

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**ALMANYA'DAKİ TÜRKLERİN İÇECEK TÜKETİMİNE İLİŞKİN GÖRÜŞ
VE DAVRANIŞLARI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Hüseyin AŞIK**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mine ARLI**

ANKARA-2006

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	I
ÖZ.....	VI
ABSRTACT.....	V
TABLolar LİSTESİ.....	VI
TEŞEKKÜR.....	VII
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
2. KOnu İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Alkolsüz İçecekler.....	4
2.1.1. Su.....	4
2.1.2. Süt.....	4
2.1.3. Ayran.....	5
2.1.4.Kahve.....	6
2.1.4.1.Türk Kahvesi.....	7
2.1.4.2.Filtre Kahve	7
2.1.4.3. Espresso Kahve.....	7
2.1.4.4. Kapuçino	7
2.1.4.5.Çözünebilir Kahve.....	7
2.1.5. Çay.....	8
2.1.6.Yeşil Çay.....	10
2.1.7. Bitkisel Çaylar.....	11
2.1.7.1.Adaçayı.....	11
2.1.7.2.Ihlamur.....	11
2.1.7.3.Kuşburnu.....	12
2.1.7.4.Kekik.....	13
2.1.8.Salep.....	13
2.1.9.Boza.....	14
2.1.10.Meyve Suları.....	14
2.1.11.Sebze Suları.....	15

2.1.11.1.Domates Suyu.....	15
2.1.11.2.Havuç Suyu.....	15
2.1.12. Gazlı İçecekler.....	16
2.1.12.1. Maden Suyu.....	16
2.1.12.2. Meyveli Soda.....	17
2.1.12.3. Gazozlar.....	18
2.1.12.3.1. Kola.....	18
2.1.12.3.2. Meyveli Gazoz.....	18
2.1.12.3.3. Tonik.....	19
2.1.12.3.4. Aromalı Gazozlar.....	19
2.1.12.3.4.1. Meyve Aromalı Gazoz.....	19
2.1.12.3.4.2. Bitki Aromalı Gazoz.....	19
2.1.12.3.4.3. Karışık Aromalı Gazoz.....	19
2.1.13. Enerji İçecekleri.....	19
2.2. Alkollü İçecekler.....	20
2.2.1. Bira.....	20
2.2.2. Şarap.....	21
2.2.2.1 Beyaz Şarap.....	22
2.2.2.2 Rose (Pembe) Şarap.....	22
2.2.2.3 Kırmızı Şarap.....	22
2.2.2.4 Köpüklü Şaraplar.....	22
2.2.3. Rakı.....	22
2.2.4. Votka.....	23
2.2.5. Cin.....	23
2.2.6. Viski.....	23
2.2.7. Likörler.....	24
2.2.8. Tekila.....	24
2.2.9. Rum (Rom).....	24
2.2.10. Kanyak.....	25
2.2.11.Brendi.....	25
2.3. Bazı Araştırma Özetleri.....	26
2.3.1. Türkiye’de Yürütülmüş Araştırmalar.....	26

2.3.2. Diğer Ülkelerde Yürütülmüş Araştırmalar	27
3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE ARAÇLARI.....	31
3.1.Araştırmanın Örneklemine Seçimi.....	31
3.2.Araştırma Sınırlılıkları.....	31
3.3. Araştırma Verilerinin Toplanması.....	31
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi.....	32
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	33
4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Bilgileri.....	33
4.2. İçecek Tüketim Sıklıkları.....	35
4.3. Öğünlerde Tüketilen İçecekler.....	43
4.4. Çeşitli Özelliklere Göre Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları.....	50
4.5. İçecekler Üzerine Bazı İnanışlar ve Alışkanlıklar.....	65
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
KAYNAKLAR.....	76
EK. 1. Almanya'daki Türklerin İçecek Tüketimine İlişkin Görüş Ve Davranışları Anket Formu	

ÖZ

Bu araştırma, Almanya'daki Türklerin içecek tüketimine ilişkin görüş ve davranışlarını belirlemek amacıyla yürütülmüştür. Almanya'nın Berlin ilinin Kreuzberg bölgesinde yaşayan 16–58 yaş arası 150 Türk'e anket uygulanmıştır. Araştırmaya katılanların %58.0'i erkek, %42.0'si kadındır. Bireylerin %90.0'ı kirada oturmaktadır. Gurbetçilerin yarıya yakını (%47.3) işçi olarak çalışmakta olup, %40.0'nin öğrenci, ev kadını ve işsiz olduğu için çalışmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların en sık (%86.0) demleme siyah çay tükettikleri saptanmıştır. Bu içeceğin en fazla tüketildiği öğün sabah kahvaltısıdır. Çayın ardında en sık tüketilen içecekler kola ve kahvedir. Almanya'da 15 yıl ve üstü kalan bireylerin (2.23 ± 2.14) 15 yıl altında kalan (1.30 ± 1.78) bireylere göre filtre kahve tüketim sıklığı ortalama puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$). Kadınların erkeklere göre diyet kolayı ($p < 0.05$), erkeklerin ise kadınlara göre hazır meyve sularını ($p < 0.01$) daha sık tükettiği tespit edilmiştir. Eğitim seviyeleri lise altında olan bireyler kuşburnu çayını, eğitim seviyesi lise ve üstü olanlardan daha çok tüketmektedirler ($p < 0.01$). Bireylerin %79.3'ü süt tükettiklerini bildirmişlerdir. İleri yaşlarda görülen osteoporozu önlenmek amacıyla süt tüketiminin önemine bireylerin çoğunluğu (%67.3) katılmıştır. İçecek satın alırken ambalaj çeşidine dikkat edilmesi gerektiğine, bireylerin %70.7'si katılmakta, %21.3'ü kararsız kalmakta, %8.0'i katılmamaktadır. Salep ve boza en seyrek tüketilen içeceklerdir. Alkollü içeceklerde ise en çok biranın, ardından şarap, viski ve rakı tüketildiği saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık yarısı (%49.3) içecekler üzerindeki etiketleri okuduğunu belirtmiştir. Bu araştırma Almanya'daki Türklerin içecekler hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları ortaya çıkmıştır.

ABSTRACT

This research has been conducted to state the attitudes and behaviors of Turks in Germany towards drink consumption. In this research, questionnaire technique has been applied to the 150 Turks, between 16-58 years old, living in Kreuzberg, Berlin, Germany. 58% of participants are male and 42% are female. 90% of the individuals live in a rented house. Almost half of the 'Gastarbeiter's (47.3%) works as workers and the rest (40.0%), being students, housewives and unemployed don't work. Drink consuming time and drink consuming frequency of individuals have been determined. Turk in Germany mostly (86%) consume steeped black tea, and at a maximum degree, it is drunk at breakfast. Following tea, the other mostly consumed drinks are coke and coffee. The difference about the filter coffee between the individual who live in Germany for and above 15 years (2.23 ± 2.14) and individuals who live in Germany below 15 years (1.30 ± 1.78) makes sense / is meaningful ($p < 0.01$). It has been determined that women consume diet coke ($p < 0.05$) more than men, and men consume ready-made fruit juice more than women ($p < 0.01$). Individuals below the high school level consume rose hip tea more than individuals at or above high school education level ($p < 0.01$). 79.3% of individuals report that they drink milk. To prevent the 'osteoporosis' appeared at advanced ages, most of the individuals agree with the importance of milk consumption (67.3%). Also while buying drinks, 70.7% of the individuals agree upon paying attention to the package type of the them; 21.3% of them are uncertain, and the rest, 8.0% of them disagree upon this subject. Salep (a hot drink made with powdered salep) (11.5%) and boza (beverage made of slightly fermented millet) (8.7%) are the least consumed drinks. Between the alcoholic drinks, It has been stated that, beer is the most consumed are, and after this, wine, whisky and raki come. It has been determined that, approximately half of the individuals who join the questionnaire (49.3%) read the labels on drinks. With this research, it is apparent that Turks in Germany have not enough information about the drinks.

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>TABLO</u>	<u>SAYFA</u>
1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri	34
2. Katılımcı Bireylerin Beslenme Eğitimi Alma Durumları Dağılımları	35
3. Katılımcıların Su Tüketim Miktarları	35
4. Katılımcıların Süt ve Ayrar Tüketim Sıklık Dağılımları	36
5. Katılımcıların Çeşitli Kahveleri Tüketim Sıklık Dağılımları	36
6. Katılımcıların Çay Türlerini Tüketim Sıklık Dağılımları	37
7. Katılımcıların Salep ve Boza Tüketim Sıklık Dağılımları	38
8. Katılımcıların Meyve ve Sebze Sularını Tüketim Sıklık Dağılımları	39
9. Katılımcıların Gazlı İçecekleri Tüketim Sıklık Dağılımları	40
10. Katılımcıların Toz İçeceklerin ve Enerji İçeceklerinin Tüketim Sıklık Dağılımları	41
11. Katılımcıların Alkollü İçecekleri Tüketim Sıklık Dağılımları	41
12. Araştırmaya Katılan Bireylerin Alkollü ve Alkolsüz İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	42
13. Katılımcıların Süt ve Ayrar Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları	43
14. Katılımcıların Çeşitli Kahve Türlerinin Öğünlere Göre Dağılımları	44
15. Katılımcıların Çeşitli Çay Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları	44
16. Katılımcıların Salep ve Boza Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları	45
17. Katılımcıların Meyve ve Sebze Suları Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları	45
18. Katılımcıların Gazlı İçecekleri Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları	46
19. Katılımcıların Toz İçecekleri ve Enerji İçeceklerini Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları	47
20. Katılımcıların Alkollü İçecekleri Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları	47
21. Ziyaretlerde ve Özel Günlere İkrar Edilen İçeceklerin Dağılımı	49
22. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Süt ve Ayrarın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	50

23. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Kahve Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	50
24. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Çay Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	51
25. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Salep ve Bozanın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	52
26. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Meyve ve Sebze Sularının Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	52
27. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Gazlı İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	52
28. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Toz İçecekleri ve Enerji İçeceklerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	53
29. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Alkollü İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	53
30. Eğitim Durumlarına Göre Süt ve Ayranın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	54
31. Eğitim Durumlarına Göre Kahve Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	54
32. Eğitim Durumlarına Göre Çay Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	55
33. Eğitim Durumlarına Göre Salep ve Bozanın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	55
34. Eğitim Durumlarına Göre Meyve ve Sebze Sularının Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	56
35. Eğitim Durumlarına Göre Gazlı İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	56
36. Eğitim Durumlarına Göre Toz İçecekleri ve Enerji İçeceklerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	57
37. Eğitim Durumlarına Göre Alkollü İçeceklerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	57
38. Cinsiyet Durumlarına Göre Süt ve Ayranın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	57

39. Cinsiyet Durumlarına Göre Kahve Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	58
40. Cinsiyet Durumlarına Göre Çay Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	58
41. Cinsiyet Durumlarına Göre Salep ve Bozanın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	59
42. Cinsiyet Durumlarına Göre Meyve ve Sebze Sularının Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	59
43. Cinsiyet Durumlarına Göre Gazlı İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	60
44. Cinsiyet Durumlarına Göre Toz İçecekleri ve Enerji İçeceklerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	60
45. Cinsiyet Durumlarına Göre Alkollü İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	61
46. Yaş Durumlarına Göre Süt ve Ayranın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	61
47. Yaş Durumlarına Göre Kahve Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	62
48. Yaş Durumlarına Göre Çay Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	62
49. Yaş Durumlarına Göre Salep ve Bozanın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	63
50. Yaş Durumlarına Göre Meyve ve Sebze Sularının Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	63
51. Yaş Durumlarına Göre Gazlı İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	63
52. Yaş Durumlarına Göre Alkollü İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları	64
53. İçeceklerle İlgili Bazı İnanışların Cinsiyete Göre Dağılımı	66
54. Etiket Okuma Durumlarının Dağılımları	70
55. Araştırmaya Katılan Bireylerin Aynı Tip İçecekler Arasında Dikkat Ettikleri Özelliklerin Dağılımı	71

TEŞEKKÜR

Almanya'daki Türklerin içecek tüketimine ilişkin görüş ve davranışlarını belirlemek amacıyla yürütölmüş bu çalışmada; bana desteği olan danışmanım Prof. Dr. Mine ARLI'ya, her konuda benden yardımını esirgemeyen sayın Doç Dr. Nevin ŞANLIER'e ve Arş. Gör. Leyla ÖZGEN'e, araştırmanın istatistiksel işlemlerinin yapılmasında yol gösteren Yrd. Doç. Dr. İbrahim KISAÇ'a, anket formlarını doldurtmayı sağlayan Almanya Berlin Teknik Üniversitesinde Yüksek Lisans eğitimi alan arkadaşım Ersel ŞENTÜRK'e, göstermiş oldukları yakın destek ve sabırları için aileme, yapmış oldukları yardımlar ve desteklerinden dolayı değerli eşim Şima AŞIK'a ve saygıdeğer arkadaşım Ümit SORMAZ'a ve anket formunu dolduran Almanya' da yaşayan Türklere içtenlikle teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Ankara – 2006

Hüseyin AŞIK

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne

H¼seyin AŞIK'a ait "Almanya'daki T¼rklerin İçecek T¼ketimine İlişkin G¼r¼ş ve Davranışları" adlı çalışma, j¼rimiz tarafından Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı Y¼ksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Mine ARLI

¼ye Doç. Dr. Nevin ŞANLIER

¼ye Doç. Dr. A. ¼zfer ¼ZELİK

1. GİRİŞ

Beslenme, anne karnından itibaren yaşamın sonlanmasına kadar geçen her süreçte yaşamımızın vazgeçilmezi olarak yer alan bir gereksinimdir. Bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi, doğru beslenme alışkanlıkları kazanması, beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerden biridir. Beslenmede dikkat edilmesi gereken besinlerden biri de içeceklerdir. İnsan besin almadan günlerce yaşayabilir, ancak günlerce susuz yaşam ise olanaksızdır.

İnsan vücudunun su gereksinimini karşılamasında içecekler önemli yer tutar. İçecekleri; süt, ayran, meyve suları, çay, kahve, kolalı ve kolasız gazozlar, toz içecekler, alkollü içecekler, bazı bitkilerin çiçek yaprak ve tohumlarından sağlanan adaçayı, ıhlamur, nane, kuşburnu gibi çaylar ve son zamanlarda çıkan çok çeşitli enerji içecekleri şeklinde gruplandırabiliriz (Baysal,1992).

Bir insanın günde 2500 mL'ye kadar sıvıya gereksinimi vardır. İnsan bu gereksinimi metabolik su, besinler ve içecekler olmak üzere üç kaynaktan karşılamaktadır. Bu gereksinimin de yaklaşık 1200 mL'si içeceklerle, 1000 mL'si yiyeceklerle, 300 mL'si de metabolik olarak karşılanmaktadır (Sürücüoğlu, 2001).

İnsanlar içecekleri, içeceğin genel tanımında olduğu gibi susuzluğu gidermek veya serinlemek için bazen hastalıklara karşı, bazen de bir uyarıcı olarak kullanmaktadır. İçeceklerin besin değerinin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Gelişen teknoloji ve ürün çeşitliliği, tüketiciye hitap edebilmeyi ilke edinmiş, tüketicinin tercihi doğrultusunda üretime başlanmıştır. Gıda endüstrisinin birçok dalında görülen bu durum içecek endüstrisinde de kendini göstermiş, alkollü ve alkolsüz içecek üretiminde çeşitli gıda güvenliği ve kalite yönetim sistemlerinin uygulanmasıyla kaliteli, sağlıklı ve her tüketiciye hitap edebilmeyi amaçlayan çeşitlilikte ürünler dünyanın her yerinde üretilmeye başlanmıştır (Topal,1996). Gelişen içecek sektörü de bizlere daha alternatif ve daha iyi kalitede içecekler sunmaktadır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, Almanya’da yaşamakta olan Türklerin içecek tüketimine ilişkin görüş ve davranışlarını belirlemek amacıyla planlanmış olup Almanya’daki Türklere ilişkin şu sorulara cevaplar aranmıştır:

- Alkollü ve alkolsüz içecek tüketim sıklıkları ne kadardır?
- Almanya’da bulunma süreleri içecek tüketimine etki etmiş midir?
- Cinsiyete göre içecek tüketimleri farklı mıdır?
- Yaşa göre içecek tüketimleri farklı mıdır?
- Eğitimin içecek tüketimine etkisi olmuş mudur?
- Öğünlerde ve öğün aralarında hangi içecekler tüketilmektedir?
- Günlük su tüketim miktarları ne kadardır?
- Ziyaretlerde ikram edilen içecekler nelerdir?
- Özel günlerde ikram edilen içecekler nelerdir?
- Cinsiyete göre içeceklere ilişkin görüşler farklı mıdır?
- İçeceklerin sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin görüşleri nelerdir?
- Etiket okuma alışkanlıkları var mıdır?
- Aynı tip içecekler arasında bireylerin dikkat ettikleri özellikler nelerdir?
- İçecek tüketirken içeceklerin light olmasını tercih etme durumları nasıldır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Bireylerin gelir düzeyleri, meslekleri, eğitim durumları, yaşadıkları yer ve ilgili bazı uygulamalar (reklâmlar gibi) değiştikçe alışkanlıkları da değişebilmektedir (Kavak, 2003). Günümüzde Türkiye’den sonra en fazla Türk’ün yaşadığı ülke Almanya’dır. Yurt dışında yaşayan 5 milyona yakın Türk nüfusunun 2.6 milyonu Almanya’da yaşamaktadır. Bu sayı AB ülkelerindeki Türk nüfusunun %68.0’ini oluşturmaktadır (Şen, 2004).

Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle, her alanda olduğu gibi içecek sektörü de gelişmekte bizlere çeşitli ve iyi kalitede içecekler sunmaktadır. Bu içeceklerin bazılarının sağlığa yararlı bazılarının da zararlı olduğu bilinmektedir. Beslenme eğitiminin yaygınlaşmasıyla kişilerin aldıkları eğitim doğrultusunda içecek tercihleri de değişmektedir.

Farklı bir ÷lkede, farklı eēitim almış ve farklı k÷lt÷rle i içe yaşayan T÷rklerin içecek t÷ketim durumlarını belirlemek ve buna ilişkin g÷r÷şlerini saptamak amacıyla planlanarak y÷r÷t÷len araştırma; Almanya'daki T÷rklerin içecek gereksinimlerini karşılama durumları, seçimleri ve bireylerin besin deēerleri y÷ksek ve saēlık için zararlı olan içeceklerin t÷ketim durumları ve bu konudaki bilgilerin saēlanması ayrıca yeni çalışmalara ışık tutması açısından önemlidir.

2. KONU İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

İçecekler genel olarak alkolsüz ve alkollü olmak üzere iki gruba ayrılır. Bu bölümde, alkolsüz ve alkollü içecekler ile bu konuda yapılmış bazı araştırma özetleri yer almaktadır.

2.1. Alkolsüz İçecekler

2.1.1. Su

Su, yaşantımız için en önemli besin maddesidir. İnsan besin almadan vücudundaki depoları kullanarak günlerce yaşayabilir, ancak sıvı gıda tüketmeden sadece birkaç gün yaşayabilir. Suyun; yiyeceklerin sindirimi, vücuttaki yararlılığının sağlanması ve zehirli maddelerin vücuttan atılması, vücut ısının denetlenmesi, eklemlerin kayganlığının sağlanması, elektrolitlerin taşınması gibi oldukça önemli görevleri vardır. İnsan vücudundaki su oranı, yaşa ve cinsiyete göre değişmektedir. Su oranı yaşa paralel olarak azalmaktadır ve yerini yağ dokusu almaktadır (Kurtuluş, 2005). Yetişkinlerin vücutlarındaki su miktarı ortalama %59 civarındadır. Bu miktarın %60'ı hücre içinde, %40'ı hücre dışı suda bulunmaktadır (Şanlıer ve Ersoy, 2005). Vücuttaki karbonhidratların ve yağların tümü, proteinlerin yarısı, vücut suyunun ise %10'unu yitirildiğinde insan yaşamı tehlikeye girer. Vücut suyunun %20 oranında eksilmesi ise ölümle sonuçlanır (Baysal, 1999).

2.1.2. Süt

Yeterli ve dengeli beslenmenin temel koşulu için her öğünde alınması gereken dört temel besinden biri olan, süt ve süt ürünlerinin düzenli olarak tüketilmesi gerekmektedir. Süt, vücut için gerekli kalsiyum ve riboflavinin en iyi kaynağıdır. Kemik sağlığı için gerekli olan kalsiyum, süt grubu besinler tüketilmeden yeterince sağlanamamaktadır. Bu gruptaki besinler aynı zamanda protein, fosfor, potasyum, A vitamini bakımından da zengindir (Demircan, 2003). Süt ve süt ürünlerinde bireylerin günde 2-3 porsiyon tüketmeleri gerekmektedir.

Süt; su, yağ, protein, karbonhidrat, mineral ve vitaminlerden oluşmaktadır. Sütün %87.3'ü su, %5.0'i karbonhidrat, %3.5'i yağ, %3.4'ü protein, %0.7'si küldür. Sütün proteinleri; kazein, laktalbumin ve laktoglobulindir. Laktalbumin ve laktoglobulin ısıdan etkilenmektedir, proteinlerin %85.0'i ise kazeindir. Süt yağının üçte ikisi doymuş üçte biri doymamış yağ asitlerinde oluşmaktadır. Palmitik ve oleik asit en çok bulunanlardır. Süte kendine has kokusunu butirik asit vermektedir. Sütün

karbonhidratı bir disakkarit olan laktozdur. Süt B₁₂ vitamini açısından zengindir. Minerallerden en çok kalsiyum ve fosfor bulunur, demir yönünden fakirdir (Baysal, 1999).

Süt insan yaşamının her evresinde sıklıkla tüketilmesi gereken bir besindir. Süt özellikle; diş sağlığının korunması, kemiklerin güçlü olması için sıklıkla tüketilmesi gerekmektedir (Anonim, 2002b).

Piyasada süt; pastörize, sterilize ve sokak sütü olmak üzere üç şekilde bulunmaktadır. Günlük süt de denen pastörize sütler, 80-84 °C'de 30 saniye ısıtılıp soğutularak hazırlanır. Buzdolabında 4-5 gün saklanabilir. Sterilize süt ise 135 °C'de 3-5 saniye ısıtılarak mikrop ve sporların tamamı öldürülerek, tetrapak kutulara kapatılır ve buzdolabında 3 ay saklanabilir. Sokak sütleri ise kaynama derecesine geldikten sonra 5 dakika karıştırılarak kaynatılır ve cam kaplarda buzdolabında 1-2 gün saklanabilir (Bulduk ve Gümüş, 2002).

Süt; sade olarak tüketildiği gibi, aromalı süt, sütün yağı azaltılarak üretilen light süt ve içine başka bir besin katılarak da tüketilmektedir. Ayrıca inek, koyun ve keçi sütünden yapılan sindirimi kolay, serinletici, hafif alkollü, ekşi ve köpüklü bir süt ürünü olan kefir şeklinde de tüketilmektedir (Toklu, 1999).

Halk arasında sütün ülseri iyi geldiği sanılmaktadır. Oysaki sanılanın aksine sütün ülser tedavisinde yerinin olmadığı bildirilmektedir. Sütün mide asidini etkisizleştirdiği ancak aynı zamanda içerdiği kalsiyum ve proteine bağlı olarak asitleşmeyi arttırdığı bildirilir. Süt tedavi için değil, beslenme amaçlı kullanılmalıdır. Gece yatmadan önce içilen süt asiditeyi arttırıp zararlı olabilmektedir (Anonim, 2005a).

2.1.3. Ayran

Yoğurdun çatal veya mikser ile çırpılıp içerisine su ve tuz eklenerek yapılan bir içecektir. Ülkemizde sevilerek tüketilen bir içecek olup, kebaplar, köfte çeşitleri, diğer et yemekleri ve pilavların yanında veya yaz aylarında serinletici olarak servis edilmektedir (Baysal ve Kutluay, 2000). Bileşim oranları genellikle %90.0'ı su olan ayran, süt şekeri, kazein, kalsiyum, laktik asit, bazı mineralleri ve vitaminleri içerir (Baki, 1998). Son yıllarda karton ve plastik bardak şeklinde ambalajların yaygınlaşması ile büyük kentlerde ve yurdun her tarafında oldukça fazla

tüketilmektedir (Tezcan, 2000). Tansiyonun düşmesi durumunda tuzlu ayran verilmektedir.

2.1.4. Kahve

Kahve MS 550 yıllarında Etiyopya'da bulunmuş ve daha sonra Arabistan'da içilmiştir. Mekke'ye giden hacılar tarafından 1500'lü yılların başında Türkiye'ye getirilmiş ve Türkiye üzerinden Avrupa'ya götürülmüştür (Gürel ve Gürel,2001).

Kahvenin dış görünüşü, 8–12 mm uzunluk ve 6–8 mm genişlikte, sert soluk yeşil renkli bir tarafı düz, sırt kısmı ise kabarık tanelerden ibarettir. Kokusu hafif ve tadı acımsıdır (Baytop, 1999). Kahvenin aromasını oluşturan bileşikler; asetaldehit, proparaldehit, izobütiraldehit, valeraldehid, ketonlar, asetan, diasetil, metilalkol, tiofen, dimetisülfid, amonyak, dimetilamin, trimetilamin, karemelize şeker ve sakkarozdur (Çağlar ve Ünal,1993).

Hasat olgunluğuna gelen kahve ağacındaki meyveler (çekirdek kahveler) süratle işletmeye getirilmektedir. Bir kahve ağacının 2000–4000 adet kadar meyve verdiği belirtilmektedir. Her meyvede iki adet kahve çekirdeği bulunduğu, yaklaşık olarak 300 çekirdekten 0.5 kg öğütülmüş kahve elde edilmektedir. Kahve imalatçıları, istenileni üretebilmek için gelen çekirdekleri niteliklerine göre harmanlandıktan sonra kavurma ve öğütme işlemleri yapmaktadırlar (Çopur, 2000).

Kahvede yapılan harmanlama işlemi sırasında kahveler kavrulmakta, kahvelerin kavrulmasıyla kendine özgü tat ve aroma oluşmaktadır. İşlemin sıcaklık derecesi ve süresi elde edilecek kahvenin özelliklerini belirleyen önemli bir faktördür. Genel olarak uygulama; ortam sıcaklığının 260 °C olması ve bu sıcaklıkta çekirdeklerin beş dakika tutulmasından oluşmaktadır (Çopur, 2000).

Kavrulmuş kahvenin bileşiminde; %0.8-1.8 kafein, %9.0 protein, %30.3 karbonhidrat, %13.0 lipitler, %0.4 uçucu yağlar, %4.2 uçucu olmayan asitler, %1.6 alkaloidler, %4.0 kül, %2.5 su, %35.0 fenolik bileşikler ve kahveye özgü renk veren kimyasallar bulunmaktadır (Işıksoluğu, 2001).

Kavrulmuş kahveler, kullanım amacına bağlı olarak farklı özelliklerde öğütme işlemi yapılır. Çünkü parçacık büyüklüğü ve şekli; içecek olan kahvenin pişirilme süresi, lezzeti, bulanıklığı ve çözünür maddenin kahveye geçmesinde etkili olmaktadır. Öğütme işlemi sonrasında kahvenin yüzeyi genişletildiği ve dokular daha

da açığa çıkarıldığı için önlem alınmazsa tat ve aroma maddelerinde önemli kayıplar oluşmaktadır (Çopur, 2000).

2.1.4.1. Türk Kahvesi

Bütün dünyada Turkish Mocca diye bilinen Türk Kahvesi, özel değirmende çekilmiş toz halindeki kahve olarak hazırlanmaktadır. Tabanı geniş, ağzı dar cezvelerde pişirilip, küçük fincanlarda sıcak ve bol köpüklü olarak servis edilir (Gürel ve Gürel, 2001).

2.1.4.2. Filtre Kahve

Filtre kahve kendine has makinelerde hazırlanan bir çeşit demleme kahvedir. İnce çekilmiş kahvesi, havası alınmış paketlerde hazır olarak bulunur. Üç parçadan oluşan makinesinin bir ısıtma ünitesi, su tankı ve kahvenin konduğu delikli süzgeç kısmı vardır (Kırmızı, 2003). Filtre kahve hazırlamanın esası, sıcak suyun filtre içindeki kahve üzerine dökülmesi ve filtreden süzülerek aşağıdaki kaptaki birikmesidir (Gürel ve Gürel, 2001). Filtre kahve, çay ve kahve fincanlarıyla servis edilebilir. Kahve, sade ve sütlü içilebilir (Kırmızı, 2003).

2.1.4.3. Espresso Kahve

İtalya'dan diğer Avrupa ülkelerine ve bütün dünyaya yayılmış bir kahvedir (Gürel ve Gürel, 2001). Espresso, çeşitli kapasiteli, kendine has makinelerde hazırlanan bir kahvedir. Türk kahvesine benzer ancak biraz daha büyük bir fincanda içilir (Kırmızı, 2003).

2.1.4.4. Kapuçino

Espresso kahvenin üzerine ayrı bir kaptaki köpürtülmüş yağlı süt veya süt kreması eklenerek hazırlanan bir içecektir. 1/3 oranında espresso kahvenin üzerine 2/3 oranında köpürtülmüş süt veya krema dökülür. Çay ve neskafe fincanında içilir, üstüne çikolata rendesi, nesquik veya muskat rendesi konulabilir (Kırmızı, 2003). Piyasada hazır toz halinde de kapuçino bulunmaktadır.

2.1.4.5. Çözünebilir Kahve

Çözünebilir kahve; üretim sürecinde de kahve kavrulduktan sonra çekilir, kaynar suda eritilir. Bu sulu kahveden özel işlemlerle granül kahve elde edilir. Çözünebilir kahvenin gramında 20–40 mg kafein bulunmaktadır (Işıksoluğu, 2001).

Bir fincan kahvede ortalama 85 mg kafein ve benzeri alkaloidler bulunur. Çay ve kahvedeki alkaloidler böbreklerden elektrolit Emilimini engelleyerek idrar atımını

arttırmaktadır (Baysal, 1999). Mesaneye tesir ederek sık sık idrara çıkma hissi doğurur, fakat idrar miktarını arttırmaz. Üre, urat tuzları ve asidi gibi artık ve zararlı maddelerin dışarı atılmasını azaltır. Bunlar bünyede kalarak zarar verirler. Bu nedenle üremi, romatizma gibi hastalıkları olanlara kahve yasaktır. Kahvede oksalat miktarı da fazladır ve böbrekte kum taş oluşumunu teşvik eder (Göbelez, 1999). Aşırı kafein alınması da vücudun kalsiyum dengesini olumsuz etkiler. Yüksek tansiyon ve kemik yıkımını hızlandırıcı etkisi vardır (Baysal, 1992).

Yapılan çalışmalar sonucunda (Işıksoluğu, 2001) kahve ve kafein konusunda zararlı ya da zararsız diye yargıda bulunulamamıştır. Hangi koşullarda ve hangi miktarlarda sakıncalı olduğu ya da olmadığı açıkça ortaya konabilmiş değildir. Kahve ve kafeinin risk artırıcı olup olmadığı konusunda yargıda bulunmak zor olsa bile, kahve potansiyel risk faktörü olmaktan çıkarılamamıştır. Aşırı tüketim; riski artırabilir, risk altındaki kişilerde risk faktörlerini tetikleyebilir. Ancak, normal sınırlar içinde tüketilen kahvenin bağımsız risk artırıcı bir etkisi varsa bile, bu etki silik ya da zayıf görünmektedir. Günlük tüketilmesinde sakınca olmayan miktar konusunda genelleme yapmak, sınır koymak uygun düşmese de günde birkaç bardak ya da fincanın sakıncalı olmadığı söylenmektedir (Işıksoluğu, 2001).

Kahvenin en etkili maddesi sayılan kafein alkaloid grubundandır. Sıcak suda çözünebilen ve acımsı tat veren bir maddedir. Kahve türüne göre kafein miktarı değişmektedir. Üstün nitelikli Arabika kahve çekirdekleri %1 dolayında kafein içerirken, kalitesi düşük sayılan Robusta çekirdeklerinde ise bunun iki katı kadar kafein bulunmaktadır. Kahvede ortalama %1–2 oranında kafein bulunmaktadır. 100g kahveden bardaklarca kahve çıktığı düşünüldüğünde bir bardak kahvedeki kafein miktarının az olduğu ortaya çıkmaktadır (Işıksoluğu, 2001). Aynı zamanda kafein; diüretik, kasları, sinirleri ve mide salgısını uyarıcı, metabolik hızı artırıcı etki yapmaktadır. Aşırı kafein alımında ise idrarla kalsiyum atımı artmaktadır (Baysal, 1999).

2.1.5. Çay

Çay subtropikal iklimlerde yetişen bir bitkidir. Kışın yaprağını dökmeyen beyaz çiçekli bir ağaçtır. Vatanı Çin olmakla beraber, Kuzeydoğu Anadolu'nun sahil bölgelerinde (Rize, Hopa) bol miktarda yetiştirilmektedir (Baytop, 1999). İşlem

görmüş çay bitkisi yapraklarının, kaynar su içinde demlenmesi ile hazırlanan bir içecektir (Kırmızı, 2003).

Çay; başlıca siyah çay, yeşil çay ve oolong (Çin) çayı şeklinde üretilir. Dünyada üretimin yarısından çoğunu (%70.0–80.0) siyah çay oluşturmaktadır (Işıksoluğu, 2001).

Siyah çay, fermentasyona tabi tutularak üretilen çaydır. Oolong çayı, yarı fermente edilmiştir. Yeşil çay ise fermente edilmemiş çaydır (Gürel ve Gürel,2001).

Siyah çay üretimi için uygulanan işlem basamakları dört grupta toplanmaktadır.

1- Soldurma: Siyah çay üretiminin ilk işlemi, soldurulan çay yaprağının içerdiği %70.0–80.0 arasındaki suyun %50.0–55.0’a düşürülmesi işlemidir.

2- Kivırma: Kivırmada çay yaprağı parçalanarak hücre özsuyu dışarı çıkarılmaktadır.

3- Oksidasyon: En önemli işlemidir. Siyah çayda istenen renk, parlaklık, koku ve aroma bu aşamada oluşmaktadır. Oksidasyon işleminde çaydaki tanen maddesi oksitlenerek çayın kendine has kokusu oluşmaktadır.

4- Kurutma: Son aşamadır. Okside olmuş çay yaprağının nem oranı %2.5–4.0 düzeyine indirilerek siyah çay depolanabilir, paketlenabilir hale getirilmektedir (Anonim, 2002a). Bu iyi kalite çaya yaprak çay denir. Kurutma işlemi sonrası eleklerden geçmeyen çaylar kırılarak tekrar elenmektedir. Bu çaya da kırık çay denir, ikinci kalite çaydır. Elemeler sırasında elde edilen çay tozu ve çok ince çay ise poşet çay üretiminde kullanılmaktadır (Gürel ve Gürel, 2001).

Çayın bileşimi türüne göre değişir. Önemli bileşenleri; kafein, tanen ve eterik yağlar olarak belirtilmektedir. Çayda azotlu maddeler, yağ, ham lif ve inorganik maddeler de bulunur. Yeşil çay tanence siyah çaydan daha zengindir; her ikisinde de kafein hemen hemen aynı miktardadır. Çayın tadı tanen özelliğinde maddelerden ileri gelmektedir. Bir bardak (150 mL) çaydaki tanen miktarının 60-280 mg arasında, kafeinin ise 50-80 mg arasında değiştiği belirtilmekte ve tanenlerin demirle bağlanarak demir emilimini düşürücü etki gösterdiği bilinmektedir. Çay flouridin iyi kaynağıdır. Özellikle oolong (Çin) çayı daha zengindir. Bir bardak çayda 0,1 mg flourid bulunur. Flouridin diş çürüklerine karşı koruyucu etkisi bulunduğu belirtilmektedir (Işıksoluğu, 2001).

Çayın uyarıcı ve sakinleştirici olmak üzere iki önemli etkisi vardır. Çayda %2.05–4.0 oranında olan tein hafif bir uyarıcı olup, merkezi sinir sistemini

uyarmaktadır. Çayda %12.0 oranında bulunan tanen, çaya buruk tadını vermektedir. Çay mide bağırsakları teskin edip, bünyeyi sakinleştirmektedir (Işıksoluğu, 2001).

Çay diyareye karşı kullanılmaktadır. Çay boğazda kuruluk yaptığı için öksürüğe iyi gelmez. Fazla çay tüketimi; sinir bozukluğu, kalp çarpıntısı, göğüs ağrılarına yol açabilmektedir (Anonim, 1998).

Çayın aranan bir içecek olmasının bir nedeni de içerdiği alkaloid maddeleridir. Alkaloid madde olarak bilinen kafein, teobromin ve teofilin pürin türevleridir. Pürin ise nükleoproteinlerin en önemli yapı taşıdır. Çay yapraklarından izole edilen arı kafein ($C_8H_{10}N_4O_2$), tadı acı olup, kristal halde bir maddedir. Siyah çayın işleme aşamalarından biri olan soldurma anında kafein miktarı artar. O nedenle kuru madde ilkesine göre siyah çayın kafein miktarı ve kuru madde miktarı yeşil çay yaprağının kafein miktarından daha yüksektir. Çay bitkisinde kafein, nükleik asitlerin parçalanmaları sonucu oluşmakta ve bu parçalanma soldurma aşamasında da sürdüğü için siyah çayın kafein içeriği artmaktadır. Çayın insanlarda yorgunluk giderici, canlılık verici etkisi, içerdiği kafein ile yakından ilgilidir. Bugünkü bilgilerimize göre; bir bardak çayın kafein içeriği, eşit miktardaki kahvenin içeriğinden yaklaşık %50 daha azdır. Kuru çay %1-5 oranında kafein içerir. Normal şekilde yapılan demleme ile çayda bulunan kafeinin yaklaşık %80'i deme geçer. Buna göre 5-6 bardak çay içen kimse ortalama 300 mg kafein alıyor demektir. Bu miktar İngiliz Eczacılık Kodeksi'nce kabul edilen (650 mg saf kafein) günlük dozun yarısından azdır. Ancak kafeinin özel fizikokimyasal durumu nedeniyle çay içildiği zaman vücudun kafeine karşı direnci daha fazla olmakta, tolerans sınırı yükselmektedir. Kafein ve kafeinden oluşan metabolik maddeler de vücutta birikmeyip idrar yoluyla metil ürik asit şeklinde atılmaktadır. Kafein, beyindeki kılcal damarların önemli derecede genişlemesine neden olup, bu kan hareketinin hızlanmasını, insanların canlılık kazanmasını ve yorgunluklarının azalmasını sağlamaktadır. Mide salgılarını çoğaltır. Kafeinin olumsuz etkileri çayda olumlu etkilere dönüşebilmektedir. Çay içerisinde bulunan ve thearubigin adı verilen bileşikler, kafein ile tepkimeye girerek mide üzerindeki olumsuz etkilerini önlemektedir (Kaçar, 1987).

2.1.6.Yeşil Çay

Yeşil çay, usulüne uygun şekilde hasat edilen, fermente olmamış bir çay çeşididir. Yeşil çayın aroması; yumuşak, taze ve çarpıcıdır. Yeşil çayı, siyah çaydan ayıran en önemli fark; siyah çay üretiminde oksidasyona sebep olan polifenoloksidaz enzimi başta olmak üzere tüm yükseltgenme enzimlerinin, yeşil çay üretiminde inaktif edilmesi ve oksidasyonun engellenmesidir (Gökalp ve Çeper, 1990).

2.1.7. Bitkisel Çaylar

İnsanların yüzyıllardan beri başvurduğu her derde deva diye nitelendirilen binlerce bitki her türlü hastalıkta kullanım alanı bulmaktadır. Üstelik bunlardan hazırlanan doğal ilaçların yan etkilerinin olmadığı da ortaya konmuştur (Emmioğlu, 1991). Yüzlerce hatta binlerce bitkiden çay olarak yararlanmak mümkündür. Bir bitkiden hazırlanmasını belirleyen etkenler, başta bölge veya ülke kültürü ile flora potansiyeli ve kişisel bilgi birikimidir. Bitkisel çaylar tüketim miktarı dikkate alındığında, besin öğelerince zengin bir kaynak olarak düşünülemez. Bazılarının aroması, bazılarının ise kimi rahatsızlıklarda tedaviye yardımcı olabilen fizyolojik etkili bileşikleri ön plana çıkmaktadır (Akgül ve Ünver, 2001).

2.1.7.1. Adaçayı

Yöresel adı diş otu olan adaçayı, güney Avrupa' ya özgü olup bütün dünyaya yayılmıştır. Yaprakları çiçeklenmeden hemen önce yazın erken zamanlarında toplanıp gölgede kurutulmaktadır (Dülger, 2001). Bileşiminde; tanen, acı madde ve uçucu yağ bulunmaktadır (Baytop, 1999).

Adaçayı iki şekilde hazırlanmaktadır. Küçük bir dal parçası bardağa konup üzerine kaynar su ilave edilir, istenilen renk ve aroma meydana gelince dal bardaktan çıkarılıp içilir. Diğer bir hazırlanış şekli ise demleme usulüdür. Bu şekilde hazırlanan çayın tadı biraz acı olmaktadır (Turan, 2000).

Adaçayı; yemeklerden sonra sindirimi kolaylaştırmada, hastalık sonrasında görülen genel güçsüzlük hallerinde (Bremnes, 1999), öksürüğe karşı (Messegue, 1998) kullanılmaktadır.

Adaçayının bazı bünyelerde kan basıncını yükseltici etkiye sahip olduğu bildirilmektedir (Eröztürk, 1998).

2.1.7.2. Ihlamur

Ihlamur ağaçları 15–40 m bir boya erişebilen ve kışın yaprağını döken, çiçekleri sarımsı beyaz renkli ve hoş kokulu olan ağaçlardır (Baytop, 1999). Ağaç çiçeklenmeye başlayınca çiçekler ve çiçek sapındaki uzun yapraklar toplanır. Gölgede kurutulup, hava almayan kaplarda saklanır. Aksi halde kokusunu ve etkinliğini yitirmektedir (Eröztürk, 1998).

Ihlamurun bileşiminde; müsilağ(zamk), tanen, şekerler, saponin ve uçucu yağ bulunmaktadır (Baytop, 1999).

Ihlamur çayı; ateşli soğuk algınlıklarında (Eröztürk, 1998), öksürük ve bronşitte (Honda ve ark.,1994) kullanılmaktadır. Ayrıca idrar arttırıcı, terletici, yatıştırıcı, uyutucu ve göğüs yumuşatıcı etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler taşıdığı müsilağ ve uçucu yağdan ileri gelmektedir (Baytop, 1999).

Ihlamur, sindirim siteminde mideyi kuvvetlendirici, bal ile karışımında mide ülserinin iyileşmesinde yardımcı, hazmı kolaylaştırıcı, kalın bağırsak spazmı ve kabızlığı önleyici olarak kullanılmaktadır (Göbelez, 1999).

2.1.7.3. Kuşburnu

Kuşburnu; 1.5–3.5 m yükseklikte, dalları sarkık, çalı görünüşünde, dikenli bir ağaçtır. Yaprakları birleşik, 5–7 yaprakçıklı, yaprakçıklar yeşil veya koyu yeşil renkli ve dişli kenarlı, çiçekler yalın kat, beyaz veya pembe renklidir. Orman açıkları, yol ve hendek kenarlarında yetişmekte olan bir bitkidir. Dış görünüşü; 1–2.5 cm uzunlukta yumurtamsı biçimli, turuncu kırmızı veya kırmızı renkli uç kısmında kaliks ve erkek organ parçaları bulunan taneler halindedir. İçinde beyaz renkli üzeri tüylü çekirdekler bulunmaktadır.

Bileşiminde; şekerler, organik asitler, tanen, A, B ve C vitamini bulunmaktadır. C vitamini bakımından zengindir. 100g kuşburnu meyvesinde 500–1700 mg arasında C vitamini bulunur (Baytop, 1999).

Kuşburnu; soğuk algınlığında, mide ağrılarında, diyarelerde, baş ağrılarında (Messuege, 1998), kabızlıkta ve kuvvet verici olarak (Baytop, 1999) kullanılmaktadır. Ayrıca meyvelerin kaynatılıp soğutulduktan sonra hemoroit için kullanıldığı da kaynaklarda geçmektedir (Honda ve ark., 1994).

Kuşburnu çayının kafeinsiz olması normal kahvede bulunan kafeinin etkisiyle ortaya çıkan uykusuzluk sorununu ortadan kaldırmaktadır. Stresi attığı ve sindirime

yardımcı olduğu bildirilmektedir. Kuşburnu açık alanlarda doğal olarak yetişen bir bitki olduğundan insan sağlığına zararlı pestisit ve ağır metaller (arsenik, kadmiyum, kurşun, vb.) bakımından oldukça güvenlidir (Nas ve ark, 2002).

2.1.7.4. Kekik

Kekik türleri pembe veya beyaz çiçekli, küçük yapraklı, kuvvetli kokulu, çok yıllık bitkiler olup kurak tepe veya sırtlarda kümeler halinde bulunmaktadır (Sezik, 1990). Bileşiminde; uçucu yağ (timol ve karvakrol), acı madde ve tanen bulunmaktadır (Baytop, 1999). Mayıs-temmuz aylarında çiçeklenme sırasında çiçekli uç kısımları toplanıp yarı gölgelik bir yerde kurutulmaktadır. Kekik baharat olarak da kullanılır.

Kekik; kramp çözücü, dezenfekte edici, balgam sökücü olarak ve (Eröztürk, 1998) sindirime yardımcı ve aşırı alkol sonrası kötü halin atılması için, kullanılmaktadır (Bremness, 1999). Ayrıca ülkemizde; Ankara'da mide ağrılarına karşı, Sivas'ta sancılar ve hemoroit için, Ordu'da nefes darlığı ve öksürük için, İstanbul ve çevresinde karın ağrılarına karşı ve çoğu yerde şeker hastalığına karşı kullanılmaktadır (Turan, 2000).

2.1.8. Salep

Salep; yumrulu, çiçekleri böcek biçiminde, çok yıllık otsu bitkilerden elde edilir. Salep elde etmek için yumrular bitki çiçekli iken toplanmaktadır. Yalnız yan yumru alınır, gövdeyi taşıyan ana yumru alınmaz. Toplanan yumrular su ile yıkanarak temizlendikten sonra, bir sepet içinde 10 dakika kadar suda tutularak haşlanır ve sonra güneşe serilerek kurutulur. Bazı bölgelerde yumrular ipe dizilmekte ve bundan sonra haşlama ve kurutma işlemi yapılmaktadır. Kurutulan yumrular değirmende toz edildikten sonra kullanılmaktadır (Baytop, 1999).

Dış görünüşü; genellikle küremsi şekilli, bazen diş şeklinde dallı, 1-4 cm uzunlukta, yarı şeffaf, kirli beyaz renkli, üzeri pürüklü, kokusuz ve lezzetsiz parçalar halindedir.

Bileşiminde; nişasta, glikoz, früktoz, azotlu maddeler ve müsilaj bulunmaktadır.

Eski dönemlerde afrodizyak olarak kullanılan salep, bugün bilhassa kuvvet verici, çocuk ishallerini kesici ve gıda olarak kullanılmaktadır (Baytop, 1999), aynı zamanda soğuk algınlığını, bağırsak rahatsızlıklarını giderici ve enerji verici etkisi vardır (Baki, 1998).

2.1.9. Boza

Koyu sıvı, tatlımsı mayhoş bir içecek türüdür. Darı, buğday, mısır, pirinç veya arpadan yapılmaktadır. Kışın içilen, mevsimlik içecek olan boza ülkemizde daha çok darıdan yapılmaktadır (Tezcan, 2000).

Boza, bir çeşit fermantasyona uğratarak hazırlanan bir içecektir. Bazı literatürlerde bilinen en eski bira olarak tanımlanan boza, alkol fermantasyonuyla birlikte laktik asit fermantasyonuna da tabi tutulduğundan günümüzdeki biralardan farklıdır. (Uylaşer ve ark, 2002). Tarçın ile servis edilir.

2.1.10. Meyve Suları

İçerdiği meyve oranı %100 olan içecek grubuna meyve suyu denir. Hiçbir katkı maddesi ilavesi yoktur.

Meyvenin çeşidine göre %25–50 oranında meyve içeren gruba meyve nektarı denir. Gıda Kodeksine göre bu oran; portakal nektarında %50, şeftali nektarında %40, kayısı nektarında %35, vişne nektarında %30 ve limon nektarında %25'tir.

Meyve içeriği %10'un altında olan, geri kalanı su ile tamamlanan içecek grubuna meyve aromalı içecek denir. Koku ve renk maddeleri ilave edilerek üretilmektedir. Meyvenin yalnızca kokusunu taşır.

Tat, koku ve renklendirici boya maddeleriyle yapılan, su ile karıştırıldıktan sonra tüketilen içecek grubuna da toz içecekler denir. Birçok katkı maddesi ilave edilerek üretilmektedir (Ekşi, 2002).

Meyve suları, genel olarak bulanık olmamasına göre berrak tip ve bulanık tip olmak üzere iki ana gruba ayrılmaktadır. Berrak tip meyve suyunda, meyveden meyve suyunun eldesi preste yapılıp; durultma, filtrasyon işlemleri uygulanmaktadır. Bulanık tip meyve suyu üretiminde ise meyveden palper yada değişik tip ekstraktör (trunçgil meyvesinden meyve suyu çıkaran pres) kullanılarak meyve pulpu elde edilmektedir. Vişne, elma, üzüm gibi meyveler genel olarak berrak tip meyve suyuna işlenirken; kayısı, şeftali, portakal gibi meyveler, bulanık tip meyve suyuna işlenmektedir (Çopur, 2000).

Üzüm, elma, portakal, vişne, kayısı, şeftali gibi meyvelerin suları hem hazır olarak şişelerde hem de karton kutularda piyasada satıldığı gibi, bunlar presleme yoluyla evlerde de yapılmaktadır.

Meyve suyu ambalajı olarak sağlığa zararlı olmayan, içindeki içeceğin niteliğini bozmayan, içeceği etkilemeyen ve sızdırmaz olarak kapatılabilen cam, metal, karton, plastik kap ve kapaklar kullanılmaktadır (Gürel ve Gürel,2001).

Meyve suları, vitamin ve mineral kaynağı olarak düşünülmektedir. Ülkemizde yılda kişi başına 4.5 litre meyve suyu tüketilirken, Almanya’da 41 litre meyve suyu tüketilmektedir (Ekşi, 2002).

2.1.11.Sebze Suları

Domates ve havuç suyu hakkında bilgi verilmiştir.

2.1.11.1.Domates Suyu

Domates suyu üretiminde, olgun kuru madde içeriği yüksek, koyu kırmızı renkli domatesler kullanılır.

Üretim için işletmeye gelen domatesler etkin şekilde yıkanıp; çürük, ezik ve yeşil olanlar ayrılır. Uygun bir değirmende parçalandıktan sonra, pektin parçalayan enzimlerin inaktivasyonu amacıyla derhal 85-90 °C’ye kadar ısıtılan mayşe; kabuk, çekirdek ve iri liflerin ayrılması için sırayla elek delik çapları 1.2, 0.8 ve 0.4mm olan palper sisteminden geçirilir. Ele alınan domates pulpu soğutulup, içerisine %0.5-1.0 oranında tuz ilave edilir. Homojenizasyon ve deaerasyonu takiben sterilize edilerek şişelere veya kutulara sıcak olarak doldurulmaktadır (Çopur ve Taner, 2000).

2.1.11.2.Havuç Suyu

Havuç suyu üretiminde çeşitli yöntemler izlenmektedir. Yıkandıktan sonra kabukları alkali veya buhar uygulamasıyla soyulan havuçlar, bir değirmende kıyılıp, paketli veya horizontal (yatay) preste sıkılarak havuç suyu elde edilmektedir. Ancak bu yöntemle elde edilen havuç suyu, ısıtım sırasında kolaylıkla koagülasyona ve bunun yanı sıra sedimentasyona (çökeltme) uğramakta, homojenize edilmesine karşın, bulanıklık stabilitesi yeterince sağlanamamaktadır.

Başka bir yöntemde, soyulmuş havuçlar 15–20 dakika süreyle bütün halde buhara tabi tutularak yumuşatılmakta, daha sonra bir değirmende parçalanıp içerisine ½ oranında su ilave edildikten sonra tekrar ısıtılıp, vidalı preste preslenerek havuç püresi elde edilmektedir.

Daha iyi nitelikte bir pulp eldesi için ise; yıkanmış, soyulmuş, parçalandıktan sonra ısıtılarak yumuşatılmış havuçlara %25.0–30.0 oranında su eklenir. Bu karışıma uygun bir meyve suyu veya sitrik asit ilave edilerek pH 4.5 civarına düşürülür ve

karışım sıcaklığı 40-50 °C'ye getirilip, gerekli miktarda bir maserasyon (sert bir cismin su içinde kalarak yumuşaması) enziminin eklenmesi ile havuç dokusu iyice parçalanmakta, enzim inaktivasyonunun ardından palperden geçirilen karışım, homojenize edilerek şişelere doldurulmaktadır. Havuç suyu asitlendirilirse 100 °C'de pastörize edilmektedir (Cemeroğlu, 1982).

2.1.12. Gazlı İçecekler

Maden suyu, meyveli soda ve gazozlardan; kola, meyveli gazoz, tonik, aromalı gazozlar hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1.12.1. Maden Suyu

Maden suları dünyada ilk çağlardan bu yana sağlık amacıyla kullanılmaktadır. Ülkemizde de M.Ö. Hitit ve Frigyalılar, daha sonra Romalılar, Bizanslılar ve Selçuklular ile Osmanlılar zamanında maden suyu şifa amacıyla kullanılmıştır (Hıdıroğlu, 2002).

Şişelenerek tüketime sunulan maden suları; bir yeraltı su deposundan kaynak alan, doğal olarak yeryüzüne çıkan (kaynayan) ya da yapay olarak (sondajla) yeryüzüne çıkarılan, özel iyonlar, iyonize olmayan bileşikler ve eser elementler içeren, mikrobiyolojik ve kimyasal olarak temiz ve sağlıklı olan, belirli madde ya da elementleri belirli değerde içeren, şişeleme süreçlerinde doğal içeriğini önemli ölçüde değiştirecek herhangi bir madde eklenmeyen ve çıkarılmayan, içerdiği karbondioksit gazı alınabilen ve tekrar verilebilen (ayrıca yapay karbondioksit gazı basılabilen), yalnızca fiziksel yöntemlerle içerdiği bazı gaz (örn. sülfür) ve mineralleri (örn. demir, mangan) alınabilen içeceklerdir (Karagülle, 2001).

Maden sularında bulunan beslenme fizyolojisinde önemli işlevleri olan başlıca makro elementler; kalsiyum, magnezyum, sodyum, potasyum ve klorürdür. Yine maden suyunda bulunan ve insanda bazı temel yaşamsal olaylarda önemli rolleri olan başlıca eser elementler; fluor, demir, iyot, selenyum, bakır ve çinkodur (Karagülle, 2001).

Yeraltı kaynaklı gazlar da mineralli sular içerisinde çözülmüş olarak bulunabilmektedir. Bunların en önemlileri; karbondioksit, hidrojen sülfür ve radondur. Radon adı daha çok oluşturduğu sağlık riskleriyle anılırken, hidrojen sülfür de çürük yumurta kokusu olarak bilinmektedir. Oysa karbondioksit gazı şişelenmiş

maden sularının özellikle ülkemizde olmazsa olmaz bir komponentidir (Karagülle, 2001).

Maden sularının içerisinde karbondioksit gazı bulunmasından dolayı sindirimi hızlandırıcı ve insanları rahatlatıcı etkileri vardır (Bunsuz, 2000).

Kaynak ve maden suyu, Avrupa’da en önemli alkolsüz içecektir. Bugün kaynak ve maden suyu tüketimi %40 iken diğer gazlı içeceklerin tüketimi %35’tir. Ülkemizde bu durum oldukça farklıdır. Karbongazlı kolalı içeceklerin tüketimi kişi başına yılda 30 litreyi geçerken, kaynak ve maden suyu tüketimi ise yalnızca 2.5-3 litre/yıl olmaktadır (Yiğit, 2000).

Maden suyu ve soda birbirine karıştırılmaktadır. Soda, maden suyu gibi doğal gaz içermeyen yapay olarak karbondioksit katılarak üretilen gazlı sudur (Yiğit, 2000).

Kalsiyumdan zengin doğal mineralli su içilmesi; postmenopozal dönemde kadınlarda ve ileri yaştaki erkeklerde osteoporozun önlenmesi ve tedavisinde yeterli kalsiyum ilavesi sağlamada önemli bir seçenek olarak değerlendirilmektedir (Karagülle, 2001).

Doğal mineraller içeren doğal sular gastrointestinal kanal motilitesi, pH’sı ve salgıları üzerinde etki göstermeleri nedeni ile fonksiyonel mide-bağırsak hastalıklarının tedavilerine destek olmak amacıyla da kullanılmaktadır (Hamzaoglu, 2001a).

2.1.12.2. Meyveli Soda

Meyve aromalı soda yapımı ilk olarak Kuru Madde (Briks) değeri yüksek, kıvamlı bir yarı mamül hazırlamakla başlar. Bu amaçla formülasyona göre belirli miktarlarda tatlandırıcı/şeker, meyve aroması, koruyucular, sitrik asit veya daha başka katkı maddeleri sırasıyla tanka ilave edilerek yeterli miktarda maden suyu ile birlikte çözünene kadar karıştırılır. Mikroorganizma faaliyetlerini önlemek amacı ile ısıtılma (pastörizasyon) tabi tutulur. Karıştırma işlemi ile homojen bir karışım elde edildikten sonra, oksijenin sebep olabileceği oksidasyonu önlemek amacı ile belli bir süre dinlendirmeye alınır. Bu aşamadan sonra son ürünü elde etmek için, yarı mamül karıştırma makinesinde maden suyu ile birlikte dozajlanarak kuru maddesi istenilen değere düşürülür. Kullanılacak maden suyu teknolojiye göre soğutma ve deaerasyon (hava çıkarma) işlemlerine tabi tutulur. Hazırlanan karışım istenilen

düzeyde karbondioksit ile birlikte gazlanarak dolum makinesine gönderilir. Bu aşamada boş şişelere gazlanmış ürünün gazlı dolumu gerçekleştirilir (Anonim, 2005h).

2.1.12.3. Gazozlar

Türk Standartlarına göre gazoz (gazlı alkolsüz içecek); içilebilir özellikte su ve izin verilen tat verici, renklendirici, oksitlenmeyi önleyici, köpük önleyici, aroma verici ve kimyasal koruyucu katkılarla tekniğine uygun olarak hazırlanan ve karbondioksitle yapay olarak gazlandırılmış içecektir (TS 2080).

Gazozlar yapımlarında kullanılan spesifik maddelere göre dört sınıfa ayrılmaktadır (Gürel ve Gürel, 2001)

2.1.12.3.1. Kola

Kola içeceği; içilebilir özellikte su, şeker, kafein, diğer bileşenler, izin verilen katkı maddeleri ve kendine özgü aroma maddeleri ile tekniğine göre hazırlanan ve karbondioksit ile gazlandırılmış, içerisinde en çok 150 mg/L kafein olan içecektir (Anonim, 2005b). Kolalı içeceklerdeki kafein miktarı türüne göre farklılık göstermekte olup, az miktarda da sodyum ve potasyum içermektedir.

ABD’de 1886 yılında kola bitkisi meyvesinin özütünün bir eczacı (John Pemberton) tarafından elde edilmesi, kolalı içeceklerin üretiminde bir başlangıç olmuştur. Özellikle Amerikan şirketlerince dünyada yaygın olarak üretilmekte ve kola esansı “sır” olarak saklanmaktadır. Kolalı içeceklerin kimi insanlarda bağımlılık yaptığı bilinmektedir. Bağımlılığın kafeinden ya da gizli tutulan öteki bileşenlerinden ileri geldiği sanılmaktadır (Işıksoluğu, 2001). Asit yoğunluğu fazla olduğundan mide asidini uyarıcı etkide bulunur (Onat, 1982).

Kolalı içecek tüketen 12 yaşındaki çocukların, gereksinimi kadar vitamin ve kalsiyum alamadıkları buda kemiklerin gelişimini engellediği bildirilmektedir (Anonim, 2005b).

2.1.12.3.2. Meyveli Gazoz

Meyve suyu; içilebilir özellikte su, şeker, diğer bileşenler ve izin verilen katkı ve aroma maddeleri ile tekniğine göre gazlı olarak hazırlanan içecektir (Anonim, 2005b). Yapımında kullanılan meyve suyuna göre portakallı gazoz, mandalinalı gazoz olarak adlandırılmaktadır.

2.1.12.3.3. Tonik

İçilebilir özellikte su, şeker, kinin ve narincin, diğer bileşenler ve izin verilen katkı ve aroma maddeleri ile tekniğine göre hazırlanan karbondioksit ile gazlandırılmış olan içecektir (Anonim, 2005b). Hazırlanmasında meyve suyu kullanılıp kullanılmamasına göre sade, limonlu, greyfurtlu vb. çeşitleri bulunmaktadır (Gürel ve Gürel, 2001).

2.1.12.3.4. Aromalı Gazozlar

Aroma maddeleri, şeker, içilebilen nitelikte su ve diğer bileşenlerden oluşmaktadır. Yapılışında kullanılan aroma maddesine göre aromalı gazozlar üç çeşittir.

2.1.12.3.4.1 .Meyve Aromalı Gazoz

En az %2.0 meyve suyu ve yeteri kadar meyve aroması içeren gazozdur. Hazırlanmasında kullanılan meyve suyunun cinsine göre; çilek aromalı, böğürtlen aromalı, ahududu aromalı gazoz olarak adlandırılmaktadır.

2.1.12.3.4.2. Bitki Aromalı Gazoz

Yapılışında çeşitli bitkilerin ekstrakt veya aroması kullanılan gazozdur. Sade gazoz olarak bilinir.

2.1.12.3.4.3. Karışık Aromalı Gazoz

Değişik bitki ve meyve aromalarıyla hazırlanan sade gazozdur (Gürel ve Gürel, 2001).

2.1.13. Enerji İçecekleri

Enerji içeceği; bileşimindeki yararlanılabilir karbonhidrat içeriği nedeniyle insan vücuduna enerji sağlayan ve ürün özelliklerinde yasal limitleri belirlenen fonksiyonel maddeleri, vitamin ve mineralleri de içerebilen ürünlerdir (Anonim, 2005b).

Enerji içeceğinde kafein öncelikle vücutta bulunan mevcut enerjiyi harcatarak insanın kendini zinde ve enerjik hissetmesini sağladığı için afrodizyak olarak bile satılır, ama bu yüksek dozda alındığında ölüme sebebiyet verebilmektedir. Bu enerji tükenince çöküş başlar ve eğer doz yüksekse buna paralel olarak psikolojik yan etkiler görülür, bu yan etkiler bazen sinirlilik şeklinde kendini göstermektedir. Kafein vücudun enerjisini tüketir ve bu enerji yeteri kadar yerine konmazsa vücuttan net bir enerji kaybı söz konusu olmaktadır. Enerji içeceklerinde kafeinin yanı sıra taurin de sık görülen bir katkı maddesidir. Aşırı taurin kullanımında kısa

sürekli hafıza kaybı ve Merkezi Sinir Sistemi (CNS) depresyonu görülmektedir (Özer, 2005). Çocuklar, 18 yaş altı kişiler, yaşlılar, diabetikler, yüksek tansiyonu olan olanlar, gebe ve emzikli kadınlar, metabolik hastalığı olanlar, böbrek yetmezliği olanlar ve kafeine hassas kişiler için tavsiye edilmemektedir.

Sporcu içeceği olmadığı, yoğun fiziksel aktivite sırasında, sonrasında ve günlük 500 mL'den fazla tüketilmemesi önerilmektedir (Löker, 2002).

Enerji içecekleri bileşimindeki besin öğeleriyle spor, yüksek aktivite, stres sırasında, anında ve sonrasında gereksinim duyulan yüksek enerjiyi sağlayabilmektedir. Aktivite sırasında kaybedilen sıvıların geri kazanımında buna bağlı olarak, vücut sıvısının dengelenmesi ve vücut yorgunluğunun önlenmesinde bireye destek vermektedir. Enerji içecekleri kana hızlı karışmakta ve sürekli yüksek performans sağlayabilmektedir (Löker, 2002).

2.2. Alkollü İçecekler

Bira, şarap, rakı, votka, cin viski likör, tekila, rom, kanyak ve brendi hakkında bilgiler verilmiştir.

2.2.1. Bira

Bira alkol fermentasyonu ile elde edilen ve çok eski dönemlerde üretilen bir içkidir. Keşfi ve üretimi şaraptan eskidir. Mezopotamya medeniyetlerinde bir tür biranın üretildiği ve tüketildiği tarihçiler tarafından kanıtlanmıştır. Ancak, günümüzdeki şekliyle bira üretimi çok daha sonraki yıllarda başarılmıştır. Bira, arpa maltının mayeşelenmesi ile elde edilen şıranın, şerbetçi otu ile aromatize edilmesinden sonra, maya ile fermentasyonu sonucu elde edilen alkollü bir içkidir. Bu tanıma en uygun bira Almanya'da üretilmektedir. Çünkü bu ülkede 1516 yılından kalma biracılık yasaları hâlâ geçerlidir ve biranın saflığı bu yasalarla korunmaktadır (Çopur, 2000).

Biralar, öncelikli elde ediliş şekillerine göre alt fermentasyon biraları ve üst fermentasyon biraları diye ikiye ayrılır. Renklerine göre ise biralar, koyu renkli (siyah) biralar ve açık renkli normal biralar diye yine ikiye ayrılabilir (Çopur, 2000). Ayrıca içerdikleri alkol miktarlarına göre de alkolsüz (%0.5'ten daha az alkol içeren), az alkollü (%1.0–1.5 alkol içeren), alkollü (%3.5–5.0 alkol içeren) ve yüksek alkollü (%5.1–8.0 alkol içeren) biralar diye gruplandırılmaktadır (Gürel ve

Gürel, 2001). Hangi çeşit ve tipte olursa olsun, klasik bira üretiminde ham madde olarak; arpa, şerbetçiotu ve su kullanılır (Çopur, 2000).

2.2.2. Şarap

Şarap insanoğlunun oluşturduğu ilk ürünlerden biridir ve bir çok kültürü de derinden etkilemiştir. Şarabın temel maddesi üzümdür. Üzüm tanesinin içinde yoğun olarak bulunan şeker, su ve kabuğundaki maya, doğal bir fermantasyon ortamı oluşturmaktadır. Olgun üzüm tanesinin kabuğunun kırılması halinde içindeki şekerli su kabuğundaki doğal maya ile birleşip fermente olur. Bu fermantasyon sonucunda da ortaya insanların başını döndürüp sarhoş eden alkollü birleşim “şarap” ortaya çıkar. Fermantasyon işlemi çevre ısısına çok bağımlı olduğu için, sıcak bir ortamda şarabın oluşumu bir kaç saat içinde bile gerçekleşebilir.

İlk şarabın ne zaman ve kimler tarafından yapıldığı bilinmemektedir. Asmanın doğal olarak yetiştiği herhangi bir yerde ve ortamda oluşmuş olabilir. Arkeologlar yaptıkları çalışmalarda, kazılarda bulunan üzüm posalarından üzümün doğal veya düzenli ekim ürünü olup olmadığını ayırayabilmektedirler. Kafkas bölgesinde bulunan düzenli ekime ait ilk izler M.Ö. 7000 yıllarına kadar uzanmaktadır. Şarabın bu kadar eski olmasına rağmen en büyük atılımı, ancak son yüzyıllarda saklama yöntemlerinin bulunup geliştirilmesi ve bu konuda uzmanlaşılması üzerine oluşmuştur. Bütün bu uğraşlar, günümüzde “kaliteli şarabı” şarap severlerin beğenisine sunmuştur.

Şarabın en çok etkilediği medeniyetler arasında eski Yunan ve Roma medeniyetleri, Mısırlılar ve Babilliler bulunmaktadır. Eski Mısır’da duvarlarda şarap resimlerine rastlanmış, hatta şarap listeleri bulunmuştur. Mısırlıların daha da ileri giderek ilk üzüm bağları, üreticileri, bağ bozumu ve şarap etiketleri hakkında kayıt tuttukları görülmüştür. Babilliler ise şarap dükkânlarının işletilmesi üzerine ilk kanunları çıkarmışlardır. Şarapçılıkta gelişme, şarabın ilk ortaya çıktığı yer olarak kabul edilen Anadolu ve civarında değil, Avrupa ve daha yoğun olarak da Fransa’da gerçekleşmiştir.

Şarap, festivallerde ve dini törenlerde içildiği gibi, tarihte bir çok toplumda ilaç ve antiseptik olarak da kullanılmıştır. Türkiye’de ve özellikle Anadolu’daki şarap tarihi, dünyadaki en eskisi olmasına rağmen, şarapçılık ve şarap üretimi

konusunda yoğun bir bilgi birikimi oluşmamıştır. Bunun nedeni ülkenin çoğunluğunun müslüman olmasından kaynaklanmaktadır (Anonim, 2005c).

2.2.2.1. Beyaz Şarap

Beyaz şaraplar, beyaz üzümlerden üretilen, genel olarak sarımtırak renkli şaraplardır. Rengi soluk sarıdan kahverengiye kadar değişebilmektedir. Alkol derecesi %11.0–12.5'tir. 8–12 °C'de soğuk içilir.

2.2.2.2. Rose (Pembe) Şarap

Rose şaraplar, rengini yapıldığı beyaz ve kırmızı üzümün kabuğundan alan hafif ve turuncumsu pembe renkli bir şaraptır. Beyaz şarap karakterine daha yakındır. Alkol derecesi %11.0–12.5 olan rose şaraplar 10–12 °C'de içilir.

2.2.2.3. Kırmızı Şarap

Kırmızı şarap, kırmızı ve siyah üzümlerden üretilir. Kırmızı şarabın rengi açık kırmızıdan esmer kırmızıya kadar değişebilmektedir. Üzüm sırası, cibrelili (üzüm suyu çıkarılırken sıkılan üzümlerin kabuk ve çekirdekleriyle birlikte) mayalandırılır. Cibrelili mayalama sonucunda şarap, üzüm kabuğundaki onin maddesinden rengini; çekirdeğindeki tenin (tanin) veya yaygın söylenişi ile 'tanen' maddesinden de özel buruk tadını alır. Kırmızı şarapların alkol oranı %11.0–13.5 arasındadır. 16–20 °C'de oda sıcaklığında içilir.

2.2.2.4. Köpüklü Şaraplar

İçerdikleri gazdan dolayı köpüren şaraplardır. İçerdiği tabii gazdan ya da suni gazdan dolayı köpürenler olmak üzere iki şekilde bulunmaktadır. Köpüklü şarapların alkol oranı %12.0-13.0'tür ve ortalama olarak 4-6 °C'de soğuk içilir (Kırmızı, 2003).

2.2.3. Rakı

Yalnızca suma veya tarımsal kökenli etil alkol ile karıştırılmış sumanın, beş bin litre ya da daha küçük hacimli geleneksel bakır imbiklerde, anason tohumu ile ikinci kez destile edilmesi ile üretilen alkollü içkidir (Anonim, 2005d). Suma kuru üzüm ve incirden elde edilen en az %80.0 alkol içeren ispirotodur (Çopur, 2000). Rakının alkol oranı %40-45' tir. Yaş ve kuru üzümlerin su ile karıştırılması sonucu elde edilen şıra içine saf maya katılarak fermentasyon sağlanıp daha sonra bu sıvı damıtılarak suma adı verilen üzüm aromalı içki alkolü elde edilir. Bu sumanın, anason tohumları ile

ikinci kez damıtılmasıyla da rakı elde edilir. Bu şekilde üretilen rakı meşe fiçılarda 20 ila 120 gün arası dinlendirildikten sonra satışa sunulur.

Rakı adı bir görüşe göre razaki cinsi üzümünden, başka bir görüşe göre ise yakın doğu ülkelerinde hurma kökünden elde edilen arakdan gelmektedir. Aslan sütü unvanının ise eski rakı fiçıları üzerindeki aslan kabartması nedeni ile verildiği sanılmaktadır.

Rakı; sek içilebileceği gibi, içine yarı yarıya su veya maden suyu ilavesiyle, ama mutlaka soğuk olarak içilir. Rakı içiminde kullanılan düz silindirik bardak, rakı-su bileşimindeki büyümlü beyazlamanın keyifle izlenebilmesi için tercih edilir (Gürel ve Gürel, 2001).

2.2.4. Votka

Arpa, çavdar, patates ve soya gibi çeşitli tahıllardan üretilen renksiz, kokusuz, yüksek alkollü bir içkidir. Genel olarak alkol oranı %40'tır. Eskitilmeden şişelenen bir içkidir. Son zamanlarda çeşitli baharat, bitki ve meyvelerle aromalandırılan çeşitleri de üretilmiştir. Bu kapsamda, limonlu, biberli, kuş üzümlü vb. votkalar piyasada vardır. Votka arzuya göre sek, su, soda, kola ya da meyve suları ile 7-10°C'de soğuk içilir (Kırmızı, 2003).

2.2.5. Cin

Cin; arpa, mısır, çavdar, ardıç tohumlarının damıtılması sonucunda elde edilen bir damıtık içkidir. Genelde susam, kişniş, bergamut, badem, melek otu, dereotu, yeşil limon ve portakal kabuğu katılarak aromalandırılır (Kırmızı, 2003). Cinin kaliteli olabilmesi için süzme işleminin çok yavaş gerçekleştirilmesi gerekir. Damıtma işleminden sonra renk vermeyecek kaplarda en az beş ay yıllandırılır (Anonim, 2005e). Yüksek alkollü bir içkidir. Alkol derecesi %40.0-47.0 arasındadır. Eskitilmeden şişelenen bir içkidir. Sade, soda, tonik, meyve suları ile içilir (Gürel ve Gürel, 2001).

2.2.6. Viski

Viski, tahıl ispiertosundan üretilen ve Anglosakson ülkelerinde en fazla tüketilen bir içkidir. Bu nedenle en kaliteli olan ve en fazla tanınanı İskoç viskisidir (Çopur, 2000). Viski; arpa, çavdar, mısır, buğday, yulaf ve benzeri nişasta ve şeker oranı yüksek tahıllardan üretilir. Alkol dereceleri daha çok %40.0'tır. Bu oran %35.0-55.0 arasında değişebilmektedir (Kırmızı, 2003).

Çeşitli viskiler vardır.

—Scotch Whisky: İskoçya’da yalnız arpadan yapılan viski, diğer viskilerde bulunmayan kendine has bir tadı vardır.

— Bourbon Whisky: Amerika’da mısır ve çavdardan üretilen bir viskidir.

— Canadian Whisky: Kanada’da mısır ve çavdardan üretilen bir viskidir.

— Irish Whisky: İrlanda’da arpadan yapılan viskidir (Gürel ve Gürel, 2001).

2.2.7. Likörler

Likörler; alkol, meyve, şeker, su, çeşitli esanslar, bitki ve baharatlardan üretilir. Ayrıca özel aromalar ve tatlandırıcılar katılarak zenginleştirilir. Likörler tatlı, fazla sert olmayan içeceklerdir. Likörlerin içerdiği şeker oranları standart olmayıp diğer içkilere göre biraz daha yüksektir (Kırmızı, 2003). Likörlerin alkol derecesi %17.0–40.0 arasında değişebilir (Gürel ve Gürel, 2001). Likörler, sade olarak, başka bir içkinin içine katılarak ya da kahvenin yanında tüketilmektedir.

2.2.8. Tekila

Tekila, Meksika milli içkisidir. Kaktüse benzer bitki olan (Mezkal-Mague-Agave)’nin mavi türünden üretilir. Bu bitkinin püresi ve suyu pişirilerek fermantasyona tabi tutulur. Fermantasyona tabi tutulan bu özden damıtılarak tekila elde edilir ve şişelenerek piyasaya sunulur. İki üç yıl dinlendirildikten sonra da şişelenebilmektedir. Beyaz ve altın renginde olmak üzere iki rengi bulunur (Kırmızı, 2003).

İçimden önce tekilanın iyice soğutulması gerekir. Bardağın ağız kısmı tuz ile kaplanır. İsteğe bağlı olarak bir limon dilimi ile bardak süslenebilir veya bir tabak içinde sunulabilir. Bir yudum alındıktan sonra eğer bardağın kenarına tuz eklenmemişse elin başparmağı ve işaret parmağı arasına konulan tuz emilir. Eğer bardağın ağız kısmında tuz yoksa ve elden de tuzu yalamak hoşunuza gitmiyorsa bir limon parçası tuza bandırılır ve emilir (Anonim, 2005f).

2.2.9. Rum (Rom)

Romun üretildiği ülkeler esas olarak Orta Amerika ülkeleridir. Hammaddesi şeker kamışı ya da şeker kamışı melasıdır. En kaliteli tanınmış rom Jamaika’da üretilmektedir. Küba, Meksika, Brezilya, Haiti gibi ülkelerde de rom üretilmektedir (Çopur, 2000). Şeker kamışı melası mayalandırılıp damıtılır. İçine bir miktar saf alkol katılarak meşe fiçilerinde dinlendirilir. Beyaz romlar 3–5 yıl, koyu renkli

olanlar 3–15 yıl dinlendirilirler ve altın sarısı bir renk alırlar. Karamel katılarak rengi koyulaştırılır. Alkol oranları %40.0–55.0 arasındadır. Romlar, genellikle meşrubat ve meyve suları ile karıştırılarak içilmektedir (Kırmızı, 2003).

2.2.10. Kanyak

Genç şarabın en az iki defa damıtılması ile elde edilen sumaya; buke, aroma ve renk verecek; sağlığa zararlı olmayan bitki özleri, meyve, sakkaroz, konsantre üzüm suyu katılarak elde edilen içkidir. Kanyak üretildikten sonra 2–5 yıl meşe fiçılarında dinlendirilir. Berrak, kendine has koku ve tatta, kahverengi sarı renklidir (Gürel ve Gürel, 2001).

2.2.11. Brendi

Brendi; kanyak suması ve şarap suması karışımı, karamel, pekmez ve bazı aromatik bitki özlerinin ilavesi ile üretilen aperatif bir içkidir (Anonim, 2005g).

2.3. Bazı Araştırma Özetleri

Alkollü ve alkolsüz içeceklerle ilgili Türkiye’ de ve yabancı ülkelerde çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu bölümde bu araştırmalardan bazıları yer almaktadır

2.3.1. Türkiye’de Yürütülmüş Araştırmalar

Uz ve Emmioğlu (1991), çeşitli kalp-damar sistemi problemine sahip bireylerde, nane ve kekik bitkilerinin kaynatılıp içilmesinin kan kolesterol, trigliserid, HDL, total lipid ve glikoz gibi parametrelere olan etkilerini 8 birey üzerinde 1 ay süreyle incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlara göre hazırladıkları bu karışımın HDL ve trigliserid üzerine önemli bir etkisi olmadığını, ancak kan kolesterolü, total lipid ve glikozda sırasıyla %6.8, %3.4, %19.3’lük düşüslere sebep olduğunu tespit etmişlerdir.

Işık (1998), Gönen ilçesine bağlı yurt dışı ile ilişkisi olan ve yurt dışı ilişkisi olmayan köyde oturan, 205 aile üzerinde yaptığı çalışmada; iki grupta da kahvaltıda genellikle çay, çorba, süt içildiğini belirlemişlerdir.

Şanlıer ve Yaman (2000), Ankara’daki çeşitli ilköğretim okullarında okuyan yaşları 7-14 arası değişen, 148 erkek 152 kız toplam; 300 ilköğretim öğrencisinin televizyonda yayınlanan yiyecek içecek reklamlarından etkilenme durumu üzerine yaptıkları araştırmada, çocukların %49.0’unun sürekli veya bazen reklamları izlemesi sonucu %61.6’sının kolalı içecek, %57.3’ünün çikolata-gofret, %45.0’inin dondurma reklamlarından hoşlandığını saptamışlardır.

Arslan ve arkadaşları (2001) maden suyu/sodasının üniversite öğrencileri arasında tüketim durumu ve bunu etkileyen faktörleri araştırmışlardır. Maden suyunun üniversite öğrencileri arasındaki tüketim durumu %50.6 olup, kız öğrencilerin daha fazla maden suyu tükettiklerini (%69.2) saptamışlardır ($p<0.001$). Sağlıkla ilgili bir bölümde öğrenim gören öğrencilerin, maden suyu tercihinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (%63.6) ($p<0.001$). Maden suyu tüketen bireylerin %51.6’sının her gün bir şişe, %35.9’unun iki şişe, %7.7’sinin üç şişe maden suyu tükettiklerini belirlemişlerdir. Maden suyunun diğer içeceklere (kola, gazoz, meyve suları vb.) göre daha sağlıklı olduğunu ve sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin maden suyu/sodasını sağlıklı olduğu için diğer gazlı içeceklere tercih ettiklerini saptamışlardır.

Çekal ve Aktaş (2002), Ankara Üniversitesine bağlı altı fakültede 157'si akademik olmak üzere 369 kadının süt ve süt ürünleri tüketim sıklıklarını araştırmışlar; hem 45 yaş ve üzeri yaşlarda hem de akademik ve idari personelin %62.1'nin sütü en az düzeyde tükettiklerini tespit etmişlerdir.

Emeksiz ve arkadaşları (2002), üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada, üniversite gençliğinde alkollü içecek tüketimi ve tüketim kararındaki etki faktörlerini araştırmışlardır. 268 öğrenciden 111'i (%48.9) alkollü içecek tüketmekte, 157'si (%51.1) ise tüketmemektedir. Cinsiyetin alkollü içecek tüketiminde önemli bir faktör olduğunu tespit etmişlerdir. Katılımcı öğrencilerden bayanların %29.8'i alkollü içecek tüketirken, bu oran erkeklerde %52.6'dır. Öğrencilerin cinsiyetleri ile tüketimleri arasındaki bu fark istatistiksel açıdan da anlamlı bulunmuştur.

Nas ve arkadaşları (2002), kuşburnu meyvesi ve çekirdeği bileşiminin insan beslenmesi açısından önemi araştırmışlardır. Kuşburnu bileşiminin insan besin ihtiyaçlarının karşılanması yanı sıra, çeşitli rahatsızlıklara karşı koruyucu ve tedavi edici özellikleri olduğunu saptamışlardır.

Uylaşer ve arkadaşları (2002) düşük kalorili (light) boza üretimini araştırmışlardır. Bu çalışmayı, bozanın şeker içeriğinin yapay tatlandırıcılar kullanarak azaltılması ve böylece enerji değerini düşürerek, özellikle şeker alımı sınırlı olan diyabet hastaları ile kilo fazlalığı nedeniyle bu tip ürünleri tüketmeyen kişiler tarafından tüketilebilmesine olanak sağlamak amacıyla yapmışlardır. Düşük enerji değerine sahip boza üretimi için farklı şeker ve tatlandırıcı kombinasyonları uygulanarak boza üretimi gerçekleştirmişlerdir.

2.3.2. Diğer Ülkelerde Yürütülmüş Araştırmalar

Gözaydın, (1982) Federal Almanya'daki Türklerin beslenme gelenekleri ile ilgili yaptığı araştırmada, ailelerin kahvaltıda çorba içme alışkanlığını hala sürdürdüğünü yemekte içilen içeceklerin başında ise biranın geldiği, onu kolalı içeceklerin, limonata, gazoz ve bazı meyve sularının takip ettiğini belirtmiştir.

Ammon ve arkadaşları (1983) sigara içmeyen ve kan basıncı 120/80 mmHg altında olan gönüllü sekiz genç (20–30 yaşında) erkek üzerinde yaptıkları bir çalışmada, bir haftalık kontrol döneminden sonra 8 fincan kafeinli ve kafeinsiz kahvenin kan basıncına etkilerini karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak, uzun süreli

kahve içmenin kan basıncına etkisinin çok az ve geçici olduğunu ve bu sonucu kafeine uyum sağlama ile açıklamışlardır.

Morck ve arkadaşları (1983), demir yetersizliği anemisi görülen ülkelerde yemekle beraber kahvenin tüketildiği göz önüne alarak kahvenin besinlerdeki demir emilimini engellenmesi üzerine bir çalışma yapmışlardır. Bir fincan kahvenin hamburgerle alındığında, %39 oranında demirin emilimini bozduğunu bulmuşlardır. Kahve yerine çay alınması durumunda ise çay, demir emilimini %64 oranında etkilemiştir. Yemeklerden bir saat önce veya sonra kahve alınmasının, demir emilimini etkilemediğini ve emilimde konsantrasyon, alım yolu ve şeklinin etkin olduğunu bildirmişlerdir.

Wright ve arkadaşları (1983) alkol tüketiminin gebelik ve düşük doğum ağırlığı üzerine etkisini araştırmışlardır. Bir haftada 100 g veya daha fazla alkol alınmasının çocuklardaki düşük doğum ağırlığı riskini arttırdığı, sigaranın da yardımcı etkisi olabileceği ileri sürülerek, anne adaylarının alkol ve sigarayı bırakmaları, bırakamıyorlarsa planlı bir tüketim programı izlemelerini önermişlerdir.

Hillers ve Massey (1985) orta ve yüksek alkol alımı ile diyet ve sağlık durumu etkileşimini araştırmışlardır. Alkol alımının artması toplam enerji artışından çok enerji kaynaklarının değişmesine neden olmuş, günlük enerji alımını, alkolü en az alanlarda 2667 kal, en çok alanlarda 2710 kal bulmuşlardır. Proteinden gelen enerji oranı, çok az alkol alanlarda %15 iken, çok alanlarda %11,6 olup, buna paralel olarak vitamin ve mineral miktarlarının da alkolü çok alanlarda azaldığını bildirmişlerdir.

Patricia ve Guenther (1986) Amerikan gençlerinin beslenirken tükettikleri alkolsüz içecekleri tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada, alkolsüz içeceklerin çoğunlukla öğle ve akşam yemeklerinde yardımcı olarak ve yemeklerin yanında ya da sütün yerine tükettiklerini tespit etmiştir.

Castro ve Orozco (1990) alkolün yemek yeme örüntüsüne etkisini 92 yetişkin üzerinde incelemişlerdir. Araştırma sonuçları orta düzeyde alkol alımının diğer besin öğelerinin alım düzeyini çok az etkilediğini göstermiştir. Alkolün diğer besin öğelerinin alımına ek olarak düşünülmesi gerektiğini, alkol alan ve almayanlarda karbonhidrat, yağ ve protein alım düzeylerinin farklı bulunmadığını bildirmişlerdir. Alkol alanlarda alkolden gelen enerji ile birlikte enerji alımı artmış ve aynı şekilde

alkol alınan günle, alınmayan gün arasında; karbonhidrat, yağ ve protein alımında bir fark görülmemiştir.

Smith ve arkadaşları (1994) Brezilyada yaptıkları çalışmada, yaşları 9-80 arasında değişen 600 kişinin; kafein kaynağı kahve, çay, çikolata ürünleri ve içeceklerinin tüketim alışkanlıklarını saptamışlardır. Bireylerin %81.0'inin alkolsüz içecekleri, %75.0'inin kahveyi, %65.0'inin çikolata ürünlerini ve %35.0'inin ise çay tükettiklerini belirlemişlerdir.

Cepaollaro ve arkadaşları (1996), postmenopozal kadınlarda yaptıkları çalışmalarında; kemik mineral kaybının azaltılmasında, kemik sağlığının korunmasında, yüksek kalsiyumlu maden sularının kullanılmasının olumlu etkileri olduğunu göstermişlerdir.

Zheng ve arkadaşları (1996) ABD de çay tüketimi ile kanser ilişkisi üzerinde menopoza girmiş 35369 kadın üzerinde yaptıkları çalışmada, çayın menopoza giren kadınları bazı kanser çeşitlerine karşı koruyucu etkisi olabileceğini bulmuşlardır.

Kritz ve Sinziger (1997) tarafından kahve ve çay tüketimi ile miyokard enfarktüs riski ilişkisini incelemek amacıyla 100000 den fazla kişiyle yaptıkları çalışmada; risk, kahve içenlerde, içmeyenlerden biraz yüksek bulurken, çay tüketimi ile miyokard enfarktüs arasında ilişki bulunamamıştır.

Lisa ve arkadaşları (1999) Amerikalı 2-18 yaş arası 1810 kişinin alkolsüz içecek tüketimini araştırmışlardır. Alkolsüz içecekleri en çok tüketenlerin en az tüketenlere göre sütü ve meyve suyunu çok daha az içtikleri saptamışlardır.

Basetti ve arkadaşları (2000) akut yemek borusu kanserli 714 ve kanserli olmayan 3137 kontrol grubunun alkollü içki tüketimlerini incelemişlerdir. Alkol alımı miktarlarının artışının kanser riskini arttırdığını bulmuşlardır. En çok ve sık tüketilen alkollü içki ile kanser arasındaki ilişki, en önemli olarak bulunmuştur. Şarabı çok tüketenlerde yemek borusu kanseri insidansının, yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Liu ve arkadaşları (2000) 39876 kadının meyve ve sebze tüketim düzeylerini 1993 yılında saptamışlar ve 5 yıl süre ile kardiyovasküler hastalıklar yönünden izlemişlerdir. Yaş, tıbbi bakım ve sigara içimine göre uyarılama yapıldıktan sonra meyve ve sebze tüketimi ile hastalık arasında ters ilinti saptamışlardır. Yüksek düzeyde sebze ve meyve tüketiminin kardiyovasküler hastalıklar riskini azalttığı

sonucuna varmışlardır. Ancak bu sonucun günde an az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi durumunda geçerli olacağını bildirmişlerdir.

Jennifer ve arkadaşları (2002) Amerika’da Hispanik olmayan ve 5 yaşında kız çocuğu olan 191 ailenin meyve ve sebze tüketimini ve 5 yaşındaki kız çocuklarına uyguladıkları besin değeri az şişmanlatıcı besinlerin yedirilmesindeki baskıyı değerlendirmişlerdir. Araştırmada ailelerin kendi meyve ve sebze tüketimlerinin, kız çocuklarının daha az meyve ve sebze tüketimlerine, az besin ögesi almalarına ve şişmanlamalarına yol açtığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak beslenme konusundaki baskının kız çocukları arasındaki meyve ve sebze tüketimini oldukça düşürdüğü saptanmıştır.

Kavak (2003) tarafından Almanya’da yaşayan 200 Türk aile üzerinde yapılan çalışmada, kadınların alkol kullanımının arttığı, günlük soda tüketenlerin fazla olduğu, yabancı kahve, kolalı içecekler ve meyve suyunu her gün tüketenlerin arttığı, ayranın ise günlük tüketim oranının (%9.2) Türkiye’ye göre (%19.2) yarı yarıya düştüğünü bulmuştur.

Gebra ve arkadaşları (2004) okul çağındaki 8–10 yaş arası 560 çocuğun alkolsüz içecekleri tüketimi ile ilgili faktörleri araştırmışlardır. Çalışmanın sonucuna göre alkolsüz içeceklerin tadı için tercih edilmesi, en güçlü olasılıktır. Bu içecekleri tercih edenler 4.50 kez hafif içecekleri tadı için daha az tercih edenlere göre haftada 5 ve ya daha fazla miktarda tüketmektedirler. Aileleri düzenli olarak hafif içecekleri tüketen gençlerin, aileleri düzenli olarak bu içecekleri içmeyenlere göre 2.88 oranla haftada 5 ve ya daha fazla alkolsüz içecekleri tükettiğini saptamışlardır.

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE ARAÇLARI

Bu araştırma, Almanya’da yaşamakta olan Türklerin içecek tüketimine ilişkin görüş ve davranışlarını belirlemek üzere yürütülmüştür.

3.1. Araştırma Örneklemine Seçimi

Araştırma Almanya’da Berlin ilinde Kreuzberg bölgesinde yürütülmüştür. Berlinin toplam nüfusu 3.4 milyon olup Türk nüfusu 126 bindir (Anonim, 2005d). Araştırmanın çalışma evrenine giren Türklerin sayısı çok fazladır. Bu çalışmaya, 16–58 yaş arası 63 kadın ve 87 erkek toplam 150 Türk gelişigüzel örneklem tekniğiyle seçilmiştir. Berlin ili Kreuzberg bölgesinin seçilme nedeni, anket uygulayacak bireyin bu bölgede ikamet etmesi ve bölgede Türklerin sayısının çok olmasıdır.

3.2. Araştırma Sınırlılıkları

1. Anketler direk araştırmacı tarafından bireylere uygulanmamıştır.
2. Araştırma konusu ilgili hazırlanan anket verileriyle sınırlıdır.
3. Araştırma; Almanya, Berlin ili Kreuzberg bölgesindeki Türkler ile sınırlıdır.

3.3. Araştırma Verilerinin Toplanması

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Veri toplama aracının geliştirilmesi aşamasından önce, araştırmanın temellendirilmesi ve belirlenen amaçlara ulaşabilmesi için konuyla ilgili İngilizce ve Türkçe literatür (tez, makale, bildiri, kitap, bilimsel araştırma vb.) incelenmiştir. Literatür incelemesinden elde edilen bilgiler yardımıyla veri toplama aracının kavramsal yapısı ve ana çerçevesi belirlenmiştir.

Anket formu hazırlandıktan sonra e-mail ile Almanya’ya gönderilmiş ve 10 adet ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonucunda anket formundan su dışında diğer içeceklerin miktarları çıkarılmış ve anketler Türkiye’de çoğaltılıp Almanya’ya gönderilmiştir.

Ocak-Mart 2005’de anket formları (Ek1) her bireye tek tek Berlin Teknik Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi Ersel ŞENTÜRK tarafından yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylere bu çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Anket formları bireylere Türk vatandaşların toplu olarak bulunduğu yerlerde uygulanmıştır (düğünlerde, Türk internet kafelerinde, Türk lokantalarında, vb).

3.4. Verilerinin Değerlendirilmesi

Anket formundan elde edilen veriler SPSS (The Statistical Packet for The Social Sciences) 12.0 programında değerlendirilmiştir. Çıkan sonuçların frekansları ve yüzdeleri alınarak tablolar oluşturulmuştur. Cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna ve Almanya’da kalma sürelerine göre bireylerin içecekleri tüketim sıklığı ortalama puanlarına t- testi ve yine cinsiyete göre bazı görüşlere Khi kare uygulanarak önemlilikleri saptanmıştır. İçecek tüketim sıklıklarına; her güne 5 puan, haftada birkaç 4 puan, haftada bir 3 puan, ayda bir 2 puan, daha seyreğ 1 puan verilmiştir. Hiç seçeneğine ise puan verilmeyip 0 olarak değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma bulguları ve yorumlar, araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ve içeceklerin tüketim sıklıkları, öğünlerde içecek tüketimi, çeşitli değişikliklere göre tüketim sıklığı puan ortalamaları üzerinde durulmuştur.

4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri

Bu bölümde, araştırma kapsamındaki bireyleri tanıtıcı bilgiler yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, Almanya'da kalma süreleri, eğitim durumları, ikamet durumları, gelirleri, meslekleri, medeni durumları tablo 1'de ve beslenme eğitimi alma durumları tablo 2'de gösterilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların %42.0'si kadın %58.0'i erkektir. Ayrıca en yüksek %12.7 ile 25 yaşındaki bireyler katılmış olup katılımcıların yaş ortalaması 31'dir. En yüksek yaş 58'dir. Katılımcı bireylerin %70.0'i 16-30 yaş arasında, %30.0'u ise 31-58 yaş arasındadır.

Araştırmaya katılanların %70.7'si 1-15 yıldır Almanya'da bulunmaktadır, %16.7'lik bölüm ise Almanya'da daha ilk yıllarında olduklarını belirtmişlerdir.

Katılımcı bireylerin büyük çoğunluğu (%90.0) kirada oturmaktadır. Bunun dışında kendi evinde kalanlar %3.3, pansiyonda kalanlar %1.3 ve yurttaki kalanlar %5.3 oranındadır.

Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğu (%47.3) işçi, sırasıyla %18.7'si öğrenci, %14.0'ü ev hanımı, %3.3'ü memur, %1.3'ü emekli olduğunu, %15.3'lük bir kesim ise herhangi bir işte çalışmadığını bildirmiştir.

Araştırmaya katılanların yarıya yakını (%46.7) lise mezunudur. Üniversite mezunu oranı ise %18.7'dir. Ortaokul mezunları (%30.0), üniversite mezunlarına (%18.7) göre çoğunluktadır. Okuryazar ve ilköğretim mezunlarının oranı ise düşüktür (%4.6).

Ankete katılanların yarıdan fazlasının (%55.3) evli, %44.7'lik kısım ise bekârdır.

Katılımcıların %40.0'nin öğrenci, ev kadını ve çalışmıyor olması gelir durumlarının olmadığını ya da düşük olduğunu göstermektedir, %47.3'lük kesimin aylık gelir durumu 0-500 Euro arasındadır. Üç bin beş yüz euro üzerinde geliri olan yalnız 1 kişidir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri

(n:150)

Demografik Bilgiler		
Cinsiyet	S	%
Erkek	87	58.0
Kadın	63	42.0
Yaşlar (yıl)		
16-20	15	8.7
21-25	54	36.1
26-30	36	24.1
31-35	25	16.6
36-40	14	9.3
41 ve üstü	6	4.1
Kalma süresi (yıl)		
1-5	54	36.0
6-10	31	20.5
11-15	21	14.0
15-20	21	14.0
21-25	13	8.7
26-30	8	5.4
31-34	2	1.4
Eğitim Durumları		
Lise altı	52	34.7
Lise	98	46.6
Üniversite	28	18.7
İkamet Durumu		
Kendi Evi	5	3.3
Kira	135	90.0
Pansiyon	2	1.3
Yurt	8	5.4
Bireylerin Aylık Gelirleri (Avro)		
0-500	71	47.3
501-1000	30	20.0
1001-1500	22	14.7
1501-2000	17	11.3
2001-2500	6	4.0
3001-3500	3	2.0
3501 ve üstü	1	0.7
İş Durumları		
Memur	5	3.3
İşçi	71	47.3
Öğrenci	28	18.7
Ev Kadını	21	14.0
Emekli	2	1.3
Çalışmıyorum	23	15.3
Medeni Durum		
Evli	83	55.3
Bekâr	67	44.7

Tablo 2. Katılımcı Bireylerin Beslenme Eğitimi Alma Durumları Dağılımları

Beslenme Eğitimi	S	%
Alan	17	11.3
Almayan	133	88.7
Toplam	150	100.0

Tablo 2’den anlaşılacağı gibi çoğunluk (%88.7) beslenme eğitimi alınmadığını belirtmiştir.

4.2. İçecek Tüketim Sıklıkları

Bu bölümde, katılımcıların;su, alkollü ve alkolsüz içecek tüketim sıklıklarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Su Tüketim Miktarları

Su Tüketim Miktarları (Bardak)	S	%
0–2	15	10.0
3–5	55	36.7
6–8	41	27.3
9–11	23	15.3
12–15	16	10.7
Toplam	150	100.0

Katılımcıların %16.0’sı günde 5 bardak su tüketmekte, ardından günde 4 bardak su ile %12.7’lik bir kesim gelmektedir. Hiç su içmeyen 1 kişi, günde 15 bardak su içenlerinse 7 kişi olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ortalama günlük su tüketimlerinin kişi başına 6.6 bardak olduğu tespit edilmiştir. Gruplayarak bakıldığında ise %36.7’sinin 3–5 bardak su tükettiği belirlenmiştir.

Yetişkin insan, su ihtiyacını ortalama günde 1200 mL içeceklerle, 1000 mL yiyeceklerle, 300 mL’de metabolik su ile karşılamaktadır (Sürücüoğlu, 2001). Diyetle alınan enerjinin her bir kkal için 1 g su alınması gerekir. İnsan vücudu normal koşullarda günlük ortalama; 500 mL su deri yoluyla, 300 mL akciğerlerle, 1500 mL böbreklerden idrarla ve 200 mL bağırsaklardan su yitirmektedir (Baysal, 1999). Araştırmaya katılan bireylerin günlük su tüketimi ortalaması, yaklaşık 7 bardak olup, bu da 1400 mL’ye karşılık gelmektedir. Katılımcılar su haricinde başka içecek içmeseler bile 1 günde içecekler yoluyla alması gereken miktarı almaktadırlar.

Tablo 4. Katılımcıların Süt ve Ayran Tüketim Sıklık Dağılımları (n:150)

İÇECEKLER	Her gün		Haftada Birkaç		Haftada Bir		Ayda Bir		Daha Seyrek		Hiç	
Süt	36	24.0	41	27.3	20	13.3	7	4.7	15	10.0	31	20.7
Ayran	17	11.3	54	36.0	25	16.7	15	10.0	6	4.0	33	22.0

Katılımcıların %24.0'ü sütü her gün, %27.3'ü ise haftada birkaç kez içmektedir. %20.7'lik bir kesim ise sütü hiç tüketmemektedir.

Katılımcıların çoğu (%36.0) ayranı haftada bir kaç kez içmektedir. Ayranı hiç tüketmeyenlerin oranı ise %22.0'dir.

Almanya'da yaşayan 200 Türk Aile üzerinde yapılan çalışmada, ayranın günlük tüketenlerin oranının %9.2 olduğu, bu oranın Türkiye'dekinin (%19.2) hemen hemen yarısı olduğu bulunmuştur (Kavak, 2003). Yurt dışıyla ilişkisi olan, olmayan ve köyde oturan 205 aile üzerinde yapılan bir çalışmada iki grupta da kahvaltıda süt içildiği belirtilmiştir (Işık, 1998). Başka bir çalışmada da 157'si akademik olmak üzere 369 kadın personelin 45 yaş ve üzeri yaşlarda, sütün tüketim sıklığı bakımından %62.1'inin, sütü en az oranda tükettikleri tespit edilmiştir (Çekal ve Aktaş, 2002). Amerikan gençlerinin beslenirken tükettikleri alkolsüz içecekleri tespit etmek amacıyla yapılan bir çalışmada, sütün yerine diğer alkolsüz içecekleri tercih ettikleri belirlenmiştir (Patricia ve Guenther ve 1986).

Tablo 5. Katılımcıların Çeşitli Kahveleri Tüketim Sıklık Dağılımları (n:150)

İÇECEKLER	Her gün		Haftada Birkaç		Haftada Bir		Ayda Bir		Daha Seyrek		Hiç	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Türk Kahvesi	7	4.6	21	14.0	12	8.0	25	16.7	24	16.0	51	34.0
Çözünebilir kahve (Nescafe vb.)	33	22.0	40	26.7	15	10.0	18	12.0	12	8.0	32	21.3
Filtre Kahve	17	11.4	21	14.0	14	9.3	8	5.3	9	6.0	81	54.0
Kapuçino	14	9.3	21	14.0	14	9.3	22	14.7	13	8.7	66	44.0
Espresso	0	0	9	6.0	9	6.0	16	10.7	16	10.7	100	66.6

Türk kahvesini, araştırmaya katılanların %4.6 'sı her gün, %14.0'ü haftada birkaç kez, %8.0'i haftada bir, %16.7'si ayda bir, %16.0'sı daha seyrek tükettiğini, %34.0'lük bir kesimin ise hiç tüketmediği saptanmıştır. Türk kahvesinin tüketenlerin sayısı tüketim sıklığı azaldıkça artmıştır.

Araştırmaya katılanların %22.0'si her gün, %26.7'si haftada birkaç kez, %10.0'u haftada bir, %12.0'si ayda bir, %8.0'i daha seyrek çözünebilir kahve (instant kahve)

tüketmektedir, %21.3'lük bir kesim ise çözünebilir kahveyi hiç tüketmediğini bildirmiştir. Suda eriyebilen kahvenin tüketim sıklığı en yüksek, haftada bir kaç kez olanların oranı %26.7'dir.

Filtre kahveyi tüketenlerin toplamı 69 kişiyken (%46.0), tüketmeyenler 81 kişidir (%54.0). Almanya'da olmasına rağmen Türk kahvesi tüketiminin (%66.0), filtre kahve tüketiminden (%46.0) fazla olduğu tespit edilmiştir. Ancak en sık tüketilen kahve çeşidinin suda çözünen kahve olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılanların %9.3'ü her gün, %14.0'ü haftada birkaç kez, %9.3'ü haftada bir, %14.7'si ayda bir, %8.7'si ise daha seyrek kapuçino tüketmektedir, %44.0'lük bir kesim ise kapuçinoyu hiç tüketmediğini bildirmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların yarıdan fazlasının (%56.0) bu kahve çeşidini tükettiği tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların %6.0'sı haftada birkaç kez, %6.0'sı haftada bir, %10.7'si ayda bir ve yine %10.7'si daha seyrek espresso kahve tüketmektedir. %66.6'lık bir kesimse espresso kahveyi hiç tüketmediğini bildirmiştir. Katılımcılar içerisinde bu kahveyi her gün tüketen kimseye rastlanmamıştır.

Almanya'da yaşayan 200 Türk Aile üzerinde yapılan çalışmada Almanya'daki kahve tüketimlerinin Türkiye'deki tüketimlere göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Kavak,2003).

Smith ve arkadaşları (1994) Brezilya'da yaşları 9–80 arasında değişen 600 kişinin, kafein kaynağı olan kahve, çay, çikolata ürünleri ve içeceklerin tüketim alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptıkları çalışmada, katılımcılar %75.0'inin kahveyi, %65.0'inin çikolata ürünlerini ve %35.0'inin ise çayı tükettiklerini belirlemişlerdir.

Katılımcıların çay türlerini tüketim sıklıkları tablo 4'de olduğu gibidir.

Tablo 6. Katılımcıların Çay Türlerini Tüketim Sıklık Dağılımları (n:150)

İÇECEKLER	Her gün		Haftada Birkaç		Haftada Bir		Ayda Bir		Daha Seyrek		Hiç	
Demleme Siyah Çay	82	54.7	30	20.0	7	4.6	9	6.0	1	0.7	21	14.0
Poşet Çay	27	18.0	35	23.3	24	16.0	10	6.7	15	10.0	39	26.0
Yeşil Çay	8	5.3	8	5.3	11	7.3	13	8.7	18	12.0	92	61.4
Meyveli Çay	8	5.3	20	13.3	12	8.0	11	7.3	10	6.7	89	59.4
İhlamur	10	6.7	17	11.3	19	12.7	23	15.3	21	14.0	60	40.0
Adaçayı	3	2.0	2	1.3	10	6.7	17.0	11.3	20	13.3	98	65.4
Kuşburnu	4	2.7	20	13.3	12	8.0	21	14.0	24	16.0	69	46.0
Kekik	2	1.3	3	2.0	10	6.7	6	4.0	19	12.7	110	73.3

Demleme siyah çay tüketiminde araştırmaya katılanların %54.7'si her gün, %20.0'si haftada birkaç kez, %4.6'sı haftada bir, %6.0'sı ayda bir, %0.7'si de daha seyrek demleme siyah çay tüketmektedirler. Tüketmeyenlerin oranı ise %14.0'tür. Demleme siyah çayın her gün tüketim sıklığı en yüksek orandadır (%54.7).

Poşet çay tüketiminde araştırmaya katılanların %18.0'i her gün, %23.3'ü haftada birkaç kez, %16.0'sı haftada bir, %6.7'si ayda bir, %10.0'u da daha seyrek poşet çay tüketmektedirler. Tüketmeyenlerin oranı ise %26.0'dır. Poşet çayın genel tüketimi (%74.0), demleme çaya (%86.0) göre daha düşüktür.

Yeşil çay tüketenlerin toplamı 58 kişi (%38.7), tüketmeyenler 92 kişidir (%62.1). Yeşil çay tüketenlerin oranının siyah çaya göre oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir.

Meyveli çayların genel tüketimi %40.7'dir. En yüksek oranda (%13.3), haftada bir kaç kez tüketim sıklığında tüketildiği belirlenmiştir.

İhlamurun tüketim sıklığı en yüksek %15.3'le ayda bir tüketilmektedir. Ancak %6.7'lik bir kesimin ıhlamuru her gün tükettiği saptanmıştır. Hiç tüketmeyenlerin oranı ise %40.0'tır.

Adaçayı tüketiminin (%34.7) diğer çaylara bakıldığında daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Adaçayını tüketmeyenlerin oranı ise %65.3'tür.

Kuşburnu çayı en fazla %16.0 ile daha seyrek olarak tüketilmektedir. Her gün düzenli olarak tüketenlerin sayısı oldukça azdır (%2.7). Yarıya yakını ise (%46.0) hiç tüketmemektedir.

Kekik çayını tüketenlerin sayısı oldukça düşüktür (%26.7). En yüksek oranda (%12.7) daha seyrek olarak tüketildiği belirlenmiştir.

Işık'ın (1998) yaptığı çalışmada kahvaltıda genelde çay tüketildiği belirtilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada da kuşburnunun bileşiminin insan besin ihtiyaçlarının karşılandığı, çeşitli rahatsızlıklara karşı koruyucu ve tedavi edici özellikleri olduğu saptanmıştır (Nas ve ark.,2002).

Tablo 7. Katılımcıların Salep ve Boza Tüketim Sıklık Dağılımları (n:150)

İÇECEKLER	Her gün		Haftada Birkaç		Haftada Bir		Ayda Bir		Daha Seyrek		Hiç	
Salep	0	0	2	1.3	2	1.3	6	4.1	7	4.6	133	88.7
Boza	1	0.7	1	0.7	1	0.7	3	2.0	7	4.6	137	91.3

Salep ve boza tüketiminin oldukça az olduğu (%11.3 - %8.7), % 88.7'lik bir kesimin salebi, %91.3'lük bir kesimin de bozayı hiç içmediği tespit edilmiştir. Uylaşer ve arkadaşları (2002) düşük enerji değerine sahip boza üretimi için farklı şeker ve tatlandırıcı kombinasyonları uygulayarak boza üretimi gerçekleştirmişlerdir. Ülkemizde boza ve salep tüketiminin fazla olduğu düşünülebilir, buna karşın Almanya'da tüketenlerin oldukça az sayıda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Meyve ve Sebze Sularını Tüketim Sıklık Dağılımları (n:150)

İ Ç E C E K L E R	Her gün		Haftada Birkaç		Haftada Bir		Ayda Bir		Daha Seyrek		Hiç	
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	27	18.0	31	20.7	20	13.3	14	9.3	13	8.7	45	30.0
Hazır Meyve Suyu	27	18.0	41	27.3	19	12.7	12	8.0	10	6.7	41	27.3
Taze Sıkılmış Sebze Suyu	4	2.7	12	8.0	10	6.7	6	4.0	11	7.3	107	71.3
Hazır Sebze Suyu	1	0.7	11	7.3	13	8.7	10	6.6	4	2.7	111	74.0

Tablo 7'den de görüldüğü gibi, taze sıkılmış meyve suyu tüketiminin en yüksek oranda (%20.7) haftada birkaç kez tüketildiği, bunu her gün %18.0 ve haftada bir (%13.3) tüketim sıklığı izlediği, tespit edilmiştir, %30.0'luk bir kesim ise taze sıkılmış meyve suyunu hiç tüketmemektedir.

Katılımcı bireylerin hazır meyve sularını, taze sıkılmış meyve sularına kıyasla daha sıklıkla tükettikleri görülmüştür. En fazla %27.3 ile haftada birkaç kez tüketildiği saptanmış olup %27.3'lük kesimin ise hazır meyve suyunu hiç tüketmedikleri belirlenmiştir.

Katılımcıların %28.7'si taze sıkılmış sebze suyu tüketmekte olup, %71.3'ü hiç tüketmemektedir. Katılımcı bireylerin %26.0'sı da hazır sebze suyu tüketip %74.0'ü ise bunu hiç tüketmemektedir.

Jennifer ve arkadaşları (2002) Amerika'da Hispanik olmayan ve 5 yaşında kız çocuğu olan 191 ailenin meyve ve sebze tüketimlerini incelediklerinde, beslenme konusunda baskı kuran ailelerin çocuklarının meyve ve sebze tüketimlerinin düşük olduğunun belirlemişlerdir. Amerikalı 2–18 yaş arası 1810 kişinin alkolsüz içecek tüketimine bakıldığında, alkolsüz içecekleri en çok tüketenlerin en az tüketenlere göre sütü ve meyve suyunu çok daha az içtikleri saptanmıştır (Lisa ve ark, 1999).

Tablo 9. Katılımcıların Gazlı İçecekleri Tüketim Sıklık Dağılımları (n:150)

İÇECEKLER	Her gün		Haftada Birkaç		Haftada Bir		Ayda Bir		Daha Seyrek		Hiç	
Maden Suyu	26	17.2	27	18.0	27	18.0	11	7.3	11	7.3	48	32.0
Kola	49	32.7	46	30.7	24	16.0	6	4.0	10	6.6	15	10.0
Diyet Kola	18	12.0	11	7.3	8	5.3	7	4.7	9	6.0	97	64.7
Meyveli Gazoz	1	0.7	23	15.3	29	19.3	14	9.3	16	10.7	67	44.7
Sade Gazoz	2	1.3	12	8.0	22	14.7	16	10.7	18	12.0	80	53.3
Meyveli Soda	10	6.7	14	9.3	9	6.0	15	10.0	10	6.7	92	61.3

Araştırmaya katılan bireylerin %68.0'ının maden suyunu tükettiği, %32.0'lik bir kesimin ise tüketmediği belirlenmiştir.

Kola tüketimi de katılımcı bireyler arasında yüksek (%90) çıkmıştır. Kolanın (%32.7) her gün en yüksek oranda tüketildiği belirlenmiştir. %10.0'luk kesimin ise kolayı hiç tüketmedikleri tespit edilmiştir.

Diyet kola tüketimi normal kolaya göre oldukça düşüktür (%35.3). Bireylerin %64.7'si diyet kolayı hiç içmediğini söylemiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin; %55.3'ünün meyveli gazozu, %46.7'sinin sade gazozu, %38.7'sinin meyveli sodayı tükettiklerini belirtmişlerdir.

Ankara'daki çeşitli ilköğretim okullarında çocukların televizyonda yayınlanan yiyecek içecek reklâmlarından etkilenme durumu üzerine yapılan bir çalışmada; yaşları 7–14 arası değişen 148 erkek 152 kız toplam 300 ilköğretim öğrencisinin %49.0'unun sürekli veya bazen reklâmları izlemesi sonucu, %61.6'sının kolalı içecek reklâmlarından hoşlandığı saptanmıştır. Ayrıca yeni reklâmı yapılan yiyeceği bazı çocukların ilk gördüğünde aldığı ve %34.3'ünün de bu ürünleri annelerine aldırıldığı tespit edilmiştir. (Şanlıer ve Yaman, 2000).

Kavak'ın (2003), yaptığı çalışmada, Almanya'da ikamet edenlerin kolalı içecekleri her gün tüketenlerin Türkiye'ye göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri arasında yapılan başka bir çalışmada ise maden suyunun tüketim durumu %50.6 olup, kız öğrencilerin daha fazla maden suyu tükettikleri (%69.2) saptanmıştır ($p<0.001$). Sağlıkla ilgili bir bölümde öğrenim gören öğrencilerin maden suyu tercihinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (%63.6) ($p<0.001$). Maden suyu tüketen bireylerin %51.6'sının her gün 1 şişe, %35.9'unun 2 şişe, %7.7'sinin 3 şişe maden suyu tükettikleri belirlenmiştir (Arslan ve ark, 2001).

Tablo 10. Katılımcıların Toz İçeceklerin ve Enerji İçeceklerinin Tüketim Sıklık Dağılımları (n:150)

İ Ç E C E K	Her gün		Haftada Birkaç		Haftada Bir		Ayda Bir		Daha Seyrek		Hiç	
Toz İçecekler (Oralet vb.)	6	4.0	21	14.0	17	11.4	11	7.3	11	7.3	84	56.0
Enerji İçecekleri	11	7.3	12	8.0	16	10.7	7	4.7	12	8.0	92	61.3

Buna göre bireylerin %56.0'sının toz içecekleri hiç içmediği, %4.0'lük kesimin ise her gün tükettiği tespit edilmiştir. Bireylerin yarısından fazlasının (%61.3) enerji içeceklerini tüketmedikleri, %7.3'ünün ise her gün tükettiği saptanmıştır.

Tablo 11. Katılımcıların Alkollü İçecekleri Tüketim Sıklık Dağılımları (n:150)

İ Ç E C E K L E R	Her gün		Haftada Birkaç		Haftada Bir		Ayda Bir		Daha Seyrek		Hiç	
Bira	9	6.0	20	13.3	19	12.7	13	8.7	13	8.7	76	50.6
Rakı	2	1.3	3	2.0	13	8.7	7	4.7	11	7.3	114	76.0
Votka	0	0	4	2.7	10	6.7	12	8.0	7	4.6	117	78.0
Cin	0	0	3	2.0	2	1.3	4	2.7	11	7.3	130	86.7
Viski	0	0	11	7.3	5	3.3	19	12.7	9	6.0	106	70.7
Tekila	0	0	2	1.3	2	1.3	4	2.7	5	3.3	137	91.3
Rom	1	0.7	0	0	1	0.7	3	2.0	8	5.3	137	91.3
Şarap	4	2.7	7	4.7	5	3.3	14	9.3	13	8.7	107	71.3
Kanyak	1	0.7	1	0.7	3	2.0	3	2.0	7	4.6	135	90.0
Brendi	0	0	1	0.7	0	0	1	0.7	5	3.3	143	95.3

Alkollü içecekler içerisinde en yüksek oranda “katılımcıların yaklaşık yarısı” (%49.3) bira, ardından (%29.3) viski, (%28.7) şarap, (%24.0) rakı, (%22.0) votka, (%13.3) cin, (%10.0) kanyak, (%8.7) tekila, (%8.7) rom ve (%4.7) brendi tüketimi gelmektedir.

Kavak'ın (2003), Almanya'da yaşayan 200 Türk Aile üzerinde yaptığı çalışmada, kadınların alkol kullanımının, Türkiye'ye kıyasla fazla olduğu; Almanya'da kadınların %22.2'si ayda bir defa alkol alırken, Türkiye'de %15.8'inin ayda bir alkol aldığı belirlenmiştir. Federal Almanya'da Türklerin beslenme gelenekleri ile ilgili yapılan bir çalışmada yemekte içilen içeceklerin başında ise biranın geldiği belirtilmiştir (Gözaydın, 1982).

Araştıramaya katılan bireylerin alkollü ve alkolsüz içecek tüketim sıklığı puan aritmetik ortalamaları ($\bar{x}$ SS) tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Bireylerin Alkollü ve Alkolsüz İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	$\bar{X}$	SS
Demleme Siyah Çay	3.80	1.76
Kola	3.49	1.61
Süt	2.89	1.88
Toz Kahve (Nescafe vb.)	2.79	1.87
Ayran	2.75	1.73
Hazır Meyve Suyu	2.62	1.91
Poşet Çay	2.55	1.89
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	2.40	1.93
Maden Suyu	2.35	1.93
Türk Kahvesi	1.78	1.68
Kapuçino	1.69	1.81
İhlamur	1.61	1.67
Filtre Kahve	1.57	1.93
Meyveli Gazoz	1.52	1.60
Bira	1.47	1.75
Kuşburnu	1.35	1.56
Toz İçecekler (Oralet vb.)	1.32	1.70
Meyveli Çay	1.25	1.73
Diyet Kola	1.21	1.86
Enerji İçecekleri	1.19	1.73
Sade Gazoz	1.17	1.47
Meyveli Soda	1.15	1.69
Yeşil Çay	0.99	1.53
Taze Sıkılmış Sebze Suyu	0.81	1.46
Hazır Sebze Suyu	0.75	1.37
Espresso	0.74	1.22
Adaçayı	0.71	1.18
Viski	0.71	1.25
Şarap	0.69	1.31
Rakı	0.58	1.18
Kekik	0.55	1.11
Votka	0.51	1.07
Cin	0.25	0.75
Salep	0.22	0.70
Kanyak	0.21	0.74
Tekila	0.18	0.67
Boza	0.17	0.66
Rom	0.15	0.58
Brendi	0.07	0.40

Her gün = 5

Haftada Birkaç = 4

Haftada Bir = 3

Ayda Bir = 2

Daha Seyrek = 1

Hiç = 0

Demleme çay $\bar{x}=3.80$ ve poşet çay $\bar{x}=2.55$ tüketilmiştir. Demleme çayın poşet çaya göre daha çok tercih edildiği ifade edilebilir. Bitki çaylarının tüketimi incelendiğinde; ıhlamurun ($\bar{x}=1.61$), meyve çayının ($\bar{x}=1.25$) tüketim sıklık ortalamaları fazlayken, kekik çayının ($\bar{x}=0.55$) tüketim sıklık ortalaması düşüktür.

Çözünebilir kahve $\bar{x}=2.79$ olarak tüketilirken, Türk kahvesi de $\bar{x}=1.78$ olarak tüketilmiştir. Geçmişten günümüze kadar gelen Türk kahvesi tüketim alışkanlığının halen devam ettiğini söylenebilir.

Meyve ve sebze suyu tüketim sıklıklarının aritmetik ortalamaları ise taze meyve suyunun $\bar{x}=2.62$, hazır sebze suyunun $\bar{x}=0.75$ olarak belirlenmiştir. Katılımcıların meyve sularını, sebze sularına göre yaklaşık üç kat daha sık tükettikleri saptanmıştır. Toz içecek tüketim sıklık ortalaması $\bar{x}=1.32$, enerji içecek ortalaması $\bar{x}=1.19$ 'dur.

Katılımcıların salep tüketim sıklık ortalaması $\bar{x}=0.22$, bozanın ise $\bar{x}=0.17$ olduğu tespit edilmiştir. Alkolsüz içecekler içerisinde boza ve salep tüketim sıklığı ortalamaları en düşük olanlardır.

Alkollü içecek tüketim sıklıkları incelendiğinde ise, tüketim sıklığı ortalamalarının $\bar{x}=1.47$ ile $\bar{x}=0.07$ arasında değiştiği görülmektedir. Verilen 10 alkollü içecek türünden en yüksek olan bira tüketim sıklığıdır ($\bar{x}=1.47$). Bunu sırasıyla viski ($\bar{x}=0.71$) ve şarap ($\bar{x}=0.69$) takip etmektedir. Tüketim sıklığı en az olanlar ise cin ($\bar{x}=0.25$), kanyak ($\bar{x}=0.21$) ve brendi ($\bar{x}=0.07$) olduğu belirlenmiştir.

4.3. Öğünlerde Tüketilen İçecekler

Bu bölümde, katılımcıların öğünlerde ve öğün aralarında tükettikleri içeceklerin tüketim sıklıkları yer almaktadır.

Tablo 13. Katılımcıların Süt ve Ayran Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları

İçecekler	n	Kahvaltı		Öğle		Akşam		Öğün Arası	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Süt	119	74	62.2	21	17.6	48	40.3	26	21.8
Ayran	117	13	11.1	80	68.4	38	32.5	21	17.9

Anketin bu sorusuna bireyler birden fazla öğünü işaretlemişlerdir.

Katılımcılardan süt tüketenler, en yüksek oranda (%62.2) sabahları içtikleri belirlenmiştir. Ardından akşam (%40.3), öğün araları (%21.8) ve öğle (%17.6) gelmektedir.

Ayran tüketimi en yüksek oranda (%68.4) öğle öğünündedir. En düşük tüketim ise (%11.1) sabahlarıdır.

Tablo 14. Katılımcıların Çeşitli Kahve Türlerinin Öğünlere Göre Dağılımları

İçecekler	n	Kahvaltı		Öğle		Akşam		Öğün Arası	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Türk Kahvesi	99	24	24.2	24	24.2	43	43.4	29	29.3
Çözünebilir kahve	118	37	31.4	41	34.7	56	47.5	43	36.4
Filtre Kahve	69	27	39.1	25	36.2	24	34.8	15	21.7
Kapuçino	84	14	16.7	23	27.4	36	42.9	33	39.3
Espresso	50	10	20.0	14	28.0	13	26.0	13	26.0

Anketin bu sorusuna bireyler birden fazla öğünü işaretlemişlerdir.

Türk kahvesinin en yüksek oranda (%43.4) akşam öğününde tüketildiği; bunu öğün arasının (%29.3) ve aynı oranlarda (%24.2) kahvaltı-öğle öğünlerinin izlediği belirlenmiştir.

Çözünebilir kahve, “Türk kahvesi gibi” en yüksek oranda (%47.5) akşam tüketilmektedir. Öğün arasında %36.4, öğle %34.7, sabah da %31.7 oranlarında tüketilmekte olup öğünler arası tüketim birbirine yakındır.

Filtre kahvenin en yüksek oranda (%39.1) kahvaltıda tüketildiği, tüketimin en düşük (%21.7) öğün aralarında olduğu tespit edilmiştir.

Kapuçino tüketimi en çok (%42.9) akşamları, en düşük (%16.7) ise sabahlarıdır.

Espresso kahve tüketimi düşüktür. En çok (%28.0) öğle vaktinde tüketildiği saptanmıştır.

Tablo 15. Katılımcıların Çeşitli Çay Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları

İçecekler	n	Kahvaltı		Öğle		Akşam		Öğün Arası	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Demleme Siyah Çay	129	99	76.7	39	30.2	40	31.0	36	27.9
Poşet Çay	111	36	32.4	29	26.1	33	29.7	30	27.0
Yeşil Çay	58	14	24.1	13	22.4	20	34.5	17	29.3
Meyveli Çay	61	15	24.6	14	23.0	10	16.4	21	34.4
Ihlamur	90	33	36.7	18	20.0	33	36.7	20	22.2
Adaçayı	52	10	19.2	12	23.1	15	28.8	17	32.7
Kuşburnu	81	14	17.3	19	23.5	32	39.5	21	25.9
Kekik	40	10	25.0	9	22.5	9	22.5	12	30.0

Anketin bu sorusuna bireyler birden fazla öğünü işaretlemişlerdir.

Katılımcılar, demleme siyah çayı en yüksek oranda (%76.7) sabahları daha sonra sırasıyla akşam, öğle ve öğün araları tükettiklerini bildirmişlerdir.

Demleme siyah çaya göre poşet çay tüketimi daha düşüktür. Ancak poşet çay da demleme siyah çay gibi en yüksek oranda (%32.4) sabahları tüketilmektedir. Öğle (%26.1), akşam (%29.7) ve öğün aralarında (%27.0) tüketimi birbirine yakındır.

Yeşil çayı en yüksek oranda (%34.5) akşamları tüketildiği saptanmıştır. Meyveli çay tüketenler en çok (%34.4) öğün aralarında tükettiklerini bildirmiştir. En düşük tüketim vakti ise akşamdır. Katılımcılardan ıhlamur tüketenlerin, en yüksek oranda sabah ve akşam (%36.7) tükettikleri, öğle ve öğün aralarındaki tüketimin ise düşük olduğu (%20.0-%22.2) saptanmıştır. Adaçayı tüketiminin düşük olup en yüksek oranda (%32.7) öğün aralarında içildiği saptanmıştır. En az (%19.2) ise sabahları tüketilmektedir. Kuşburnu çayını içenler en yüksek oranda (%39.5) akşamları tükettiklerini bildirmişlerdir. Kekik çayı tüketimi de oldukça düşüktür. En fazla (%30.0) öğün aralarında içilmektedir.

Işık'ın (1998), Gönen ilçesine bağlı yurt dışı ile ilişkisi olan ve yurt dışı ilişkisi olmayan köyde oturan 205 aile üzerinde yaptığı çalışmada, iki grupta da kahvaltıda genellikle çay içildiği belirlenmiştir.

Tablo 16. Katılımcıların Salep ve Boza Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları

İçecekler	n	Kahvaltı		Öğle		Akşam		Öğün Arası	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Salep	17	1	5.9	5	29.4	5	29.4	6	35.3
Boza	13	3	23.1	0	0.0	6	46.2	4	30.8

Anketin bu sorusuna bireyler birden fazla öğünü işaretlemişlerdir.

Salep ve boza tüketimi oldukça düşüktür. Salep tüketenler en fazla öğün aralarında (%29.4), boza tüketenler ise en fazla akşamları (%46.2) tüketmektedirler. Bozayı öğle öğününde tüketen hiç yoktur.

Tablo 17. Katılımcıların Meyve ve Sebze Suları Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları

İçecekler	n	Kahvaltı		Öğle		Akşam		Öğün Arası	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	105	53	50.5	38	36.2	23	21.9	23	21.9
Hazır Meyve Suyu	109	38	34.9	39	35.8	44	40.4	33	30.3
Taze Sıkılmış Sebze Suyu	43	11	25.6	14	32.6	17	39.5	8	18.6
Hazır Sebze Suyu	39	2	5.1	16	41.0	15	38.5	9	23.1

Anketin bu sorusuna bireyler birden fazla öğünü işaretlemişlerdir.

Taze sıkılmış meyve suyunu tüketenlerin, en yüksek oranda (%50.5) sabahları, ardından öğle (%36.2) ve akşam ile öğün aralarında (%21.9) içtikleri saptanmıştır.

Kahvaltı ve öğle öğününde hazır meyve suyu tüketenler birbirine yakındır (%34.9, %35.8). En yüksek oranda (%40.4) akşam yemeğinde tüketilmektedir.

Taze sıkılmış sebze suyu tüketimi düşüktür. Taze sıkılmış sebze suyunun akşam, hazır sebze suyunun da öğle vakitlerinde daha çok tüketildiği tespit edilmiştir.

Tablo 18. Katılımcıların Gazlı İçecekleri Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları

İçecekler	n	Kahvaltı		Öğle		Akşam		Öğün Arası	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Maden Suyu	102	14	13.7	43	42.2	48	47.1	31	30.4
Kola	135	39	28.9	52	38.5	67	49.6	54	40.0
Diyet Kola	43	8	15.1	17	32.1	24	45.3	20	37.7
Meyveli Gazoz	83	6	7.2	27	32.5	25	30.1	25	30.1
Sade Gazoz	70	5	7.1	21	30.0	23	32.9	22	31.4
Meyveli Soda	58	3	5.2	23	39.7	22	37.9	28	48.3

Anketin bu sorusuna bireyler birden fazla öğünü işaretlemişlerdir.

Maden suyu tüketiminin en yüksek oranda (%47.1) akşam öğününde olduğu ve öğle (%42.2) öğünün onu izlediği tespit edilmiştir. En düşük tüketim ise kahvaltıdadır.

Kola tüketimi yüksektir. En yüksek oranda (%49.6) akşam, ardından (%38.5) öğle, (%40.0) öğün arası ve (%28.9) kahvaltıda tüketildiği saptanmıştır.

Diyet kola tüketimi kolaya göre düşüktür. Diyet kola da en yüksek oranda (%45.3) akşamları tüketilmektedir.

Meyveli ve sade gazoz tüketiminde kahvaltı hariç diğer öğünlerde tüketim birbirine yakındır. Meyveli gazozun en çok (%32.5) öğle, sade gazozun ise (%31.4) akşam tüketildiği belirlenmiştir.

Katılımcılardan meyveli soda tüketenler, en çok (%48.3) öğün aralarında içtiklerini belirtmişlerdir.

Patricia ve Guenther'in (1986), Amerikan gençlerinin beslenirken tükettikleri alkolsüz içecekleri tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada alkolsüz içeceklerin çoğunlukla öğle ve akşam yemeklerinde yardımcı olarak ve yemeklerin yanında tükettiklerini belirlenmiştir.

Tablo 19. Katılımcıların Toz İçecekleri ve Enerji İçeceklerini Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları

İçecekler	n	Kahvaltı		Öğle		Akşam		Öğün Arası	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Toz İçecekler (Oralet vb.)	66	14	21.2	19	28.8	16	24.2	24	36.4
Enerji İçecekleri	58	12	20.7	12	20.7	23	39.7	22	37.9

Anketin bu sorusuna bireyler birden fazla öğünü işaretlemişlerdir.

Toz içecekleri içen katılımcılar en çok (%36.4) öğün aralarında tükettiklerini bildirmişlerdir, en düşük tüketim ise sabah (%21.2).

Enerji içecekleri en çok akşam (%39.7) ve öğün aralarında (%37.9) tüketilmektedir. En düşük tüketim ise (%20.7) sabah ve öğle yemeğindedir.

Tablo 20. Katılımcıların Alkollü İçecekleri Tüketimlerinin Öğünlere Göre Dağılımları

İçecekler	n	Kahvaltı		Öğle		Akşam		Öğün Arası	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Bira	74	1	1.4	12	16.2	54	73.0	25	33.8
Rakı	36	0	0.0	3	8.3	27	75.0	9	25.0
Votka	33	0	0.0	7	21.2	20	60.6	9	27.3
Cin	20	0	0.0	2	10.0	8	40.0	5	25.0
Viski	44	4	9.1	3	6.8	30	68.2	7	15.9
Tekila	13	0	0.0	3	23.1	10	76.9	3	23.1
Rom	13	0	0.0	3	23.1	7	53.9	3	23.1
Şarap	43	1	2.3	5	11.6	34	79.1	9	20.9
Kanyak	15	0	0.0	1	6.7	10	66.7	4	26.7
Brendi	7	0	0.0	0	0.0	5	71.4	2	28.6

Anketin bu sorusuna bireyler birden fazla öğünü işaretlemişlerdir.

Alkollü içecekler içerisinde en fazla bira tüketilmektedir. Bira tüketenlerin çoğunluğu (%73.0) akşam içmektedirler. Bir kişi sabah bira içtiğini bildirmiştir.

Rakı da bira gibi en çok (%75.0) akşamları tüketilmekte, ardından öğün araları ve öğle yemeği gelmektedir. Bireyler sabah rakı içmediklerini bildirmişlerdir.

Biradan sonra en çok içilen alkollü içecekler şarap ve viskidir. Viski içenlerin %9.1'i, şarap içenlerden de 1 kişi sabah da içtiklerini belirtmişlerdir. Rakı, votka, cin, tekila, rom, kanyak, brendi gibi diğer alkollü içecekler sabahları içilmediği saptanmıştır. En çok tüketildikleri öğün akşamdır.

Ziyaretler ve özel günlerde içilen içecekler tablo 21'de verilmiştir.

İçecekler	Sabah	Öğle	Akşam	Öğün Arası	İçecekler	Sabah	Öğle	Akşam	Öğün Arası
Türk Kahvesi					Maden Suyu				
Toz Kahve (Nescafe vb.)					Kola				
Filtre Kahve					Diyet Kola				
Kapıçino					Meyveli Gazoz				
Espresso					Sade Gazoz				
Demleme Siyah Çay					Meyveli Soda				
Poşet Çay					Toz İçecekler (Oralet vb.)				
Yeşil Çay					Enerji İçecekleri				
Meyveli Çay					Bira				
Ihlamur					Rakı				
Adaçayı					Votka				
Kuşburnu					Cin				
Kekik					Viski				
Süt					Tekila				
Ayran					Rom				
Salep					Şarap				
Boza					Kanyak				
Taze Sıkılmış Meyve Suyu					Brendi				
Hazır Meyve Suyu									
Taze Sıkılmış Sebze Suyu									
Hazır Sebze Suyu									

Şekil 1. Katılımcıların Öğünlerde En Çok Tükettiği İçecekler

Tablo 21. Ziyaretlerde ve Özel Günlerde İkram Edilen İçeceklerin Dağılımı (n:150)

İçecekler	Ziyaretler		Özel Günler	
	S	%	S	%
Çay	103	68.7	49	32.7
Türk Kahvesi	63	42.0	59	39.33
Filtre Kahve	51	34.0	34	22.7
Meyve Suları	64	42.7	41	27.3
Maden Suyu	48	32.0	25	16.7
Viski	26	17.3	52	34.7
Şerbet	8	5.3	14	9.3
Hoşaf	9	6.0	13	8.7
Bira	27	18.0	44	29.3
Şarap	25	16.7	46	30.7
Likör	11	7.3	30	20.0
Kanyak	18	12.0	31	20.7

Ziyaretlerde en sık çayın (n=103) ikram edildiği, özel günlerde ise en sık (n=59) Türk kahvesinin ikram edildiği saptanmıştır.

Ziyaretlerde çayın ardından ikram edilen içecekler olarak; meyve suları, Türk kahvesi, filtre kahve, maden suyu ve bira gelmektedir. En düşük oranda ikram edilen içecekler, şerbet (%5.3) ve hoşaf (%6.0). Özel günlerde ikram edilen içecek olarak; Türk kahvesinin ardından viski, çay, şarap, bira ve meyve suları gelmektedir. En düşük oranda ikram edilen içecekler ziyaretlerde olduğu gibi hoşaf (%9.3) ve şerbettir (%8.7).

Kavak'ın (2003) Almanya'da yaptığı çalışmada; konuklara en çok çay (%94.0), ardından yabancı kahve (%84.0), meyve suyu (%79.5), kolalı içecek (%65.0), ayran (%46.0), alkollü içecek (%45.0) ve Türk kahvesi (%43.5) ikram edildiği belirlenmiştir.

4.4. Çeşitli Özelliklere Göre Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

Bu bölümde, katılımcıların Almanya’da yaşama süresine, yaşlarına, eğitim durumlarına ve cinsiyetlerine göre içecek tüketim sıklığı puan ortalamaları yer almaktadır.

Tablo 22. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Süt ve Ayranın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaşama Süresi				t değeri	p önemlilik
	15 ve altı yıl (n:106)		15 üstü yıl (n:44)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Süt	3.02	1.86	2.57	1.93	1.34	P=0.183
Ayran	2.81	1.81	2.59	1.54	0.71	P=0.480

Süt ve ayran tüketiminde Almanya’da 15 yıl ve daha kısa süre kalan katılımcıların ortalamaları diğerlerine göre daha fazladır. Almanya’da kalma süresinin artmasıyla süt ve ayran tüketimin azaldığı söylenebilir.

Tablo 23. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Kahve Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaşama Süresi				t değeri	p önemlilik
	15 ve altı yıl (n:106)		15 üstü yıl (n:44)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Türk Kahvesi	1.80	1.62	1.73	1.83	0.25	p=0.806
Çözünebilir kahve (Nescafe vb.)	2.85	1.87	2.64	1.88	0.63	p=0.527
Filtre Kahve	1.30	1.78	2.23	2.14	2.73	p=0.007**
Kapuçino	1.88	1.84	1.23	1.64	2.03	p=0.044*
Espresso	0.66	1.19	0.93	1.30	1.24	p=0.217

*=p<0.05 **=p<0.01

Araştırmaya katılan Almanya’daki Türklerin, Almanya’da bulunma sürelerine göre içecek tüketim ortalamalarına bakıldığında; Türk kahvesini Almanya’da 15 yıl ve altında kalan (1.80 ± 1.62) katılımcıların 15 yıl üstünde kalan (1.73 ± 1.83) katılımcılardan biraz daha fazla tükettikleri görülmüştür. Buradan hareketle, Almanya’da kalma süresi uzadıkça Türk kahvesi tüketimin biraz düştüğünü söylenebilir. Çözünebilir kahvede her iki gruptaki bireylerin tüketim ortalamaları birbirine yakın olmakla beraber (2.85 ± 1.87 , 2.64 ± 1.88), 15 yıl ve altındaki bireyler diğer gruptan biraz fazladır. Filtre kahvede 15 yıl üstünde Almanya’da kalan katılımcılar 2.23 ± 2.14), 15 yıl ve altında (1.30 ± 1.78) kalan katılımcılardan çok daha fazla filtre kahve tüketmektedirler. Aradaki bu fark istatistiksel açıdan önemli

bulunmuştur ($p<0.01$). Uzun yıllar Almanya’da kalan Türk vatandaşlarının filtre kahveye alıştıkları söylenebilir. Kapuçino tüketiminde ise 15 yıl ve daha kısa süre Almanya’ da kalan katılımcıların (1.88 ± 1.84) diğer gruba göre ortalama tüketimleri daha fazladır. Bu fark istatistiksel olarak ele alındığında anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre yeni gelenlerin yeni arayışlar içinde olduğu düşünülebilir. Espresso kahveyi ise 15 yıldan daha uzun süre ülkede kalan katılımcıların diğer gruba göre daha fazla tükettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 24. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Çay Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaşama Süresi				t değeri	p önemlilik
	15 ve altı yıl(n:106)		15 üstü yıl (n:44)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Demleme Siyah Çay	3.64	1.84	4.18	1.53	1.72	p=0.088
Poşet Çay	2.57	1.91	2.50	1.86	0.19	p=0.846
Yeşil Çay	0.92	1.49	1.16	1.63	0.85	p=0.395
Meyveli Çay	1.22	1.71	1.34	1.80	0.40	p=0.691
Ihlamur	1.79	1.74	1.18	1.40	2.06	p=0.041
Adaçayı	0.67	1.20	0.82	1.15	0.70	p=0.486
Kuşburnu	1.29	1.53	1.48	1.65	0.66	p=0.511
Kekik	0.60	1.19	0.43	0.90	0.86	p=0.391

Demleme siyah çayı, Almanya’da 15 yıl üstünde kalan katılımcıların ortalama tüketimleri, 15 yıl ve altında kalan bireylerden daha fazladır. Poşet, yeşil ve meyveli çay tüketiminde ortalamalar gruplar arasında birbirine çok yakındır. Dolayısıyla anlamlı bir fark yoktur. İhlamur çayını Almanya’da 15 yıl ve altında kalan katılımcıların tüketim ortalamaları 1.79 ± 1.74 ’iken, 15 yıl üstünde kalan katılımcıların tüketim ortalamaları 1.18 ± 1.40 ’tır. İstatistikî açıdan bakıldığında aradaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Bu bitkisel çayı Almanya’ya yeni gelenlerin daha çok tercih ettikleri söylenebilir. Adaçayı ve kuşburnu çayını tüketen katılımcılar içerisinde ortalama tüketim, daha fazla 15 yıl üstündeki katılımcılardadır. Kekik tüketiminde ise adaçayı ve kuşburnu çaylarındaki tüketimin tersine Almanya’da 15 yıl ve altında kalan katılımcılarda ortalama tüketim daha fazladır.

Tablo 25. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Salep ve Bozanın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaşama Süresi				t değeri	p önemlilik
	15 ve altı yıl (n:106)		15 üstü yıl (n:44)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Salep	0.18	0.64	0.32	0.83	1.10	p=0.272
Boza	0.16	0.65	0.18	0.69	0.18	p=0.857

Salep ve boza tüketiminin az olmasına rağmen Almanya’da 15 yıldan uzun süre kalan katılımcıların diğer gruba göre daha fazla salep ve boza tükettikleri görülmektedir.

Tablo 26. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Meyve ve Sebze Sularının Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaşama Süresi				t değeri	p önemlilik
	15 ve altı yıl (n:106)		15 üstü yıl (n:44)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	2.46	2.03	2.25	1.69	0.61	p=0.542
Hazır Meyve Suyu	2.57	1.83	2.73	2.09	0.45	p=0.651
Taze Sıkılmış Sebze Suyu	0.91	1.55	0.57	1.21	1.29	p=0.200
Hazır Sebze Suyu	0.78	1.37	0.66	1.36	0.50	p=0.615

Tablo 26’den da görüldüğü gibi iki grubun taze sıkılmış ve hazır meyve sularında tüketim sıklığı puan ortalamaları birbirine yakındır. Ancak taze meyve suyunu 15 yıl ve daha az süre kalan katılımcılar, hazır meyve suyunu ise 15 yıl ve daha uzun süre kalan katılımcılar daha çok tüketmektedirler. Taze sıkılmış ve hazır sebze sularında ortalama tüketim 15 yıl ve altında Almanya’da kalan katılımcılarda, 15 yıl üstünde kalan katılımcılara göre daha fazladır. Meyve suları, vitamin ve mineral kaynağı olarak düşünülmektedir. Ülkemizde yılda kişi başına 4.5 litre meyve suyu tüketilirken, Almanya’da 41 litre tüketilmektedir (Ekşi, 2002).

Tablo 27. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Gazlı İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaşama Süresi				t değeri	p önemlilik
	15 ve altı yıl (n:106)		15 üstü yıl (n:44)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Maden Suyu	2.27	1.92	2.52	1.96	0.72	p=0.473
Kola	3.60	1.55	3.20	1.75	1.38	p=0.168
Diyet Kola	1.25	1.92	1.11	1.74	0.39	p=0.695
Meyveli Gazoz	1.61	1.60	1.30	1.59	1.11	p=0.268
Sade Gazoz	1.11	1.46	1.30	1.49	0.69	p=0.494
Meyveli Soda	1.18	1.76	1.09	1.54	0.29	p=0.772

Kola, diyet kola ve meyveli gazozun tüketim sıklığı ortalama puanlarına bakıldığında; Almanya’da 15 yıl ve daha kısa süre bulunan katılımcılarda daha yüksek olduğu, sade gazozda ise 15 yıl ve daha uzun süre bulunan katılımcıların ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Meyveli soda tüketimi ortalamaları iki grupta da birbirine yakındır. On beş yıl altındaki katılımcılarda diğer gruba göre biraz daha fazladır. Ülkemizde yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin içecek olarak en çok tercih ettikleri içeceğin kolalı içecekler ve gazozlar olduğu tespit edilmiştir (Tekgül ve Pekcan 1992, Yücecan ve ark. 1993).

Tablo 28. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Toz İçecekleri ve Enerji İçeceklerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaşama Süresi				t değeri	p önemlilik
	15 ve altı yıl (n:106)		15 üstü yıl (n:44)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Toz İçecekler (Oralet vb.)	1.46	1.79	0.98	1.44	1.60	p=0.113
Enerji İçecekleri	1.14	1.81	1.30	1.52	0.49	p=0.624

Almanya’da 15 yıl ve daha kısa süredir kalan katılımcıların toz içecekler tüketim sıklığı ortalama puanları (1.46 ± 1.79), 15 yıldan daha uzun süre kalan katılımcıların puan ortalamalarından (0.98 ± 1.44) daha yüksektir. Aradaki fark anlamlı sayılabilir. Enerji içeceklerinde gruplar arasındaki ortalama tüketimleri birbirine yakındır. On beş yıl ve üstünde Almanya’da bulunan katılımcılar, 15 yıl ve altında bulunan katılımcılara göre biraz daha fazla tüketmektedirler.

Tablo 29. Almanya’da Kalma Sürelerine Göre Alkollü İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaşama Süresi				t değeri	p önemlilik
	15 ve altı yıl (n:106)		15 üstü yıl (n:44)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Bira	1.39	1.76	1.68	1.72	0.94	p=0.348
Rakı	0.42	1.07	0.95	1.33	2.59	p=0.011*
Votka	0.38	0.87	0.84	1.40	2.46	p=0.015*
Cin	0.14	0.56	0.50	1.05	2.72	p=0.007**
Viski	0.65	1.28	0.84	1.16	0.85	p=0.397
Tekila	0.06	0.36	0.48	1.05	3.62	p=0.000**
Rom	0.08	0.38	0.32	0.88	2.35	p=0.020*
Şarap	0.75	1.36	0.57	1.17	0.76	p=0.451
Kanyak	0.08	0.38	0.52	1.17	3.52	p=0.001***
Brendi	0.01	0.10	0.23	0.71	3.10	p=0.002**

*=p<0.05 **=p<0.01 ***=p≤0.001

Alkollü içeceklerde (şarap hariç) Almanya’da 15 yıldan daha uzun süre katılımcıların tüketim sıklığı ortalamaları daha fazladır. Şarapta ise tüketim sıklığı puan ortalamasının yakın olduğu, ancak 15 yıl ve daha kısa süre kalan katılımcıların tüketim sıklığı puan ortalaması biraz daha fazladır. İki grubun alkollü içecek tüketim sıklığı puan ortalamalarına, Almanya’da bulunma sürelerine göre bakıldığında; rakı ($t=2.72, p<0.05$), votka ($t=2.46, p<0.05$), cin ($t=2.72, p<0.01$), tekila ($t=3.62, p<0.01$), rom ($t=2.35, p<0.05$), kanyak ($t=3.52, p<0.01$), brendi ($t=3.10, p<0.01$), puanların aralarındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Almanya’da kalma süresi arttıkça alkol tüketiminin arttığı söylenebilir.

Tablo 30. Eğitim Durumlarına Göre Süt ve Ayranın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Eğitim Durumu				t değeri	p önemlilik
	Lise altı (n:52)		Lise ve üstü (n:98)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Süt	2.85	2.00	1.83	1.83	0.19	p=0.849
Ayran	2.89	1.79	2.67	1.71	0.71	p=0.480

Süt ve ayran tüketim sıklığı puan ortalamalarının, lise altı katılımcılarda lise ve üstü katılımcılara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (2.85 ± 2.00 , 2.89 ± 1.79). Katılımcıların bu gıdaları eğitim seviyeleri arttıkça daha fazla tüketiceği düşünülse bile tüketim düşük çıkmıştır. Buna göre eğitim sürecinde beslenme eğitimine gereken önemin verilmediği düşünülebilir.

Tablo 31. Eğitim Durumlarına Göre Kahve Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Eğitim Durumu				t değeri	p önemlilik
	Lise altı (n:52)		Lise ve üstü (n:98)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Türk Kahvesi	2.04	1.88	1.64	1.56	1.38	p=0.171
Çözünebilir kahve (Nescafe vb.)	2.67	1.96	2.85	1.82	0.54	p=0.589
Filtre Kahve	1.52	2.02	1.60	1.90	0.25	p=0.804
Kapuçino	1.50	1.81	1.79	1.81	0.92	p=0.358
Espresso	0.58	1.16	0.83	1.25	1.19	p=0.235

Eğitim durumuna göre araştırmaya katılan bireylerin içecek tüketim sıklığı puan ortalamalarına bakıldığında lise altı grubundaki katılımcıların Türk kahvesini daha çok tükettikleri ortaya çıkmıştır (2.04 ± 1.88). Çözünebilir kahve, filtre kahve,

kapuçino ve espresso türü kahvelerde ise lise ve üstü grubu katılımcılarda tüketim diğer gruba göre daha fazladır. Türk kahvesini, eğitim seviyesi daha düşük bireyler daha çok tercih ederken eğitim seviyesi yükseldikçe değişik tarzlardaki kahvelerin tüketildiği, bireylerin yeni arayışlar içinde olduğu düşünülebilir.

Tablo 32. Eğitim Durumlarına Göre Çay Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Eğitim Durumu				t değeri	p önemlilik
	Lise altı (n:52)		Lise ve üstü (n:98)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	S S		
Demleme Siyah Çay	4.06	1.72	3.66	1.78	1.31	p=0.194
Poşet Çay	2.54	1.98	2.55	1.85	0.04	p=0.969
Yeşil Çay	1.00	1.57	0.99	1.52	0.04	p=0.969
Meyveli Çay	1.56	1.95	1.09	1.59	1.58	p=0.117
İhlamur	1.87	1.87	1.48	1.55	1.35	p=0.179
Adaçayı	0.65	1.15	0.74	1.20	0.45	p=0.655
Kuşburnu	1.85	1.73	1.08	1.40	2.92	p=0.004*
Kekik	0.65	1.15	0.50	1.10	0.80	p=0.423

*=p<0.05 **=p<0.01

Demleme siyah çay tüketimi sıklığı puan ortalaması Türk kahvesinde olduğu gibi lise altı katılımcılarda daha fazladır (4.06±1.72). Eğitim seviyesi ne olursa olsun demleme siyah çayın Almanya'daki Türkler arasında tüketimi yüksektir. Grupların poşet ve yeşil çay tüketim sıklığı puan ortalamaları hemen hemen aynıdır (2.54±1.98, 2.55±1.85), (1.00±1.57,0.99±1.52). Lise altı grubundaki katılımcıların; meyveli çay, ıhlamur, kuşburnu ve kekik çayını tüketim sıklığı puan ortalamalarının lise ve üstü grubundaki katılımcılara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Kuşburnu çayında ise gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.01). Tüketim sıklığı puan ortalamalarına göre lise ve üstü grubu katılımcılarının, ada çayını daha çok tükettikleri belirlenmiştir (0.65±1.15, 0.74±1.20).

Tablo 33. Eğitim Durumlarına Göre Salep ve Bozanın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Eğitim Durumu				t değeri	p önemlilik
	Lise altı (n:52)		Lise ve üstü (n:98)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Salep	0.21	0.75	0.23	0.68	0.11	P=0.915
Boza	0.15	0.64	0.17	0.67	0.17	P=0.863

Salep ve boza tüketimi düşüktür. Ancak iki grup arasında ortalama tüketimler birbirine yakındır.

Tablo 34. Eğitim Durumlarına Göre Meyve ve Sebze Sularının Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Eğitim Durumu				t değeri	p önemlilik
	Lise altı (n:52)		Lise ve üstü (n:98)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	2.52	2.02	2.34	1.89	0.55	p=0.584
Hazır Meyve Suyu	2.48	1.98	2.69	1.88	0.64	p=0.524
Taze Sıkılmış Sebze Suyu	0.73	1.40	0.85	1.50	0.46	p=0.645
Hazır Sebze Suyu	0.87	1.46	0.68	1.32	0.77	p=0.440

Taze sıkılmış meyve suyu tüketim sıklığı puan ortalaması, lise altı grubu katılımcılarda, lise ve üstü grubu katılımcılara göre daha yüksektir (2.52 ± 2.02). Hazır meyve suyu tüketiminde ise lise ve üstü grubu katılımcılarda tüketim sıklığı puan ortalaması yüksektir (2.69 ± 1.88). Sebze sularında ise meyve sularının tersi bir durum söz konusudur. Taze sıkılmış olanını lise ve üstü katılımcılar (0.85 ± 1.50), hazır sebze sularını ise lise altı katılımcılar (0.87 ± 1.46) tercih etmektedirler. Ancak sebze suyu tüketimi zaten oldukça düşüktür.

Tablo 35. Eğitim Durumlarına Göre Gazlı İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Eğitim Durumu				t değeri	p önemlilik
	Lise altı (n:52)		Lise ve üstü (n:98)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Maden Suyu	2.63	2.11	2.19	1.81	1.35	p=0.184
Kola	3.31	1.73	3.58	1.55	0.99	p=0.324
Diyet Kola	1.13	1.87	1.24	1.87	0.34	p=0.731
Meyveli Gazoz	1.31	1.63	1.63	1.58	1.19	p=0.237
Sade Gazoz	1.00	1.50	1.26	1.45	1.02	p=0.309
Meyveli Soda	1.21	1.79	1.12	1.65	0.31	p=0.760

Maden suyunun tüketim sıklığı puan ortalaması, lise altı grubunda daha fazla olup (2.63 ± 2.11), lise ve üstü grubu katılımcıların tüketim sıklığı puan ortalaması 2.19 ± 1.81 'dir. Lise ve üstü grubu katılımcıların kola tüketim sıklığı puan ortalaması (3.58 ± 1.55) diğer gruba göre daha fazladır. Eğitim seviyesinin yükselmesiyle kola tüketiminin de arttığı görülmektedir. Yine diyet kola, meyveli gazoz, sade gazoz tüketim sıklığı puan ortalamalarında lise ve üstü katılımcılar, lise altı grubu katılımcılarına göre daha yüksektir. Meyveli soda tüketim sıklığı puan ortalamaları birbirine yakındır, ancak lise altı katılımcılar daha çok bu içeceği daha sık

tüketmektedirler. Araştırmaya katılan bireyler özellikle elma suyu ile sodanın karıştırılarak, apfelschörle adı altında tüketildiğini belirtmişlerdir.

Tablo 36. Eğitim Durumlarına Göre Toz İçecekleri ve Enerji İçeceklerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Eğitim Durumu				t değeri	p önemlilik
	Lise altı (n:52)		Lise ve üstü (n:98)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Toz İçecekler (Oralet vb.)	1.19	1.72	1.39	1.70	0.67	p=0.506
Enerji İçecekleri	1.06	1.74	1.26	1.72	0.67	p=0.502

Lise ve üstü katılımcıların toz içecekler ve enerji içeceklerini tüketim sıklığı puan ortalamaları daha yüksektir (1.39 ± 1.70 , 1.26 ± 1.72).

Tablo 37. Eğitim Durumlarına Göre Alkollü İçeceklerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Eğitim Durumu				t değeri	p önemlilik
	Lise altı (n:52)		Lise ve üstü (n:98)			
	x	S S	X	S S		
Bira	1.42	1.74	1.50	1.76	0.26	p=0.799
Rakı	0.87	1.47	0.42	0.96	2.22	p=0.028*
Votka	0.42	0.96	0.56	1.12	0.75	p=0.452
Cin	0.19	0.56	0.28	0.83	0.65	p=0.520
Viski	0.77	1.28	0.67	1.23	0.45	p=0.656
Tekila	0.25	0.89	0.14	0.52	0.95	p=0.342
Rom	0.23	0.81	0.10	0.42	1.29	p=0.200
Şarap	1.00	1.60	0.53	1.10	2.12	p=0.036*
Kanyak	0.23	0.81	0.19	0.70	0.29	p=0.771
Brendi	0.12	0.58	0.05	0.26	0.93	p=0.354

*=p<0.05

Bira, votka ve cin içeceklerinin tüketim sıklığı puan ortalamalarının lise ve üstü katılımcılarda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer alkollü içecekler lise altı eğitimi almış katılımcılar tarafından daha sık tüketilmektedir. Rakı ve şarap tüketim sıklığı puan ortalamaları, lise altı ve lise üstü bakımından, gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t=2.22, p<0.05$), ($t=2.12, p<0.05$).

Tablo 38. Cinsiyet Durumlarına Göre Süt ve Ayranın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Erkek (n:87)		Kadın (n:63)		t değeri	p önemlilik
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Süt	2.98	1.81	2.76	1.99	0.69	p=0.492
Ayrar	2.76	1.74	2.73	1.74	0.10	p=0.921

Süt ve ayran tüketim sıklığı puan ortalaması erkeklerde tüketim sıklığı puan ortalaması kadınlara göre daha yüksek olmakla birlikte aradaki fark istatistiksel olarak önemli değildir ($p>0.05$).

Tablo 39. Cinsiyet Durumlarına Göre Kahve Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Erkek (n:87)		Kadın (n:63)		t değeri	p önemlilik
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Türk Kahvesi	1.97	1.70	1.52	1.63	1.6	p=0.113
Çözünebilir kahve (Nescafe vb.)	2.69	1.92	2.92	1.79	0.75	p=0.456
Filtre Kahve	1.94	2.05	1.06	1.64	2.81	p=0.006**
Kapuçino	1.48	1.80	1.97	1.80	1.63	p=0.104
Espresso	0.77	1.24	0.70	1.21	0.35	p=0.724

**= $p<0.01$

Katılımcıların cinsiyet durumlarına göre içecek tüketim sıklığı puan ortalamalarına bakıldığında Türk kahvesini erkeklerin (1.97 ± 1.70) kadınlara göre (1.52 ± 1.63) daha sık tükettiği görülmektedir. Çözünebilir kahvede ise tüketim sıklığı puan ortalamalarına birbirine yakın olmakla birlikte kadınların tüketim sıklığı puan ortalamaları (2.92 ± 1.79) daha fazladır. Filtre kahveyi erkekler daha sık tüketmektedirler ve cinsiyetler arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p<0.01$). Kapuçino türü kahve çeşidinde kadınların tüketim sıklığı puan ortalaması (1.97 ± 1.80) daha fazladır. Espresso kahvede kadın ve erkeklerde tüketim sıklığı puan ortalamalarına birbirine yakındır (0.70 ± 1.21 , 0.77 ± 1.24). Dolayısıyla bu kahve türünde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Tablo 40. Cinsiyet Durumlarına Göre Çay Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Erkek (n:87)		Kadın (n:63)		t değeri	p önemlilik
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Demleme Siyah Çay	4.08	1.59	3.41	1.92	2.32	p=0.022*
Poşet Çay	2.32	1.88	2.86	1.88	1.72	p=0.087
Yeşil Çay	1.07	1.51	0.89	1.57	0.71	p=0.479
Meyveli Çay	1.17	1.70	1.37	1.78	0.67	p=0.503
İhlamur	1.83	1.63	1.32	1.69	1.86	p=0.065
Adaçayı	0.79	1.20	0.60	1.16	0.97	p=0.334
Kuşburnu	1.49	1.52	1.14	1.62	1.36	p=0.175
Kekik	0.47	0.95	0.67	1.31	1.06	p=0.291

*= $p<0.05$

Araştırmaya katılan erkeklerin demleme siyah çay tüketim sıklığı puan ortalaması (4.08 ± 1.59) kadınlardan (3.41 ± 1.92) daha fazladır. Aradaki fark anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu sonucun Türk erkeklerinin kahvehane kültüründen kaynaklandığı söylenebilir. Poşet çay tüketim sıklığı puan ortalaması kadınlarda daha fazladır (2.86 ± 1.88). Yeşil çayda erkeklerin tüketim sıklığı puan ortalaması (1.07 ± 1.51) kadınlardan (0.89 ± 1.57) daha yüksektir. Dolayısıyla erkeklerin kadınlara göre yeşil çayı daha fazla tercih ettikleri söylenebilir. Farkın az olmasıyla birlikte meyveli çayı kadınların daha fazla tercih ettikleri belirlenmiştir. Ihlamur, adaçayı, kuşburnu tüketim sıklığı puan ortalamalarına bakıldığı zaman erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Kekik tüketim sıklığı puan ortalaması çok azda olsa kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir (0.67 ± 1.31 ; 0.47 ± 0.95).

Tablo 41. Cinsiyet Durumlarına Göre Salep ve Bozanın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Erkek (n:87)		Kadın (n:63)		t değeri	p önemlilik
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Salep	0.33	0.87	0.06	0.30	2.35	p=0.382
Boza	0.21	0.72	0.11	0.57	0.88	p=0.382

Salep ve boza tüketimi oldukça azdır. Erkeklerin tüketim sıklığı puan ortalaması her iki içekte kadınlardan yüksektir.

Tablo 42. Cinsiyet Durumlarına Göre Meyve ve Sebze Sularının Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Erkek (n:87)		Kadın (n:63)		t değeri	p önemlilik
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	2.57	1.78	2.16	2.11	1.30	p=0.194
Hazır Meyve Suyu	3.06	1.85	2.02	1.84	3.41	p=0.001***
Taze Sıkılmış Sebze Suyu	0.89	1.48	0.70	1.44	0.77	p=0.443
Hazır Sebze Suyu	0.89	1.50	0.56	1.15	1.46	p=0.146

***= $p \leq 0.001$

Taze sıkılmış meyve suyunun tüketim sıklığı puan ortalaması erkeklerde 2.57 ± 1.78 iken kadınlarda 2.16 ± 2.11 'dir. Hazır meyve suyu tüketiminde de erkeklerin tüketim sıklığı puan ortalaması kadınlara göre daha yüksektir ve aradaki fark anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$). Buradan erkeklerin meyve sularını kadınlara göre daha çok tercih ettikleri sonucuna varılabilir. Taze sıkılmış ve hazır sebze sularında

tüketim sıklığı puan ortalamaları düşüktür ve yine erkekler kadınlara göre daha fazla tüketmektedirler.

Tablo 43. Cinsiyet Durumlarına Göre Gazlı İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Erkek (n:87)		Kadın (n:63)		t değeri	p önemlilik
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Maden Suyu	2.52	1.91	2.11	1.94	1.28	p=0.204
Kola	3.43	1.56	3.57	1.69	0.55	p=0.586
Diyet Kola	0.90	1.62	1.63	2.09	2.44	p=0.016*
Meyveli Gazoz	1.54	1.65	1.49	1.53	0.18	p=0.856
Sade Gazoz	1.38	1.52	0.87	1.35	2.11	p=0.037*
Meyveli Soda	1.20	1.74	1.10	1.63	0.36	p=0.721

*=p<0.05

Maden suyu tüketim sıklığı puan ortalamalarına bakıldığında erkeklerin puan ortalamaları (2.52±1.91) kadınların puan ortalamalarından (2.11±1.94) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kola tüketiminde ise puan ortalamaları birbirine yakın olmakla birlikte, kadınların puan ortalamaları erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Diyet kolayı kadınlar erkeklere göre daha sık tüketmektedirler, aradaki bu fark istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Kadınların diyet kolayı tercih etmeleri zayıflama isteğinden kaynaklanabilir. Cinsiyete göre meyveli gazoz tüketim sıklığı puan ortalamaları arasındaki fark azdır (E:1.54±1.65; K:1.49±1.53). Sade gazozu erkekler kadınlara göre daha çok tüketmektedirler, tüketim sıklığı puan ortalamaları arasındaki bu fark anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Meyveli soda tüketim sıklığı puan ortalamaları cinsiyetler arasında birbirine yakındır (E:1.20±1.74; K:1.10±1.63).

Tablo 44. Cinsiyet Durumlarına Göre Toz İçecekleri ve Enerji İçeceklerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Erkek (n:87)		Kadın (n:63)		t değeri	p önemlilik
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Toz İçecekler (Oralet vb.)	1.36	1.73	1.27	1.69	0.31	p=0.760
Enerji İçecekleri	1.29	1.74	1.05	1.71	0.83	p=0.407

Toz içeceklerin ve enerji içeceklerinin tüketim sıklığı puan ortalamalarına bakılarak erkeklerin kadınlardan daha fazla tükettiği sonucu çıkarılabilir.

Tablo 45. Cinsiyet Durumlarına Göre Alkollü İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Erkek (n:87)		Kadın (n:63)		t değeri	p önemlilik
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Bira	1.53	1.77	1.40	1.73	0.45	p=0.650
Rakı	0.68	1.22	0.44	1.11	1.24	p=0.215
Votka	0.53	1.03	0.49	1.12	0.21	p=0.836
Cin	0.30	0.79	0.17	0.68	1.00	p=0.318
Viski	0.69	1.16	0.73	1.36	0.20	p=0.845
Tekila	0.15	0.47	0.23	0.88	0.67	p=0.506
Rom	0.17	0.51	0.11	0.67	0.63	p=0.527
Şarap	0.47	0.96	1.00	1.63	2.49	p=0.014*
Kanyak	0.17	0.61	0.25	0.88	0.67	p=0.504
Brendi	0.06	0.28	0.10	0.53	0.57	p=0.573

*=p<0.05

Alkollü içecekleri daha çok erkeklerin tüketeceği düşünülse de sadece bira, rakı, votka, cin ve rom erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu; viski, tekila, şarap, kanyak ve brendi tüketim sıklığı puan ortalamasının ise kadınlarda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Şarap tüketiminde cinsiyetler arasındaki farkın önemli olduğu bulunmuştur (p<0.05). Kadınların şarabı erkeklerden daha fazla sevdikleri ve tükettikleri söylenebilir.

Tablo 46. Yaş Durumlarına Göre Süt ve Ayranın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaş					
	30 ve altı (n:105)		31 ve üstü (n:45)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S	t değeri	p önemlilik
Süt	3.03	1.89	2.56	1.85	1.41	p=0.160
Ayran	2.66	1.77	2.96	1.65	0.97	p=0.336

Süt tüketiminde 30 yaş ve altı katılımcılarda tüketim sıklığı puan ortalamaları diğer yaş grubuna göre fazladır (3.03±1.89, 2.56±1.85). Aradaki fark fazla olmasa bile gençler sütü daha çok tüketmektedirler. Ayranın tüketim sıklığı puan ortalaması 31 yaş ve üstü grupta daha yüksektir (2.96±1.65). Büyük yaş grubundakilerin geleneksel içeceğimiz ayranı daha tercih ettikleri düşünülebilir.

Tablo 47. Yaş Durumlarına Göre Kahve Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaş				t değeri	P önemlilik
	30 ve altı (n:105)		31 ve üstü (n:45)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Türk Kahvesi	1.64	1.57	2.11	1.90	1.59	p=0.115
Çözünebilir kahve (Nescafe vb.)	2.68	1.84	3.04	1.92	1.11	p=0.270
Filtre Kahve	1.39	1.83	2.00	2.12	1.78	p=0.077
Kapuçino	1.80	1.83	1.42	1.75	1.18	p=0.242
Espresso	0.77	1.24	0.67	1.19	0.48	p=0.632

Katılımcıların içecekleri tüketim sıklığı puan ortalamaları yaş durumlarına göre incelendiğinde; 30 yaş ve altının Türk kahvesinin puan ortalamasının 1.64 ± 1.57 , 31 yaş ve üstünün puan ortalaması 2.11 ± 1.90 'dır. Otuz bir yaş ve üstü katılımcılar Türk kahvesini daha fazla tüketmektedirler. Türk kahvesini ileri yaşlardaki bireylerin daha çok sevdiği düşünülebilir. Çözünebilir kahve ve filtre kahveyi de 31 yaş ve üstü katılımcılar daha çok tüketmektedirler. Kapuçino ve espresso kahveler daha yeni tarz kahveler olduğu için 30 yaş ve altının bu kahveleri tercih ettiği düşünülebilir.

Tablo 48. Yaş Durumlarına Göre Çay Türlerinin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaş				t değeri	p önemlilik
	30 ve altı (n:105)		31 ve üstü (n:45)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Demleme Siyah Çay	3.73	1.74	3.96	1.82	0.71	p=0.482
Poşet Çay	2.52	1.93	2.60	1.81	0.23	p=0.822
Yeşil Çay	1.00	1.52	0.98	1.57	0.08	p=0.935
Meyveli Çay	1.35	1.72	1.02	1.75	1.07	p=0.286
İhlamur	1.74	1.73	1.31	1.50	1.46	p=0.147
Adaçayı	0.72	1.17	0.69	1.22	0.17	p=0.869
Kuşburnu	1.35	1.57	1.33	1.57	0.07	p=0.946
Kekik	0.59	1.19	0.47	0.92	0.62	p=0.535

Demleme siyah çayın tüketim sıklığı puan ortalaması her iki grupta da yüksek olup, birbirine yakındır (3.73 ± 1.74 , 3.96 ± 1.82). Poşet çay da demleme siyah çay kadar tüketilmese de, tüketimi yüksek olup ortalamaları birbirine yakındır (2.52 ± 1.93 , 2.60 ± 1.81). Yeşil çayın tüketim sıklığı puan ortalaması hemen hemen aynıdır (1.00 ± 1.52 , 0.98 ± 1.57). Ancak tüketim sıklığı düşüktür. Meyveli çay, ıhlamur, kuşburnu ve kekik çayının tüketim sıklığı puan ortalamalarından 30 yaş ve altı grubundaki katılımcıların diğer gruba göre daha yüksek oranda tükettikleri görülmektedir.

Tablo 49. Yaş Durumlarına Göre Salep ve Bozanın Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaş				t değeri	p önemlilik
	30 ve altı (n:105)		31 ve üstü (n:45)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Salep	0.23	0.74	0.20	0.63	0.23	p=0.821
Boza	0.15	0.65	0.20	0.69	0.40	p=0.687

Salep ve boza tüketim sıklığı puan ortalamaları oldukça düşüktür. Yaş gruplarına göre ortalama tüketim incelendiğinde, birbirine yakın oldukları görülmüş; ancak sebebi 30 yaş ve altı, bozayı ise 31 yaş ve üstü katılımcıların diğer gruba göre daha fazla tükettikleri ortaya çıkmıştır.

Tablo 50. Yaş Durumlarına Göre Meyve ve Sebze Sularının Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaş				t değeri	p önemlilik
	30 ve altı (n:105)		31 ve üstü (n:45)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	2.47	1.95	2.24	1.90	0.64	p=0.520
Hazır Meyve Suyu	2.56	1.97	2.75	1.78	0.55	p=0.585
Taze Sıkılmış Sebze Suyu	0.82	1.50	0.78	1.40	0.16	p=0.875
Hazır Sebze Suyu	0.70	1.34	0.87	1.44	0.70	p=0.483

Taze sıkılmış meyve ve sebze sularının tüketim sıklığı puan ortalamalarına bakıldığında 30 yaş ve altındaki katılımcıların diğer gruba göre daha fazla tükettikleri görülmektedir. Hazır meyve ve sebze sularına bakıldığında ise tam tersi durum söz konusu olmakta, 31 yaş ve üstündekiler diğer gruba göre daha fazla tüketmektedirler. Her ne kadar tüketim sıklığı puan ortalamaları birbirine yakın olsa da gençlerin hazır yerine taze olanları tercih ettiği söylenebilir.

Tablo 51. Yaş Durumlarına Göre Gazlı İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaş				t değeri	p önemlilik
	30 ve altı (n:105)		31 ve üstü (n:45)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Maden Suyu	2.19	1.90	2.71	1.96	1.52	p=0.130
Kola	3.42	1.66	3.64	1.51	0.78	p=0.435
Diyet Kola	1.33	1.93	0.91	1.68	1.28	p=0.204
Meyveli Gazoz	1.63	1.59	1.27	1.60	1.28	p=0.204
Sade Gazoz	1.20	1.47	1.09	1.47	0.43	p=0.668
Meyveli Soda	1.18	1.62	1.09	1.86	0.30	p=0.761
Toz İçecekler (Oralet vb.)	1.35	1.68	1.24	1.77	0.35	p=0.723
Enerji İçecekleri	1.33	1.77	0.87	1.59	1.50	p=0.135

Maden suyu ve kola tüketiminde 31 yaş ve üzeri katılımcıların tüketim sıklığı puan ortalamaları 30 yaş ve altındaki katılımcılara göre daha fazladır. Kolanın gençler arasında daha fazla içileceği düşünülse de yetişkin katılımcıların da en az gençler kadar tükettikleri görülmektedir. Diyet kolayı ise 30 yaş ve altı grubu katılımcılar diğer gruba göre daha çok tüketmektedirler. Bu durum gençlerin şişmanlamamak istemelerinden kaynaklanabilir. Meyveli ve sade gazoz, meyveli soda, toz içecekler ve enerji içeceklerinde tüketim sıklığı puan ortalamalarına bakıldığında, 30 yaş ve altı gruptaki katılımcıların bu içecekleri 31 yaş ve üstündeki katılımcılara göre daha fazla tükettikleri tespit edilmiştir. Burada gençlerin bu tarz içeceklere daha meyilli olduğu sonucuna varılabilir.

Tablo 52. Yaş Durumlarına Göre Alkollü İçeceklerin Tüketim Sıklığı Puan Ortalamaları

İçecekler	Yaş				t değeri	p önemlilik
	30 ve altı (n:105)		31 ve üstü (n:45)			
	$\bar{X}$	S S	$\bar{X}$	S S		
Bira	1.48	1.79	1.47	1.67	0.03	p=0.976
Rakı	0.51	1.07	0.73	1.39	1.07	p=0.287
Votka	0.60	1.14	0.31	0.85	1.53	p=0.129
Cin	0.29	0.84	0.16	0.47	0.97	p=0.332
Viski	0.74	1.27	0.62	1.19	0.54	p=0.588
Tekila	0.20	0.67	0.14	0.67	0.54	p=0.588
Rom	0.14	0.49	0.16	0.77	0.12	p=0.903
Şarap	0.68	1.24	0.73	1.47	0.24	p=0.807
Kanyak	0.19	0.68	0.24	0.86	0.41	p=0.682
Brendi	0.05	0.21	0.13	0.66	1.20	p=0.234

Yaş gruplarına göre alkollü içeceklerin tüketim sıklığı puan ortalamaları incelendiğinde; rakı, rom, şarap, kanyak ve brendinin 31 yaş ve üstü grubundaki katılımcılarda; bira votka, cin, viski ve tekila gibi içkilerin de 30 yaş ve altı katılımcılarda daha çok tüketildiği belirlenmiştir. Alkollü içecekler içerisinde en çok bira tüketilmektedir ve grupların bira tüketim sıklığı puan ortalamaları birbirine yakındır (1.48 ± 1.79 , 1.47 ± 1.67). Yaş durumuna göre alkollü içeceklerin tüketim sıklığı puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel açıdan önemli olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

4.5. İçecekler Üzerine Bazı İnanışlar ve Alışkanlıklar

Bu bölümde, cinsiyete göre içecekler üzerinde inanışlarının farkları, etiket okuma alışkanlıkları, aynı tip içecekler arasında seçim yaparken dikkat edilen özellikler ve light içecek tüketim durumlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Bitkisel kaynaklı içeceklerin sağlık için yararlı olduğuna; erkeklerin %46.0'sının, kadınların % 28.7'sinin katıldığı; erkeklerin % 6.7'sinin, kadınların % 9.3'ünün kararsız kaldığı; erkeklerin %5.3'ünün, kadınların % 4.0'ünün katılmadığı bulunmuştur. Uz ve Emmioğlu (1991), çeşitli kalp-damar sistemi problemine sahip bireylerde, nane ve kekik bitkilerinin kaynatılıp içilmesinin kan kolesterol, trigliserid, HDL, total lipid ve glikoz gibi parametrelere olan etkilerini 8 denek üzerinde 1 ay süreyle incelediklerinde, hazırladıkları bu karışımın kan kolesterolü, total lipid ve glikozda sırasıyla %6.8, %3.4, %19.3'lük düşüslere sebep olduğunu tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada da kuşburnu bileşiminin insan besin ihtiyaçlarının karşılanmasının yanı sıra, çeşitli rahatsızlıklara karşı koruyucu ve tedavi edici özellikleri olduğu saptanmıştır (Nas ve ark, 2002).

Bitkisel çayların fazla miktarda tüketiminde vücuda zararlı etkileri olduğuna; erkeklerin % 22.0'sinin, kadınların % 12.7'sinin katıldığı; erkeklerin % 14.7'sinin, kadınların %9.3'ünün kararsız kaldığı; erkeklerin %21.3'ünün, kadınların % 20.0'sinin katılmadığı tespit edilmiştir.

Aşırı kafein alınması vücudun kalsiyum dengesini olumsuz etkilediği, yüksek tansiyon ve kemik yıkımını hızlandırıcı etkisi olduğu bildirilmiştir (Baysal, 1992). Çay, kahve... gibi kafein içeren içeceklerin sağlık için zararlı olduğuna; erkeklerin %25.3'ünün, kadınların %22.0'sinin katıldığı; erkeklerin %12.7'sinin, kadınların %10.0'unun kararsız kaldığı; erkeklerin %20.0'sinin, kadınların %10.0'unun katılmadığı belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada, sigara içmeyen ve kan basıncı 120/80 mmHg altında olan gönüllü sekiz genç (20–30 yaşında) erkek üzerinde, bir haftalık kontrol döneminden sonra 8 fincan kafeinli ve kafeinsiz kahvenin kan basıncına etkileri karşılaştırılmış, uzun süreli kahve içmenin kan basıncına etkisinin çok az ve geçici olduğu sonucuna varılmış ve bu sonuç kafeine uyum sağlama ile açıklanmıştır (Ammon ve ark.,1983). Amerika'da ise çay tüketimi ile kanser ilişkisi üzerinde menopoza girmiş 35369 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, çayın

Tablo 53. İçeceklerle İlgili Bazı İnanışların Cinsiyete Göre Dağılımı (n: 150)

İçeceklerle İlgili Bilgi Soruları	KATILIYORUM						KARARSIZIM						KATILMIYORUM						İstatistikler	
	Erkek		Kadın		Toplam		Erkek		Kadın		Toplam		Erkek		Kadın		Toplam			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	X ²	p önemlilik
Bitkisel kaynaklı içecekler sağlık için yararlıdır.	69	46.0	43	28.7	112	74.7	10	6.7	14	9.3	24	16.0	8	5.3	6	4.0	14	9.3	3.23	p=0.199
Bitkisel çayların fazla miktarda tüketiminde vücuda zararlı etkileri vardır.	33	22.0	19	12.7	52	34.7	22	14.7	14	9.3	36	24.0	32	21.3	30	20.0	62	41.3	1.82	p=0.403
Çay,kahve... gibi kafein içeren içecekler sağlık için zararlıdır.	38	25.3	33	22.0	71	47.3	19	12.7	15	10.0	34	22.7	30	20.0	15	10.0	45	30.0	2.04	p=0.362
Çay kansızlığa yol açar.	23	15.3	19	12.7	42	28.0	39	26.0	23	15.3	62	41.3	25	16.7	21	14.0	46	30.7	1.05	p=0.593
Çay yemeklerden en az 1 saat sonra içilmelidir.	34	22.7	22	14.7	56	37.3	26	17.3	16	10.7	42	28.0	27	18.0	25	16.7	52	34.7	1.22	p=0.543
Sütü kahveli içersek besin değeri düşer.	30	20.0	21	14.0	51	34.0	34	22.7	15	10.0	49	32.7	23	15.3	27	18.0	50	33.3	5.58	p=0.061
İleri yaşlarda görülen osteoporozu (kemik erimesi) önlemek amacıyla süt tüketimine önem verilmelidir.	60	40.0	41	27.3	101	67.3	20	13.3	11	7.3	31	20.7	7	4.7	11	7.3	18	12.0	3.32	p=0.190
Taze meyve ve sebze suları. hazır meyve ve sebze sularından daha besleyici değere sahiptir.	62	41.3	47	31.3	109	72.7	14	9.3	10	6.7	24	16.0	11	7.3	6	4.0	17	11.3	0.37	p=0.831
Asitli içecekler mide için zararlıdır.	41	27.3	32	21.3	73	48.7	26	17.3	14	9.3	40	26.7	20	13.3	17	11.3	37	24.7	1.14	p=0.565
Fazla soda tüketimi mideyi tembelleştirir.	33	22.0	24	16.0	57	38.0	26	17.3	24	16.0	50	33.3	28	18.7	15	10.0	43	28.7	1.63	p=0.442
Yemek yerken su içilmemelidir.	22	14.7	17	11.3	39	26.0	13	8.7	7	4.7	20	13.3	52	34.7	39	26.0	91	60.7	0.47	p=0.790
Diyet (light) içecekler zayıflamada etkilidir.	36	24.0	28	18.7	64	42.7	26	17.3	12	8.0	38	25.3	25	16.7	23	15.3	48	32.0	2.64	p=0.292
Diyet (light) içecekler sağlık için zararlıdır.	23	15.3	21	14.0	44	29.3	37	24.7	19	12.7	56	37.3	27	18.0	23	15.3	50	33.3	2.42	p=0.298
Hazır içeceklerin hepsinde zararlı katkı maddesi vardır.	38	25.3	24	16.0	62	41.3	21	14.0	18	12.0	39	26.0	28	18.7	21	14.0	49	32.7	0.57	p=0.753
Tüm yayın organlarında içeceklerle ilgili verilen bilgiler güvenilirdir	12	8.0	5	3.3	17	11.3	34	22.7	23	15.3	57	38.0	41	27.3	35	23.3	76	50.7	1.68	p=0.431
Şarap içmek kan yapar.	22	14.7	17	11.3	39	26.0	30	20.0	21	14.0	51	34.0	35	23.3	25	16.7	60	40.0	0.06	p=0.972
Alkollü içkiler vücuda zarar vermez.	11	7.3	9	6.0	20	13.3	10	6.7	12	8.0	22	14.7	66	44.0	42	28.0	108	72.0	1.92	p=0.382
Fazla kahve içilmesi şeker hastalığı riskini azaltır.	10	6.7	9	6.0	19	12.7	46	30.7	22	14.7	68	45.3	31	20.7	32	21.3	63	42.0	4.82	p=0.090
Gazlı içecekler gençlerde diş çürümelerinin önemli sebebidir.	32	21.3	26	17.3	58	38.7	31	20.7	22	14.7	53	35.3	24	16.0	15	10.0	39	26.0	0.40	p=0.820
İçecek satın alırken ambalaj çeşidine dikkat edilmelidir.	62	41.3	44	29.3	106	70.7	22	14.7	10	6.7	32	21.3	3	2.0	9	6.0	12	8.0	6.89	p=0.032*

* p<0.05

menopoza giren kadınları bazı kanser çeşitlerine karşı koruyucu etkisi olabileceği bulunmuştur (Zheng ve ark.,1996).

Kritz ve Sinziger'in (1997), kahve ve çay tüketimi ile miyokard enfarktüs risk ilişkisini incelemek amacıyla 100000 den fazla kişiyle yaptıkları çalışmada; riski, kahve içenlerde, içmeyenlerden biraz yüksek bulurken, çay tüketimi ile miyokard enfarktüs arasında ilişki bulamamışlardır.

Çayda bulunan tanenler demirle bağlanarak demir emilimini düşürmektedir. Yemek sırasında veya yemekten hemen sonra içilen çay demir yetersizliği anemisine neden olmakta, yemeklerden bir saat sonra içilen çayın bu etkisi kalkmaktadır (Işıksoluğu, 2001). Çayın kansızlığa yol açtığına; erkeklerin %15.3'ünün, kadınların %12.7'sinin katıldığı; erkeklerin %26.0'sının kadınların %15.3'ünün kararsız kaldığı; erkeklerin %16.7'sinin, kadınların %14.0'ünün katılmadığı saptanmıştır.

Kahvenin besinlerdeki demir emilimin engellenmesi üzerine yapılan bir çalışmada, bir fincan kahvenin hamburgerle alındığında %39.0 oranında demirin emilimini bozduğu bulunmuştur. Kahve yerine çay alınması durumunda ise çay, demir emilimini %64.0 oranında etkilediği ortaya çıkmıştır. Yemeklerden bir saat önce veya sonra kahve alınmasının demir emilimini etkilemediğini ve emilimde konsantrasyon, alım yolu ve şeklinin etkin olduğunu bildirilmiştir (Morck ve ark.,1983).

Çayın yemeklerden en az 1 saat sonra içilmesi gerektiğine; erkeklerin %22.7'sinin, kadınların %14.7'sinin katıldığı; erkeklerin %17.3'ünün, kadınların %10.7'sinin kararsız kaldığı; erkeklerin %18.0'inin, kadınların %16.7'sinin katılmadığı belirlenmiştir.

Kahveli içildiğinde sütün besin değerinin düştüğüne; erkeklerin %20.0'sinin, kadınların %14.0'ünün katıldığı; erkeklerin %22.7'sinin kadınların %10.0'unun kararsız kaldığı ve erkeklerin %15.3'ünün, kadınların %18.0'inin katılmadığı tespit edilmiştir.

İleri yaşlarda görülen osteoporozu önlemek amacıyla süt tüketimine önem verilmesi gerektiğine; erkeklerin %40.0'ının, kadınların %27.3'ünün katıldığı; erkeklerin %13.3'ünün, kadınların %7.3'ünün kararsız olduğu; erkeklerin %4.7'sinin kadınların %7.3'ünün katılmadığı saptanmıştır. Kadınların osteoporoz görülme sıklığı erkeklerden daha fazla olmasına rağmen kadınlar bu görüşe daha az

katılmaktadır. Bu da beslenme eğitimi eksikliğinden kaynaklanabilir. Cepaollaro ve arkadaşlarının (1996), postmenopozal kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada; kemik mineral kaybının azaltılmasında, kemik sağlığının korunmasında yüksek kalsiyumlu maden sularının kullanılmasının olumlu etkileri olduğunu gösterilmiştir.

Taze meyve ve sebze suları, hazır meyve ve sebze sularından daha besleyici değere sahip olduğuna erkeklerin %41.3'ünün, kadınların %31.3'ünün katıldığı; erkeklerin %9.3'ünün, kadınların %6.7'sinin kararsız olduğu ve erkeklerin %7.3'ünün, kadınların da %4.0'ünün katılmadığı belirlenmiştir.

Yapılan bir çalışmada; 39876 kadının meyve ve sebze tüketim düzeyleri 5 yıl süre ile kardiyovasküler hastalıklar yönünden izlenmiş; yaş, tıbbi bakım ve sigara içimine göre uyarlama yapıldıktan sonra meyve ve sebze tüketimi ile hastalık arasında ters ilinti saptanmıştır. Yüksek düzeyde sebze ve meyve tüketiminin kardiyovasküler hastalıkların riskini azalttığı sonucuna varılmıştır. Ancak bu sonucun günde an az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi durumunda geçerli olacağı bildirilmiştir (Liu ve ark., 2000).

Gazlı içeceklerin mide için zararlı olduğuna; erkeklerin %27.3'ünün, kadınların %21.3'ünün katıldığı; erkeklerin %17.3'ünün, kadınların %9.3'ünün kararsız olduğu ve erkeklerin %13.3'ünün, kadınların da %11.3'ünün katılmadığı saptanmıştır.

Maden sularının içerisinde karbondioksit gazı bulunmasından dolayı sindirimi hızlandırıcı ve insanları rahatlatıcı etkileri vardır (Bunsuz, 2000). Fazla soda tüketiminin mideyi tembelleştirdiğine; araştırmaya katılan erkeklerin %22.0'sinin, kadınların %16.0'sinin katıldığı; erkeklerin %17.3'ünün kadınların %26.0'sinin kararsız kaldığı ve erkeklerin %18.7'sinin, kadınların da %10.0'unun katılmadığı belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada, sağlıkla ilgili bir bölümde öğrenim gören öğrencilerin maden suyunu tercihinin yüksek olduğu belirlenmiştir (%63.6) ($p<0.01$) (Arslan ve ark, 2001).

Yemek yerken su içilmemelidir sorusuna; erkeklerin %14.7'si, kadınların %11.3'ü katılmakta; erkeklerin %8.7'si kadınların %4.7'si kararsız kalmakta ve erkeklerin %34.7'si kadınların da %26.0'sı katılmamaktadır. Bireylerin yarısından çoğu yemek esnasında su içilebileceği düşüncesindedirler.

Diyet (light) içeceklerin zayıflamada etkililiğine araştırmaya katılan bireylerin %42.7'si katılmakta, %25.3'ü kararsız kalmakta, %32.0'si ise katılamamaktadır.

Tablo 53 cinsiyete göre incelendiğinde ise; bu ifadeye katıldıklarını belirten erkeklerin kadınlardan daha fazla olduğu görülmektedir.

Diyet (light) içeceklerin sağlık için zararlı olduğuna araştırma kapsamındaki bireylerin %29.3'ü katılmakta, %37.3'ü kararsız kalmakta ve %33.3'ü katılmamaktadır.

Hazır içeceklerin hepsinde zararlı katkı maddesi vardır ifadesine genel örnekleme bireylerin %41.3'ünün katıldığı, %26.0'sının kararsız kaldığı, %32.7'sinin katılmadığı saptanmıştır. Tablo cinsiyete göre incelendiğinde; erkeklerin %25.3'ünün katıldığı, %14.0'ünün kararsız kaldığı, %18.7'sinin katılmadığı; kadınların %16.0'sının katıldığı, %12.0'sinin kararsız kaldığı, %14.0'ünün katılmadığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin %11.3'ünün tüm yayın organlarında içeceklerle ilgili verilen bilgilerin güvenilir olduğuna katıldığı, %38.0'inin kararsız kaldığı, %50.7' sinin katılmadığı bulunmuştur. Tablo cinsiyete göre değerlendirildiğinde; erkeklerin %8.0'inin katıldığı, %22.7'sinin kararsız kaldığı, %27.3'ünün katılmadığı; kadınların %3.3'ünün katıldığı, %15.3' ünün kararsız kaldığı, %23.3'ünün katılmadığı tespit edilmiştir.

Şarap içmenin kan yaptığına araştırmaya katılan bireylerin %26.0'sının katıldığı. %34.0'ünün kararsız kaldığı, %40.0'inin katılmadığı tespit edilmiştir. Tablo cinsiyete göre incelendiğinde; erkeklerin %14.7'sinin katıldığı, %20.0'sinin kararsız kaldığı, %23.3'ünün katılmadığı; kadınların %11.3'ünün katıldığı, %14.0'ünün kararsız kaldığı, %16.7'sinin katılmadığı bulunmuştur.

Alkollü içkilerin vücuda zarar vermediğine araştırmaya katılanların %13.3'ünün katıldığı, %14.7'sinin kararsız kaldığı, %72.0'sinin katılmadığı bulunmuştur. Tablo cinsiyete göre değerlendirildiğinde; erkeklerin %7.3'ünün katıldığı, %6.7'sinin kararsız kaldığı, %44.0'ünün katılmadığı; kadınların %6.0'sının katıldığı, %8.0'inin kararsız kaldığı, %28.0'inin katılmadığı belirlenmiştir. Wright ve arkadaşlarının (1983), alkol tüketiminin gebelik ve düşük doğum ağırlığı üzerine etkisiyle ilgili yaptıkları çalışmada; bir haftada 100g veya daha fazla alkol alınmasının çocuklardaki düşük doğum ağırlığı riskini arttırdığı bildirilmiştir. Alkolü bırakmalarını, eğer bırakamıyorlarsa planlı bir tüketim programı izlemelerini önermişlerdir.

Başka bir çalışmada, akut yemek borusu kanserli 714 ve kanserli olmayan 3137 kontrol grubunun alkollü içki tüketimlerini incelenmiş ve alkol alım miktarlarının artışının kanser riskini arttırdığı, ayrıca şarabı çok tüketenlerde yemek borusu kanseri insidansının yüksek olduğunu tespit edilmiştir (Basetti ve ark., 2000).

Fazla kahve içilmesinin şeker hastalığı riskini azalttığı araştırmaya katılan bireylerin %12.7'sinin katıldığı, %45.3'ünün kararsız kaldığı, %42.0'inin katılmadığı saptanmıştır. Tablo cinsiyete göre değerlendirildiğinde; erkeklerin %6.7'sinin katıldığı, %30.7'sinin kararsız kaldığı, %20.7'sinin katılmadığı; kadınların %6.0'sının katıldığı, %14.7'sinin kararsız kaldığı, %21.3'ünün katılmadığı belirlenmiştir.

Asitli içeceklerin gençlerde diş çürümelerinin önemli bir sebebi olduğuna araştırmaya katılan bireylerin %38.7'sinin katıldığı, %35.3'ünün kararsız kaldığı, %26.0'sının katılmadığı bulunmuştur. Tablo cinsiyete göre değerlendirildiğinde; erkeklerin %21.3'ünün katıldığı, %20.7'sinin kararsız olduğu, %16.0'sının katılmadığı; kadınların %17.3'ünün katıldığı, %14.7'sinin kararsız kaldığı, %10.0'unun katılmadığı belirlenmiştir.

İçecek satın alırken ambalaj çeşidine dikkat edilmesi gerektiğine araştırmaya katılan bireylerin %70.7'sinin katıldığı, %21.3'ünün kararsız kaldığı, %8.0'inin katılmadığı tespit edilmiştir. Tablo cinsiyete göre incelendiğinde; erkeklerin %41.3'ünün katıldığı, %14.7'sinin kararsız kaldığı, %2.0'sinin katılmadığı; kadınların %29.3'ünün katıldığı, %6.7'sinin kararsız kaldığı, %6.0'sının katılmadığı belirlenmiş, aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Ankete katılan bireylerin etiketleri okuma durumları tablo 54'te olduğu gibidir.

Tablo 54. Etiket Okuma Durumlarının Dağılımları

	S	%
Evet	74	49.4
Hayır	32	21.3
Bazen	44	29.3
Toplam	150	100.0

Katılımcıların %49.4'ünün içecekler üzerindeki etiketleri her zaman okuduğu, %21.3'ünün hiç okumadığı, %29.3'ünün de bazen okuduğu tespit edilmiştir. Yapılan

bir çalışmada, tüketicilerin %75.7'sinin besin etiketlerini bazen, %24.3'ünün ise her zaman okuduklarını bildirmişlerdir (Özgen, 2004).

Tablo 55. Araştırmaya Katılan Bireylerin Aynı Tip İçecekler Arasında Dikkat Ettikleri Özelliklerin Dağılımı

Özellikler	S	%
Dikkat etmiyor	12	8.0
İçindekiler	24	16.0
Fiyatı	32	21.3
Markası	29	19.4
Kalitesi	37	24.7
Ambalaj sağlamlığı	5	3.3
Katkı maddeleri	9	6.0
Diğer	2	1.3
Toplam	150	100.0

Katılımcılar aynı tip içeceği seçerken en çok (%24.7) içeceğin kalitesine ardından fiyatına ve markasına göre tercih ettiklerini bildirmişlerdir. %8.0'lık bir kesim ise dikkat etmediklerini söylemişlerdir. Diğer seçeneğini işaretleyen katılımcılar ne olduğunu belirtmemişlerdir.

Tablo 56. Ankete Katılan Bireylerin Light İçecek Tüketme Durumları

	S	%
Tüketir	49	32.7
Tüketmez	101	67.3
Toplam	150	100.0

Katılımcı bireylerin, %32.7'sinin içeceklerin light olanlarını tükettiklerini, %67.3'ünün ise tüketirken bu özelliğe dikkat etmedikleri belirlenmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları 28.1 olup yine Almanya’da ortalama bulunma süreleri 3.9 yıldır. Katılımcıların; büyük çoğunluğu (%90.0) kirada ikamet etmektedir ve yarısında fazlası (%55.3) evlidir. Katılımcı bireylerin yarıya yakını (%47.3) işçi olarak çalışmaktadır. Araştırmaya katılanlarda erkeklerin oranı kadınlara göre biraz fazladır ve erkeklerin kadınlara göre eğitim seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %40’ının öğrenci, çoğunluğun ev kadını ve çalışmıyor olmasından dolayı elde edilen verilere göre düşük çıkmıştır. Araştırmaya katılan bireylerden sadece %11.3’ü beslenme ile ilgili bir eğitim almıştır.

Elde edilen bulgulara göre; Almanya’daki Türklerin, her gün en çok tükettikleri içeceğin çay olduğu saptanmıştır ve en fazla tüketildiği zaman sabah kahvaltısıdır. Çay tüketiminin bu derece fazla olması dolayısıyla bazı sorunları da beraberinde getirmektedir. Yemek sırasında veya yemekten hemen sonra içilen çay demir yetersizliği anemisine neden olmaktadır. Buna rağmen bireylerin %41.3’ü çayın kansızlığa yol açacağı konusunda kararsız kalmıştır. Yemeklerden 1 saat sonra içilmesi gerektiğine katılanlar (%37.3) ve katılmayanların (%34.7) oranları birbirine yakındır.

Çaydan sonra Almanya’daki Türklerin en çok tükettikleri içecek koladır ve kahve tüketimi de yüksektir. Kolayı katılımcılar en çok öğle yemeğinde, diyet kolayı ise akşam yemeğinde tükettiklerini bildirmişler. Katılımcılar asitli içeceklerin mideye zarar vereceğine ve asitli içeceklerin gençlerde diş çürümelerinin önemli bir sebebi olduğuna katılmışlardır. Diyet içeceklerin zayıflamada etkili olacağına da inanmaktadırlar. Kahvelerden en çok suda eriyen (instant) kahve ardından Türk kahvesi, kapuçino, filtre kahve, ve Espresso kahve tüketildiği saptanmıştır.

Filtre kahvede 15 yıl üstünde Almanya’da kalan katılımcılar (2.23 ± 2.14), 15 yıl ve altında (1.30 ± 1.78) kalan katılımcılardan çok daha fazla filtre kahve tüketmektedirler ($p < 0.01$). Ihlamur çayını Almanya’da 15 yıl ve altında kalan katılımcıların tüketim sıklığı puan ortalamaları 1.79 ± 1.74 iken, 15 yıl üstünde kalan

katılımcıların tüketim ortalamaları 1.18 ± 1.40 'tır ($p < 0.05$). Ayrıca filtre kahveyi, erkeklerin daha sık tükettiği bulunmuştur ($p < 0.01$).

Demleme siyah çay tüketimi ortalaması Türk kahvesinde olduğu gibi lise altı katılımcılarda daha fazladır (4.06 ± 1.72). Eğitim seviyesi ne olursa olsun demleme siyah çayın Almanya'daki Türkler arasında tüketimi yüksektir. Ayrıca yine demleme siyah çayı katılımcılardan erkeklerin tüketim ortalaması (4.08 ± 1.59) kadınlardan (3.41 ± 1.92) daha fazladır ($p < 0.05$).

Şarap tüketiminde cinsiyetler arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Almanya'daki kadınların şarabı erkeklerden daha fazla sevdikleri ve tükettikleri söylenebilir. Almanya'da kalma süresi arttıkça alkol tüketiminin de arttığı söylenebilir.

Erkekler meyve ve sebze sularını kadınlara göre daha fazla tüketmektedirler.

Gazlı içeceklerden maden suyu, koladan sonra en fazla tüketilen içecektir. Maden suyunun en yüksek oranda tüketildiği zaman akşam yemeğidir. Meyveli olanlarının ise tüketim zamanı öğün aralarıdır. Daha çok elma suyu ile karıştırıp içtiklerini söylemişlerdir. Fazla maden suyunun mideyi tembelleştirdiği görüşüne bireylerin çoğunluğu katılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin %79.3'ü süt tükettiklerini bildirmişlerdir. En çok, haftada birkaç kez ve sabah kahvaltıda tüketilmektedir. İleri yaşlarda görülen osteoporozu önlenmek amacıyla süt tüketiminin önemine bireylerin çoğunluğu (%67.3) katılmıştır. Sütün kahveli içilmesi hususuna bireylerin yarısı katılmış yarısı da katılmamıştır.

Hazır olan meyve suları tazelerine göre daha fazla tüketildiği saptanmıştır. Taze sıkılmış meyve suyu sabah kahvaltısında, hazır meyve suyu ise akşam yemeğinde diğer öğünlere göre daha çok tüketilmektedir. Taze meyve ve sebze sularının hazır olanlardan daha besleyici değere sahip olmasına rağmen az da olsa %11.3'lük bir kesim buna katılmadığını bildirmiştir. Bireylerin çoğunluğu hazır olan içeceklerde hepsinde katkı maddesi olduğuna inanmaktadır.

Bitkisel çaylardan en çok ıhlamur ve kuşburnu çayı tüketilmekte olup daha çok akşamları içilmektedir. Bireyler bitkisel içeceklerin sağlık için yararlı olduğuna ve fazla miktarda tüketildiğinde zarar vermeyeceğine inanmaktadırlar.

Enerji içeceklerinin tüketimeinin yüksek olmadığı saptanmıştır. Tüketen katılımcılar daha çok akşam yemeğinde ve öğün aralarında tüketmektedirler. Toz içeceklerinde enerji içecekleri gibi tüketimleri fazla değildir. Tüketim zamanı daha çok öğün aralarıdır.

Salep ve boza en az tüketilen içeceklerdir. Alkollü içeceklerde ise en çok bira ardından şarap, viski ve rakı tüketildiğı saptanmıştır. Bu alkollü içecekler, en çok akşam yemeğıyle birlikte tüketilmektedir. Bir kişi sabah bira içtiğini 4 kişi de viski içtiğini bildirmiştir.

Ankete katılan bireylerin yaklaşık yarısı (%49.3) içecekler üzerindeki etiketleri okuduğı saptanmıştır.

Aynı tip içecekler arasında seçim yaparken en çok o ieceğın kalitesine bakılarak satın alındığı tespit edilmiştir. İçecekleri tüketirken o ieceğın light olanını terci edenler azınlıktadır.

Bu araştırma sonunda aşağıdaki öneriler getirilebilir.

- 1- Bu araştırma, sınırlı bir alanda yapılmış olup daha geniş bir alanda çalışma yapılabilir. Sadece Almanya değil, diğer Avrupa ülkelerindeki Türkleri de içine alan, alışkanlıkları ve değişimleri içeren daha kapsamlı bir araştırma yapılabilir.
- 2- Milli Eğitim Bakanlığı tarafından Almanya'ya gönderilen Türk öğretmenlere beslenme eğitimi verilebilir.
- 3- Gümrük kapılarında Türklere Türkçe ve Almanca beslenme ile ilgili broşürler dağıtılabilir.
- 4- Almanya'daki Türk dernekleri ve Türk Elçiliğiyle ortaklaşa etiket bilgisi okuma alışkanlığını kazandırıcı çalışmalar yapılabilir.
- 5- Süt ve ayran tüketimini arttırmak için çalışmalar yapılabilir.
- 6- İnanışların içecek tüketimini etkileme durumunu tespit etmek için araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- AKGÜL A.ve ÜNVER A. (2001). Bitkisel Çaylar. Gıda Mühendisliği Dergisi. 4 (11): 21-24
- AMMON HP, BIECK PR, MANDALEZ D ve YERSPOHL EJ. (1983). Adoption of Blood Pressure to Continous Heavy Coffee Drinking in Young Volunteers. Abst. A Double Blind Crossover Study. J Elin Pharmacol.(15):701. (Alınmıştır: Işıksoluğu MK. (2001). Beslenmede Kahve, Çay Flavonoidler ve Sağlık. Damla Matbaacılık. Ankara.).
- ANONİM. (1998). Yaşam Boyu Şifalı Bitkiler. Boyut Yayıncılık. İstanbul.
- ANONİM. (2002a). Okumuş Çay ve Gıda San. İstanbul.
- ANONİM. (2002b). Sütün Beslenmedeki Önemi ve UHT Süt. Dimes Bülteni. 2(9):12.
- ANONİM. (2002c). Doğadan bitkisel çaylar. Doğadan Gıda Ürünleri San. Ve Paz. A.Ş. Ankara.
- ANONİM. (2005a). www.saglikliyasam.com/sut
- ANONİM. (2005b). www.golden.com/icecekler.asp
- ANONİM.(2005c). <http://www.denizce.com/sarap.asp>
- ANONİM. (2005d). <http://www.mimarlarodasi.org.tr/mimarlikdergisi/index.cfm?sayfa=mimarlik&DergiSayi=6&RecID=82>
- ANONİM. (2005e). <http://www.turkishpub.com/cin/cin.asp>
- ANONİM. (2005f). <http://www.turkishpub.com/tekila/tekila.asp>
- ANONİM. (2005g). http://www.mey.com.tr/u_brendi.html
- ANONİM. (2005h). <http://www.fresa.com.tr>
- ARSLAN P, SAMUR G ve AĞIM M. (2001). Maden Suyu/Sodasının Üniversite Öğrencileri Arasında Tüketim Durumu Ve Bunu Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Beslenme Ve Diyet. 30:3: 22-28
- BAKİ Ö. (1998). Bar ve Kokteyller. İm Yayıncılık. Antalya.
- BASETTI CL, VECCHIA C ve NEGRİ E. Wine And Other Types Of Alcoholic Beverages And The Risk Of Esophageal. European Juarnal Of Clinical Nutrition. 54:918. (Alınmıştır: Besleme ve Diyet Dergisi. (2001). 30:2:69).

BAŞER H. (1997). Tıbbî ve Aromatik Bitkilerin İlaç ve Alkollü İçki Sanayilerinde Kullanımı. İstanbul Ticaret Odası Yayın No: 1997-39. İstanbul.

BAYSAL A. (1992). Çayın Beslenme ve Sağlığımızdaki Önemi. Standart. 31(363):46-52.

BAYSAL A. (1999). Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi. Ankara.

BAYSAL A ve KUTLUAY T. (2000). Türk Mutfağından Örnekler. Kültür Bakanlığı Yayınları. 1570. Türk Tarih Kurumu Basımevi. Ankara.

BAYTOP T. (1999). Türkiye’de Bitkiler ile Tedavi Geçmişte ve Bugün. Nobel Kitabevi. İstanbul.

BREMNESS L. (1999). Şifalı Otlar. İnkılap Kitabevi Yayınları. İstanbul.

BULDUK S. ve GÜMÜŞ H. (2002). Kurum Mutfağı. Ya-pa Yayınları. İstanbul.

BUNSUZ O. (2000). Mineralli Sular. Masuder.1(1):4-18.

BÜYÜKÖZTÜRK Ş. (2002). Veri Analizi El Kitabı. Pegema Yayıncılık. Ankara.

CASTRO JM ve OROZCO S. (1990). Moderate Alcohol İntake And Spontaneous Eating Patterns Of Humans: Evidence Of Unregulated Supplementation. The American Juarnal Of Clinical Nutrition. 52:246-253.

CEMEROĞLU B. (1982). Meyve Suyu Üretim Teknolojisi. Teknik Basım Sanayi Matbaası. Ankara.

CEPAOLLARO R, ORLANDİ G ve GONELL H. (1996). Effect Of Calcium Supplementation As A High Calcium Mineral Water On Bone Loss İn Early Postmenopausal Women . Calsified Tissue International. 59:238.(Alınmıştır: ARSLAN P, SAMUR G, AĞIM M. (2001). Maden Suyu/Sodasının Üniversite Öğrencileri Arasında Tüketim Durumu Ve Bunu Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Beslenme Ve Diyet. 30:3: 22-28)

ÇAĞLAR N ve ÜNAL K. (1993). Kahvenin Aroma Bileşikleri ve Kahve Aromasını Etkileyen Faktörler. Gıda. 18(6):403-408.

ÇEKAL N ve AKTAŞ N. (2002). Üniversitede Çalışan Kadın Personelin Süt ve Ürünleri Tüketim Sıklıkları. Standart. 40(481):65-69.

ÇOPUR U. (2000). İçecek Bilgisi. ABC Matbaacılık. Ankara.

ÇOPUR U ve TANER CE. (2002). Sebze Suyu Üretimi ve Beslenmemizdeki Önemi. Gıda. 5(3):83-85

- DEMİRCAN S. (2003). Süt Ürünlerinde Kalite Koşullarının Önemi. Gıda. 8(5):50-51.
- DÜLGER A. (2001). Bitkisel Antibiyotikler. Platform Yayınları. İstanbul.
- EKŞİ A. (2002). Meyve Suyu Gerçekten Farklıdır. Dimes Bülten. 2(10):12.
- EMEKSİZ F, ÖZÇİÇEK C, AKBAY AÖ, USAL G, ÖZEL R. (2002). Üniversite Gençliğinde Alkollü İçecek Tüketimi Kararında Etkili Faktörler. Gıda. 7(7):93-102.
- EMMİOĞLU G. (1991). Nane ve Kekik Suyunun Kalp Damar Hastalıkları Üzerine Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi.20(1): 81–82.
- ERÖZTÜRK N. (1998). Sağlık Dağdan Gelir. Anahtar Kitabevi Yayınevi. İstanbul.
- GEBRA C. LISA H, MARY S. (2004). Factors Associated with Soft Drink Consumption in School-Aged Children. Juarnal of The American Dietetic Association. 104(8):1244-1249.
- GÖBELEZ M. (1999). Gıdalarımız ve Sağlığımızda Baharatlar ve İçecekler. Mars Matbaası. Ankara.
- GÖKALP H. Y. ve ÇEPER Ş. (1990). Yeşil Çay Üretim Teknolojisi ve Ülkemizde Yeşil Çay Üretimi. Gıda. 15 (6) 355–358.
- GÖZAYDIN N. (1982). Federal Almanya’da Değişen Türk Beslenme Gelenekleri. Türk Mutfak Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Bakanlığı Mifad Yay:41,177-178.
- GÜREL M ve GÜREL G. (2001). Servis ve Bar. Milli Eğitim Basımevi. İstanbul.
- HAMZAOĞLU HC. (2001a). Doğal Mineralli Sular ve Sindirim Sistemi. IV. Ulusal Su Sempozyumu. 22 Mayıs. Vizyon Matbaacılık. İstanbul.
- HAMZAOĞLU HC. (2001b). Şişelenmiş Doğal Sular ve Sağlık. IV. Ulusal Su Sempozyumu. 22 Mayıs. Vizyon Matbaacılık. İstanbul.
- HIDIROĞLU MÇ. (2002). Maden Suyunu Tanımıyoruz. Gıda. 27 (4): 52-54.
- HILLERS NV, MASSEY KL. (1985). Interrelationships Of Moderate And High Alcohol Consuption With Diet And Health Status. The American Juarnal Of Clinical Nutrition. 41:2:356-362.
- HONDA G TAKEDAY Y, TAROK T, TAKAISHI, SEKİK E, YEŞİLADA E. (1994). A Report An Traditional Medicine end Plants in Turkey. Kyoto Universty. Morc.

IŞIK N. (1998). Karamandan Yurt Dışına Giden Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları.:Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara

İŞİKSOLUĞU MK. (2001). Beslenmede Kahve, Çay, Flavonoidler ve Sağlık. Damla Matbaacılık. Ankara.

JENNIFER OF, DIANE C, HELEN SW, LEANN LB. (2002). Parental Influences on Young Girls' Fruit and Vegetable, Micronutrient, and Fat Intakes. Juarnal of The American Dietetic Association. 102(1):58-64.

KAÇAR B. (1987). Çayın Biyokimyası ve İşleme Teknolojisi. Çay İşletmeleri Genel Müdürlüğü- Rize ' Çaykur Yayını No: 6

KARAGÜLLE Z. (2001). İnsan Sağlığında Mineralli Suların Önemi. Masuder.1(2):4-11.

KAVAK S. (2003). Almanya'da yaşayan Türk Ailelerin Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişimin Saptanması. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı.Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

KIRMIZI H. (2003). Servis Teknikleri ve Uygulaması II. Milli Eğitim Basımevi. İstanbul.

KRITZ H ve SINZIGER H. (1997). Tea Consumption, Lipir Metabolism and Atherolsclerosis. Abst. Wien klin Wohnenschr. 109(24):944. (Alınmıştır: Işıksoluğu MK. (2001). Beslenmede Kahve, Çay Flavonoidler ve Sağlık. Damla Matbaacılık. Ankara.)

KURTULUŞ E. (2005). http://www.formdakal.com/formdayasam/suyun_onemi.asp

LISA H, JAMIE S, MARY S. (1999). Soft Drink Consumption Among Us Children and Adolescents: Nutritional Consequences. Juarnal of The American Dietetic Association. 99(4):436-441.

LIU S, MANSON JE, LEE IM. (2000). Fruit And Vegetable İntake And Risk Of Cardiovasculer Disease: The Women's Health Study. American Journal Of Clinical Nutrition. 72:946. (Alınmıştır: İlginç Araştırma Özetleri. Beslenme ve Diyet Dergisi. (2001). 30:1:64.)

LÖKER BG. (2002). Fonksiyonel İçecekler. Gıda. 7(7):100-102.

MESSEGUE M. (1998). Hayat Veren Şifalı Otlar. Milliyet Yayınları. İstanbul.

MORCK T, LYNCCCH S ve COOK J. (1983). Inhibition Of Food Iron Absorption By Coffee. The American Juarnal Of Clinical Nutrition. 37:3:416-420.

NAS S, ARTIK N ve KADAKAL Ç. (2002). Kuşburnu Meyve Çekirdeğinin Bileşimi ve İnsan Beslenmesi Açısından Önemi. Gıda. 7(7):111–117.

ONAT N. (1982). Ankara'nın Sosyo-Kültürel Ve Ekonomik Düzeyleri Farklı Olan Ailelerinde Çay Alkolsüz Meşrubat Tüketim Durumu Ve Beslenme Açısından Değerlendirilmesi Konusunda Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Gıda Bilimleri Programı Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara.

ÖZER E. (2005). Dev Bir Biyo-Pazar Enerji İçecekleri Biyo-Fırsatlar Yaratıyor. Biyoteknoloji Basın, Yayın Ltd. Şti. İstanbul.

ÖZGEN L (2004). Tüketicilerin Besin Etiketleri Okuma Alışkanlıkları, Beslenme Etiketleri ve Ambalaj Tercihleri ile ilişkili Faktörler. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı. Doktora Tezi. Ankara
PATRICIA M. ve GUENTHER Ph. D. (1986). Beverages in The Diets of American Teenagers. Juarnal of The American Dietetic Association. 86(4):493-499.

SEZİK E. (1990). Anadolu'da Çay Olarak Kullanılan Yabani Bitkiler. Bilim ve Teknik. 23(274): 18–20.

SMITH JM, PEARSON S ve MARKS V.. (1994). Plasma Caffeine Concontrations In Out Patients. Lancet. 2(2):985-986. (Alınmıştır: Işıksoluğu MK. (2001). Beslenmede Kahve, Çay Flavonoidler ve Sağlık. Damla Matbaacılık. Ankara.)

SÜRÜCÜOĞLU MS. (2001). Doğal Mineralli Sular ve İnsan Sağlığı Maden Suyu ve Sağlık Sempozyumu. 12 Ekim. Ankara.

ŞANLIER N ve YAMAN M. (2000). İlköğretim Okullarında Okuyan Öğrencilerin Televizyonda Yayınlanan Yiyecek İçecek Reklamlarından Etkilenme Durumu. 2(1):

ŞANLIER N ve ERSOY Y. (2005). Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri. Morpa Yayıncılık. İstanbul.

ŞEN F. (2004). Avrupa'da Yaşayan Türk Göçmenlerin Aktüel Konumu ve Geleceği. Karizma.19(4):4–19

TEKGÜL N, PEKCAN G. (1992). Üniversitede Okuyan Beslenme Eğitimi Alan Ve Almayan 18-22 Yaş Arası Kız Öğrencilerin Beslenme Ve Sağlık Durumu. Beslenme Ve Diyet Dergisi. 21:41.

TEZCAN M. (2000). Türk Yemek Antropolojisi Yazıları. Kültür Bakanlığı Yayınları. Ankara.

TOKLU Ş. 1999. Süt Şampanyası Kefir. Gıda 24 (6) 51–52.

TOPAL RŞ. (1996). Gıda Güvenliği ve Kalite Yönetim Sistemleri. Tübitak Marmara Merkezi Matbaası. Kocaeli.

TURAN F. (2000). Türkiye’de Halk İlacı Araştırmaları. Kültür Bakanlığı Yayınları. Ankara.

UYLAŞER K, TANER AC ve ÇOPUR U. (2002). Düşük Kalorili Boza Üretiminin Araştırılması. Gıda. 7(7):119–122.

UZ G ve EMMİOĞLU G. (1991). Nane Ve Kekik Suyunun Kalp-Damar Hastalıkları Üzerine Etkisi. Beslenme Ve Diyet Dergisi. 20: 81-88.

WRIHGT JT, BARRISON IG, LEWIS IG, MACRAE KD, WATERSON EJ, TOPLIS PJ, GORDON MG, MORRIS NF ve MURRAY-LYON IM. (1983). Alcohol Consumption, pregnancy, And Low Brithweight. The Lancet. 1/8326: 663-665.

YİĞİT V. (2000). Doğal Maden Suları. Masuder. 1(1):19-20.

YÜCECAN S, PEKCAN G ve AÇIK S. (1993). Ankara’da Yaz Okullarına Devam Eden Çocuk Ve Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları. Beslenme Ve Diyet Dergisi. 22:179.

ZHENG W, DOYLE TJ, KUSHI LH, SELLERS TA, HONG CP ve FOLSOM AR. (1996). Tea Consupcion and Cancer Incidense In A Prospektive Cohort Study Of Postmenopausel Women. AM J Epidemiol. 144(2):175-182. (Alınmıştır: Işıksoluğu MK. (2001). Beslenmede Kahve, Çay Flavonoidler ve Sağlık. Damla Matbaacılık. Ankara.)

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ

ALMANYA'DAKİ TÜRKLERİN İÇECEK TÜKETİMİNE İLİŞKİN GÖRÜŞ VE
DAVRANIŞLARI

Değerli Hemşerilerimiz...

Bu anket Almanya'daki Türklerin içecek tüketimine ilişkin görüş ve davranışlarını belirlemek amacıyla düzenlenmiştir.

Bu araştırma sayesinde Almanya'daki Türklerin içecek tüketim durumları, içecekler üzerine ilişkin görüşleri, eğitim sürelerinin içecek tüketimine etkisi, içecek tüketim davranışlarının yeterli ve dengeli beslenme açısından faydası, öğünlerde hangi içecekleri tükettikleri, içeceklerin sağlık üzerindeki etkilerine görüşleri, bireylerin Almanya'da kalma sürelerine göre içecek tüketim durumlarının farkı, özel günlerde ya da ziyaretlerde ikram edilen içeceklere ilişkin görüşleri hakkında bilgi sahibi olunacaktır.

Anketi belirlenen süre içerisinde yanıtlamanız Aile Ekonomisi Beslenme Eğitimi dalında yüksek lisans tezi hazırlayabilmemi sağlayacağından gereken önemi verdiğiniz için teşekkür ederim.

Hüseyin AŞIK
Gazi Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi

1) Aşağıdaki içecekleri hangi sıklıkla tüketiyorsunuz?

İÇECEKLER	Her gün	Haftada Birkaç	Haftada Bir	Ayda Bir	Daha Seyrek	Hiç
1.1)Türk Kahvesi						
1.2)Toz Kahve (Nescafe vb.)						
1.3)Filtre Kahve						
1.4)Kapiçino						
1.4)Espresso						
2.1)Demleme Siyah Çay						
2.2)Poşet Çay						
2.3)Yeşil Çay						
2.4)Meyveli Çay						
2.5)Ihlamur						
2.6)Adaçayı						
2.7)Kuşburnu						
2.8)Kekik						
3)SÜT						
4)Ayran						
5)Salep						
6)Boza						
7.1)Taze Sıkılmış Meyve Suyu						
7.2)Hazır Meyve Suyu						
7.3)Taze Sıkılmış Sebze Suyu						
7.4)Hazır Sebze Suyu						
8.1)Maden Suyu						
8.2)Kola						
8.3)Diyet Kola						
8.4)Meyveli Gazoz						
8.5)Sade Gazoz						
8.6)Meyveli Soda						
9)Toz İçecekler (Oralet vb.)						
10)Enerji İçecekleri						
11.1)Bira						
11.2)Rakı						
11.3)Votka						
11.4)Cin						
11.5)Viski						
11.6)Tekila						
11.7)Rom						
11.8)Şaraplar						
11.9)Kanyak						
11.10)Brendi						

2) Öğünlerde ve öğün aralarında aşağıdaki içeceklerden hangisi yada hangilerini tüketiyorsunuz?

İÇECEKLER	1) KAHVALTI	2) ÖĞLE	3) AKŞAM	4) ÖĞÜN ARALARI
1.1)Türk Kahvesi				
1.2)Toz Kahve (Nescafe vb.)				
1.3)Filtre Kahve				
1.4)Kapiçino				
1.5)Espresso				
2.1)Demleme Siyah Çay				
2.2)Poşet Çay				
2.3)Yeşil Çay				
2.4)Meyveli Çay				
2.5)İhlamur				
2.6)Adaçayı				
2.7)Kuşburnu				
2.8)Kekik				
3)SÜT				
4)Ayran				
5)Salep				
6)Boza				
7.1)Taze Sıkılmış Meyve Suyu				
7.2)Hazır Meyve Suyu				
7.3)Taze Sıkılmış Sebze Suyu				
7.4)Hazır Sebze Suyu				
8.1)Maden Suyu				
8.2)Kola				
8.3)Diyet Kola				
8.4)Meyveli Gazoz				
8.5)Sade Gazoz				
8.6)Meyveli Soda				
9)Toz İçecekler (Oralet vb.)				
10)Enerji İçecekleri				
11.1)Bira				
11.2)Rakı				
11.3)Votka				
11.4)Cin				
11.5)Viski				
11.6)Tekila				
11.7)Rom				
11.8)Şaraplar				
11.9)Kanyak				
11.10)Brendi				

3) Günde kaç bardak su tüketiyorsunuz?

1	6	11	16
2	7	12	17
3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	15	20

4) Özel günlerde ya da ziyaretlerde ikram edilen içecekler nelerdir?

Çay	Şerbet	Diğer Belirtiniz
Türk Kahvesi	Hoşaf	
Filtre Kahve	Bira	
Meyve Suları	Şarap	
Maden Suyu	Likör	
Viski	Kanyak	
Ayran	Salep	
Neskafe		

5) Aşağıdaki sorulara katılıp katılmama durumunuzu belirtiniz.

	KATILIYORUM	KARARSIZIM	KATILMIYORUM
5.1)Bitkisel kaynaklı içecekler sağlık için yararlıdır.			
5.2)Bitkisel çayların fazla miktarda tüketiminde vücuda zararlı etkileri vardır.			
5.3)Çay,kahve... gibi kafein içeren içecekler sağlık için zararlıdır.			
5.4)Çay kansızlığa yol açar.			
5.5)Çay yemeklerden en az 1 saat sonra içilmelidir.			
5.6)Sütlü kahveli içerse besin değeri düşer.			
5.7)İleri yaşlarda görülen osteoporozu (kemik erimesi) önlemek amacıyla süt tüketimine önem verilmelidir.			
5.8)Taze meyve ve sebze suları, hazır meyve ve sebze sularından daha besleyici değere sahiptir.			
5.9)Gazlı içecekler mide için zararlıdır.			
5.10)Fazla soda tüketimi midneyi tembelleştirir.			
5.11)Yemek yerken su içilmemelidir.			
5.12)Diyet (light) içecekler zayıflamada etkilidir.			
5.13)Diyet (light) içecekler sağlık için zararlıdır.			
5.14)Hazır içeceklerin hepsinde zararlı katkı maddesi vardır.			
5.15)Tüm yayın organlarında içeceklerle ilgili verilen bilgiler güvenilirdir			
5.16)Şarap içmek kan yapar.			
5.17)Alkollü içkiler vücuda zarar vermez.			
5.18)Fazla kahve içilmesinin şeker hastalığı riskini azaltır.			
5.19)Gazlı içecekler gençlerde diş çürümelerinin önemli sebebidir.			
5.20)İçecek satın alırken ambalaj çeşidine dikkat edilmelidir			

6) İçecek satın alırken üzerindeki etiket bilgisini okur musunuz?

6.1) Evet	
6.2) Hayır	
6.3) Bazen	

7) Aynı tip içecekler arasında seçim yaparken ilk dikkat ettiğiniz özellik nedir?

7.1) Dikkat etmiyorum	
7.2) İçindekiler	
7.3) Fiyatı	
7.4) Markası	
7.5) Kalitesi	
7.6) Ambalaj sağlamlığı	
7.7) Katkı maddeleri	
Diğer Belirtiniz	
7.8).....	
7.9).....	

8) İçecek tüketirken light olmasını tercih eder misiniz?

8.1) Evet		8.2) Hayır	
-----------	--	------------	--

9) Yaşınız?

.....

10) Cinsiyetiniz?

10.1) Kadın		10.2) Erkek	
-------------	--	-------------	--

11) Kaç senedir Almanya'dasınız?

.....

12) Medeni Durumunuz?

12.1) Evli		12.2) Bekar	
------------	--	-------------	--

13) Eğitim durumunuz?

13.1) Okuryazar	
13.2) İlkokul	
13.3) Ortaokul	
13.4) Lise	
13.5) Üniversite	

14) Almanya'da ne iş yapıyorsunuz?

14.1) Memur	
14.2) İşçi	
14.3) Öğrenci	
14.4) Ev Hanımı	
14.5) Emekliyim	
14.6) Çalışmıyorum	

15) Şu anda ikâmet ettiğiniz yer durumunuz nedir?

15.1)Kendi Evimiz	
15.2)Kira	
15.3)Pansiyon	
15.4)Lojman	
15.5)Yurt	

16) Beslenme ile ilgili bir eğitim aldınız mı?

16.1)Evet		16.2)Hayır	
-----------	--	------------	--

17) Aylık toplam geliriniz ne kadardır?

17.1)0-500 Euro		17.5)2001-2500 Euro	
17.2)501-1000 Euro		17.6)2501-3000 Euro	
17.3)1001-1500 Euro		17.7)3001-3500 Euro	
17.4)1501-2000 Euro		17.8)3500 ve üstü	

18) Türkiye'deki memleketiniz?

.....