

# Türkiye İktisadiyatı

## ORTA ANADOLU KÖYLÜSÜNÜN GIDA VAZİYETİ

*Dr. FRANZ EPPENSTEIN*

*Konjunktür Mütchassısı, Ankara*

### 1. BAŞLANGIÇ.

#### a) Anketlerin saiki.

Evvelce İktisad Vekâletine tâbi olup şimdi Ticaret Vekâletine bağlanmış olan Türkiye Konjunktür Servisi, bundan birkaç sene evvel, bazı iktisadî hâdise ve tezahürler hakkmda takribî rakamlara müstenit etüdler yapmak vazifesini üzerine almıştır. Bu meyanda her şeyden önce, **Türkiye millî gelirin**in büyüklüğü ve bunların tarzı teşekkül ve tevezzüü hakkında bir fikir edinmek icap etmiştir.

Malûm olduğu veçhile, muhtelif iktisadî faaliyetler gelirin ifadesi demek olan millî gelir ekonomik devri daimin yanyana sıralanan üç safhasında göze çarpar: İstihsal sahasında, irad sahasında ve istihlâk sahasında. Millî gelirin hesaplanmasında azimet noktası olan bu üç sahadan hangisinin seçileceği meselesi ekseriyetle, elde bulunan veya temini kabil olan istatistiklere ve mutalara bağlıdır.

Millî gelir hesaplarının ekserisi irad sahası'ndan yürüyerek yapılmıştır. Bunun sebebi, birçok memleketlerde umumî irad vergisinin mevcudiyeti ve bu verginin millî gelir hesaplarına esas teşkil edebilmesidir. Türkiyede ise umumî bir irad vergisi mevcut olmadığı için millî gelir hesaplarının **istihsal sahası** üzerinde yapılmasına zaruret hâsıl olmuştur. Fakat bu sahada da haizi ehemmiyet olan bazı hususlar hakkmda ancak tahminlere müstenit rakamlar elde edilebildiği için, ahnan neticelerin sıhhatini **istihlâk sahası**'nda yapılacak hesaplar veya hiç değilse tahminlerle kontrol etmek lâzım geliyordu. Bununla beraber, elde Türkiye nüfusunun istihlâk vaziyetini gösterecek

kâfi vesikalar ve hattâ istinat noktaları mevcut bulunmadığı için, bu hususta yapılmak istenen tecrübeden bilâhare vazgeçmek mecburiyeti hâsıl olmuştur.

İşte bu istihlâk vaziyetleri hakkında ayrıca anket'lerle hiç değilse deneme mahiyetinde mesnetler teşkil edebilecek bazı rakamların elde edilmesi için tasavvur olunan plân bu suretle ortaya çıktı.

Plânın bir an evvel tatbikini tesri eden diğer sebepler de mevcuttu: Nüfusun istihlâki ve dolayısıyla geçim vaziyeti hakkındaki şayanı itimad bir bilginin geniş mânada bütün iktisad siyaseti için fevkalâde büyük bir ehemmiyeti haiz olduğu her türlü şüpheden âzâde idi. Zira, bu gibi anketler aile gelirlerinin irad sahasında muhtelif noktalara göre terekübü hakkında umumî bir fikir edinmeyi temin eder. Masraf sahasına gelince, burada mevzuubahs anketler yalnız nüfusun, meselâ, protein ve yağ gibi maddeler hususundaki fizyolojik bakımdan zarurî gıda ihtiyacının ne dereceye kadar karşılandığını göstermekle kalmazlar, bunlar aynı zamanda nüfusun başka istihlâk maddelerine karşı ihtiyacı ve bu maddelerin inkısamı hakkında malûmat vermek itibarile de, iktisat siyasetine ait meselelerin (meselâ ithalât siyasetinde) aydınlanmasına ve neticede istihsalin heyeti umumiyesine verilecek istikametın tayinine hizmet ederler. Bu suretle iskân meseleleri tenvir edilmekte, krediye vâki olan talep ve müracaatlar hakkında vesaik toplanabilmektedir. Bu gibi anketler maişet durumu üzerinde aile büyüklüğünün ve gelir yüksekliğinin tesirleri v.s. hakkında rakamlara müstenit malûmat temin etmekle diğer hususlar ve bilhassa içtimaî siyaset için faydalı olabilir.

#### b) Anketlerin yapılması ve işlenmesi.

Anketlerin iki istikamette yapılması kararlaştırılmıştır. Bir kere, Türkiye nüfusunun dörtte üçünden fazlasına balığ olan **Türk köylüsünün geçim vaziyeti**'ni tetkik etmek ve bundan sonra da **şehirli işçilerle müstahdemler**'in geçim vaziyetini araştırmak lâzım geliyordu. Köylüler arasındaki anket, Ziraat Vekâletinin tensibi üzerine Yüksek Ziraat Enstitüsü talebelerinin yardımıyla memleketin 5 muhtelif mntakasında [1] yapıldı. Şehir dahilindeki ankete gelince, bu

[1] Orta Anadolu, Trakya, Ege, Karadeniz ve Akdeniz mntakaları; her mntakada takriben 12 köy ve her köyde de takriben 6 işletme nazarı itibar alınmıştır.

da İstanbul için Maarif Vekâletinin kararı üzerine İstanbul Üniversitesi İktisad Fakültesi profesör ve talebelerinin yardımıyla, Ankara için de bizzat Konjonktür Servisinin kendi elemanları ile icra edildi.

Her iki anket hakkında esaslı bir farkın mevcudiyeti zarurî idi. Köylüler arasındaki ankette ayrıca hususî kayıtlara istinat etmeğe imkân yoktu. Burada daha ziyade bir «işletme senesi» zarfındaki hâdiselerin elde bulunan bir anket varakasına istinaden bilâhare hafızadan ve anketle meşgul olan kimseler tarafından bizzat mahallinde tesbit ve kaydına zaruret hâsıl oluyordu. Şehir dahilindeki ankette ise, her ay aile bütçesi için defterler çıkartılıyor ve her günün varidat ve masrafları için ayrı ayrı sayfaları ihtiva eden bu defterler ev idaresinde devamlı olarak - mümkün oldukça bir sene müddetle - dolduruluyordu.

Bizim burada ilk önce üzerinde meşgul olacağımız köylü anketi, köylünün geçim vaziyetine dair malûmat edinmek hususundaki ilk gaye etrafında Yüksek Ziraat Enstitüsü ile cereyan eden müzakereler neticesinde genişletildi ve bununla ziraî işletmeye ait bütün hesapların ankete ithali kararlaştırıldı. Elde edilen cevaplar Ziraat Vekâletinin, İstatistik Umum Müdürlüğünün ve Yüksek Ziraat Enstitüsünün tahsis ettiği yardımcı kuvvetlerden istifade edilerek Konjonktür Servisinde işlendi.

Orta Anadoluya ait neticeler şimdiye kadar iki broşür halinde neşredilmiştir. Bu broşürlerden biri [1] mukaddime mahiyetinde olmak üzere Türkiye ziraatinin Türk millî iktisadî içerisindeki rolü aydınlatılmakta, bundan sonra Orta Anadolu'da anketin umumî iktisadî neticelerini gözden geçirerek mümkün olduğu kadar anketlere de yer ayrılmaktadır. Metin kısmına anketin ayrı ayrı neticelerini muhtevi rakam cetvelleri ilâve edilmiştir. Bu cetveller anket neticeleri hakkında resmî bir mehzaz olarak nazarı itibara alınabilir. Diğer broşüre gelince [2], bu da ilk plânda anket neticelerinin işletme iktisadına ait olan cephesini mevzubahs etmektedir.

---

[1] Neticelerin metin kısmında tahlil ve izahı esas itibarile Konjonktür Servisi direktörü *Sefik Bilkeu* tarafından yapılmıştır.

[2] Bu broşür Ticaret Vekâleti ziraat mütehassısı *Dr. Hans Wilbrandt* tarafından hazırlanmıştır. Bu zat esasen daha evvel talebeye anket mesaisi hakkında icap eden malûmatı verdiği gibi, anket neticelerinin işlenmesine dair olan plânın tanzimine de yardım etmiştir.

c) Orta Anadolu köylüsünün gıda vaziyeti hakkında hususî tetkik.

1935/36 senesi zirai anketinin yapılmasındaki ilk maksat göz önünde tutularak Orta Anadolu köylüsünün gıda vaziyeti ayrıca tetkik edilmiştir.

Gıda vaziyetine ait hususî tetkikte ankete dahil olan ailelerden 46 tanesi nazarı itibara alınmıştır [1]. Vasatiler 46 ailenin heyeti umumiyesinden maada, senelik gayri safi hasılatı 200 liraya kadar olan 20 aile ile 201 - 1000 lira olan 26 aile için ayrı ayrı hesap edilmiştir. Aileler terekübünün birbirinden çok farklı olması yüzünden doğan mukayese müşkülâtını önleyebilmek üzere elde edilen neticeler daima «kâhil erkek işe vâhidi» ne irca edilmiştir [2].

Ankete dahil olan ailelerden gıda vaziyetinin tetkikine esas olmak üzere ayrılan 46 aile, 306 kişiden mürekkep olup bunlardan 114 kişisi vakti hali en aşağı olan birinci grubu, 192 kişi de vakti hali nisbeten daha iyi olan ikinci grubu teşkil etmektedir. Burada aile nüfusu kâhil erkek işe vâhidine tahvil edilince, birinci grupta 90,30, ikinci grupta 175,88, yâni cem'an 266,18 rakamı elde edilmektedir.

Gıda masraflarının tasnifinde Beynelmîlel İş Bürosunun aile bütçesi anket neticelerine ait neşriyatında ekseriya kullanmakta olduğu şema, tarafımızdan da aynen kabul edilmiştir.

[1] Kâhil erkek başına günde 1/2 kg. dan az ve 1 1/4 kg. dan fazla hububat istihlâki gıda fizyolojisi bakımından köylümüz için varit telâkki edilmediğinden, bu gibi aileler hususî tetkikte vasatilerin hesabında nazarı itibara alınmamıştır.

[2] İşletme içinde işe edilen kimselerin kâhil erkek işe vahidine ircamda 1927/28 Alman Aile Bütçesi Anketinde kabul edilen bareme «Konjonktür Servisi neşriyatından, Türkiyede Gıda Maddeleri Fiyatları ve Geçinme Masrafları, Seri: 1, No. 9, Çetvel F.» yaklaşan şu nispetler kullanılmıştır:

Yaşlar	Kâhil erkek işe vahidi
0 — 1	0,—
2 — 9	0,50
10 — 14	0,75
14 ten yukarı	1,—

14 yaşından yukarı kadınlar da erkeklerle beraberce çalıştıkları için aynen erkekler gibi tam işe vahidi olarak kabul edilmiştir.

Elde edilen neticelerin mütalâasında Orta Anadolunun, memleketin en fakir mmtakalarından birini teşkil ettiği cihetle, rakamların bütün memlekete teşmil edilemeyeceği ve 1935/36 senesinin de bilhassa Orta Anadolu için fena bir mahsul senesi olduğu nazarı dikkate alınmalıdır.

## 2. İSTİHLÂK EDİLEN GIDA MADDELERİNİN KIYMETİ.

Köylünün istihlâk ettiği gıda maddelerinin bir kısmını kendi işletmesinden, bir kısmını da satın almak suretile tedarik etmektedir. Satın alınan gıda maddelerinin bir kısmı da hakikatte aynî mübadele suretile elde edilmektedir. Nakit mukabilinde satın alınan maddeler köylünün nakdî masrafları meyanında tabiatile görünmektedir. Gerek aynî mübadele şeklinde ve gerekse işletmeden tedarik edilen gıda maddelerinin kıymetini ayrıca takdir etmek icap etmiştir. Bu gibi kıymet takdirleri çiftçinin aynı mahsul senesinde mevzubahs maddelerden yaptıkları satışlara göre fiatlandırılmıştır.

Orta Anadolu köylüsünün 1930/36 mahsul senesindeki işe masrafları kâhil erkek işe vâhidine göre şu suretle terekkep etmiştir:

**Kâhîl erkek iibâriyle senelik işe masrafı**  
(T. L. olarak)

KADDE GRUPLARI	Gayri safî hasılatı 200 liraya kadar olan işletmelerde		Gayri safî hasılatı 201-1000 lira olan işletmelerde		PONDERE VASATI	
	Satın alınan	İşletme-den Yekûn	Satın alınan	İşletme-den Yekûn	Satın alınan	İşletme-den Yekûn
et	5,18	7,53	5,92	8,15	5,87	7,94
ve iç yağlar	0,24	0,13	0,25	0,11	0,24	0,12
t mamulâtı, yumurta	0,41	3,54	0,40	3,63	0,41	3,63
Kümes hayvanatı dahil)	0,01	0,43	0,14	1,93	0,09	0,32
t, yaş sebzeler, meyvalar	0,53	1,12	0,76	5,48	0,68	4,04
gıda ve keyif maddeleri	4,06	0,08	4,16	0,57	4,13	0,41
<b>KÜN</b>	10,43	12,83	11,63	19,02	11,22	16,96
		23,26		30,65		28,18

Gıda masraflarının heyeti umumiyesinin birinci grupta kâhil erkek itibarile senevî T. L. 23,26, ikinci grupta T. L. 30,65 ve iki grunun pondere vasatısı olarak T. L. 28,18 ettiği görülmektedir. Muhtelif gıda maddeleri gruplarının gıda masrafları umumî yekûnundaki hisseleri:

MADDE GRUPLARI	Gayri safi hasılatı	Gayri safi hasılatı	PONDERE vasatî %
	200 liraya kadar olan işletmelerde %	201 - 1000 lira olan işletmelerde %	
Hububat	54,6	45,9	48,3
Nebatî ve iç yağlar	1,6	1,2	1,3
Süt, süt mamulâtı, yumurta	17,0	13,3	14,3
Etler (Kümes hayvanatı dahil)	1,9	3,8	3,2
Bakliyat yaş sebzeler meyvalar	7,1	20,4	16,8
Diğer gıda ve keyif maddeler	17,8	15,4	16,1
<b>YEKÛN</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

Gıda masrafları mecmununun takriben yarısını hububat masrafları teşkil etmekte olup küçük işletmelerde bu nisbet daha yüksek, büyük işletmelerde daha aşağıdır.

Gıda masraflarının takriben beşte birini süt, süt mamulâtı, yumurta, et ve yağlar teşkil etmekte olup küçük ve büyük işletmelerde bu bakımdan büyük bir fark görünmemektedir. Taze sebze, meyva ve patates masraflarının umumî gıda masraflarındaki hissesi birinci grupta ancak % 7 yi bulmasına mukabil, ikinci grupta % 20 yi bulmakta ve bu fark da aşağıdaki rakamların mütaleasından anlaşılacağı gibi, kendisini bilhassa meyva istihlâkinde göstermektedir:

Maddeler	UMUM MASRAFLARIN % Sİ İTİBARİLE	
	Gayri safi hasılatı 200 liraya kadar olan işletmelerde	Gayri safi hasılatı 201 - 1000 lira olan işletmelerde
Bakliyat	1,2	2,4
Patates	0,8	1,5
Soğan ve sarmısak	0,2	0,5
Yaş sebzeler	1,2	3,4
Meyvalar	3,7	12,6

En fakir sınıfı teşkil eden birinci grupta satın alınan gıda maddelerinin umumî gıda maddeleri istihlâkinin takriben % 45 ini teşkil etmesine mukabil, daha müreffeh olan ikinci grupta ancak % 38 i bulunması da şayanı dikkattir. Satın alınan gıda maddeleri ile işletmeden tedarik edilen gıda maddelerinin umumî istihlâkteki hisseleri şöyle olmuştur :

( 254 üncü sahifedeki cedvele bakınız. )

Satın alınan gıda maddelerinin umumî istihlâkteki hissesinin yüksek oluşu, daha yukarıda söylediğimiz gibi 1935/36 senesinin Orta Anadolu için fena bir mahsul senesi olması dolayısıyla köylünün ekseriyeti kendi ailesinin gıda ihtiyacını bile işletmesinden tedarik edememiş bulunması ile izah edilebilir. Çiftçi işletmesinin yetiştiremeyeceği tuz, şeker, kahve, çay, tütün gibi maddelerden başka işletmede yetiştirilmesi lâzım gelen bir çok maddelerin de satın alınmış olması şayanı dikkattir. Yalnız hububat ve hububattan yapılan gıda maddelerinin mübayaası çiftçinin gıda masrafları için dışarıya verdiği paranın % 50 sini bulmaktadır. Gıda maddeleri mübayaasında muhtelif grupların hissesi şöyle olmuştur:

MADDE GRUPLARI	Gayri safi hasılatı	Gayri safi hasılatı	PONDERE] vasatı %
	200 liraya kadar olan işletmelerde %	201 - 1000 lira olan işletmelerde %	
Hububat	49,7	50,9	50,5
Nebatî ve iç yağlar, süt, süt mamulâtı, yumurta, etler	0,3	6,8	6,6
Bakliyat, yaş sebze, meyvalar	5,1	6,5	6,1
Diğer gıda ve keyif maddeleri	38,9	35,8	36,8
Yekûn	100,0	100,0	100,0



**Satın alınan ve işletmeden tedarik edilen gıda maddelerinin  
gıda maddeleri umumî sarfiyatındaki hissesi**

MADDE GRUPLARI	Gayri safi hasılatı 200 liraya kadar olan işletmelerde			Gayri safi hasılatı 201-1000 lira olan işletmelerde			PONDERE VASATI		
	Satın alınan %	İşletme-den %	Yekûn %	Sptm alınan %	İşletme-den %	Yekûn %	Satın alınan %	İşletme-den %	Yekûn %
İbat	40,8	59,2	100,0	42,1	57,9	100,0	41,7	58,3	100,0
İtî ve iç yağları	64,9	35,1	100,0	69,4	30,6	100,0	66,7	33,3	100,0
süt mamulâtı, yumurta	10,4	89,6	100,0	9,8	90,2	100,0	10,1	89,9	100,0
ıyvat, yeş sebze, meyvalar	2,8	07,7	100,0	12,0	88,0	100,0	9,9	90,1	100,0
r gıda ve keyif maddeleri	82,1	67,9	100,0	12,2	87,8	100,0	14,4	85,6	100,0
	98,1	1,9	100,0	87,9	12,1	100,0	91,0	9,0	100,0
Jmumî vasatı	44,8	55,2	100,0	37,9	62,1	100,0	39,8	60,2	100,0

### 3. İSTİHLÂK EDİLEN GIDA MADDELERİNİN MİKTARI.

#### a) Kalori ihtiyacının karşılanması.

Gıda masraflarının tetkikinden ve hatta istihlâk miktarlarının mütaleasından gıda maddeleri istihlâki hakkında tam bir fikir edinmek kabil değildir. Birbirinden çok farklı hassalara malik olan gıda maddeleri istihlâkinin gıda fizyolojisi bakımından tahlili ise bugün ancak bu maddelerin kalori, protein, yağ vs. muhteviyatının tetkikile kabil olmaktadır.

Orta Anadolu köylüsünün kalori ihtiyacının ne şekilde karşılandığı cetvelde tafsilâtile gösterilmiştir. Muhtelif maddelerin kalori muhteviyatı beynelmilel neşriyattan [1] alınmış olup ekmek, süt, peynir, et, sebze ve meyva gibi cins ve evsafı memleketten memlekete çok değişen gıda maddeleri için, cetvelin not kısmında izah edildiği gibi Orta Anadolu köylüsünün istihlâk ettiği cinslerin beynelmilel neşriyatta kalori miktarı ayrı ayrı bildirilen cinslerden hangilerine tekabül ettiğinin tesbiti lâzım gelmiştir. Bu tetkiklere göre Orta Anadolu köylü işletmelerinde bir kâhil erkeğin kalori istihlâki muhtelif gıda maddeleri bakımından şu suretle terekküp etmektedir :

MADDE GRUPLARI	Gayri safi hasılatı	Gayri safi hasılatı	PONDERE
	200 liraya kadar olan işletmelerde	201 - 1000 lira olan işletmelerde	
Hububat	885,534	962,489	936,406
Nebatî ve iç yağlar	20,564	18,844	19,390
Süt, süt mamulâtı, yumurta	90,888	85,639	87,382
Etler	8,364	18,445	15,037
Bakliyat, yaş sebze, meyvalar	28,312	103,631	78,066
Diğer gıda ve keyif maddeleri	13,782	22,156	19,357
Senelik istihlâk yekûnu	1,047,444	1,211,204	1,155,638
Günlük vasatı:	2,870	3,318	3,186

Kestner - Knipping'e göre muhtelif işlerde çalışan kimselerin kalori ihtiyacı şu suretle tesbit edilmektedir.

[1] Kestner - Knipping: «Die Ernährung des Menschen», Berlin, 1928.

Kâhil erkek	Günlük kalori ihtiyacı
Oturarak dimaği çalışma (meselâ tüccarlar ve memurlar)	2200 — 2400
Oturarak adalı çalışma (meselâ terziler ilâh..)	2600 — 2800
Mutedil adalı çalışma (meselâ kunduracı ve hekimler ilâh..)	3000 kadar
Kuvvetli adalı çalışma (meselâ badanacı ve ressamilar ilâh..)	3400 — 3600
Ağır adalı işlerde çalışma	4000 ve daha ziyade
En ağır adalı işlerde çalışma	5000 ve daha ziyade

Şu halde köylünün kalori ihtiyacı bakımından, esas itibarile kendi kuvveti veya az çok ziraî makinaların yardımıyla çalışması çok mühim bir nokta teşkil eder.

Çiftçimizin ziraat makinaları ile âdeta hiç mücehhez olmaması yüzünden ilk nazarda kuvvetli adalı çalışanlar grupuna gireceği ve kalori ihtiyacının da çok fazla olacağı zannedilebilir. Fakat Orta Anadolu çiftçisinin bir taraftan münhasıran, çapa ve sanayi mahsulleri ziraatına nazaran çok daha az enerji sarfını icap ettiren, hububat ziraatı ile meşgul olduğu, diğer taraftan kışın soğuk aylarında ya evinde oturmuş olarak çalıştığı veya hiç çalışmadığı göz önünde bulundurunca anket neticesinde elde edilen günlük sarfiyatının yaz ve kış vasatı itibarile ihtiyacı karşılayacağı kabul edilebilir.

Bahusus ki, rakamların senelik vasatilerden ibaret olduğuna göre, çiftçi yazın fazla çalıştığı zamanlarda vasatinin fevkinde, kışın daha az çalıştığı aylarda vasatinin dununda kalori sarfeder.

Kalori ihtiyacının tatmini emtia gruplarına göre tasnif edilecek olursa şöyle bir neticeye varılır :

MADDE GRUPLARI	Gayri safi hasılatı 200 liraya kadar olan işletmelerde	Gayri safi hasılatı 201 - 1000 lira olan işletmelerde	PONDERE vasatı
	%	%	%
Hububat	84,54	79,46	81,03
Nebatî ve iç yağlar	1,96	1,56	1,68
Süt, süt mamulâtı, yumurta	8,68	7,07	7,56
Etler	0,80	1,52	1,30
Bakliyat, yaş sebze, meyvalar	2,70	8,56	6,76
Diğer gıda ve keyif maddeleri	1,32	1,83	1,67
YEKÜN	100,0	100,0	100,0

Kalori ihtiyacının en büyük kısmının hububat tarafından temin edildiği ve bu grup içerisinde yalnız buğdayın vasatı olarak hububat grubundan elde edilen kalorisinin % 84 nü ve umum kalori ihtiyacının % 68 ini yani üçte ikisinden fazlasını temin ettiği görülmektedir. Bundan sırasile süt, süt mamulâtı, yumurta grubu ve bakliyat, sebzeler ve meyveler gelmektedir. Etiler, yağlar ve diğer gıda maddeleri gruplarının bu bakımdan rolü çok ehemmiyetsiz kalmaktadır.

b) Protein ihtiyacının karşılanması.

Orta Anadolu köylü işletmelerinde protein istihlâki muhtelif gıda maddeleri bakımından şu suretle terekküp etmektedir (kâhil erkek başına senelik istihlâk miktarı).

MADDE GRUPLARI	Gayri safî hasılatı	Gayri safî hasılatı	PONDERE
	200 liraya kadar olan işletmelerde	201 - 1000 lira olan işletmelerde	
	gr.	gr.	vasatî gr.
Hububat	21 792,6	23 690,5	23 047,3
Nebatî ve iç yağlar	—	—	—
Süt, süt mamulâtı, yumurta	6 053,6	6 071,1	6 066,8
Etiler	425,6	999,2	805,2
Bakliyat, yaş sebze, meyvalar	641,6	2 408,7	1 808,6
Diğer gıda ve keyif maddeleri	—	—	—
Senelik istihlâk yekûnu	28 913,4	33 169,5	31 727,9
Günlük vasatî:	79,2	90,9	86,9

Kalori ihtiyacının adalî ve dimağî çalışmanın derecesine göre büyük farklar arzemesine mukabil vücudun neşvü nema ve muhafazası için asgarî bir protein ihtiyacı mevcut olduğu ve bu asgarî ihtiyacın muhtelif mesleklere göre farklar göstermediği kabul edilmektedir. Bununla beraber fizyolojik asgarî protein ihtiyacı henüz kat'î rakkam halinde tesbit edilmiş değildir. Bazı mütehassısların şahıs başına günlük protein ihtiyacını 100-120 gram olarak tesbit etmesine mukabil diğer bazıları da bu ihtiyacı günde 70, 80 veya 90 gr. olarak kabul etmektedir. Protein ihtiyacı hakkında başka başka rakkamlara varılmış olması, bu maddenin yeknasak bir terkip arzermeyip muhtelif unsurlardan ( aminoasitlerden ) terekküp etmesine hamledilebilir. Meselâ muayyen aminoasitlerden bir tanesinin eksik olduğu ab-

valde, proteinlerin de yağlar ve amidonlar gibi yanarak kalori verdiği, fakat canlı hücrelerin muhafazasını temin edemediği anlaşılmaktadır.

Süt proteinleri bilinen proteinler içerisinde, biyolojik kıymeti en yüksek olanlardır. Et ve yumurta bu bakımdan süttten sonra gelen en iyi protein menbalarıdır. Nebatî proteinler biyolojik bakımdan hayvanî menşeli proteinlere nazaran çok kıymetsiz telâkki edilmektedir. Nebatî proteinlerin en iyisini patates vermekte olup, hayvanî menşeli proteinlerin beşte dördü kıymetindedir. Bundan sonra pirinç proteini ve en geride de ekmek ve bakliyat proteinleri gelmektedir. Mütehasısların kanaatlarına göre vücudun kendi proteininden sarf etmemesi ve böylece kendi mukavemet ve iş görme kabiliyetini muhafaza edebilmesi için yevmî ve kabili temessül 100 gr. kadar proteine istihlâk edilmesi ve bu miktarın da asgarî üçte birinin yüksek biyolojik evsafa olması lâzım gelmektedir

Orta Anadolu köylüsünün umumî protein istihlâki yekûn itibarile kâfi görülmekte ise de rakkamlar yukarıdaki bakımdan mütalea edilince şu neticeye varılmaktadır :

MADDE GRUPLARI	Gayri safi hasılatı	Gayri safi hasılatı	PONDERE vasatı
	200 liraya kadar olan işletmelerde %	201 - 1000 lira olan işletmelerde %	
Hububat	75,37	71,42	72,64
Nebatî ve iç yağlar	—	—	—
Süt, süt mamulâtı, yumurta	20,94	18,31	19,12
Etler	1,47	3,01	2,54
Bakliyat, yaş sebze, meyvalar	2,22	7,26	5,70
Diğer gıda ve keyif maddeleri	—	—	—
YEKÛN	100,0	100,0	100,0

Orta Anadolu köylüsünün gıdasından muhtelif terkipte bulunan proteinler mevcuttur. Biyolojik kıymeti pek yüksek olan süt, et, yumurta proteini protein istihlâkinin % 20 kadarını teşkil etmektedir [1]. Protein istihlâkinin 3/4 ü biyolojik kıymeti daha aşağı olan

[1] Peynir proteininin biyolojik kıymeti süt proteininden en az 1/3 nisbetinde aşağı bulunmaktadır.

nebatî protein olarak temin edilmektedir [1].

Bundan maada köylünün yediği ekmek ile şehirlinin yediği ekmek arasındaki büyük farkı da bilhassa göz önünde bulundurmak lâzımdır. Meselâ Ankara ve İstanbulda % 80 randımanlı undan ekmek yapıldığı halde, köylü ekmeğinde % 95 randımanlı un kullanılır. Kepek içerisindeki azotun miktarı hububatın diğer aksamında mevcut azot miktarından daha fazla olduğundan yüksek randımanlı undan imâl edilen ekmek, kepeği tamamen çıkarılmış undan yapılan ekmekten protein itibarıyla daha zengindir. Maamafih kepekte bulunan proteinin kısmı azamının kabili temessül protein olmayışı meselenin kıymetini azaltmaktadır. % 95 randımanlı undan yapılan köylü ekmeğinden mevcut azotun ancak % 63 ünden istifade edilebilmesine mukabil şehir ekmeğinde mevcut azotun % 87 sinden istifade edilmektedir. Fizyolojik bakımdan hububattan en iyi gıda almak yolu buğdayın yalnız kabili hazım kısmını kullanmak ve kepeği de hayvanlara yedirmek suretile et ve yağa tahvil etmektedir [2]. Ette de kepekte olduğu gibi fazla miktarda vitamin B<sup>1</sup> bulunduğundan bu suretle vitamin bakımından zarar edilmiş olması da mevzu bahis değildir.

### c) Yağ ihtiyacının temini.

Anket cevaplarına göre kâhil erkek itibarıyla yağ istihlâki şöyle olmuştur :

MADDE GRUPLARI	Gayri safî hasilâtı 200 liraya kadar olan işletmelerde	Gayri safî hasilâtı 201 - 1000 lira olan işletmelerde	PONDERE vasatı
	gr.	gr.	gr.
Hububat	5130,5	5424,2	5324,7
Nebatî ve iç yağlar	2234,3	2040,7	2102,2
Süt, süt mamulâtı, yumurta	6149,4	5852,3	5948,0
Etler	700,9	1522,0	1244,4
Bakliyat, yaş sebze, meyvalar	63,4	395,2	282,4
Diğer gıda ve keyif maddeleri	—	—	—
Senelik istihlâk yekûnu	14278,5	15234,4	14901,7
Günlük vasatı:	39,1	41,7	40,8

[1] Pirinç ve patates yüksek evsafıta proteinler ihtiva etmektedir.

[2] Anketörlerin tecrübelerine göre, köylerde % 95 randımanlı unda artan % 5 kepek hayvanlara verilmediğinden gayri kabili istifade bir şekilde kalmaktadır.

Gıda fizyolojisinde esasen maiyeti karbonlarla yağların birbirinden hiç bir farkı yoktur. Bunların her ikisi de vücuda yalnız kalori temin eden ve tamamile yanan maddelerdir. Bir gram maiyeti karbonun 4,1 kalori vermesine mukabil 1 gram yağın 9,3 kalori verdiği nazarı dikkate alınırsa, cüz'î miktarda yağın çok daha fazla maiyeti karbona muadil olduğu anlaşılır. Muhtelif memleketlerde, meselâ Danimarkada yapılan tecrübeler, bu iki cismin esas itibarile aynı evsafıta bulunmasına rağmen, büyük bir kısım yağın yerine uzun müddet maiyeti karbonlar ikame edilmesinin sıhatin bozulmasına sebebiyet verdiğini göstermiştir [1]. Gıda içerisinde yağın bulunması bunların vitamini ihtiva etmesi dolayısıyla de daima aranmakta ve bu mevzudaki neşriyatta da yağdan tamamen bir kâhil erkek işe vahidinin günlük yağ ihtiyacı 50-70 gram olarak tesbit edilmektedir.

Orta Anadolu köylüsünün yağ ihtiyacının karşılanmasında muhtelif gıda maddelerinin hissesi şöyledir :

MADDE GRUPLARI	Gayri safi hasılatı	Gayri safi hasılatı	PONDERE vasatı
	200 liraya kadar olan işletmelerde %	201 — 1000 lira olan işletmelerde %	
Hububat	35,93	35,60	35,73
Nebatî ve iç yağlar	15,65	13,40	14,11
Süt, süt mamulâtı yumurta	43,07	38,42	39,91
Etler	4,91	9,99	8,35
Bakliyat, taze sebze, meyvalar	0,44	2,59	1,90
Diğer gıda ve keyif maddeleri	—	—	—
<b>YEKÜN</b>	<b>100,—</b>	<b>100,—</b>	<b>100,—</b>

Yağ ihtiyacının üçte birinden ziyadesinin ekmekten tedarik edildiği, diğer üçte birinden fazlaca bir miktarının da süt ve süt mamulâtı ile karşılandığı ve nebatî yağlar, etler (kuyruk yağı dahil) ve diğer gıda maddelerinin ancak üçte birini bile tutmayan mütebaki kıs-

[1] Yağların vücutta ihtirak edebilmesi ancak muayyen miktarda maiyeti karbonların bulunmasıyla kabildir. Esasen köylünün gıdasında maiyeti karbon mebzulen mevcuttur.

mı temin ettiği görülmektedir [1].

Köylünün yedikleri arasında yağ ihtiyacının karşılanmasına yarayan, fakat ankette tesbitine imkân bulunmayan ay çiçeği, kabak çekirdeği ve kayısı çekirdeği gibi maddeler de bulunabileceği gibi terkinde fazla miktarda yağ bulunan ceviz istihlâkine ait rakkamların hakikatte anket cevaplarından ortaya çıkan rakkamlara nazaran daha yüksek olduğu kabul edilebilir.

#### d) Diğer gıda unsurları ihtiyacının karşılanması.

Fizyolojik gıda ihtiyacının iyi bir şekilde karşılanabilmesi ancak vücuda münasip miktarda kalori, protein, yağ, vitamin, madenî emlâh, su ve selülozun verilmesi ile kabil olduğu malûmdur. Bunlardan kalori, protein ve yağ ihtiyacı şimdiye kadar izah edildiği veçhile karşılanmakta olup madenî emlâh, su ve sellüloz ise her nevi gıda maddesinde az çok bulunduğu için ayrıca burada bir tetkike ihtiyaç göstermez. Gıda bakımından hayatî bir ehemmiyeti olan muhtelif vitaminlerin ne dereceye kadar tedarik edilebildiğinin tetkiki çok faydeli olursa da gıda maddeleri vitamin muhteviyatının coğrafî mevkie, iklime, toprağın terekkübüne, muhafaza şekil ve müddetine ve ihzar usullerine göre büyük farklar arzettiği düşünülünce anket cevaplarına dayanarak bu hususun kat'î bir surette tenvirine imkân olmadığı anlaşılır. Burada yapılabilecek yegâne şey, Orta Anadolu köylüsünün gıdasını teşkil eden muhtelif maddelerde hangi vitaminlerin bulunduğunu tesbit etmek ve gıda fizyolojisi bakımından zarurî telâkki edilen bazı vitaminlerin hangi maddelerden temin edildiğini araştırmaktır.

A vitamini biberde, domateste, turpta, salatada, sütte, tereyağında, yumurta sarısında ve kara ciğerde mebzul surette bulunmaktadır. Umumiyetle sıcağa mütehammildir.

B<sup>1</sup> vitamini (antineuritik vitamin) süt, et, balık, yumurta sarısı, elma, ceviz, kepek, pirinç kabuğu ve muhtelif sebzelerde bulunmaktadır.

C vitamini (Antiskorbutik vitamin) sütte, meyvalarda, sebzelerde bulunur. Bilhassa limon, portakal, biber, domates, patates, taze

[1] Arpa ekmeğinin buğday ekmeğinden ve mısır ekmeğinin de arpa ekmeğinden daha fazla yağ ihtiva ettiğini nazarı itibara almak lâzım gelir. Bu husus, bilhassa Karadeniz sahil vilâyetlerinde olduğu gibi mısır ekmeğinin fazla yağ ihtiva ettiğinden dolayı, bu maddelerde ayrıca ehemmiyet kesbetmektedir.



soğanda fazladır. Bu vitamin pişirme esnasında kısmen bozulduğu gibi konserve esnasında tamamile mahvolur.

D vitamini (antiraşitik vitamin) en ziyade yumurta sarısında, hayvanlar açıkta ve merada otladıkları takdirde sütte ve mayada bulunur.

Orta Anadolu köylüsünün almış olduğu muhtelif gıdalarda bütün vitaminlerin bulunduğu — diğer vitaminler için de aynı mülahazalar vardır — aşikâr ise de gıda maddelerinin muhafaza ve yemeklerin ihzar şekillerine göre bunlardan vücudun ihtiyacını karşıyabilecek tarzda istifade edilip edilmediğinin tesbitine filen imkân görülememiştir.

---