yükseldiği ve ara öğün tüketme alışkanlıklarının azaldığını rapor etmişlerdir. Özkan ve ark. (2024) yaptıkları araştırmada, katılımcıların yeme farkındalıkları yüksek olmasına rağmen katılımcıların yarısının sosyal medya kullandıkları süre boyunca atıştırmalık tüketiminin ve dışarıdan yemek sipariş etme düşüncesinin arttırdığını ortaya koymuşlardır. Alanazi ve ark. (2023) yaptıkları araştırmada, sosyal medyanın günlük ortalama kullanımı ile fast-food tüketimi üzerindeki seçimler ve davranışların anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Cezayir’de üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, sosyal medyayı dört saatten fazla kullanan öğrencilerin öğünleri düzensiz yeme, kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeğini atlama ve öğünler arasında şekerli besin tüketme, gazlı içecek içme olasılıklarının en yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sosyal medya platformlarının yoğun kullanımı, özellikle genç popülasyonda, gerçek dışı beden algılarına ve bilimsel temeli olmayan beslenme bilgilerine maruziyet riskini artırmaktadır. Bu durum, yeme bozuklukları ihtimalini yükselten bir faktör olarak incelemeyi gerektirmektedir. Bu bağlamda genç bireylerin yeme davranış bozuklukları riskini düşürmek adına, sosyal medya platformlarında karşılaştıkları idealize edilmiş beden imajlarına ve

yetersiz beslenme bilgilerine yönelik maruziyetlerinin azaltılması için, kullanım ve içerik değerlendirme eğitimlerinin sağlanması önerilmektedir. Sosyal medya platformlarının, tüketici gıda farkındalığı üzerinde kayda değer olumsuz etkilerinin bilinirliği yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bilimsel verilerden yoksun öznel değerlendirmelerin, bireyler açısından belirsizliğe neden olduğu gözlemlenmektedir. Bu noktada beslenmenin bir bilim olduğu, kişiye özgü olması gerektiği ve kişiye özel beslenme planlamalarının yapılması gerektiği, bilimsel literatürle desteklenmiş kılavuzlar doğrultusunda güncel bilgi aktarımını sağlamak üzere mekanizmaların geliştirilmesi hayati önem taşımaktadır. Bu derlemede incelenen araştırmalarda, sosyal medyanın beslenme alışkanlıkları üzerindeki olumsuz etkileri ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla sağlık ve medya okuryazarlığının geliştirilmesi ve desteklenmesi, toplumun güvenilir haber kaynaklarını seçebilme ve bilgi düzeyini yükseltebilme kapasitesini arttırmak açısından kritik önem taşımaktadır. Sosyal medya kullanımının beslenme alışkanlıkları üzerine etkisiyle ilgili yapılmış çalışmalar yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve meslek başta olmak üzere kısıtlı gruplarla sınırlandırılmıştır. Bu nedenle sosyal medya kullanımının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin belirlenmesi için geniş ölçekli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Yazar Katkıları

Plan, tasarım: ZTY; Materyal, yöntem ve veri toplama: ZTY; Veri analizi ve yorumlar: ZTY; Yazım ve düzeltmeler: ZTY.

Çıkar Çatışması

Yazar, çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansal Destek

Herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

Abbas, A., Naveed, A., Ahmad, H. M., & Jameel, R. (2023). Effects of social media use on eating habits: An empirical study of university students. *Jahan-e-Tahqeeq*, 6(4), 430–437.

- Acemioğlu, R., Lök, H., ve Durmaz, Y. (2024). Beslenme içerikli medyatik paylaşımlara yönelik davranışların sosyal medya güven düzeyi bağlamında incelenmesi. *Sağlık & Bilim: Beslenme-I*, 309–322.
- Ain, S. N. U., Ali, S., & Gohar, Z. (2024). Impact of social media on eating habits and exercising behavior. *International Journal of Linguistics Applied Psychology and Technology*, 1(05), 1–20. <https://doi.org/10.69889/ijlapt.v1i05.58>
- Aktaç, Ş., Öztürk, B., ve Mete, E. N. (2023). Beslenme ve diyetetik öğrencilerinin sosyal medyada diyetisyenlerin paylaşımlarına yönelik görüşleri ve sosyal medyaya bakış açıları. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 10(2), 21–30.
- Alanazi, A. M. L., Alanazi, S. M. L., Alanazi, S. S. M., & Alanazi, S. S. M. (2023). Impact of social media on fast food consumption and increased bad nutritional habits: A systematic review. *Saudi Journal of Medical and Pharmaceutical Sciences*, 9, 839–844.
- Alpat Yavaş, İ., Yüksel, G., Özkan, Ç., Sömer, D., ve Şahin, E. (2024). *Ev hanımlarında sosyal medya bağımlılığının hedonik açlık ve beden algısı ile ilişkisinin incelenmesi*. XI. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Ankara, Türkiye, 157–158.
- Boncuk, B. Z., İnce Palamutoğlu, M., ve Karaca Çelik, E. (2022). *Sosyal medyanın yeme tutum ve davranışı üzerindeki etkisi*. 7. Uluslararası Beslenme, Obezite ve Toplum Sağlığı Kongresi.
- Coşkun, G. G., ve Demir, B. A. (2021). Lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi: İstanbul’da bir üniversite örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 195–205.
- Çelik, Ö. M., ve Duran, S. (2022). Hemşire adaylarında sosyal medya bağımlılığı ile beslenme bilgisi ve bazı değişkenler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Karya Journal of Health Science*, 3(3), 302–306.
- Dilber, F., ve Dilber, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin gıda ürünleri tüketiminde medyanın etkisi: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(1), 64–82.
- Duran, S., Çetinbaş, A., Başaran, T., Kara, A., Elgün, B., Keklik, N., ve Elgün, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde stres ve sosyal medya kullanımının yeme davranışları üzerine etkisi. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 8(4), 149–154.
- Hashim, S., ve Pachisia, J. A. (2024). Comprehensive review on the influence of social media on eating habits. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(2), 1–10.
- Hocaoğlu, D. (2024). *Social media as a powerful tool for food preparation and gaining healthy eating habits*. 4th International Food Design and Food Studies Conference.
- İçer, M. A., ve Karadağ, M. G. (2023). Medyadaki gıda reklamlarının üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumu üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1590–1604.
- İskender, H., Yıldız, N., Dağdelen, A., Alkan, A., Yılmaz, A., Tonbuloğlu, İ., ve Aksakal, S. (2023). Üniversite personelinin görsel ve sosyal medya kullanımı ile beslenme

- alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 13(1), 126–136.
- Kıngır, S., ve Kardeş, N. (2019). Medyanın sağlıklı beslenme davranışı üzerindeki etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 163–176.
- Malloy, J. A., Kazenbroot-Phillips, H., & Roy, R. (2024). Associations between body image, eating behaviors, and diet quality among young women in New Zealand: The role of social media. *Nutrients*, 16(20), 3517.
- Moghbeli, F., Rahimian, S., Farajzadeh, A., Khamineh, A., Moghadam, H. K., & Ghasemi, R. (2023). Social media and nutritional habits among nutrition students: A social work perspective. *Frontiers in Health Informatics*, 12(173), 1-6.
- Oral, E. A., ve Öztaşkın, S. (2024). Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının yeme bozukluğu ve beden algısı ile ilişkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(1), 86–100.
- Oran, N. T., Toz, H., Küçük, T., ve Uçar, V. (2017). Medyanın kadınların beslenme alışkanlıkları, besin seçimi ve tüketimi üzerindeki etkileri. *Life Sciences*, 12(1), 1–13.
- Önder, O. U., Önder, E., Tiryaki, H., ve Çağlar, Ö. (2024). Sosyal medya kullanımının çocuk ve ergenlerde sağlıksız beslenme eğilimine olan etkilerinin araştırılması. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 11(106), 818–827.
- Özgür, M., ve Uçar, A. (2020). Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 46–54.
- Özkan, Ö. P., Ersü, D. Ö., ve İrtürk, Ö. S. (2024). Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(2), 225–233.
- Rakić, A., Peričić, V. I., Banjari, I., & Jurčev Savičević, A. (2024). The influence of the media and social networks on the eating habits of health students. *Hrvatski Časopis Zdravstvenih Znanosti*, 4(2), 46–53.
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H., & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19–40.
- Seçer, A., ve Boğa, M. (2017). Sosyal medyanın tüketicilerin gıda ürünleri satın alma davranışına etkisi. *KSÜ Doğa Bilimleri Dergisi*, 20(4), 312–319.
- Sipahi, S., ve Demirel, B. (2021). Sosyal medyadaki beslenme ile ilgili paylaşımların yetişkin bireylerin yeme tutum ve davranışlarına etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(1), 57–66.
- Sümerkan, S. C., ve Araç, F. Ö. Ö. (2023). Sosyal medya kullanımının yeme davranışları üzerine etkisi: İstanbul'daki akademisyenler üzerine bir araştırma. *Premium E-Journal of Social Sciences*, 7(37), 1968–1976.

- Tan, Y. L., Pereira, D. J., & Yusoff, H. (2024). Exploring influence of food-related social media content on eating habits of undergraduate students. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 20(2), 51-61.
- Tayhan, F. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, vücut kompozisyonu ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karya Journal of Health Science*, 4(2), 139-145.
- Tebbani, F., Doukhani, R., Mostefa-Ezzegai, R., & Oulamara, H. (2025). Impact of social media use on food habits, sleeping duration and weight status of Algerian university students. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 39(2), 118-124.
- Topaktaş, B., ve Çetin, M. (2023). Ebelik ve hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi. *Hitit Medical Journal*, 5(1), 19-24.
- Wu, Y., Kemps, E., & Prichard, I. (2024). Digging into digital buffets: A systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours. *Body Image*, 48, 101650.