

## **Artvin Çoruh Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları** *Nutritional Habits of Artvin Coruh University Women Academician*

Ayşegül Bayramoğlu, Dilara Ceceloğlu, Hatice Cirit, Nurşen Abasız

Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Artvin, Türkiye

**Özet:** Bu araştırma Ekim 2017 - Ocak 2018 tarihleri arasında Artvin Çoruh Üniversitesi'ndeki kadın akademisyenlerle yapıldı. Bu çalışma bilgi düzeyi ve eğitim düzeylerinin; çalışan akademisyen kadınların beslenme alışkanlıkları, besin tercihi ve beslenme düzeni üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu saptamak amacıyla yapılmıştır. Araştırma verileri anketlerle toplanmıştır. Araştırmaya 70 akademisyen kadın katılmıştır. Anket sonuçları değerlendirilmesinde SPSS 19 kullanılarak saptanmıştır. BKİ (Beden Kitle İndeksi) ' ye göre katılımcıların %2.9'unun zayıf, %51.4'ünün normal ağırlıkta, %41.4'ünün hafif şişman, %4.3'ünün şişman olduğu saptanmıştır. Öğün tüketimleri değerlendirildiğinde %71.4' inin öğün atladığı belirlenmiştir. Hasta veya yorgun olduklarında, akademisyenlerin çoğu, normal tüketimden daha az yiyecek yediklerini, neşe veya heyecan olduğunda, besin tüketiminde bir değişiklik olmadığını bildirmişlerdir. Kadın akademisyenlerin yarısının light, düşük kalorili ve diyabetik ürün tükettikleri saptanmıştır. Light ürün tüketimi ile etiket okumalara olan dikkat arasındaki ilişki değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Beslenme eğitimi almış olma durumu ile fast food tüketim sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beslenme eğitimi alan katılımcıların %21.4'ü hiç fast food tüketmemekte, %42.9'u ise yalnızca ayda 1-2 defa tüketmekte olduğu saptanmıştır. Katılımcıların tükettikleri ana öğün sayısı ve BKİ'leri arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** akademisyen kadınlar, beslenme, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgisi, besin tercihi

Bayramoğlu A, Ceceloğlu D, Cirit H, Abasız N. 2019, Artvin Çoruh Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları, *Osmangazi Tıp Dergisi*, 41(3): 235-242 **Doi:** 10.20515/otd.453211

**Abstract:** This research was conducted between October 2017 and January 2018 with female academicians in Artvin Coruh University. The purpose of this study was determine that the effects level of knowledge and educational attainment of female academics on nutritional habits, nutritional preference and nutritional status. The data for the research was collected by questionnaires. 70 female academicians participated in the study. The results of the survey were evaluated using SPSS 19. According to the Body Mass Index (BMI), 2.9% of participants were underweight, 51.4% were of normal weight, 41.4% of them were mildly obese and 4% of the participants were obese. When meal consumption was assessed, it was determined that 71.4% had skipped meals. When they are sick or tired, many of the academics have reported that they eat less food than they normally consume, when there is joy or excitement, there is no change in nutrient consumption. Half of the female academicians were found to consume light, low calorie and diabetic products. The relationship between light product consumption and attention to label readings was not statistically significant when assessed. A statistically significant relationship was found between fast food consumption frequency and nutrition education status. It was found that 21.4% of the participants in nutrition training did not consume any fast food and 42.9% consumed only 1-2 times a month. There was no statistically significant relationship between the number of main meals consumed by the participants and the between BMIs.

**Key Words:** academics women, nutrition, eating habits, nutrition knowledge, food preference.

Bayramoğlu A, Ceceloğlu D, Cirit H, Abasız N. 2019, Nutritional Habits of Artvin Coruh University Women Academician, *Osmangazi Journal of Medicine*, 41(3): 235-242 **Doi:** 10.20515/otd.453211

**ORCID ID of the authors:** A.B. 0000-0001-8567-807X; D.C. 0000-0002-0430-3426; H.C. 0000-0003-2078-1644; N.B. 0000-0002-0954-4413

## 1. Giriş

Kalıtım, çevre koşulları, iklim ve beslenme gibi birçok faktörden insan sağlığı etkilenmektedir. Bu faktörlerin başında ise beslenme gelir. Diyabet, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon ve obezite gibi birçok hastalığın oluşumunda yanlış beslenme alışkanlıkları bir risk faktörüdür (1). Birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de, yüksek oranda beslenmeye bağlı sorunlar görülmektedir. Beslenmenin miktarı, kalite yönünden yetersiz olması, neyin ne zaman ve ne şekilde yenilmesi gerektiğinin bilinmemesi bu nedenlerin başında yer alır (2). İyi bir beslenme alışkanlığı kazanmak için her yaş grubu, cinsiyet ve meslekteki bireylerin beslenme konusunda eğitilmeleri gerekmektedir (1).

Bu araştırma çalışan akademisyen kadınların eğitim düzeylerinin artması ve iş hayatına geçmesinin sonucunda beslenme konusundaki bilgileri ile beslenme tutum ve davranışlarının değişkenlik düzeyinin ne oranda değiştiğini ve paralellik gösterdiğini saptamak amacıyla Artvin Çoruh Üniversitesinde yapılarak yürütülmüştür.

## 2. Gereç ve Yöntem

Bu araştırma, Artvin Çoruh Üniversitesi Şehir ve Seyitler yerleşkesinde yürütülmüştür. Araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü 70 kadın akademisyen ile çalışılmıştır. Araştırma verileri Ekim 2017- Ocak 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Anket formu hazırlanırken akademisyen kadınların beslenme hakkındaki genel bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim yerleri göz önüne alınarak hazırlanmıştır. Çalışmamız için gerekli olan etik kurul onayı Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan alınmıştır.

Akademisyenlerin antropometrik ölçüleri olarak vücut ağırlıkları(kg) ve boy uzunlukları (cm) alınarak Beden Kitle İndeksleri (BKİ) hesaplanmıştır. Son yıllarda boy uzunluğuna göre en uygun ağırlık tanımlanmasında yaygın olarak kullanılan BKİ ( $kg/m^2$ )'dir. Buna göre BKİ: 18 ve altı zayıf; 18-24,9 normal; 25-29,9

arası hafif kilolu; 30 ve üstü obez olarak değerlendirilmiştir (3).

Tüketilen besin öğeleri ortalama, minimum-maksimum değerler, yüzdelik dağılımları ve standart sapma şeklinde tanımlanmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi ki kare yöntemi ile analiz edilmiştir.  $p < 0.05$  (%95 güven seviyesinde) istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 19 programı kullanılmıştır.

## 3. Bulgular

Araştırmaya katılan kadın akademisyenlerin demografik özelliklerine ait bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir. Katılımcılar 24-51 yaşları arasında olup yaş ortalamaları 34.19 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların boy aralığı min. 154 cm, max. 179 cm olup ortalamaları 163.96 cm olarak belirlenmiştir. Ağırlık ortalamaları ise 63,07 kg olarak belirlenmiştir. Ağırlıklarının boyun karesine oranı ile belirlenen BKİ değerlendirilmesi Tablo 2'de gösterilmiştir. BKİ aralığı  $17.36-31.22 kg/cm^2$  arasında olup ortalaması  $23.56 kg/cm^2$  'dir. Araştırmaya katılan 70 akademisyen kadının %2.9'u zayıf, %51.4 normal, %41,4'ü hafif şişman, %4.3'ü şişman olarak değerlendirilmiştir. Akademisyen kadınların büyük çoğunluğu (%51.4) normal BKİ' ye sahiptir.

Katılımcıların medeni durumunun dağılımı dengeli olup evlilerin sayısı 36; bekarların sayısı 34'tür. Kadın akademisyenlerin beslenme konusunda bilinçli davranıp davranmadıklarını saptamak amacıyla araştırmada kullanılan ankette beslenme eğitimi üzerine sorulan soruda 14 kişinin beslenme eğitimi aldığı; 56 kişinin ise beslenme eğitimi almadıkları ortaya çıkmıştır.

Sağlıksız beslenmenin yaşam üzerindeki etkilerinden biri kronik hastalıklardır. Ankette katılımcıların kronik hastalıklarını değerlendirmek amacı ile sorulan soruda %21.4(15 kişi)' ünün kronik hastalığı bulunup; %78.6 (55 kişi)' sının herhangi bir kronik hastalığı bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan akademisyen kadınlarda en çok görülen kronik hastalık 4 (%5.7) kişide bulunduğu belirtilen diyabettir. Bundan sonra ise sırası ile 3 (%4.3) kişide kronik kalp hastalığı; 2(%2.9) kişide anemi; 2(%2.9) kişide gastrit; 1 (%1.4) kişide hipertiroidi bulunduğu belirtilmiştir. Kronik hastalıklar içerisinde yer alan haşimato, hipotiroid, eklem ve kemik hastalıkları, kabızlık ve hipertansiyon rahatsızlıklarının katılımcılarımızda bulunmadığı saptanmıştır. Diğer kronik hastalıklar seçeneğinde belirtilen hastalıklar; diyabet, hipertiroidi, sedef, beyincik sarkması, astım, bronşit, göz tansiyonu, fibromiyalji, alerjik rinit ve insülin direncidir ve diğer kronik hastalıkları bulunan kişi sayısı 7(%9.8)'dir. Araştırmaya katılan kadın akademisyenlerin 11(%15.7)'i sürekli

ilaç kullanmaktadır. Katılımcıların kullandığını belirttiği ilaçlar: Aspirin Celox, Symbicort Onceair, Xalatan, Daflon, Ecopirin ve Glukofen'dir. Bireylerin yaşam tarzı alışkanlıklarına bakıldığında 10'u (%14.3) sigara kullanmakta, 8'i (%11.4) alkol tüketim alışkanlığına sahiptir. Düzenli spor\ fiziksel aktivite yapanların 26 kişi (%37.1) olduğu saptanıp katılımcıların uyguladıkları fiziksel aktiviteler yürüyüş, pilates, zumba, fitness, yüzme, tenis olarak belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan kadın akademisyenlerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin dağılmaya bakıldığında 3(%4.3)'ünün bir ana öğün yaptığı; 16(%22.9)'ünün iki ana öğün yaptığı; 35(%50)'inin üç ana öğün yaptığı ve 16(%22.9)'unun üçten daha fazla ana öğün yaptığı saptanmıştır ( Tablo 3).

**Tablo 1.**  
Ankete katılan akademisyenlerin yaş, boy, ağırlık ve BKİ değerleri

	n	Min.	Max.	Ortalama	Standart sapma
Yaş (yıl)	70	24	51	34,19	5,698
Boy (cm)	70	154	179	163,96	5,268
Ağırlık (kg)	70	47	85	63,07	8,52
BKİ (kg/cm <sup>2</sup> )	70	17,36	31,22	23,56	3,205

**Tablo 2.**  
Akademisyenlerin BKİ dağılımları

BKİ	n	%
<18(zayıf)	2	2,9
18-24,9(normal)	36	51,4
25-29,9(hafif şişman)	29	41,4
>30(şişman)	3	4,3

**Tablo 3.**  
Öğün sayısı, Aksatılan Öğünler ve Öğün atlama sebepleri

Öğün Sayısı	n	%
<i>Bir ana öğün</i>	3	4,3
<i>İki ana öğün</i>	16	22,9
<i>Üç ana öğün</i>	35	50
<i>Üçten daha fazla ana öğün</i>	16	22,9
<i>Öğün Aksatmayan</i>	20	28,6
<i>Öğün Aksatan</i>		
Sabah	22	31,4
Öğle	27	38,6
Akşam	1	1,4
<i>Öğün atlama sebepleri</i>		
Fırsat bulamadığı için	33	47
Alışkanlığının olmaması	10	14,3
Canı istemediği için	6	8,6
Zayıflamak için	1	1,4
Unuttuğu için	1	1,4
<i>Diğer</i>	1	1,4

Katılımcıların 49 (%70)'u her gün düzenli olarak kahvaltı yapmaktadır. Öğün tüketimleri değerlendirildiğinde 50 (%71.4)'sinin öğün atladığı, 20 (%28.6)'sinin öğüt atlamadığı belirtilmiştir. Atlanan öğünlere bakıldığında ise 22 (%31.4)'sinin kahvaltı; 27 (%38.6)'sinin öğlen; 1 (1.4)'inin akşam öğününü atladığı belirtilmiştir.

Kadın akademisyenlerin öğün atlama nedenleri değerlendirildiğinde 33 (%47)'ü fırsat bulamadığı için; 10 (%14.3)'ü alışkanlığının olmamasından; 6 (%8.6)'sı canı istemediği için; 1 (%1.4)'i zayıflamak için; 1 (%1.4)'i unuttuğu için; 1 (%1.4)'ide diğer sebeplerden dolayı öğün atladığını belirtmiştir.

Kadın akademisyenlerin 8 (%11.1)'ü gün içerisinde hiç ara öğün tüketmediğini; 22 (%31.4)' si bir kez; 29 (%41.4)'ü iki kez; 11 (%15.7)'i üç kez ve daha fazla günlük ara öğün tükettiğini bildirmiştir. Ara öğünlerde en sık tükettiği içecekler: 54 (%77.1) kişinin cevabı ile en fazla çay/kahve, ikinci sık tüketilen 2 (%2.9) kişi ile meyve suyudur, asitli içecekler ise hiç tüketilmemektedir. Katılımcıların ara öğünlerde en sık tükettikleri yiyecekler ise 30 (%42.9) kişinin cevabı ile en fazla kuruyemiş, sonrasında 26 (%37.1) kişi meyve, 20 (%28.6) kişi kek, 8 (%11.4) kişi çikolata ve 4 (%5.7) kişi de diğer yiyecekleri tüketmektedir.

Kadın akademisyenlerin sıvı alımları değerlendirildiğinde; günlük su tüketim miktarı en az 200 ml en fazla 3000 ml arasında değişmekte olup ortalama günlük su tüketimi 1668 ml'dir. Günlük çay/kahve tüketim miktarı ise 0 ile 13 bardak arasında değişmekte olup ortalama günlük çay/kahve tüketimi 4.63 bardak olarak belirlenmiştir.

Kadın akademisyenlerin tuz tüketim miktarları değerlendirildiğinde: 3(%4.3) kişi yemeklerini tuzsuz tercih ederken 28(%40)'inin az tuzlu, 38(%54,3)'inin orta tuzlu ve 1(%1.4)'i çok tuzlu tercih etmektedir.

Kadın akademisyenlerin yeme hızları değerlendirildiğinde 24(%34.3)'ünün hızlı, 32(%45.7)'sinin normal hızda, 13(%18.6)'ünün yavaş hızda ve 1(%1.4)'inin

çok yavaş yeme alışkanlığı olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik durumun kadın akademisyenlerin üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde üzüntülü ya da yorgun olduğunda akademisyenlerin 17(%24.3)'sinin hiç yemek yemediği, 19(%27.1)'unun her zamankinden az yemek tükettiği, 22(%31.4)'sinin her zamankinden çok ve sık yediği, 11 (%15.7)'inin yemek yemesinde bir değişiklik göstermediği ve 1 (%1.4)'inin diğer durumları belirttiği saptanmıştır (Tablo 4).

Kadın akademisyenlerin sevinçli ya da heyecanlı olduğunda ise 7 (%10)'inin hiç yemediği, 13 (18.6)'ünün her zamankinden az yediği, 10 (%14.3)'unun her zamankinden çok yediği ve 40 (%57.1)'inin yemesinde ise bir değişiklik olmadığı belirtilmiştir.

Kadın akademisyenlerin yazılı ve görsel basında çıkan beslenme ile ilişkili haberlere olan ilgileri incelendiğinde 63(%90) kişisi evet cevabını vermiştir. 38 (%54.3) kişi ise televizyon ve radyoda çıkan beslenme ile ilişkili haberleri incelemektedir.

Kadın akademisyenlere etiket bilgisine ilişkin meraklarını sorgulamak amacıyla sorulan anket sorusunun sonucunda 68 (97.1) kişisi etiket bilgilerini okuduğu; 37 (%52.9) kişisi son kullanma tarihine dikkat ettiği, 14 (%20) üretim tarihine dikkat ettiği, 33 (%47.1) kişisi üretim ve son kullanma tarihine dikkat ettiği, 20 (%28.6) kişisi firma ismine dikkat ettiği, 24 (%34.3) kişisi besin değerlerine dikkat ettiği, 32 (%45.7) kişisi katkı maddesine dikkat ettiği, 2 (%2.9) kişisi diğer etiket ve ambalaj bilgilerine dikkat ettiği ve 14 (%20) kişinin tüm etiket ve ambalaj bilgilerine dikkat ettiği saptanmıştır.

Katılımcıların light, düşük kalorili ve diyabetik ürün tüketimleri değerlendirildiğinde %50'sinin bu ürünleri tükettiği; %50'sinin de tüketmediği görülmüştür. Tablo 5 te Katılımcıların besin etiketlerinde katkı maddelerine dikkat etmeleri ve light ürün tüketimlerinin karşılaştırılması gösterilmiştir. İstatistiksel olarak; etiket okumada katkı maddelerine dikkat edenler ve light ürün tüketimi

arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı çıkmamıştır.

Katılımcıların fast food yeme sıklığı Tablo 6’te gösterildiği gibidir. Akademisyenlerin %39.1’i ayda 1-2 kez fast-food tüketirken, %7.2’si hiç fast food tüketmediğini belirtmiştir. Katılımcıların beslenme eğitimi

alması durumu ile fast-food tüketim sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 7).

Öğün sayısı ve BKİ ilişkisi Tablo 8 ‘da gösterilmiştir. Katılımcıların tükettikleri ana öğün sayısı ve BKİ’leri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 4.**

Psikolojik durumun kadın akademisyenlerin yemek yemesi üzerindeki etkisi

<i>Üzüntülü- Yorgun</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Hiç yemek yemem	17	24.3
Her zamankinden az yemek yerim	19	27.1
Her zamankinden çok ve sık yerim	22	31.4
Yemek yememde değişiklik olmaz.	11	15.7
<i>Sevinçli - Heyecanlı</i>		
Hiç yemek yemem	7	10
Her zamankinden az yemek yerim	13	18.6
Her zamankinden çok ve sık yerim	10	14.3
Yemek yememde değişiklik olmaz.	40	57.1

**Tablo 5.**

Katılımcıların besin etiketlerinde katkı maddelerine dikkat etmeleri ve light ürün tüketimlerinin karşılaştırılması

		<b>Light Ürün</b>						
		<b>Evet</b>		<b>Hayır</b>		<b>Total</b>		<b>p</b>
		<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
<b>Katkı</b>	<b>Evet</b>	13	(40,6)	19	(59,4)	32	(100)	.150
<b>Maddesi</b>	<b>Hayır</b>	22	(57,9)	16	(42,1)	38	(100)	
<b>Total</b>		35		35		70		

**Tablo 6.**

Fast Food yeme sıklıkları

	<b>Sıklığı</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>Fast Food Tüketimi</i>	Hiç	5	7,2
	Ayda 1-2	27	39,1
	Haftada 1	13	18,8
	Haftada 3-2	14	20,3
	Haftada 4-5	7	10,1
	Her gün	3	4,3

**Tablo 7.**

Katılımcıların beslenme eğitimi alması durumu ile fast-food tüketiminin karşılaştırılması

		Fast Food								
Beslenme Eğitimi		Her gün	Haftada 4-5	Haftada 3-2	Haftada 1	Ayda 1-2	Hiç	Total	p	
		n %	n %	n %	n %	n %	n %	n %		
	Evet	2(14,3)	2 (14,3)	0 (0)	1 (7,1)	6 (42,9)	3(21,4)	14(100)	.015	
	Hayır	1 (1,8)	5 (8,9)	14 (25)	12(21,4)	22(39,3)	2(3,6)	56(100)		
<b>Total</b>		3	7	14	13	28	5	70		

**Tablo 8.**  
Öğün sayısı ve BKİ ilişkisi

		BKİ									
		<18		18-24,9		25-29,9		>30		Total	p
		n	%	n	%	n	%	n	%	n %	
<b>1</b>		0	(0)	1	(33,3)	2	(66,7)	0	(0)	3 (100)	.301
<b>Ana 2</b>		0	(0)	11	(68,8)	5	(31,3)	0	(0)	16 (100)	
<b>Öğün 3</b>		2	(5,7)	14	(40,0)	18	(51,4)	1	(2,9)	25 (100)	
<b>Sayısı Daha fazla</b>		0	(0)	10	(62,5)	4	(25,0)	2	(12,5)	16 (100)	
<b>Total</b>		2		36		29		3		70	

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Çalışmaya katılan akademisyenlerin yaş dağılımı 24-51 arasında olup, yaş ortalaması 34.19 olarak bulunmuştur. Akbulut'un diyetisyenlerin beslenme bilgi tutum ve davranışlarının saptanmasına yönelik yaptığı çalışmada katılımcıların yaş ortalaması 34.7 olarak bulunmuştur (4). Çalışmada yer alan bireylerin yaş ortalaması ülkemizde genç nüfusun çoğunlukta olduğu düşünülerek bireylerin yaş ortalamasının birbiri ile uyumlu olup ülke geneline paralel olduğu söylenebilir.

Katılımcıların boy aralığı 154-179 cm aralığında olup; ortalamaları 163.96 cm olarak bulunmuştur. Boya uygun vücut ağırlığının dengeli olması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır. Vücut ağırlığının belirlenmesinde ve derecelenmesinde pek çok yöntem vardır ve en pratik olanı ve WHO'nun önerdiği BKİ sınıflandırmasıdır (5). Çalışmaya alınan bireyler sağlıklı beslenmenin önemli göstergelerinden BKİ sınıflamasına göre değerlendirildiğinde; %2.9'unun zayıf, %51.4'ünün normal ağırlıkta, %41.4'ünün hafif şişman, %4.2'ünün şişman olduğu saptanmıştır. TURDEP çalışmasına göre kadınlarda obezite sıklığı 29.9, erkeklerde 12.9 olarak belirlenmiştir. Obezite oranının yapılan çalışmalara göre toplumdan daha düşük

olmasının nedeni eğitim düzeylerinin yüksek olması olarak açıklanabilir.

Çalışmaya katılan kadın akademisyenlerin %4.3'ü bir ana öğün; %22.9'u 2 ana öğün; %50'si 3 ana öğün ve %22.9'u üçten daha fazla ana öğün tüketmektedir. Birsen ve arkadaşları yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıklarını araştırmıştır. Erkek ve kadınların %3.5'inin günde 5 öğün, %5.5'inin dört öğün, %9.0'unun iki öğün, %82.0'sinin üç öğün yemek yedikleri belirlenmiştir (6). Özdoğan ve arkadaşları yaptığı araştırmada; ailelerin %90.3'ünün günde 3 öğün yemek yediğini, %5.7'sinin eti genellikle ızgara yaparak, %6.7'sinin yağda kızartarak, %11.3'ünün haşlama yaparak, %52.3'ünün sebze yemekleri içinde pişirerek tükettiklerini saptamıştır (7). Yücecan ve arkadaşları, beslenme alışkanlıkları çerçevesinde oluşan kültür değerlerini saptanması amacıyla yaptıkları çalışmada; aile bireylerinin %76.7'sinin üç öğün besin tükettiğini, %69.6'sinin öğün atlamadığını saptamışlardır (8).

Aytekin ve arkadaşlarının Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme

alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörleri incelediği araştırmada; ailelerin %74.79'unun kahvaltısı, %67.71'inin öğle, %91.94'ünün akşam öğünlerini atlamadıkları ve çoğunluğunun (%75.83) öğün zamanlarının düzenli olduğu saptanmıştır (9).

Ankara'nın Mamak İlçesinde 142 kız öğrenci, annesi ve anneannesi olmak üzere toplam 426 kişi üzerinde anket çalışması yapılmış olup; bu çalışmada Öğün sayısı, öğün atlama nedenleri ve sıklığı, evde pişirdikleri yemek çeşitleri, evin dışında yemek yeme çeşidi ve sıklığı, evin dışında tüketilen besinler ile beslenme bilgilerine dikkat edilerek, üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla çalışma gerçekleştirilmiştir. Üç kuşak kadını beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki istatistiksel açıdan önemli farklılıklar bulunmuştur (10).

Genetik ve çevresel etkilerin kötü beslenme alışkanlıkları ile birleşmesi sonucu kronik hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Kronik hastalıkların önlenmesi, iyileştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasında büyük öneme sahiptir. Ankete katılan akademisyenlerin %21.4'ünde kronik hastalık varlığı saptanmıştır.

Düzenli fiziksel aktivite ve dengeli beslenme ağırlık denetiminin sağlanmasında temel koşullardandır. Ulusal hane halkı araştırmasına göre Türkiye'de bireylerin %22.32'sinin hareketsiz, %15.99'unun yetersiz düzeyde fiziksel aktivite yaptığı tespit edilmiştir (11). Ankete katılan kadın akademisyenlerin yalnızca %37.1'i düzenli spor ve fiziksel aktive yaptığını belirtmiştir.

Bazı psikolojik ve duygusal durumlar kişinin yeme alışkanlıklarını etkilemektedir. Toplum genelinde bir kesim insan üzüntülü, sıkıntılı, sevinçli, heyecanlı olduklarında ve güvensiz hissettiklerinde daha fazla veya daha az yeme eğilimi gösterebilirler (12). Çalışmaya katılan akademisyen kadınların üzüntülü ya da yorgun olduklarında %31.4'ünün daha az yemek tükettiği; sevinçli ya da heyecanlı olduklarında ise %57.1'inin yeme durumunda bir değişiklik olmadığı belirtilmiştir.

Düşük kalorili ürün kullanım sıklığı üzerine yapılan bir çalışmada tüketicilerin düşük

kalorili gıdalar arasında en çok bisküvi(%37.4), daha sonra içecek(%34.7) ve ekmeği(%27.8) satın aldıkları belirlenmiştir (13). Çalışmaya katılan akademisyenlerin %50'sinin light, düşük kalorili ve diyabetik ürün tükettikleri saptanmıştır. Bu ürünler içerisinde en sık kepekli ekmeğin (%62.86) tercih edilmektedir.

Günümüzde bu yaşam şekli, kişilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmiş; gıda sektörü, hızlı ve çabuk yemek zorunda kalan insanlar için hazır, yarı hazır, dondurulmuş besinleri tüketicinin hizmetine sunmuştur (14). Gündüz ve Emir dondurulmuş gıda tüketimini etkileyen faktörleri araştırmak üzere yaptığı bir çalışmada çalışan kadınların yemek yapmak yerine fast food tarzı hazır besinleri daha çok tükettikleri bulunmuştur (15). Sürücüoğlu ve Çakıroğlu Ankara üniversitesinde lisans öğrenimi yapan öğrencilerin batı tarzı ve geleneksel hızlı hazır yiyecekleri tercih durumlarını belirlemek için yaptıkları bir araştırmada; erkek ve kız öğrenci grubunda ilk sırada tercih edilen ürünün etli pide, ikinci sırada kız öğrencilerde patates kızartması erkek öğrencilerde ise et döner olduğu bulunmuştur. Çalışmaya katılan akademisyen kadınların %39,1'i ayda bir iki defa fast-food tüketmektedir (14).

Trakya Bölgesi'ndeki üniversitelerde çalışan akademisyenlerin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan kadın akademisyenlerin BKİ ortalaması 22,89, erkeklerin ise 26,15 bulunmuştur. Gıda harcamalarının toplam gelirdeki payının unvanla değişiklik göstermediği görülmüştür (p>0,05). Çalışmanın sonucunda ise araştırma görevlileri, fast food gıdalarını en sık tüketen akademik personellerdir. Akademisyenlerin %51,8'i beyaz ekmeği, %22,3'ü tam tahıl ekmeğini, %21,3'ü kepek ekmeğini en sık tükettikleri ekmeğin çeşidi olarak ifade etmişlerdir. Akademisyenlerin %47,9'u zeytinyağı, %30,4'ü bitkisel sıvı yağ (ayçiçeği, mısırözü, kanola vb.), %16,7'si bitkisel sıvı yağ ve zeytinyağı karışımını en sık tükettikleri yağ çeşidi olarak ifade etmişlerdir (16).

Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla 712 kişi üzerinde anket çalışması yapılmıştır. Ankete katılan öğrencilerin 378'ü (%53.1) erkek, 334'ü (%46.9) kız öğrencidir. Ankete katılan 17-26 yaşında erkek ve kız öğrencilerin ortalama ağırlıkları  $70.70 \pm 8.95$  kg,  $55.00 \pm 7.04$  kg ve ortalama boy uzunlukları  $1.77 \pm 2.08$  m,  $1.64 \pm 0.06$  m olduğu bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda; üniversite öğrencilerinin çoğunlukla tam bir ev koşullarında yaşamadıkları, sorumluluk duygusuna yeterince sahip olmadıkları, buna

karşılık birçok sorunları bulunduğu ortaya çıkmıştır (17).

Araştırmamızın sonucu olarak; akademisyen kadınlara beslenme konusunda eğitim programları düzenleyerek yeterli ve dengeli beslenme konusunda daha fazla bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır. Ayrıca; Ülkemizde bu tip araştırmalar için çeşitli beslenme eğitimleri verilmeli ve değerlendirme yöntemleri kesinlikle geliştirilmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Yücel, B., *Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, (2015). Ankara.
2. Sakar, E., *İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Bilgi Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, (2013). İstanbul.
3. Baysal, A. *Beslenme*, 15. Baskı, Hatipoğlu Yayınları, (2014), Ankara, ISBN 978-975-7527-73-2, 110s.
4. Akbulut, G., *Türkiye Diyetisyenlerinin Beslenme Bilgi, Tutum, Davranışlarının Saptanmasına Yönelik Bir Çalışma*, Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (2002). Ankara.
5. Kavas, A., *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*, 4. Baskı, Literatür Yayıncılık, (2003) Ankara, s.1-4.
6. Birsen, E.B., *Yetişkinlerin Yağ ve Kolesterol Hakkındaki Bilgi Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, (2004) Ankara.
7. Özdoğan, B., *Amasya İli Merkez Sağlık Ocağı Bölgesinde Besleme Alışkanlıkları*, Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, (1991) Ankara.
8. Yücecan, S., Pekcan, G., Mercanlıgil, S., Şişman, B.A., Tayfur, M., Ersoy, G., Başoğlu, S., Karaağaoğlu, N. ve Rakıcioğlu N., *Ankara İli, İlçi ve Köylerinde Yaşayan Ailelerin Beslenme Kültürleri Ve Etkileyen Etmenler*. Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları Ve Mutfak Kültürü. Vekam Yayın No:1, (1999) s.231-248.
9. Aytekin, F., *Ankara'da Farklı Sosyo Ekonomik Düzeyde Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler Üzerinde Bir Araştırma*, A.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, (1993) Ankara.
10. Kılıç, E., Şanlıer, N. *Üç Kuşak Kadınının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması*. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2007; 15 (1), 31-44.
11. Sağlık Bakanlığı, *Ulusal Hanehalkı Araştırması-2003 Temel Bulgular*, Sağlık Bakanlığı, Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı, Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü, (2006) Ankara.
12. Özçelik, A. *Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma*. Gıda. 2000; 25(2); 93-99.
13. Yılmaz, M. K., Ünal, S. *Tüketicilerin Düşük Kalorili (Light) Ürünlere Yönelik Tutumları - Erzurum İlinde Pilot Çalışma*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2006; 8(2) : 412- 433 .
14. Sürücüoğlu, M., Çakıroğlu F. *Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tercihleri Üzerinde Bir Araştırma*. Tarım Bilimleri Dergisi. 2000; 6(3); 116- 121.
15. Gündüz, O., Emir, M. *Dondurulmuş Gıda Tüketimini Etkileyen Faktörlerin Analizi: Samsun İli Örneği*. Harran Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi. 2010;14(3); 15- 24.
16. Berkel, M., *Trakya Bölgesi'ndeki Üniversitelerde Çalışan Akademik Personelin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, (2011)Tekirdağ.
17. Orak, S., Akgün, S., Orhan, H., Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. S.D.Ü. Tıp Fak. Derg. 2006; 13(2), 5-11.