

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EV YÖNETİMİ BESLENME ANABİLİM DALI

73949

KARAMAN'DAN YURT DIŞINA GİDEN AİLELERİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARI

DOKTORA TEZİ

Hazırlayan
Nermin IŞIK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mine ARLI

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

Ankara-1998

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Nermin IŞIK'a ait "Karaman'dan Yurt Dışına Giden Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları" adlı çalışma jürimiz tarafından Ev Yönetimi Beslenme Analilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

(İmza)
Başkan

Prof. Dr. SUNA BAYKAN

Akademik Ünvanı, Adı Soyadı

(İmza)
Üye

Prof. Dr. Mine AKLI

Akademik Ünvanı, Adı Soyadı (Danışman)

(İmza)
Üye

Prof. Dr. Necate BAYKOC DÖNMEZ

Akademik Ünvanı, Adı Soyadı

ÖNSÖZ

Bireyin yaşamının en önemli bölümünü beslenme alışkanlıkları ve beslenme uygulamalarındaki değişimler oluşturmaktadır. Beslenme alışkanlıkları toplumlar arasında farklılık göstermektedir. Her toplumun sağlık ve beslenmeye faydalı alışkanlık ve uygulamaları olduğu gibi zararlı alışkanlık ve uygulamaları da olmaktadır. Yurt dışında yaşayan göçmen Türk ailelerinin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan araştırmaların sayıca sınırlı olması ve Karaman yöresinde daha önce böyle bir araştırmanın yapılmamış olması, bu çalışmanın doktora tezi olarak gerçekleştirilmesine neden olmuştur.

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde bilimsel katkılarıyla büyük emek ve destek veren danışmanım G.Ü. Mesleki Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi Sayın Prof. Dr. Mine Arlı'ya; araştırma konusunun saptanmasındaki ve her aşamasındaki özverili yardımları nedeniyle H.Ü. Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Sayın Prof. Dr. Ayşe Baysal'a, Mesleki Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Bölümü Başkanı Sayın Prof. Dr. Suna Baykan'a; çalışmalarım süresince göstermiş olduğu her türlü ilgi, yardım ve desteği için S.Ü. Mesleki Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Bölümü Başkanı Sayın Doç. Dr. Ramazan Arı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin her aşamasında maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen eşim Alaattin Işık'a; araştırma verilerini toplarken bana eşlik eden Sayın Osman Işık'a, Sayın Hatice Bayraç'a ve Sayın Anude Uçar'a; çevirilerde yardımcı olan Sayın Naci Yapıcı'ya teşekkür ederim.

Tezimin hazırlanmasında her türlü ilgi ve desteğini gördüğüm Sayın Dr. Nevin Halıcı'ya; Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı Öğretim Elemanlarına, yazım işlerini yürüten Sayın Eymen Belviranlı'ya ayrıca teşekkür ederim.

Araştırmanın gerçekleşmesinde önemli katkıları olan, görüşme formunu uyguladığım ev kadınları ve diğer aile bireylerine; yardımcı olan diğer kişilere ve manevi destek veren aileme de teşekkür borçluyum.

Nermin IŞIK

Konya-1998

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
KISALTMALAR CETVELİ.....	iv
TABLolar CETVELİ	v
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi	4
2. KOnu İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Karaman Hakkında Bilgi	5
2.2. Araştırma Yapılan Yerleşim Yerleri Hakkında Bilgi.....	8
2.3. Yörenin Beslenme Durumu.....	10
2.4. Konu İle İlgili Araştırmalar.....	13
3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI.....	24
3.1. Araştırmaya Alınanlar	24
3.2. Kapsam ve Sınırlılıklar.....	24
3.3. Veri Toplama Teknikleri	25
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi.....	26
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	28
4.1. Aileler Hakkında Tanıtıcı Bulgular.....	28
4.2. Bireylerin Sağlık Sorunlarına İlişkin Bulgular.....	53
4.3. Ailelerin Beslenme Alışkanlıklarına ve Besin Tüketim Durumlarına İlişkin Bulgular.....	65
4.4. Geleneksel Ev Teknolojisi ile Besin Üretimi, Besinlerin Saklanması ve Yemek Pişirme Yöntemlerine İlişkin Bulgular	132
4.5. Konuklara ve Özel Günlerde Yapılan İkramlara İlişkin Bulgular ...	152

5. SONUÇ ve ÖNERİLER	161
KAYNAKÇA.....	167
EKLER.....	185
Ek-1: Karaman İlinin Haritası	185
Ek-2: Görüşme Formu	186
ÖZET.....	200
SUMMARY	202



Düz. : Düzenleyen
Ed. : Editör
g : Gram
g/birey : Birey başına gram
Haz. : Hazırlayan
Kontr. Gr. : Kontrol Grubu
T.L : Türk Lirası



TABLOLAR CETVELİ

Tablo No:	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1-	Türkiye'de Bölgelere Göre Gıda Tüketim Durumu (1974) (g./T.Ü./Gün)	11
2-	Gıda Maddeleri Tüketim Miktarı (1984) (g./T.Ü./Gün)	12
3-	Aile Bireylerinin Öğrenim, Meslek ve Ekonomik Durumları.....	28
4-	Aylık Gelir Ortalaması (Milyon TL).....	32
5-	Evin Mülkiyeti, Oda Sayısı ve Ev Araçları Varlığı.....	34
6-	Ailelerin Yurt Dışındaki Yaşam Tarzı İle İlgili Görüşleri.....	40
7-	Ailelerin Hayattaki Çocuk Sayısı.....	42
8-	Ailelerdeki Birey Sayısı Ortalaması.....	43
9-	Ev Kadını ve Eşinin Yaş Grupları.....	44
10-	Ev Kadını ve Eşinin Yaş Ortalaması.....	45
11-	Ev Kadını ve Eşinin Beden Kitle İndeksine Göre Durumu.....	46
12-	Ev Kadını ve Eşinin Beden Kitle İndeksi Ortalaması.....	48
13	Erkeklerin Yaş ve Yerleşim Yerlerine Göre Beden Kitle İndeksi Ortalamaları.....	50
14-	Kadınların Yaş ve Yerleşim Yerlerine Göre Beden Kitle İndeksi Ortalamaları.....	52
15-	Sağlık Sorunlarının Dağılımı.....	54
16-	Erkek ve Kadınlarda Beslenme İle İlgili Bazı Hastalıkların Önemlilik Düzeyleri.....	55
17-	Erkek ve Kadınların Beden Kitle İndeksine Göre Hipertansiyon, Kalp-Damar ve Diyabet Görülme Dağılımları.....	61
18-	Aile Reisi ve Eşinin Uğraştığı Spor Faaliyetlerinin Dağılımı.....	64

19-	Ailelerin Sofra Düzenleri, Öğün Sayıları ve Öğün Atlama Durumu.....	65
20-	Öğün Aralarındaki Yeme Alışkanlıklarına Göre Ailelerin Dağılımı	71
21-	Kahvaltıda Tüketilen Besinlerin Tüketim Sıklıklarının Dağılımı.....	75
22-	Kahvaltıda Tüketilen Çorbaların Dağılımı	82
23-	Bir Günde Tüketilen Besinlerin Besin Gruplarına Göre Dağılımı	83
24-	Ailede Sık Tüketilen Bitki Çayları ve Alkol Tüketim Sıklığının Dağılımı	85
25-	Ailelerin Yemeklerde Sos Kullanma Durumu	87
26-	Ailede Çok Sevilen ve Hiç Sevilmeyen Yemeklerin Dağılımı	89
27-	Yemek Hazırlamada Kullanılan Yağ Çeşitleri ve Kullanım Durumu.....	91
28-	Bazı Besinlerin Tüketimini Değiştirmeye İlişkin Bireylerin Görüşleri.....	94
29-	İşlenmiş Besinlerin Tüketim Sıklıklarının Dağılımı.....	96
30-	Ekmek ve Diğer Tahılların Günlük Tüketim Durumu (g./birey).....	100
31-	Süt Grubu Besinlerin Günlük Tüketim Durumu (g./birey).....	105
32-	Et ve Mamülleri ve Yumurtanın Günlük Tüketim Durumu (g./birey).....	108
33-	Kuru Baklagillerin Günlük Tüketim Durumu (g./birey).....	112
34-	Sebze ve Meyvelerin Günlük Tüketim Durumu (g./birey)	114
35-	Yağların Günlük Tüketim Durumu (g./birey).....	118
36-	Şeker ve Şekerli Besinlerin Günlük Tüketim Durumu (g./birey)	122
37-	Kuruyemiş ve Kolanın Günlük Tüketim Durumu (g./birey).....	124
38-	Ailelerde Günde Kişi Başına Tüketilen Besinlerin Alınması Önerilen Miktarlarla Kıyaslanması	126

39-	Ailede Sıklıkla Tüketilen Ekmek Çeşidi ve Evde Yapılan Ekmek Türlerine Göre Ailelerin Dağılımı.....	133
40-	Yemek Pişirme Yöntemlerinin Sıklıklarına Göre Ailelerin Dağılımı	136
41-	Ev Teknolojisi İle Hazırlanan Besinlere Göre Ailelerin Dağılımı	140
42-	Besinlerin Saklandığı Yer ve Saklama Kaplarına Göre Ailelerin Dağılımı	143
43-	Konuklara İkram Edilen Besinlere Göre Ailelerin Dağılımı.....	153
44-	Özel Günlerde (Bayram-Davet v.b) Yapılan Yemeklere Göre Ailelerin Dağılımı	155



1. GİRİŞ

Beslenme, yaşamın her evresinde sağlığın temelini oluşturur. Acıkınca bir şeyler yiyerek karın doyurmak beslenme anlamına gelmez. «Beslenme, büyüme gelişme sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlayacak olan besinleri, besleyici değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır.» Sağlığın korunmasında en büyük görev öncelikle bireyin kendisine düşer. Ev kadınlarının, aile bireylerinin beslenmesinde birinci derecede sorumlu olmaları nedeniyle, beslenme konusunda bilinçlenmeleri, sağlıklı ve ekonomik beslenmeyi sağlamada büyük önem taşır. (Baysal, 1985: 3). Günümüzde, sağlığın korunması ve yeniden kazandırılmasında beslenmenin rolü giderek daha çok önem kazanmaktadır (Elmacioğlu, 1995:263). Bazı birey ve ailelerin, ekonomik durumları uygun olmalarına karşın, beslenme eğitimi yetersizliği nedeniyle kötü beslendikleri belirtilmiştir (Işıksoluğu, 1994: 18).

Bireyin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarını, ailenin ve çevrenin ekonomik, sosyal ve kültürel yapısı yakından etkiler. Ekonomik yapı içinde gelir ve harcamalar, sosyal yapı içinde öğrenim durumu ve kültürel yapı içinde değerlendirilen gelenek ve görenekler, bireyin beslenme durumunu belirleyici önemli faktörlerdir (Toksöz ve başk., 1995: 230).

Gelenek, görenek ve alışkanlıklarda toplumlar arasında farklılık vardır. Toplumların kültürleri, yaşadıkları coğrafik bölgelerde, sosyal ve ekonomik faktörlere bağlı olarak oluşur, ancak yeni yerleşim bölgesindeki karşılaştıkları gelenek ve göreneklerle bu kültürün farklılaştığı görülür (Aksoy ve başk., 1995). Her toplumun ister köy, ister teknolojik yönden gelişmiş kentsel yaşam düzeyinde olsun, sağlık ve beslenmeye yararlı uygulama ve alışkanlıkları olduğu gibi, zararlı uygulama ve alışkanlıkları da olmaktadır (Baysal, 1975: 20).

Beslenme alışkanlıklarına, insanların fiziksel ve zihinsel sağılıklarını önemli derecede etkilemesi bakımından günümüzde tüm dünya ülkelerinde son derece önem verilmektedir. Beslenme ve yemek alışkanlıkları ile ilgili çalışmalar; öğünlerde tüketilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin kısa veya uzun oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi gibi yemek alışkanlıklarının da metabolizmada, dolayısı ile insan sağılığında etkin olduğunu göstermektedir (Arslan ve başk., 1993: 196). Bu nedenle günlük öğün sayısı, atlanan öğün ve öğün atlama nedenleri, öğünlerde dengeli dengesiz beslenme durumu, öğün aralarında besin tüketim durumu ve psikolojik durumlar bireyin beslenme alışkanlığını yansıtıcı niteliklerdir (Arslan ve başk., 1993: 196; Elmacioğlu, 1995: 264; Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994: 6).

Ayrıca evde besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması ile ilgili uygulamalar, sofraya düzeni, mevsimlere göre besin tüketimindeki değişimler, besinlerin sağığa uygunluğu gibi uygulamalar toplumların beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi vermektedir (Baysal, 1981: 58).

Toplumların sağılık ve beslenme durumu ile sosyal ve ekonomik gelişimi arasındaki yakın ilişkilerinin her geçen gün önemi daha da artmaktadır.

Beslenme sorunlarının gelişmekte olan ülkelere yaygın olarak görülmesi toplumu ekonomik düzeyinin yükseltebilmesi için bireylere iş imkanları yaratılmakta, sanayileşmeye doğru gidilmektedir. Sanayileşme süreci içinde iş alanı bulma çabasında olan halk kırsal alanlardan kentlere ve hatta gelişmiş, iş sahası bulunan ülkelere doğru işçi göçü olgusunu doğurmuştur (Aksu ve başk., 1979-1980: 41). Türkiye'den dış ülkelere doğru göçü teşvik eden nedenlerin birincisi ekonomik, ikincisi toplumsaldır. Üretimi büyük ölçüde tarıma dayalı olan kesimin, üretim gücü sınırlı olduğundan gizli ya da açık işsizlik ortaya çıkmaktadır. Toplumsal nedenlerin başında yüksek yaşam standardına ulaşmak isteğı gelmektedir (Gönen, 1976).

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, Karaman ilinden yurt dışına gidip çalışmış ve emekli olarak kesin dönüş yapmış ailelerin (araştırma grubu) beslenme alışkanlıklarını, yurt dışına hiç gitmemiş ailelerin (kontrol grubu) beslenme alışkanlıklarıyla karşılaştırmaktır. Araştırma aşağıdaki sorulara cevap aramak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

1- Araştırma kapsamına alınan gruptaki kadın ve erkekler antropometrik yönden farklı mıdır?

2- Grupların yaşa göre beden kitle indeksleri farklı mıdır?

3- Gruplar sağlık sorunları açısından farklı mıdır?

4- Beslenme biçimi ile yakından ilişkili olduğu düşünülen hipertansiyon, kalp-damar, diyabet ve ülser (mide-barsak) gibi sorunlardan gruplarda hangileri görülmektedir?

5- Gruplardaki bireyler hangi spor faaliyetleriyle uğraşmaktadırlar?

6- Yurt dışında yaşamış olmak beslenme alışkanlıklarında belirli bir farklılık yaratmış mıdır (Sofra düzenleri, servis şekilleri, öğün sayıları, önem verdikleri öğün, öğün atlama, öğün aralarında, televizyon seyredirken, kahvaltıda tüketilen besinler, besinlerin saklanma koşulları)?

7- Grupların besin tüketim düzeyleri farklı mıdır?

8- Gruplar arasında alkol ve bazı bitki çayları tüketimi açısından farklılık var mıdır?

9- Gruplar arasında kullanılan yağ çeşidi ve pişirme yöntemleri arasında belirli fark var mıdır?

10- Gruplar arasında geleneksel ev teknolojisinde besin hazırlama konusunda belirli fark var mıdır?

11- Gruplar arasında konuk ağırlama ve özel günlerde ikram edilen yiyecekler açısından farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Beslenme alışkanlıkları toplumlar arasında farklılık göstermektedir. Türk toplumunun kendine özgü bir beslenme şekli vardır. Günümüzde birçok hastalığın sebebinin, olumsuz beslenme uygulamalarıyla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. İnsanların daha sağlıklı yaşamaları için beslenme şeklini ve kötü beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri devamlı vurgulanan durumlardır. Yabancı ülkelerde çalışan Türk işçi ailelerinin beslenmelerindeki olumlu ve olumsuz değişiklikleri saptamak, bunların nedenlerini belirlemek ailelerin beslenme biçimi hakkında bilgi vermesi ve başka çalışmalara ışık tutması bakımından önem taşımaktadır. Elde edilen veriler, bu ailelere yapılacak beslenme eğitime de temel oluşturacaktır.

Karaman yöresinde daha önce böyle bir araştırma yapılmamış olması ve yurt dışında çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan araştırmaların sayıca sınırlı olması konunun önemini artırmaktadır. Ayrıca araştırmacının bu konuya ilgi duyması, Karaman'lı olması ve Karaman'dan yurt dışına giden işçilerin çok olması da konu seçimini etkilemiştir.

2. KONU İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

21. Karaman Hakkında Bilgi

2.1.1. Tarihi

Tarihin ilk çağlarından itibaren Anadolu'dan Akdeniz kıyısına bağlanan en önemli yollar, elverişli coğrafi konumu itibariyle Karaman ovasından geçmekteydi.

Gerek ticari yol, gerekse çok verimli olan bu ova, insanoğlunun buralara yerleşmesine neden olmuştur. Tarihi kalıntılar, Karaman Ova'sının M.Ö. 6000 yıllarına kadar inen yerleşime sahip olduğunu göstermektedir.

Karaman ve çevresi 1071 Malazgirt Muharebesinden sonra Anadolu'ya gelen Türk boyları tarafından fethedilmiş ve böylece Karaman M.S. XI. yüzyılda Türk topraklarına katılmıştır. Anadolu Selçuklu Devleti'nin idaresi altına M.S. 1165 yılında girmiştir. Selçuklu Devleti'nin yıkılmasından sonra Karamanoğulları Beyliğini 1230 yılından, Osmanlı İmparatorluğu'na bağlandığı 1503 yılına kadar sürdürmüştür. Osmanlılar devrinde Konya Vilayeti'ne, Karaman eyaleti denilmiştir. Eski adı "Larende" olan Karaman ise, Konya'ya bağlı kaza haline getirilmiş, Cumhuriyet'in ilanından sonra, Konya'nın bir ilçesi olan Larende şehrinin adı "Karaman" olarak değiştirilmiş ve 1989 yılı Haziran ayında T.B.M.M. kararı ile il olma özelliğini kazanmıştır.

2.1.2. Coğrafi Durumu

Karaman, İç Anadolu Bölgesi'nin güneyinde, Akdeniz Bölgesi'nde de toprakları bulunan, Konya, İçel ve Antalya illeriyle komşu olan bir ildir (EK-1). İl merkezi Orta Torosların kuzey eteğinde olup, yüzölçümü 9590 km² ve deniz seviyesinden yüksekliği 1033 m.'dir.

Torosların eteğinde bulunan Karaman ilinin sınırları içinde Berendi Çayı, İbrala Deresi, Gödet Çayı, Ermenek Çayı ve yazın tamamen kuruyan Deli Çay gibi akarsuları bulunmaktadır. Ayrancı Barajı, Gödet Barajı faaliyette olup Ermenek'te Göksu nehri üzerinde elektrik üretimi için Gerendi Barajı ve Görmel Barajı inşaat halinde olan barajlara sahiptir. İl sınırları içinde tek göl Süleymanhacı Gölüdür.

2.1.3. İdari Yapısı

Karaman ili, Merkez İlçe, Ayrancı, Başyayla, Ermenek, Kazımkarabekir ve Sarıveliler olmak üzere 6 ilçeden meydana gelmiştir.

Bunlardan Merkez İlçeye 3 bucak, 6 kasaba ve 74 köy, Ayrancı ilçesine 22 köy, Başyayla ilçesine 2 bucak ve 8 köy, Ermenek ilçesine 2 bucak, 2 kasaba ve 23 köy, Kazımkarabekir ilçesine 2 bucak ve 16 köy, Sarıveliler ilçesine ise 2 bucak, 1 kasaba ve 12 köy bağlı bulunmaktadır.

2.1.4. Nüfus ve Yerleşim

Nüfus sayımına göre (1990) il genelinde nüfus 219 828 kişidir. Merkez ilçe nüfusu 76.682 olup, köyleri ile birlikte (40 461) toplam nüfusu 126 143 kişidir. Diğer ilçelerde yaşayan toplam nüfus 106 242, köylerde yaşayan nüfus sayısı ise 113 586'dır. Genel olarak toplam nüfusun % 48.4'ü ilçelerde, % 51.6'sı köylerde yaşamaktadır. Ancak bu rakam ilin gerçek nüfusunu yansıtmamaktadır. Çünkü yurt dışında (Almanya, Hollanda, Belçika, Fransa ve diğer Avrupa ülkelerinde) yaşayan Karaman'lı sayısının 40 binin çok üzerinde olduğu belirtilmiştir. Yaz aylarında bu gurbetçi ailelerin Karaman'a gelmesi ile nüfus % 20 oranında artmakta, şehirde büyük bir canlılık gözlenmektedir.

Bin dokuz yüz altmışlı yıllarda Türkiye genelinde olduğu gibi Karaman'dan da dış ülkelere özellikle kırsal kesimden büyük bir işçi akını olmuştur. Bin dokuz yüz altmış üç yılında başlayan ve günümüze kadar yurt dışına çalışmak için giden Karaman'lıların sayısı oldukça fazladır.

Başlangıçta yurt dışına yalnız giden aile reislerinin, daha sonra ailelerini de götürmeleri, özellikle köylerde nüfus azalmasına neden olmuştur (Uysal ve başk., 1992: 93,96). Merkez ilçenin 1997 yılı nüfusu yaklaşık 125 000, ilin toplam nüfusunun ise 270 000 civarında olduğu tahmin edilmektedir (Göktekin, 1997:42).

2.1.5. Ekonomisi

Karaman'ın genelde ekonomik yapısı tarım başta olmak üzere hayvancılık, ticaret ve sanayiye dayanmaktadır.

Karaman'da yetiştirilen tarım ürünleri içinde tahıllar ilk sırada yer almakta ve tahıllardan da en çok buğday ve arpa ekimi yapılmaktadır. Bu tahıl ürünleri Karaman sanayi ve hayvancılığı için iki önemli hayati üründür. Çünkü buğday ve arpa, un, bulgur, bisküvi ve yem fabrikalarının iki ana hammaddesidir (Uysal ve başk., 1992: 304). Karaman'da gıda endüstrisinin doğmasına ve gelişmesine buğdaydan elde edilen un ve bulgur neden olmuştur (Boynukalın, 1990: 24).

Buğday ve arpayı sırasıyla nohut, ayçiçeği (yöredeki adı "devramber"dir), şeker pancarı, mercimek, çavdar, kuru fasulye, patates, yonca, mısır, hayvan pancarı, kimyon, sarımsak, yulaf, korunga gibi tarla bitkileri takip etmektedir.

Karaman'da meyvecilik alanında da büyük gelişmeler olmuştur. Özellikle elmacılıktaki gelişme Karaman'ı en önemli bir elma üretim merkezi durumuna getirmiştir. Hatta her hasat sonunda, elma üretimini teşvik etmek amacıyla yarışma düzenlenmektedir. Üretim bakımından yaş üzüm, armut, erik, kiraz, kayısı, şeftali, ceviz, içde, vişne, dut, nar, incir, antepfıstığı ve zeytin, elmayı takip etmektedir. Sebzeçilik de önemli tarımsal gelir kaynakları arasındadır.

İl merkezinde modern ahır hayvancılığı, ova köylerinde genelde koyunculuk, dağlık yörelerde ise kıl keçisi yöre halkının en önemli geçim ve

gelir kaynağını oluşturur. Son yıllarda tavukçuluk ve arıcılık da büyük bir gelişme göstermiştir (Boynukalın, 1990: 25; Uysal ve başk. 1992: 312).

Karaman'da genellikle tarıma dayalı sanayi kolları faaliyet göstermektedir. Dolayısıyla besin endüstrisi ön sırayı almıştır. Bisküvi, un, bulgur, gofret, dokuma, hayvansal ürünler endüstrisi önemli gelir kaynaklarıdır (Uysal ve başk., 1992: 315). Son yıllarda sayıları artan bisküvi fabrikaları ve diğer fabrikalar sayesinde Karaman'da işsizlik sorunu çözülmüş ve yöre halkının yaşam standardı da yükselmiştir.

2.2. Araştırma Yapılan Yerleşim Yerleri Hakkında Bilgi

2.2.1. Kazımkarabekir İlçesi

Nüfusu (1990) 3833 olan Kazımkarabekir ilçesinde 2 ilkokul, 1 ortaokul, 1 lise ve Halk Eğitim Merkezi bulunmaktadır. Selçuk Üniversitesi'ne bağlı Meslek Yüksek Okulu da son yıllarda eğitim-öğretime başlamıştır. Ayrıca ilçede 2 doktor, 2 hemşire, 3 ebe, 1 sağlık memurundan oluşan sağlık ocağı hizmet vermektedir. İlçede sanayi ve ticari durum olmadığından halkın geçim kaynağının esasını tarım ve hayvancılık teşkil etmektedir. Genellikle tahıl ekimi yapılmakta, bunlardan da en çok buğday ve arpa ekilmektedir. Ayrıca nohut, mercimek ve pancar gibi ürünler de yetiştirilmektedir.

Gıda şehri olarak nitelendirilen ilçede, 18 adet gıda üretimi için fabrikanın inşaatı devam etmektedir.

Araştırma yapılan kasaba ve köylerin özellikleri de şöyle sıralanabilir.

2.2.2. Kılbasan Kasabası: Kasabanın 1990 nüfus sayımına göre nüfusu 1906 olup, kabasada 1 ilkokul, 1 ortaokul, 2 doktor ve 2 ebe, 1 hemşire ve sağlık memurundan oluşan bir sağlık ocağı bulunmaktadır. Tahıl ambarı olarak bilinen kasabada hayvancılık da gelişmiştir.

2.2.3. Yollarbaşı Kasabası: Kasabanın nüfusu, şehire göç ve yurt dışında çalışmaya gidenler nedeniyle düşmüştür. Son sayıma (1990) göre 1952 nüfusu olan kasabada 2 ilkokul, 1 ortaokul, kütüphane, 1 doktor, hemşire, sağlık memuru ve ebeden oluşan bir sağlık ocağı hizmet vermektedir. Halkın geçim kaynağını tahıl ve bakliyat türleri ile küçükbaş hayvancılığı oluşturmaktadır. Yurt dışında çalışanların çokluğu nedeniyle kasabada fakir sayısı oldukça azdır.

2.2.4. Akarköy: Nüfusu 2036 olan köyde 8 derslikli bir ilkokul, sağlık evi bulunmaktadır. Köy halkı genellikle tarım ve hayvancılıkla geçimini sağlamaktadır.

2.2.5. Burhan Köyü: Köy halkının büyük bir bölümü yurt dışında çalıştığından ekonomik düzeyi yüksektir. Köyün son sayıma (1990) göre 692 nüfusu vardır. Halkın geçim kaynağının başında tarım ve hayvancılık gelmektedir. Köyde bir ilkokul ve bir sağlık evi bulunmaktadır.

2.2.6. Kızılkuyu Köyü: Nüfusu 532 olup, köyde bir ebeden oluşan sağlık evi ve 1 ilkokulu bulunmaktadır. Köy halkının geçim kaynağını arpa, buğday, ayçiçeği gibi tarla tarımı ile küçükbaş hayvancılığı ve süt inekçiliği oluşturmaktadır.

2.2.7. Kızılyaka Köyü: Köyden il merkezine ve yurt dışına göç olduğundan nüfusu giderek düşmüştür. Son nüfus sayımına (1990) göre 506 nüfusu vardır. Köyde 1 ilkokul, 1 doktor, sağlık memuru, ebe ve hemşireden oluşan bir sağlık ocağı hizmet vermektedir. Yurt dışında çalışanların fazla olması köyün ekonomik düzeyini yükseltmiştir.

2.2.8. Madenşehri Köyü: Tarihi kalıntılar üzerine kurulan köyün tarıma elverişli arazisinin olmamasından dolayı çiftçilik yapılmamaktadır. Köy halkının geçim kaynağını küçükbaş hayvancılığı oluşturmaktadır. Ekonominin zayıflığı halkı yurt dışında çalışmaya zorlamıştır. Nüfusu 405 olan köyde 1 ilkokul ve 1 sağlık evi bulunmaktadır.

2.2.9. Ortaoba Köyü: Tarım ve hayvancılıkla geçinen köyün nüfusu 854'tür. Okuma-yazma oranı oldukça yüksek olan köyde bir ilkokul ve ortaokulda eğitim ve öğretim sürdürülmektedir. Köyde bir ebesi olan sağlık evi köylüye hizmet vermektedir.

2.3. Yörenin Genel Beslenme Durumu

Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırması (1974), İç Anadolu Bölgesi verilerine göre günlük gıda tüketim durumu tüketici ünite birimi olarak Tablo 1'de verilmiştir. İç Anadolu Bölgesi ekmek ve diğer buğday mamülleri tüketimi (sırasıyla 509.0 g. ve 76.8 g.) ulusal ortalamanın altındadır. Kuru baklagil tüketimi (16.2 g. hem ulusal ortalamanın hem de diğer bölgelerin üstünde olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yumurta (16.6 g.) ile tereyağı ve diğer süt yağlarının (11.3 g.) tüketiminin de yine ulusal ve diğer bölgelerin üzerindedir. Kırmızı et ve tavuk tüketimine (sırasıyla 66.1 g. ve 4.2 g.) bakıldığında Trakya, Marmara ve Ege Bölgesi'nden sonra, ulusal ortalamadan önce geldiği görülür. Şeker ve şekerli mamüllerin tüketimi (51.6 g.) de aynı durumda olup Karadeniz Bölgesi'nden fazla ve ulusal ortalamadan daha düşüktür.

Bin dokuz yüz seksen dört yılında yapılan Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırmasında İç Anadolu'yu temsil eden Ankara ili gıda maddesi tüketim durumu tüketici ünite birimine göre Tablo 2'de yer almaktadır.

**Tablo 1. Türkiye'de Bölgelere Göre Gıda Tüketim Durumu (1974)
(g/T.Ü.)***

Gıda Çeşitleri	Ulusal	Bölgelere Göre Ortalama Tüketim				
	Ortalama	I	II	III	IV	V
Aile Sayısı	3533	1144	390	884	548	567
Ekmek	502.0	489.0	457.0	509.0	490.0	553.0
Diğer Buğday Mamülleri	67.2	45.1	63.9	76.8	79.1	87.5
Pirinç	27.6	33.7	30.2	22.7	27.2	22.1
Mısır ve diğ. tahıllar	19.4	6.7	92.9	13.3	7.4	15.6
Süt	30.8	40.8	34.3	25.7	27.4	19.3
Yoğurt	67.6	48.6	70.2	54.6	62.9	139.8
Peynir ve diğ. süt mamülleri	29.6	37.1	25.7	26.8	22.1	28.8
Etler	61.2	73.0	38.4	66.1	52.3	53.7
Tavuk	3.7	5.0	1.4	4.2	2.8	2.5
Balık	4.3	6.1	10.1	3.5	1.7	0.5
Yumurta	11.3	11.9	10.2	16.6	7.0	6.3
Kuru baklagiller	12.2	15.8	6.1	16.2	10.7	4.0
Patates	40.1	40.3	58.6	49.9	32.5	19.1
Taze sebzeler (her çeşit)	361.3	397.9	340.1	306.7	392.7	309.5
Taze meyveler (her çeşit)	276.9	315.4	158.3	221.6	350.4	263.9
Tereyağı ve diğer süt yağları	7.5	4.6	9.0	11.3	4.3	9.3
Margarin	16.2	19.8	9.4	15.6	17.2	13.5
Bitkisel yağlar (zeytinyağı dahil)	23.6	38.8	24.8	17.7	19.3	5.0
Şeker ve şekerli mamüller	45.3	47.6	52.0	51.6	32.0	38.9

Bölge I - Trakya, Marmara ve Ege Bölgesi

Bölge II- Karadeniz (Doğu-batı) Bölgesi

Bölge III- Orta Anadolu Bölgesi

Bölge IV- Akdeniz bölgesi

Bölge V- Doğu ve Güneydoğu Bölgesi

*Orhan Köksal: Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması (Ankara, 1977), 150-151.

Tablo 2. Gıda Maddeleri Tüketim Miktarı (1984) (g/T.Ü) *

Gıda Çeşitleri	Türkiye Ortalaması	Ankara İli	
		Kış	Yaz
Hane sayısı	2400	1020	1020
Ekmek	359.5	457	511
Tahıllar ve mamülleri	92.5	138	116
Kuru baklagiller	36.0	61	29
yağlı tohumlar			
Süt-yoğurt	69.0	101	81
Peynir	23.0	37	33
Kırmızı et	38.0	65	80
Kümes hayvanları	4.0	9	5
Balık ve diğ. su ür.	7.0	13	4
Yumurta	13.0	26	21
Sebzeler	236.0	207	407
Meyveler	173.0	204	327
Sıvı yağ	21.5	15	19
Katı yağ	14.0	43	41
Şeker ve şekerli	42.0	76	63
mamüller			
Alkollü içkiler		10	17

* Belma TÖNÜK ve başk.: Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması, (Ankara, 1987), 32, 86,87.

Tablo 2'de görüldüğü gibi Karaman'la aynı bölgede yer alan Ankara'nın günlük ekmek tüketimi yazın ve kışın (sırasıyla 511 g. ve 457 g.) Türkiye ortalaması olan 359.5 g. dan daha yüksektir. Ancak on yıl önce yapılan ulusal araştırmadaki İç Anadolu Bölgesi'nde tüketilen miktarın (509.0 g. ve ulusal ortalamanın (502.0 g.) altında çıkmıştır. Tahıllar ve mamüllerinin günlük tüketimi kışın 138 g. ve yazın 116 g. ile Türkiye

ortalaması (92.5 g.)'nın üstündedir. Kuru baklagil ve yağlı tohumların tüketimi kışın (61 g.), Türkiye ortalamasının üstünde, yazın ise (29.0 g.) altındadır. Günlük süt-yoğurt ve peynir tüketimi Türkiye ortalamasından daha fazla tüketilmiştir. Kırmızı et tüketimi incelendiğinde yazın (80.0 g.) kışın tüketilenden (65.0 g.) ve iki mevsimde de tüketilen miktarlar Türkiye ortalaması olan 38.0 g.'den daha fazladır. Günlük tüketilen sebze miktarı Türkiye ortalamasının, kışın (207.0 g.) altında, yazın ise (407.0 g.) üstünde olduğu görülür. Günlük meyve tüketimi ise kışın (327.0 g.) ve yazın (204.0 g.), Türkiye ortalamasından yüksektir. Katı yağların tüketimi kışın (43.0 g.) ve yazın (41.0 g.) Türkiye ortalaması olan 14.0 g.'ın çok üstünde, sıvı yağ tüketimi ise yazın ve kışın (sırasıyla 19.0 g. ve 15.0 g.) Türkiye ortalamasının altındadır. Şeker ve şekerli mamüllerin günlük tüketimi (yaz ve kış) Türkiye ortalamasının (42.0 g.)'dan yüksektir.

2.4. Konu İle İlgili Araştırmalar

Araştırma konusu ile ilgili görülen yerli ve yabancı çalışmalar, yayın yılları sırasıyla özetlenmiştir.

Baysal (1975:20-56)'ın "Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda Değişmeler" adlı çalışmasında, köyden 285, kentsel kesimden 296 ailenin beslenme alışkanlıkları, kış ve yaz besin tüketim durumları, beslenme ve yemek hazırlama ile ilgili olanakları, köyden kente göçte beslenme alışkanlıklarındaki değişmeler araştırılmıştır. Buna göre gecekondudaki ailelerin köyden kente göç ettikten sonra beslenme alışkanlıklarında bazı değişmeler saptanmıştır. Köylerinde süt ve türevleri, yumurta, bulgur, pekmez, hayvansal yağı çok tüketirken, kente gelince bu besinlerin tüketim düzeyinin düştüğü, buna karşı pirinç, şeker, reçel, bitkisel sıvı yağ, margarin, taze meyve ve sebze tüketiminin ise arttığı belirtilmiştir. Kentleşme ile besin hazırlama ve pişirmede kolaylık sağlayan araç ve gereç imkanlarının arttığı, servis yöntemlerinin gelişme gösterdiği saptanmıştır. Köylerde besinleri işleyerek saklama uygulamalarının (tarhana, erişte, kavurma ve benzeri) kente oranla daha yüksek olduğu

belirlenmiştir. Kentte ise besin işleme uygulamalarından çoğunlukla reçel, turşu ve sebze kurutmalarının yapıldığı belirtilmiştir.

Gönen (1976); Gönen ilçesine bağlı köylerdeki ailelerin sosyo-kültürel ve ekonomik durumlarıyla konut durumuna dış ülkeyle ilişkisi olmanın etkilerini saptamak amacıyla 205 aile üzerinde araştırma yapmıştır. Birinci grup aileler (68) yurt dışı ile ilişkisi olan, ikinci grup aileler (137) ise köyde oturan fakat yurt dışıyla ilişkisi olmayanlardır. Birinci gruptaki kadınların % 31.31'i, erkeklerin % 38.95'i ve ikinci gruptaki kadınların % 26.57'si, erkeklerin ise %40.42'si ilkokul mezunudur. Ailede yaşayan çocuk sayısı I. grupta 2.79 ± 0.30 , II. grupta 2.94 ± 0.14 'tür. Genel olarak çocuksuz aile oranı % 6.83'tür. İki grup arasındaki evdeki eşya varlığı ile ailelerin gelir durumu arasındaki fark önemli bulunmuştur. Her iki grupta da ailelerin büyük çoğunluğu (% 98.53, % 88.89) günde üç öğün yemek yemekteler. İki grupta da kahvaltıda genellikle çay, çorba, süt içilmekte, peynir zeytin, yağ (margarin) yenilmektedir. Her zaman yemeğini masada yiyen ailelerin oranı I. grupta % 11.76, II. grupta ise % 4.38'dir. Her iki grupta da kışlık yiyeceklerden en çok sırasıyla turşu, tarhana, bulgur, erişte, domates salçası, kuru yufka ve reçel hazırlanmaktadır. Ailelerin yıllık ortalama parasal gelirleri I. grupta $23\,469.41 \pm 2314.41$ TL, II. grupta ise $20\,962.92 \pm 1427.40$ TL'dir.

Aktaş (1977) Hollanda'da yaşayan 45 Türk ailesi üzerinde yaptığı çalışmada, Kampen'deki ailelerin çoğunluğu 3 odalı, Utrecht'teki ailelerin evleri ve apartman dairelerinin daha iyi koşullara sahip olup, çoğunlukla 2 odalı ve Amsterdam'daki ailelerin ise 2/3'ünün 4 odalı evlerde oturdukları saptanmıştır. Ailelerin genellikle Türkiye'de sahip oldukları yiyecek alışkanlıklarını sürdürdükleri, büyük çoğunluğunun yiyeceklerini Türkiye'den getirdikleri belirlenmiştir. Ailelerin çoğunlukla Türkiye'den getirdikleri besinlerin başlıcaları bulgur, baklagiller, peynir, tarhana, kurutulmuş sebze ve makarnadır. Ailelerin Türk besinlerini tercih ettikleri, bunlardan kurutulmuş meyve, tereyağ, zeytinyağı, sucuk, bal, un, reçel, turşu, asma yaprağı, çay ve kahve gibi besinleri genellikle Türk dükkanlarından satın aldıkları belirtilmiştir. Domuz eti İslam dininde haram

olduğu için ailelerin eti Türk ya da Fas'lı kasaplardan, sebze ve meyveleri açık hava pazarlarından aldıkları saptanmıştır. Bazı aileler süt, yumurta, sebze ve meyveleri çiftliklerden aldıklarını belirtmişlerdir. Annelerin çoğunluğu çocuklarını anne sütü ile (2-3 ay) besledikleri, ayrıca ek besinlerin de verildiği belirtilmiştir. Çocuklara 2. aydan sonra meyve suyu verilmekte, Hollanda'da hazır mamalar ve meyve suları sayesinde çocuk beslenmesinin Türkiye'den daha kolay olduğu belirtilmiştir. Ailelerin 1/3'i mide rahatsızlıklarından, 1/4'i baş ağrılarından rahatsız olup, ayrıca gripal enfeksiyonlar, kalp-damar hastalıkları ve solunum rahatsızlıklarından da doktora gittikleri belirtilmiştir.

Aktaş (1979)'ın Hollanda'da çalışan 168 Türk işçi ailesi üzerinde yaptığı başka bir araştırmanın bulgularına göre, ailelerin beslenme alışkanlıklarında ve yaşam düzeylerinde değişimler belirlenmiştir. Ailelerin % 92.12'si Hollanda'daki yaşantının Türkiye'dekine kıyasla daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Görüşülen ailelerin % 74.54'ü yemeklerini her zaman masada ve % 52.73'ü ayrı kapılardan yedikleri saptanmıştır. Kahvaltıda tüketilen yiyecekler ve içeceklerin tüketiminin Hollanda'da olmaya bağlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan bağımsızlık kontrolünde, zeytin dışında diğer yiyeceklerin tüketiminde χ^2 % 1 sınırında önemli bulunmuştur. Yemeklerin pişirilmesinde Hollanda'da en çok margarin (% 61.21), Türkiye'de iken ise en çok (% 49.09) hayvansal yağ kullandıkları saptanmıştır. Zeytinyağı tüketiminde azalma, diğer sıvı yağların tüketiminde ise artış olmuştur. Ailelerin severek yedikleri yemeklerin başında et ve tavuk yemekleri (% 43.64) gelmekte, hamur işleri (% 34.55) ve etli sebze yemekleri (% 27.88) bunu izlemektedir. Hollanda'da pişirmeye alışılan yemeklerin başında konserveler (% 58.79) ve hazır çorbalar (% 46.67) gelmektedir. Türkiye'de bulunmayan bazı sebzelerin tüketimine alışıldığı belirlenmiştir.

Aksu ve başkaları (1979-1980: 41-52) çalışmalarında yurt dışına göç eden Türk işçi ailelerindeki sağlık sorunlarını saptamayı amaçlamışlardır. Araştırma, 0-18 yaşları arasında çocuğu olan ailelerden Batı Berlin'de 94, Türkiye'ye dönmüş 46 ve (Yurt dışına çıkmamış) kontrol grubu olarak 42

aile üzerinde yürütülmüştür. Türkiye'de kırsal alanda yaşayan çocuklarda Batı Berlin'de yaşayan göçmen işçi çocuklarının boya göre büyüme ve gelişme, ağırlığa ve kol çevresine göre zayıflık durumu arasında istatistiksel olarak fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Göçmen işçilerin besin tüketim durumunda değişiklik gözlenmiştir. Batı Berlin'de yaşayan grupta sıklıkla ve önemli miktarlarda tüketilen hayvansal kaynaklı besinlerdir. Yurt dışında yaşayan ve kesin dönüş yapmış ailelerde yemek hazırlama ve pişirme şekillerinde, fazla bir farklılık gözlenmemiştir. Batı Berlin grubunun konserve sebze yerine taze sebze yedikleri, alışık olmadıkları ve dini inançlarına ters düşen besinleri kesinlikle yemedikleri belirtilmiştir. Enerji tüketimi açısından gruplar arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Batı Berlin grubunun hayvansal kaynaklı protein tüketimi diğer gruplara göre yüksek bulunmuştur. Bu konuda en önemli etkenin Batı Berlin'de yaşayan işçilerin ekonomik düzeyinin yüksek olmasıdır.

Aurelius ve Lindstrom (1980: 165-170) Türkiye, Yugoslavya ve Yunanistan gibi Güney Avrupa ülkelerinden (23), Finlandiya'dan (35) İsveç'e göç eden ve aynı sosyal sınıfı oluşturan İsveçli (54) aileler üzerinde araştırma yapmışlardır. Ailelerle, çocukların ağız sağlığı, beslenme alışkanlıkları ve çocukların anne ve babalarının ağız sağlığı bilgisi hakkında iki kez görüşülmüştür. Gözlem dönemi süresince çocuklardan çoğunlukla göçmenler diş ağrılarından şikayet etmişlerdir. Diş fırçalama sıklığı göçmenlerde İsveç'lilerden daha düşük bulunmuştur. Tatlı tüketimi göçmenler arasında anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. İlk görüşmeden önce dişçi tarafından muayene olan göçmenlerin sayısı çok azdır. İsveç'li ailelerin, göçmen çocukların ailelerinden daha çok yeterli ağız sağlığı bilgisine sahip oldukları belirtilmiştir. Finli ve Güney Avrupalı göçmen çocukların kesinlikle önleyici diş hekimliğine büyük oranda ihtiyaçları olduğu sonucuna varılmıştır.

Gözyayın (1982: 177-188), Federal Almanya'daki Türklerin beslenme geleneklerini araştırmıştır. Buna göre ailelerin tarhana, bulgur, salça, kurutulmuş sebze, fasulye, sumak ve diğer baharatları Türkiye'den götördükleri belirtilmiştir. Kahvaltıda ekmek, margarin, reçel, bal, peynir,

salam ve sucuk tüketildiği, bazı ailelerin çorba içme alışkanlığını sürdürdükleri belirtilmiştir. İçecek olarak kahvaltıda genellikle çay içilmektedir. Kahvaltı sofrasında çeşitli meyve sularının yer alması en önemli değişiklik olarak vurgulanmıştır. Ayrıca kahvaltıda suda eriyebilen yabancı kahve türü içeceklerin de tüketimine alışıldığı belirtilmiştir. Ev içindeki değişmeler arasında en önemli yeri, ailelerin yer sofrası yerine masada ayrı kaplardan yemek yemelerinin aldığı vurgulanmıştır. Yemekte içilen içeceklerin başında biranın geldiği, bundan başka kolalı meşrubat, limonata, gazoz cinsi içecekler ve bazı meyve sularının içildiği belirtilmiştir. Öğün aralarında ve misafir geldiğinde çoğunlukla hem çay, hem de suda eriyebilen yabancı kahvenin sütlü olarak hazırlandığı, bunun yanında kek, bisküvi, pasta gibi yiyeceklerin verildiği saptanmıştır. Türk kasapların çoğalması ile et tüketiminin arttığı, etin dışında en çok tüketilenlerin başında tavuğun geldiği; balık olarak da en çok hamsi ve uskumrunun tüketildiği belirlenmiştir.

Widstrom ve Suksis-Janson (1985:135-139)'da yine İsveç'te diş sağlığı üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Stockholm'ün varoşlarında 6 yaş grubundan 24 İsveç'li çocuklarla 19 Finli göçmen çocuklar üzerinde diş sağlığı ile ilgili kliniksel ve radiografik muayeneler içeren bir çalışma yapılmıştır. Ailelerle, çocukların beslenme alışkanlıkları hakkında görüşülmüştür. Araştırma, genellikle Finli çocukların İsveç'li çocuklara göre beslenme alışkanlığının daha kötü olduğunu göstermiştir. Finli aileler ve çocuklarının günde İsveç'lilerden daha çok yemek yedikleri belirtilmiştir. Finli çocuklar İsveç'li çocuklardan cikletler, pastiller, tatlılar ve hafif içecekler gibi dişler için zararlı, dişleri çürüten maddeleri daha sık tükettikleri, ayrıca Finli ailelerin kahve veya çaylarını çoğunlukla şeker koydukları belirtilmiştir.

Mijones ve Koçtürk (1986:183-190)'ün yaptıkları araştırma da İsveç Stockholm'de okul öncesi 1979 doğumlu 59, 1976 doğumlu 32 ve okul öncesi yaşında 43 kardeş Türk çocuklarının ölümleri, dışkılarında bulunan parazitler ve bakteriler hemoglobin seviyesi, diş çürümeleri, beslenme durumları incelenmiştir. Büyüme ve gelişme İsveç standartlarına çok yakın bulunmuştur. Anormal gelişim gösteren çocukların 2/3'sinin Türkiye'deki

aileleriyle direkt ya da dolaylı irtibat kurulmuş, ancak beslenme yetersizliği ile bir ilişkisi bulunmamıştır. Fakat genel olarak diş çürümeleri ve biraz kansızlık sorunlarının olduğu belirlenmiştir. Bebek ölüm oranlarının, göç ettikten sonra anlamlı bir şekilde azaldığı belirtilmiştir.

Koçtürk (1986), İstanbul'da (269) ve Stockholm'de (30) yaşayan toplam 299 Türk anne-bebek ikilisi üzerinde kesitsel ve ileriye dönük çalışmalar yapmıştır. İstanbul'daki 269 anne-bebek ikilisi oturdukları bölgenin sosyo-ekonomik yapısına göre 3 bölüme ayrılmıştır. Araştırmaya göre genel olarak bebekleri besleme yolları İstanbul ve Stockholm'de farklılık göstermiştir. İstanbul'daki anneler ister hastanede, ister evde doğum yapsın, 3 ezan geçirdikten sonra emzirdikleri, (yaklaşık 12 saat emzirmediikleri), bu süre içinde çoğunlukla (% 95) şekerli su ve anne sütü yerine geçecek besinler verildiği saptanmıştır. Stockholm'deki annelerin daha erken emzirdikleri ve sadece anne sütü verdikleri belirtilmiştir. İstanbul'daki anneler ek besinlere erken başlamışlar ve kısmen emzirmeye devam etmişlerdir. Yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki annelerde memeden kesme fazla görülürken, düşük sosyo-ekonomik durumdaki annelerde evde hazırlanan ek besinler anne sütü yerine kullanılmıştır. Ekonomik durum nedeniyle 2. ve 3. bölgelerde ev yapımı besinler tercih edilmiştir. Stockholm'deki ilk haftalarda sadece emzirmekte, sonraki haftalarda kısmen emzirmekte ve 6. ay civarında memeden kesilmektedir. Ticari bebek besinleri kullanmışlardır. Stockholm'deki Türk annelerinin bebek besleme yöntemleri sosyo-kültürel olarak Türkiye'deki annelere göre farklılık gösterirken, İsveç'li kadınlarla benzerlik gösterdiği vurgulanmıştır.

Yapıcı ve Yener (1986: 9)'in ülkemizde yaptıkları çalışmada, ailelerin köyde iken ve kente göç ettikten sonra da en yaygın biçimde uyguladıkları besin saklama yöntemlerinin turşu, sebze ve meyve kurutma, tarhana ve erişte olduğu bulunmuştur. Reçelin ise köyde uygulama oranının çok düşük iken, kente göç ettikten sonra yükseldiği belirlenmiştir.

Beyhan ve Karakurt (1987)'un yaptıkları araştırmaya, sanayi ve sitelerde çalışan ve ailesi ile görüşme yapılabilen 240 işçi ailesini

almışlardır. Buna göre ailelerin % 64.6'sı kendilerine ait konutlarda oturmaktadırlar. Aileler besin saklama uygulamalarından çoğunlukla tarhana (% 65) yaptıkları, bunu sebze ve meyve kurutma (% 58.3), turşu (% 54.2) ve erişte (% 51.7) yapımının izlediği belirtilmiştir. Konserve yapımı oldukça düşük bulunmuştur.

Ersoy (1990 a:71-84), Ankara'nın Gölbaşı ilçesi ve köylerinde yaşayan 276 ailenin besin tüketimi, sosyo-kültürel durumları ile yemek pişirme, yiyecek saklama ve satın alma uygulamalarını incelemiştir. Araştırma yapılan ailelerde ortalama birey sayısı merkez ilçede 5, köylerde 4'tür. Merkez ilçede ailelerin % 90.1'i işçi ve memur, köylerde ise % 85.2'si çiftçilikle uğraşmaktadır. Erkeklerin % 10.5'i, kadınların % 28.6'sı okur-yazar değildir. Ailelerin diyeti genellikle tahıla dayalı bulunmuştur. Günlük diyetin, merkez ilçede kişi başına 3200 kalori, 90.3 g. protein, köylerde ise 2934 kalori, 105.3 g. protein sağladığı belirtilmiştir. Merkez ilçede niasin, köylerde ise A vitamini ve niasin düşük, C vitamini tüketim düzeyleri önerilere uygun bulunmuştur. Ailelerdeki yetişkin erkeklerin % 16.1'i, kadınların % 52.3'ü şişman, okul çağı çocuk ve gençler ile 0-60 ay arası çocukların büyük çoğunluğunun ağırlığı normal değerlerdedir. Ev kadınlarının besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde yanlışlıklar yaptıkları saptanmıştır.

Ersoy (1990 b: 177-181)'un bu çalışmasında ise, Ankara'nın farklı sosyo-ekonomik semtlerinde oturan ailelerin ev teknolojisi ile besin işleme durumu saptanmıştır. Araştırma her sosyal düzeyden 100'er aile olmak üzere toplam 300 aile üzerinde yapılmıştır. Düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki aileler tarafından ev teknolojisi ile üretilen besinlerin başında turşu, reçel ve kurutma gelmektedir. Turşu (% 96), reçel (% 91), kurutma (% 89), konserve (% 77), erişte (% 69), tarhana (% 63) ve salça (% 64) gibi ev teknolojisi ile üretilen besinleri evde kendisi yapanların oranı düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerde en yüksek düzeyde bulunmuştur. Et kavurma ve kurutma, balık tuzlama, peynir ve çökeleğin genellikle çok az sayıda aile tarafından yapıldığı belirtilmiştir.

Neiderud ve Philip (1990: 920-929) İsveç'teki göçmenlerin 2. kuşağına ait olan Yunanlı Rum göçmen çocuklar, İsveç'li çocuklarla ve Yunanistan'daki Rum çocuklarının beslenme alışkanlıklarını karşılaştırmışlardır. Buna göre beslenme şekli ve çeşitli besinlerin sık tüketimi ve gün boyunca alınan aperitiflerin, gruplar arasında fazla bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Yunanlı göçmen çocuklar, İsveç'li ve Rum çocuklarına göre sebzeleri daha az sıklıkta tüketmişlerdir. Yunanlı ve Rum çocukları tatlı ve aperitifleri daha fazla tükettikleri belirtilmiştir. Rum göçmen çocuklarının birkaç istisna dışında beslenme alışkanlıklarında değişme olmadığı, Rum çocuklarının beslenme alışkanlıklarına benzer özellikler gösterdiği, Rum göçmen ailelerin, Rum yemeklerini hazırlamayı sürdürdükleri sonucuna varılmıştır.

Wandel (1993: 117-133), Kuzey Avrupa ülkelerinde yaşayan göçmenlerin beslenmeye bağlı hastalıklarını araştırmak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Üçüncü dünya ülkelerinden göç eden göçmenlerin ülkelerinde geri kalan nüfustan daha fazla D vitamini ve demir yetersizliğinden oluşan raşitizm, osteomalasia, anemi gibi hastalıklara yakalanma eğilimleri daha fazla bulunmuştur. Aynı zamanda veriler, insüline bağlı olmayan şeker hastalığı ve koroner kalp hastalığı gibi gereğinden fazla alınan besinlerle ilgili hastalıklara karşı özellikle hassas olduklarını ortaya koymuştur. Göçmen gruplarının, nüfusun geri kalanından daha fazla bu hastalıklara yakalanma eğiliminde olmalarına, göçten sonraki beslenme şekli ve yöntemi neden olarak ileri sürülmüştür.

Aksoy ve başkaları (1995), Bulgaristan, Azerbaycan, Afganistan ve İran'dan Türkiye'ye göç eden ailelerin, göçten önceki ve sonraki beslenme alışkanlıklarını araştırmışlardır. Yaşları 20-80 arasında olup, Türkiye'de 8-10 yıldır bulunan 100 Bulgar (43 erkek, 57 kadın), 76 Azeri (44 erkek, 32 kadın), 100 Afgan (41 erkek, 59 kadın), 100 İran'lı (57 erkek, 43 kadın) ve 15 Türk (7 erkek, 8 kadın) rasgele örnekleme araştırma kapsamına alınmıştır. Her gruptan 15 kişinin 3 günlük besin tüketimi kaydedilmiş, besin grupları tüketim sıklığı ve yemek yeme alışkanlıkları izlenmiştir. Beden kitle indekslerine (BKI) göre yerli bireylerle aralarında bir fark bulunmamıştır.

Göçmenlerin besin grupları tüketim sıklığı, Türkiye'ye göçten önce ve sonra için farklılık göstermediği belirtilmiştir. Ancak bireylerin günlük ortalama besin tüketimlerinde Azeri ve Bulgar kadınların protein, erkeklerden Afganlıların A, B vitaminleri, Bulgarların B2 ve İranlıların B1 vitamin alımlarının Türkler'in aynı besin öğelerini alım miktarından istatistiksel olarak farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Öğün sayısı, grupların yemek yeme alışkanlıklarında göçtükten sonra değişiklik olmadığı belirlenmiştir. Göçmenlerin belirli bir süre sonra yeni yerleşim yerlerinde, kendi yemek alışkanlıklarının yerli yemek kültürüyle etkilenebileceği vurgulanmıştır.

Bozdemir ve başkaları (1995), sosyo-kültürel düzeyleri farklı kırsal-kentsel ve yarı kentsel bölgelerden, rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 363 aile üzerinde araştırma yapmışlardır. Ailelerin yaş ortalaması baba 40.7 ± 1.5 , anne 37 ± 0.6 yıl, evde yaşayan çocuk sayısı ortalaması 2.1 ± 0.2 , evde yaşayan toplam kişi sayısı ortalaması ise 4.1 ± 0.1 olarak saptanmıştır. Ailelerin 90 (% 24.9)'ı kırsal, 132 (% 36.5)'si kentsel ve 140 (% 38.7)'i yarı kentsel bölgede oturduğu tesbit edilmiştir. Ailelerin % 74.6'sının çatal kaşık kullanarak yemek yediği, % 42.1'inin babanın evde olmadığı zaman yemek düzeninde değişiklik olduğu, % 6.8'inin evinde ise yemek sırasında alkol alındığı belirtilmiştir. Ailelerin % 54.9'unun yer sofrasında ve % 20.2'sinin tek kaptan yemek yedikleri saptanmıştır. Ailelerin beslenme ile ilgili davranışlarını oturduğu yer (kır, kent veya yarı kentsel bölge), annenin ve babanın eğitiminin etkilediği belirtilmiştir ($p < 0.05$). Ailelerde beslenme alışkanlığı, eğitim düzeyi yükseldikçe ve kırsal bölgeden, kentsel bölgeye gidildikçe olumlu etkilendiği vurgulanmıştır.

Wanner ve başkaları (1995: 548-559)'nın yaptıkları araştırmada, Fransız ulusal araştırmalarda kullanılan veriler (İtalyan, İspanyol, Portekiz ve Doğu ülkelerinden) göçmenlerin alkol ve sigara tüketimleri, diyet ve önleyici alışkanlıkları Fransız yurttaşları ile karşılaştırılmıştır. Beslenme biçimi ile ilgili bazı önlemler alınmış ve sonunda özellikle önlemlerin birinci ve ikinci uygulamalarında et ve çiftlik ürünlerinin tüketiminin daha düşük, nişastalı yiyeceklerin ve kuru baklagillerin tüketiminin daha yüksek, alkol ve sigara tüketiminin daha düşük olduğu, Doğu'lu göçmenler arasındaki

davranışlarda farklılıklar gözlemlendiği belirtilmiştir. Bunu, beslenme alışkanlıkları ve önleyici mesajların daha zayıf algılanmasının etkileyebileceği vurgulanmıştır.

Wendt ile Birkhend (1995: 339-344), İsveç'te yaşayan bebeklerin beslenme alışkanlıkları, özel referans grupları ile 2-3 yaşındaki çocuklarda diş çürüklüğü yaygınlığını araştırmak amacı ile 2 yıl süren uzunlamasına bir çalışma yapmışlardır. Rastgele örnekleme ile seçilen 298 birey 2 yıl içinde test edilmiştir. Ailelerden çocukların beslenme biçimi hakkında bilgi alınmıştır. İki ve üç yaşındaki çocuklarda diş çürüğü olanlar ve göçmen çocuklar bir yaşındayken çürük riski içeren besinler tükettikleri ve gece yatmadan önce tatlı sıvılarla beslendikleri bulunmuştur. Çocuklar arasında beslenme alışkanlıklarında büyük farklılıklar olsa da, şeker içeren ürünlerin tüketiminin İsveç'te küçük çocuklar arasında oldukça yaygın olduğu vurgulanmıştır.

Hulshot ve başkaları (1995: 17-25) Hollanda'daki yetişkin 18-59 yaş arası 30 erkek ve 39 kadından oluşan 69 Türk göçmen üzerinde besin tüketimi araştırması yapmışlardır. Elde edilen bulgulara göre enerji düzeyinin bazal metabolizmaya oranı bayanlar için 1.32, erkekler için 1.36'dır. Buna göre bireylerin fiziksel aktiviteleri oldukça düşüktür. Alınan enerjinin bazal metabolizma hızına oranının yüksek ya da düşük çıkmasının, beden kitle indeksine göre değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Yetişkin Türk insanlarında geniş oranda gözlenen şişmanlığın, diğer kültürlerde olduğu gibi, alınan enerjinin harcanandan çok olmasından kaynaklandığı belirtilmiştir.

Eker ve başkaları (1997: 36)'nın yaptıkları araştırma Kayseri'de basit tesadüfi örnekleme yolu ile kırsal bölgelerden 326, kentsel bölgeden 257 aile üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada kırsal ve kentsel kesimde sırası ile evde, mutfakta akarsu % 88.0 ve % 90.2, buzdolabı % 96.6 ve % 97.6, elektrikli fırın % 69.0 ve % 84.0, bulaşık makinesi % 2.4 ve % 22.9, fritöz % 16.6 ve % 27.2, derin dondurucunun ise % 3.1 ve % 14.4 oranında bulunduğu saptanmıştır. Günlük öğün sayısı ortalaması kırsal bölgede 2.89 ± 0.39 , kentsel bölgede 2.83 ± 0.22 bulunurken, iki bölgede de en düzenli yenilen öğün akşam yemeğidir. Sabah kahvaltısında çay kırsal

bölgede % 93.2 ve kentsel bölgede % 94.5 oranında tüketilirken, bunu iki grupta da peynir, zeytin, reçel, yağ ve yumurta izlemiştir. Yer sofrasında yemek yeme kırsalda % 83.1, kentselde % 55.6, aynı kaptan yemek yeme ise kırsalda % 46.6, kentselde % 38.5 olarak bulunmuştur. Sağlıklı olmak için az yağ ve sıvı yağ kullanma ve bol sebze tüketme oranları kentsel bölgede daha yüksek iken, az tuz kullanma oranlarında ise farklılık saptanmamıştır. Ayrıca eve hazır yiyecek alma durumu, kentsel bölgede daha yüksek oranda bulunmuştur.

Marie Carlson (1997: 119-138) Konya'nın Kulu ilçesine bağlı Karaköy'de 1994 yılında bir araştırma yapmıştır. İncelenen grup İsveç'te yaşayan Karaköy'lüler (5 Türk aile) ile onların köyde kalan akrabalarıdır. Araştırmadan şu sonuçlar çıkarılmıştır. Türklerin en çok kullandığı besinin buğday ve ondan yapılan bulgur, yarma, irmik ve ikinci önemli tahılın pirinç olduğu belirtilmiştir. Buğday unu çoğunlukla ekmek yapımında kullanılmakta olup, enerjinin % 40'ının ekmek tüketiminden sağlandığı, Türk insanı için ekmeğin çok önemli bir besin olduğu, bu alışkanlığın İsveç'e göç edenler arasında da hüküm sürdüğü ve ekmeksiz doymadıkları belirlenmiştir. İsveç'te yaşayan ailelerin yaşam standartlarının köydekilerden daha yüksek olup, besin tüketim miktarlarında artış olduğu, genellikle et tüketimi köydekilerden yüksek ve köyde olduğu gibi etleri kavurma yaparak saklama alışkanlıklarını sürdürdükleri vurgulanmıştır. Köydeki aileler yemeklerini yer sofrasında ve tek kaptan yerken, İsveç'teki ailelerin ise yemeklerini masada ve ayrı kaplardan yedikleri belirtilmiştir. Köydeki ailelerin günde 6 öğün (3 ana, 3 ara) yemek yedikleri, sabah kahvaltısında kavurma, tereyağı, zeytin, peynir, mayalı ekmek ve çay tüketildiği belirtilmiştir. Ramazan'da İsveç'teki ailelerin de oruç tuttıkları, dini bayramlarda misafirlerine şeker, tatlı ikram ettikleri belirtilmiştir. Çocuklardan sonra kadınların sağlıkta ikinci risk grubunu oluşturdukları vurgulanmıştır. İsveç'te yaşayan ailelerin genellikle geleneksel kültürlerini hala, daha ağırlıklı olarak yaşadığı gözlenmiştir.

3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

3.1. Araştırmaya Alınanlar

Araştırmaya alınan ailelerin belirlenebilmesi için banka kayıtlarından yararlanılmıştır. Karaman'da bulunan bankalardan, yurt dışında çalışmış ailelere ulaşmaya yardımcı olmayı kabul eden bir banka belirlenmiş ve bu bankadan emekli maaşı alanların araştırma grubu kapsamına alınması kararlaştırılmıştır.

Araştırmaya yurt dışında çalışıp kesin dönüş yapmış olan 75 ve hiç yurt dışına gitmemiş olan 75 (kontrol grubu) aile alınmıştır. Yurt dışında çalışıp kesin dönüş yapmış ailelerden 50'si merkez ilçe, 4'ü Kazımkarabekir ilçesi ve geri kalan 21 aile kasaba ve köylerde (Akarköy, Burhan, Kılbasan, Kızılkuyu, Kızılyaka, Madenşehir, Ortaoba ve Yollarbaşı) yaşamaktadır. Kontrol grubu olarak da yurt dışında çalışmış her bir ailenin yurt dışına gitmemiş birer komşuları alınmıştır. Buna göre araştırma kapsamına alınan ailelerin % 66.7'si il merkezinde, % 5.3'ü ilçede ve % 28'i de kasaba ve köylerde yaşamaktadır.

Araştırma grubu ailelerin % 1.3'ü 5-10 yıl, % 98.7'si 10 yıldan daha fazla süre yurt dışında kalmışlardır. Bunların % 45.3'ü 5 yıl ve daha az, % 38.7'si 6-10 yıl, % 12'si 10-15 yıl ve % 4'ü 16-20 yıl önce kesin dönüş yapmışlardır.

3.2. Kapsam ve Sınırlılıklar

Araştırma, Karaman ilinden yurt dışına işçi olarak çalışmaya gitmiş, en az orada 5 yıl kaldıktan sonra kesin dönüş yapmış emekli olanların aileleri ve bunların hiç yurt dışına gitmemiş komşuları üzerinde yürütülmüştür.

Yurt dışından emekli ve aynı bankadan maaş alıyor olup da devamlı Türkiye'de yaşamayanlar, ailesini yurt dışına götürmemiş olanlar ve eşi vefat etmiş olanlar araştırma kapsamına alınmamıştır. Ayrıca hala yurt dışında çalışan aileler kapsam dışı bırakılmıştır.

3.3. Veri Toplama Teknikleri

Araştırma için öncelikle çeşitli kaynaklar taranarak karşılıklı görüşme formu (EK: 2) hazırlanmıştır. Görüşme formu hazırlanırken Aktaş (1979)'ın araştırmasından ve Whitney ve başkaları (1990) tarafından hazırlanan kitaptan yararlanılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda, açık ve kapalı uçlu sorular hazırlanmıştır. Kapalı uçlu sorularda farklı cevapları da değerlendirmek amacıyla "diğerleri, belirtiniz" gibi seçenekler konulmuştur. Belli amaca yönelik sorular gruplandırılarak görüşme formuna alınmıştır.

Görüşme formu sorularının çalışıp çalışmadığını test etmek amacıyla 25 aileye "ön uygulama" yapılmıştır. Çalışmayan maddeler çıkarılmış, bazı maddeler ise düzeltilmiştir. Ayrıca ön deneme ile bir formun doldurulması için geçen süre saptanmıştır. Buna göre bir formun 45-55 dakikada doldurulduğu anlaşılmıştır.

Veriler ev kadınları ile yüz yüze görüşme tekniğiyle bizzat araştırmacı tarafından 1996 yılı Haziran-Eylül aylarında toplanmıştır. Bireylerin boy ve ağırlıkları esnemeyen bir mezur ve elde taşınır bir baskül kullanılarak (Pekcan, 1993: 15) ölçülmüş ve kaydedilmiştir.

Görüşme formunun birinci bölümü aile hakkında genel bilgilerden oluşmaktadır. İkinci bölümde aile bireylerinin sağlık sorunlarının neler olduğu ve uğraştıkları spor faaliyetleri soruşturulmuştur. Üçüncü bölümde ailelerin sofra ve öğün düzenleri, öğün aralarında ve kahvaltıda tüketilen besinlerin tüketim sıklıkları, ailelerin bir günlük tükettikleri besinler, bitki çayları ve alkol tüketim durumu, ailede çok sevilen ve hiç sevilmeyen yemekler, yemek hazırlamada kullanılan yağlar ve işlenmiş besinlerin tüketim durumu gibi beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgiler soruşturularak işaretilenmiştir. Ayrıca besin tüketim durumunu belirlemek için, hangi besinleri, hangi aralıklarla ne kadar tükettikleri soruşturularak saptanmıştır.

Dördüncü bölümde geleneksel ev teknolojisi ile besin hazırlama, besinlerin saklanma durumu ve yemek pişirme yöntemlerini kullanım sıklığı ile ilgili bilgiler soruşturularak toplanmıştır.

Beşinci bölümde ise konuklara ve özel günlerde ikram edilen besinlerin neler olduğu soruşturularak kaydedilmiştir.

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Yüz yüze görüşme tekniği ile toplanan verilere göre il ve ilçe merkezindeki aileler şehir grubunu, kasaba ve köyde yaşayanlar köy grubunu oluşturmuş ve tablolar buna göre düzenlenmiştir. Karşılaştırmalar araştırma-kontrol köy ve araştırma-kontrol şehir grupları arasında yapılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizinde, araştırma amaçlarına uygun olana, t testi ve ki-kare istatistiksel analiz teknikleri kullanılmıştır. İstatistiksel çözümler "Microstatistical" paket programı ile yapılmıştır. Ki-kare çözümlerinde gözeneklerdeki frekansın 5'in altına düşmesi halinde Fisher Kes'in ki-kare testi uygulanmıştır.

Araştırma ve kontrol grubu ailelerin aylık gelir ortalamaları arasındaki fark t testi ile karşılaştırılmıştır.

Yetişkinlerde ağırlık-boy ilişkisine göre şişmanlığı en iyi gösteren beden kitle indeksi ağırlığın, boy uzunluğun karesine bölünmesiyle bulunur ($BKI = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy}^2\text{m}$). Beden kitle indeksine göre bireylerin ağırlık durumu <20 "zayıf", $20-24.9$ "normal", $25-29.9$ "hafif şişman" ve $30-39.9$ "şişman" olarak değerlendirilmiştir (Pekcan 1993: 18). Araştırma ve kontrol grubu köy, araştırma ve kontrol grubu şehirdeki aile bireylerinden anne ve babanın beden kitle indeksleri, boy ve ağırlık ölçülerinden hesaplanmış ve χ^2 testi ile test edilmiştir. Şişman olan kadın ve erkeklerde şişmanlıkla ilişkili sağlık sorunları karşılaştırılmıştır.

Araştırma ve kontrol grubu kadın ve erkekler yaşlarına göre 30-60, 61 ve üstü olmak üzere iki ayrı yaş grubu oluşturulmuştur. Grupların beden kitle indekslerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile sınanmıştır.

Araştırma ve kontrol grubu ailelerin sofra düzeni, günlük öğünler, öğün atlama, besinlerin tüketimindeki değişmeler ve yağları kullanma durumu gibi bazı beslenme alışkanlıkları χ^2 istatistiksel tekniği ile test edilmiştir. Ayrıca grupların ev teknolojisi ile yaptığı bazı uygulamalar da χ^2 testi ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Ev kadınlarına sorularak saptanan besinlerin tüketim sıklıkları ve miktarlarından günlük bulunan değerlerden tüketilen besin miktarları belirlenmiş ve ailedeki birey sayısına bölünerek günlük kişi başına tüketilen besin miktarları bulunmuştur. Besinlerin kişi başına düşen ortalama miktarları araştırma-kontrol grubu köy ve araştırma-kontrol grubu şehir aileleri arasındaki fark t testi ile değerlendirilmiştir.

Birden çok seçeneğe cevap verilmesi nedeniyle bazı tabloların kolon toplamaları alınmamıştır. Bu tablolarda da yüzdeler o soruya cevap verenler üzerinden hesaplanmıştır.

Araştırma raporu, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün, tez-eser raporu yazım ve basım yönergesine göre hazırlanmıştır (Gazi Ü., 1997: 29-48).

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu araştırmada, araştırma kapsamına alınan araştırma ve kontrol grubu ailelerin genel olarak sağlık sorunları, beslenme alışkanlıkları ve uygulamaları karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

4.1. Aileler Hakkında Tanıtıcı Bulgular

Bu bölümde, araştırma kapsamındaki aileleri tanıtıcı bulgular yer almaktadır. Aile bireylerinin öğrenim durumu, meslekleri ve ekonomik durumu Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Aile Bireylerinin Öğrenim, Meslek ve Ekonomik Durumları

		Araştırma Grubu			Kontrol Grubu										
Değişkenler		Köy	Şehir	Toplam	Köy	Şehir	Toplam	Genel							
		n=21	n=54	n=75	n=21	n=54	75	Toplam							
		S	%	S	%	S	%	S	%						
Ev Kadını ve Eşinin Öğrenim Durumu:															
Okur Yazar Değil	K	2	9.5	6	11.1	8	10.7	2	9.5	1	1.9	3	4.0	11	7.3
	E	1	4.8	-	-	1	1.3	2	9.5	-	-	2	2.7	3	2.0
Okur -Yazar	K	5	23.8	8	14.8	13	17.3	3	14.3	2	3.7	5	6.7	18	12.0
	E	4	19.0	3	5.6	7	9.4	1	4.8	-	-	1	1.3	8	5.3
İlköğretim	K	13	61.9	37	68.5	50	66.7	16	76.2	40	74.0	56	74.6	106	70.7
	E	14	66.6	44	81.4	58	77.3	14	66.7	29	53.7	43	57.3	101	67.3
Ortaöğretim	K	1	4.8	2	3.7	3	4.0	-	-	9	16.7	9	12.0	12	8.0
	E	1	4.8	4	7.4	5	6.7	2	9.5	18	33.3	20	26.7	25	16.7
Yüksek öğretim	K	-	-	1	1.9	1	1.3	-	-	2	3.7	2	2.7	3	2.0
	E	1	4.8	3	5.6	4	5.3	2	9.5	7	13.0	9	12.0	13	8.7
Aile Reisinin Mesleği:															
Memur		-		-		-		-		8	14.8	8	10.7	8	5.3
İşçi		-		-		-		2	9.5	8	14.8	10	13.3	10	6.7
Serbest Meslek		-		2	3.7	2	2.7	3	14.3	21	38.9	24	32.0	26	17.3
Çiftçi		-		-		-		17	81.0	2	9.5	19	25.3	19	12.7
Emekli		21	100	54	100	75	100	4	19.0	15	27.8	19	25.3	94	62.7

Tablo 3. Aile Bireylerinin Öğrenim, Meslekleri ve Ekonomik Durumları (Devam)

Değişkenler	Araştırma Grubu						Kontrol Grubu						Genel	
	Köy		Şehir		Toplam		Köy		Şehir		Toplam		Toplam	
	n=21		n=54		n=75		n=21		n=54		n=75		n=150	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Gelire Katkıda Bulunan Bireyler:														
Baba	17	81.0	41	75.9	58	77.3	16	76.2	41	75.9	57	76	115	76.7
Çocuk	-	-	-	-	-	-	-	-	7	13.0	7	9.3	7	4.7
Anne ve Baba	2	9.5	12	22.2	14	18.7	3	14.3	6	11.1	9	12.0	23	15.3
Anne-Baba-çocuk	-	-	-	-	-	-	2	9.5	-	-	2	2.7	2	1.3
Baba ve çocuk	2	9.5	1	1.9	3	4.0	-	-	-	-	-	-	3	2.0
Gelir Durumu (TMilyon TL)														
10-30	-	-	1	1.9	1	1.3	18	85.7	32	59.3	50	66.7	51	34.0
31-50	12	57.1	19	35.1	31	41.3	3	14.3	17	31.5	20	26.6	51	34.0
51-70	3	14.3	5	9.3	8	10.7	-	-	3	5.5	3	4.0	11	7.3
71-90	2	9.5	6	11.1	8	10.7	-	-	2	3.7	2	2.7	10	6.7
91-110	4	19.1	16	29.6	20	26.7	-	-	-	-	-	-	20	13.3
111 ve üstü	-	-	7	13.0	7	9.3	-	-	-	-	-	-	7	4.7
Toplam	21	100.0	54	100.0	75	100.0	21	100.0	54	100.0	75	100.0	150	100.0

Tablo 3'te görüldüğü gibi araştırma yapılan ailelerin öğrenim durumları her iki grupta da ilköğretimde yoğunlaşmıştır. Genel olarak araştırma grubu ve kontrol grubu kadınların çoğunlukla (sırasıyla % 66.7 ve % 74.6) ilkokulu bitirdikleri belirlenmiştir. Erkeklerin ise ilkokulu bitirenlerinin oranı araştırma grubunda % 77.3, kontrol grubunda % 57.3'dür. Köyde oturan kadınların % 9.5'i (araştırma ve kontrol grubunda), erkeklerin ise araştırma grubunda % 4.8'inin, kontrol grubunda % 9.5'inin okur-yazar olmadığı, şehirde ise bu durumun araştırma grubu kadınlarında % 11.1, kontrol grubunda % 1.9 olduğu saptanmıştır. Görüldüğü gibi kadınların öğrenim düzeyi erkeklere oranla daha düşüktür (Tablo 3). Ulusal

Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketim (1974) araştırmasında İç Anadolu Bölgesinde 20 yaş ve üstü kadınların % 51.7'sinin okur-yazar değil, % 10.9'unun okur-yazar ve % 27.4'ünün ilkokul mezunu olduğu belirtilmiştir. Erkeklerde ise öğrenim düzeyi daha yüksektir. Okur-yazar olmayanlar % 16.3, okur-yazar olanlar % 13.9, ilkokulu bitirenler ise % 41.1 olarak bulunmuştur. Sınıflara göre incelendiğinde, şehirdeki kadınların % 23.5'i erkeklerin % 43.6'sı, köyde yaşayan kadınların % 22.9 ve erkeklerin % 36.7'si ilkokulu bitirmişlerdir (Köksal, 1977: 120-127).

Bin dokuz yüz doksan nüfus sayımına göre ise 6 yaş ve üstü kadınların okur-yazar olmayanların oranı % 28.01, okur-yazar olanlar % 71.95, ilkokul mezunu % 59.96, ortaokul mezunu % 7.57, lise % 10.74 ve yüksek okul mezunu % 2.52'dir. Erkeklerin ise % 11.18'i okur-yazar değil, % 88.78'i okur-yazar, % 55.26'sı ilkokul mezunu, % 10.84'ü orta, % 10.74'ü lise ve % 4.75'i yüksek okul mezunu olduğu belirtilmiştir (D.İ.E., 1994: 71).

Bu çalışmaya genel olarak bakıldığında öğrenim durumu, araştırma grubu kadınların % 89.3'ü okur-yazar (okuma yazma bilen, ilk, orta-lise ve yüksek okul mezunu), % 10.7'si okur-yazar değildir. Kontrol grubu kadınların ise % 96'sı okur yazar, % 4.0'ı okur yazar değildir. Okur-yazar oranları 1990 Türkiye nüfus sayımında belirlenen orandan (% 71.95) yüksektir. Kadınların öğrenim durumlarında yıllara göre yükselme olduğu düşünülebilir.

Erkeklerin okur-yazar oranı araştırma grubunda % 98.7, kontrol grubunda % 97.3 olarak bulunmuştur. Okur-yazar olmayanlar araştırma grubunda % 1.3, kontrol grubunda ise % 2.7'dir. Daha önceki yıllarda yapılan bir çalışmada dış ülke ile ilişkisi olan gruptaki kadınların % 48.48'i hiç okula gitmemiş (I. grup.), % 31.31'i ilkokul mezunu, aynı gruptaki erkeklerin % 16.84'ü hiç okula gitmemiş, % 38.95'i ilkokul mezunudur. Dış ülkeyle ilişkisi olmayan (II. grup) kadınların ve erkeklerin öğrenim durumu ise sırasıyla % 56.04 ve % 31.25'i hiç okula gitmemiş, % 26.57'si ve % 40.42'si ise ilkokul mezunudur. Bu çalışmada yaş grupları ve eğitim

düzeyi yönünden cinsiyet farkı önemli bulunmuştur ($P < 0.01$, Gönen, 1976).

Kontrol grubundaki aile reisleri çeşitli meslek dallarında çalışmalarına rağmen araştırma grubundaki (% 100) tüm aile reisleri yurt dışından emekli olmaları, ekonomik durumlarının iyi olması ve sağlık nedenleriyle genellikle ikinci bir işle uğraşmamaktadırlar. Kontrol grubunda köyde yaşayan aile reisleri çoğunlukla (% 81) çiftçilik yapmakta, şehirdekilerin ise çoğunluğu (% 38.9) serbest çalışmakta ve % 9.5'i çiftçilikle uğraşmaktadır. Karaman'da, işsiz bir aile reisine rastlanmaması olumlu bir gelişmedir.

Aktaş (1979)'ın yaptığı bir çalışmada, aile reislerinin % 50.30'unun Türkiye'de iken çiftçilik yaptıkları, % 3.64'ünün işsiz (bir işi olmadığı) ve geri kalanın ise işçi, şoför, küçük esnaf ve zanaatkar oldukları belirlenmiştir.

Ailenin gelirini iki grupta da çoğunlukla baba temin etmektedir (Tablo 3). Bu durum araştırma grubu köyde % 81, şehirde % 75.9'dur. Kontrol grubunda ise sırasıyla % 76.2, % 75.9 olarak bulunmuştur. Bu durum geleneksel aile yapısıyla açıklanabilir. Geleneksel aile tipinde, baba yani ailenin reisi bir işte çalışarak ailenin geçimini temin etmek zorunda, anne ise ev işleri, çocuk bakımı gibi işlerle uğraşmaktadır.

Ailelerin gelir dağılımı Tablo 3'ten incelendiğinde araştırma grubu köyde oturan ailelerin % 57.1'inin 31-50 milyon TL. ve % 19'unun 91-110 milyon TL. gelire sahip oldukları görülür. Kontrol grubu köy aileleri ise (% 85.7') çoğunlukla 10-30 milyon T.L. arasında gelire sahiptirler

Araştırma grubu şehirde oturan ailelerin % 35.1'i 31-50 milyon TL., % 29.6'sı 91-110 milyon T.L., % 13'ünün ise 111 milyon TL. ve daha fazla gelire sahip oldukları bulunmuştur. Kontrol grubu şehir ailelerinin ise çoğunluğunun (% 59.3) 10-30 milyon ve (% 31.5) 31-50 milyon Türk lirası gelirleri olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

Araştırma grubu ailelerinin aylık gelirleri dövize endeksli olması nedeniyle enflasyondan etkilenmediğinden kontrol grubu ailelerin aylık gelirlerinden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırma ve kontrol grubu ailelerin ortalama aylık gelir ve minimum ve maksimum gelir düzeyleri Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Aylık Gelir Ortalaması (Milyon T.L.)

Gruplar	Değerler	n	X	Sd	Mnimum	Maksimu m .	t	Önem Düzeyl
Köy	Araşt. Gr.	21	64.42	22.20	40	100	8.833	p<0.01
	Kontrol Gr.	21	19.09	7.76	10	35		
Şehir	Araşt. Gr.	54	78.68	30.14	30	150	9.685	p<0.01
	Kontr. Gr.	54	33.87	15.72	10	80		

Ailelerin ortalama aylık gelirleri Tablo 4'de görülmektedir. Aylık gelir ortalaması 78.68 ± 30.15 milyon TL olan araştırma grubu şehir aileleri ilk sırada yer almıştır. Bunu 64.42 ± 22.20 milyon TL ortalama aylık gelir ile araştırma grubu köyde oturan aileler izlemektedir. Ortalama aylık gelir kontrol grubu şehirde 33.87 ± 15.72 milyon TL, köyde ise 19.09 ± 7.76 milyon T.L.'dir. Araştırma grubu köy ile kontrol grubu köy ailelerinin aylık gelir ortalamaları arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p<0.01$). Araştırma grubu köy ailelerinin % 4.8'inin aylık geliri minimum düzeyde iken % 14.3'ünün maksimum düzeydedir. Kontrol grubunda ise minimum gelire sahip olanların oranı % 19.0, maksimum % 9.5'dir.

Şehirde oturan araştırma ve kontrol grubu ailelerinin aylık gelir ortalamaları arasındaki fark da önemlidir ($p < 0.01$). Araştırma grubu şehirde oturan ailelerin % 1.9'u minimum, % 3.7'si maksimum aylık gelire sahipken, kontrol grubunda hem minimum ve hem de maksimum gelir oranı % 1.9'dır.

Araştırma kapsamına alınan ailelerin gelir düzeyleri asgari ücretle karşılaştırıldığında; araştırma ve kontrol grubu köydeki ve şehirdeki ailelerin

aylık gelir ortalamalarının 1996 yılı asgari ücretin (17 010 00 TL.) üstünde olduğu anlaşılmıştır. Ancak kontrol grubu köydeki ailelerin % 47.6'sının aylık geliri ise asgari ücretin altındadır.

Araştırma grubu ailelerinin yurt dışından emekli maaşı almaları ve ayrıca gayrimenkul sahibi olmaları nedeniyle ekonomik durumlarının iyi olması, yaşam düzeylerini yükselttiği söylenebilir.

Araştırma ve kontrol grubu ailelerin yaşadıkları mekanla ilgili bulgular Tablo 5'de yer almaktadır.

Tablo 5. Evin Mülkiyeti, Oda Sayısı ve Ev Araçları Varlığı

Değişkenler	Araştırma Grubu						Kontrol Grubu						Genel Toplam	
	Köy		Şehir		Toplam		Köy		Şehir		Toplam			
	n=21		n=54		n=75		n=21		n=54		n=75			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Evin Mülkiyeti														
Kira	—	—	—	—	—	—	2	9.5	12	22.2	14	18.7	14	9.3
Kendi evi	21	100	54	100	75	100	17	81.0	40	74.1	57	76.0	132	88.0
Aileden birine ait	—	—	—	—	—	—	2	9.5	2	3.7	4	5.3	4	2.7
Evin Oda Sayısı														
İki Odalı	2	9.5	—	—	2	2.7	2	9.5	3	5.6	5	6.7	7	4.7
Üç ve Daha fazla	19	90.5	54	100	73	97.3	19	90.5	51	94.4	70	93.3	143	95.3
Evdeki Araçlar ve Donanım														
Banyo	21	100	54	100	75	100	21	100	54	100	75	100	150	100
Bilgisayar	—	—	5	9.3	5	6.7	—	—	2	3.7	2	2.7	7	4.7
Çamaşır Makinesi	2	9.5	6	11.1	8	10.7	9	42.9	21	38.9	30	40.0	38	25.3
Çam. Mak. (Otomatik)	19	90.5	53	98.1	72	96.0	6	28.6	33	61.1	39	52.0	111	74.0
Çanak Anten	12	57.1	27	50.0	39	52.0	3	14.3	4	7.4	7	9.3	46	30.7
Dikiş Makinesi	15	71.4	48	88.8	63	84.0	12	57.1	44	81.5	56	74.7	119	79.3
Güneş Enerjisi	14	66.7	29	53.7	43	57.3	9	42.9	5	9.3	14	18.7	57	38.0
Kamera	—	—	1	1.9	1	1.3	—	—	—	—	—	—	1	0.7
Kat Kaloriferi	9	42.9	33	61.1	42	56.0	—	—	12	22.2	12	16.0	54	36.0

Tablo 5. Evin mülkiyeti Oda Sayısı ve Ev Araçları Varlığı (Devam)

Değişkenler	Araştırma Grubu						Kontrol Grubu						Genel Toplam	
	Köy		Şehir		Toplam		Köy		Şehir		Toplam			
	n=21		n=54		n=75		n=21		n=54		n=75			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Merkezi Kalorifer	—		13	24.1	13	17.3	—		6	11.1	6	8.0	19	12.7
Musluk Suyu	21	100	54	100	75	100	21	100	54	100	75	100	150	100
Müzik Seti	4	19.0	28	51.9	32	42.7	5	23.8	13	24.1	18	24.0	50	33.3
Telefon	20	95.2	54	100	74	98.7	16	76.2	51	94.4	67	89.3	141	94.0
Termosifon	17	81.0	21	38.9	38	50.7	9	42.9	44	81.5	53	70.7	91	60.7
Tuvalet	21	100	54	100	75	100	21	100	54	100	75	100	150	100
Sıcak Su	2	9.5	4	7.4	6	8.0	—		—		—		6	4.0
Şofben	2	9.5	29	53.7	31	41.3	—		15	27.8	15	20.0	46	30.7
Video	4	19.0	28	51.9	32	42.7	1	4.8	4	7.4	4	5.3	36	24.0
Mutfak Araçları														
Ateş Ocağı	1	4.8	—		1	1.3	11	52.4	—		11	14.7	12	8.0
Basıncılı tencere	18	85.7	53	98.1	71	94.7	13	61.9	53	98.1	66	88.0	137	91.3
Bulaşık Makinesi	—		20	37.0	20	26.7	—		12	22.2	12	16.0	32	21.3
Buzdolabı	21	100	54	100	75	100	21	100	54	100	75	100	150	100
Derin Dondurucu	10	47.6	43	79.6	53	70.7	1	4.8	1	1.9	2	2.7	55	36.7
Elektrikli Fırın	19	90.5	54	100	73	97.3	9	42.9	51	94.4	60	80.0	133	88.7
Elektrikli Ocak	—		2	3.7	2	2.7	—		—		—		2	1.3
Kuzine Fırın	2	9.5	1	1.9	3	4.0	8	38.0	16	29.6	24	32.0	27	18.0
Mikser	11	52.4	47	87.0	58	77.3	3	14.3	40	74.0	43	57.3	101	67.3
Mutfak Robotu	6	28.6	39	72.2	45	60.0	1	4.8	21	38.9	22	29.3	67	44.7
Tüpgazlı Ocak	21	100	52	96.3	73	97.3	21	100	54	100	75	100	148	98.7

Tablo 5'te yer alan evin mülkiyeti, oda sayısı ve evde bulunan araçlar ve evin donanımı ile ilgili bulgular incelendiğinde, araştırma grubu ailelerin oturdukları evin kendi mülkiyeti (% 100) olduğu görülmektedir. Kontrol

grubu köydeki ailelerin % 81'i kendi evinde, % 9.5'i ise kirada ve akrabasının evinde oturduğu saptanmıştır. Kontrol grubu şehirdeki ailelerin çoğunluğu (% 74.1) kendi evinde ve % 22.2'si kirada oturmaktadır.

Aileler için öncelikle başlarını sokacak bir evin olması önemlidir. Bu nedenle yurt dışında çalışan aileler öncelikle bir ev sahibi olmayı istemektedirler. Yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Ailelerin büyük çoğunluğunun kendi evlerinde oturdukları saptanmıştır (Gönen, 1976).

Araştırma grubu ve kontrol grubu köyde yaşayan ailelerin % 90.5'i, şehirde yaşayan araştırma grubu ailelerin hepsi (% 100), kontrol grubu ailelerinin ise % 94.4'ünün üç ve daha fazla odası olan evlerde oturdukları görülmüştür (Tablo 5). Gönen (1976), genel olarak ailelerin ortalama 2.73 ± 0.19 odası olan evlerde oturduklarını belirtmiştir. Aktaş (1977) ise yaptığı çalışmada Hollanda'da yaşayan Türk işçilerinin oturdukları evlerin çoğunun dört odalı olduğunu saptamıştır. Araştırmacının başka çalışmasında da, ailelerin % 43.03'ünün yine Hollanda'da dört odalı evlerde oturduğu ve ortalama oda sayısının 3.55 ± 0.08 olduğu bulunmuştur (Aktaş, 1979). Bu araştırmanın bulguları Aktaş'ın bulgularına yakındır.

Ailelerin oturdukları evlerin donanımına ve sahip oldukları ev araçlarına bakıldığında (Tablo 5), tüm ailelerin (araştırma köy-şehir, kontrol köy-şehir) evlerinde banyo, tuvalet ve musluk suyunun bulunduğu görülmektedir. Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırmasında (1974) İç Anadolu Bölgesi köylerinde yaşayan ailelerin % 97.2'sinde, şehirde yaşayan ailelerin ise % 36.4'ünde akarsu bulunmadığı belirtilmiştir (Köksal, 1977: 252). Başka bir çalışmada ailelerin su ihtiyacını genellikle köy çeşmelerinden sağladığı, evinin içinde çeşmesi olanların I. grupta % 13.24, II. grupta % 10.95 oranlarında olduğu belirtilmiştir (Gönen, 1976).

Bu araştırmaya katılan ailelerin hepsinin evinde akar su bulunması geçen zaman içinde Türkiye'nin bu alanda gelişme gösterdiğini işaretlemektedir.

Güneş enerjisi sistemi araştırma grubu ailelerinin evinde, kontrol grubuna göre daha fazla oranda bulunmaktadır. Köyde yaşayan ailelerden araştırma grubunun % 66.7'sinin, kontrol grubunun ise % 42.9'unun evinde güneş enerji sistemi bulunurken, bu durum araştırma grubu şehirde yaşayanlar % 53.7 ve kontrol grubu şehirdekilerin ise % 9.3 gibi düşük bir orandadır (Tablo 5). Araştırma grubu ailelerinde güneş enerjisi kullanım durumu kontrol grubuna göre yüksek olması, ekonomik durum ile yakından ilgili olduğu söylenebilir.

Telefon, çoğu ailenin evinde bulunmaktadır. Araştırma grubu köyde oturan ailelerin % 95.2'sinin, kontrol grubu köydeki ailelerin ise % 76.2'sinin evinde telefon vardır. Bu oranlar şehirdeki ailelerden araştırma grubunda % 100'e, kontrol grubunda % 94.4'e yükselmiştir. Son yıllarda teknolojik gelişmeler sonucu haberleşmede büyük ilerleme katedilmiştir. Hatta telefon küçülerek cebe bile girmiştir.

Genel olarak araştırma grubu ailelerinin % 52'sinin evinde çanak anten bulunurken, kontrol grubunda bu oran % 9.3'e düşmüştür. Ailelerin yerleşim yerlerine göre araştırma grubu köyde % 57.1, şehirde % 50 iken kontrol grubu köyde % 14.3 ve şehirde % 7.4 olarak düşük oranlarda çanak anten kullanıldığı belirlenmiştir. Araştırma grubu ailelerinde çanak anten kullanımının diğer gruba göre yüksek olmasının ailelerin ekonomik durumu ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca Avrupa T.V. kanallarındaki programları izlemek istemeleri de etkilemiş olabilir.

Köyde yaşayan ailelerden araştırma grubunun % 42.9'unun evi kat kaloriferli iken, kontrol grubu ailelerin evinde ise kat ve merkezi kaloriferlerin bulunmadığı saptanmıştır. Araştırma grubu şehirde oturan ailelerin % 61.1'i kat kaloriferli, % 24.1'i ise merkezi kaloriferli evlerde oturdukları ortaya çıkmıştır. Bu oranlar kontrol grubu şehirde kat kaloriferli % 22.2'ye, merkezi kaloriferli % 11.1'e düşmüştür (Tablo 5). Araştırma grubu ailelerin evlerinin çoğunlukla kaloriferli (kat-merkezi) olması, yurt dışında kaloriferin rahatlık ve konforuna alışmış olmaları ve ayrıca ekonomik koşullar da bunu desteklemektedir.

Tablo 5'te görüldüğü gibi araştırma grubu köyde yaşayan ailelerin % 81'inin evinde termosifon, % 9.5'inin ise şofben ve sıcak su tesisatı bulunmaktadır. Araştırma grubu şehirde yaşayan ailelerin evlerinde ise % 53.7'sinde şofben, % 38.9'unun termosifon ve % 7.4'ünün sıcak su donanımının bulunduğu saptanmıştır. Köydeki ailelerin % 42.9'unun, şehirdeki ailelerin ise % 81.5'inin termosifon ve % 27.8'inin şofben kullandığı belirlenmiştir.

Köyde oturan kontrol grubu ailelerin hepsinin evinde banyo bulunmasına karşın, çoğunluğunun (% 57.1) evinde termosifon bulunmaması yaşam düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca evin koşullarının olumsuz olması da etkilemiş olabilir.

Kontrol grubu köyde oturan bazı ailelerin dışında diğer gruplardaki tüm ailelerin evinde çamaşır makinesi bulunmaktadır. Hatta bazı ailelerin evinde hem otomatik olmayan hem de otomatik çamaşır makinesi vardır. Araştırma grubu köyde oturan ailelerin % 90.5'inde otomatik, % 9.5'inde merdaneli çamaşır makinesi bulunurken, şehirde bu oranlar sırasıyla % 98.1 ve % 11.1'dir. Kontrol grubuna bakıldığında köyde oturan ailelerin % 42.9'unda otomatik olmayan, % 28.6'sında otomatik, şehirdeki ailelerin ise % 61.1'i otomatik, % 38.9'u otomatik olmayan çamaşır makinesine sahiptirler (Tablo 5).

Çoğu araçların otomatikleştiği günümüzde çamaşırlarını otomatik makinede yıkamaya alışan ailelerin bu alışkanlığı sürdürdüğü görülmektedir. Hatta bir kısmı bu makineleri yurt dışından getirmişlerdir. Ekonomik durumun iyi olması da etkili olmaktadır. Yıllar önce yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan ailelerin % 71.52'sinin çamaşır makinesinin bulunduğu belirtilmiştir (Aktaş, 1979).

Araştırma grubu ailelerinin genel olarak % 84'ünün, kontrol grubunda ise % 74.7'sinin evinde dikiş makinesi bulunmaktadır. Bu oran Aktaş (1979)'ın çalışmasında % 56.97'dir. Araştırma grubu, ailelerin % 42.7'sinin evinde müzik seti ve video varken, kontrol grubu ailelerin evinde ise

% 24'ünün müzik seti ve % 5.3'ünde video bulunmaktadır. Bilgisayarı olan aileler şehir grubunda az da olsa bulunmaktadır. Bu, araştırma grubunda % 9.3, kontrol grubunda ise % 3.7'dir. Ayrıca araştırma grubu şehirde oturan ailelerden bir ailenin kamerası olduğu da saptanmıştır (Tablo 5).

Araştırma grubu aileleri pek çok aracını yurt dışından getirdiği gibi müzik seti ve videoya, kontrol grubuna göre daha yüksek oranda sahip olması, bu araçları da yurt dışından getirmiş oldukları söylenebilir. Yapılan bir araştırmada ailelerin % 90.30'unun teyp ve % 27.27'sinin pikaba sahip olduğu bulunmuştur (Aktaş, 1979). Görüldüğü gibi bu araştırmadaki oranlardan daha yüksektir. Çünkü günümüzde teyp gibi müzik araçlarının yerini televizyon ve müzik seti almıştır.

Ailelerin sahip olduğu mutfak araçları incelendiğinde (Tablo 5), araştırmaya katılan tüm ailelerin evinde buzdolabının bulunduğu görülür. Buzdolabını, tüp gazlı ocak izlemektedir. Araştırma grubu şehir ailelerinin % 96.3'ü tüp gazlı ocağa ve % 3.7'si elektrikli ocağa sahip olduklarını belirtmişlerdir. Diğer ailelerin hepsinde (% 100) tüp gazlı ocak bulunmaktadır. Araştırma grubu ailelerin evinde elektrikli fırın (% 97.3) ve basınçlı tencere (% 94.7) kullanım oranları, kontrol grubu ailelerin (sırasıyla % 80.0-% 88.0)'kinden daha yüksektir.

Mikser ve robot kullanımı genel olarak araştırma grubu ailelerinde, kontrol grubuna göre daha yüksektir. Buna göre araştırma grubunda mikser % 77.3 ve robot % 60.0 oranında kullanılırken, kontrol grubunda ise sırasıyla % 57.3 ve % 29.3'tür.

Derin dondurucuya sahip olan aileler araştırma grubunda kontrol grubuna göre oldukça yüksektir. Araştırma grubu şehirde yaşayan ailelerin % 79.6'sı, köydeki ailelerin ise % 47.6'sı derin dondurucu kullanmaktadırlar. Bu durum kontrol grubunda (% 2.7) oldukça düşüktür. Bulaşık makinesi olan aileler şehirde yaşamakta olup araştırma grubunda (% 37.0) kontrol

grubuna göre biraz yüksek (% 22.2) bulunmuştur. Köyde oturan ailelerin bulaşık makinesine sahip olmadıkları diğer yandan kontrol grubu ailelerin % 52.4'ünün, diğer grupta ise % 4.8'inin ateş ocağına sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Tablo 5).

Ülkemizde kırsal ve kentsel alanda yapılan bir çalışmada ailelerin evinde kırsal ve kentsel sırasıyla buzdolabı % 96.6 ve % 97.6, elektrikli fırın % 69.0 ve % 84.0, bulaşık makinesi % 2.4 ve % 22.9, fritöz % 16.6 ve % 27.7 ve derin dondurucunun ise % 3.1 ve % 14.4 oranında bulunduğu belirtilmiştir (Eker ve başk., 1997: 36).

Besinlerin bozulmadan saklanması için bütün ailelerde buzdolabının bulunması olumlu bir gelişmedir. Araştırma grubu ailelerinin dondurarak saklanan besinleri tüketim alışkanlığı nedeniyle derin dondurucu kullananların oranı yüksektir. Araştırma grubu ailelerin evinde, kontrol grubuna nazaran daha çok mutfak aracı bulunmasının nedeni olarak, bu araçları yurt dışından getirdikleri düşünülmektedir. Aktaş (1979)'ın çalışmasında ailelerin % 100'ü ocak ve fırın, % 95.76'sı buzdolabı, % 26.06'sı mikser ve % 21.82'si basınçlı tencereye sahip oldukları belirlenmiştir.

Ailelerin yurt dışındaki yaşam koşullarına ilişkin bulgular Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Ailelerin Yurt Dışındaki Yaşam Tarzı İle İlgili Görüşleri

Değişkenler	Araştırma Grubu				Toplam	
	Köy n=21		Şehir n=54		Toplam n=75	
	S	%	S	%	S	%
Yurt Dışındaki Yaşam Düzeyi						
Daha iyi	12	57.1	45	83.3	57	76.0
Aynı düzeyde	9	42.9	7	13.0	16	21.3
Daha kötü	–		2	3.7	2	2.7
Nedenleri						
Bir gelirin olması	8	38.0	42	77.8	50	66.7
Eğitim imkanları	6	28.6	44	81.5	50	66.7
Eşitlik anlayışı	6	28.6	39	72.2	45	60.0
Çevre baskısından kurtulma	2	9.5	35	64.8	37	49.3
Çocuk bakım kolaylığı	2	9.5	38	70.4	40	53.3
Çocuğu besleme kolaylığı	2	9.5	38	70.4	40	53.3
Giyim düzgünlüğü	6	28.6	42	77.8	48	64.0
Kadına ve insana verilen değer	–		5	9.3	5	6.7
Sağlık imkanları	12	57.1	45	83.3	57	76.0
Sosyal güvence	11	52.4	44	81.5	55	73.3
Şimdi Türkiye daha iyi	–		6	11.1	6	8.0
Temizlik	–		5	9.3	5	6.7
Türlere ikinci sınıf insan muamelesi	–		2	3.7	2	2.7
Yaşam kolaylığı	11	52.4	45	83.3	56	74.7
Yiyeceklerin çeşitli olması	3	14.3	28	51.9	31	41.3
Yurt Dışına Tekrar Götme İsteği						
Çok istiyorum	7	33.3	11	20.4	18	24.0
İstiyorum	5	23.8	31	57.4	36	48.0
İstemiyorum	9	42.9	12	22.2	21	28.0

Tablo 6'da görüldüğü gibi çoğunlukla yurt dışındaki yaşam düzeylerinin daha iyi olduğu görüşünde birleşmişlerdir. Yurt dışından kesin dönüş yapmış köyde oturan ailelerin % 57.1'i yurt dışındaki yaşam düzeyinin daha iyi olduğunu, % 42.9'u aynı düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Şehirde yaşayan ailelerin ise % 83.3'ünün yurt dışında yaşam düzeyinin daha iyi, % 13.0'ünün aynı düzeyde ve % 3.7'sinin ise daha kötü olduğunu söylemişlerdir. Genel olarak ailelerin % 76'sı daha iyi, % 21.3'ü aynı ve % 2.7'si daha kötü olduğu şeklinde değerlendirmişlerdir.

Yapılan başka bir çalışmada ailelerin % 92.12'si Hollanda'daki yaşamlarını Türkiye'dekine kıyasla ileri, % 6.06'sı geri ve % 1.82'si ise aynı düzeyde gördüklerini belirtmişlerdir. Hollanda'daki yaşama düzeyinin daha iyi olduğunu belirten ailelerin % 94.74'ü yaşam kolaylığı, % 73.68'i yiyeceklerin çeşitli olması ve her zaman bulabilme imkanı, diğer taraftan giyim düzgünlüğü, sağlık imkanları ve sosyal güvence, eşitlik, eğitim olanakları, çocuk bakımının kolaylığını, bir gelirin olmasını ve çevre baskısından kurtulmayı ileri sürmüşlerdir (Aktaş, 1979).

Yurt dışındaki yaşam tarzının daha iyi ya da daha kötü olduğunu belirten ailelere nedeni sorulduğunda ailelerin % 76'sı sağlık olanaklarının, % 74.7'si yaşam kolaylığının, % 73.3'ü sosyal güvencenin, % 66.7'si düzenli bir gelirin olmasının ve eğitim olanaklarının daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Bunları giyim düzgünlüğü (% 64.0), eşitlik anlayışı (% 60.0), çocuk bakım ve beslenmesinin kolaylığı (% 53.3) izlemektedir. Bunların yanında ailelerin % 2.7'sinin Türk vatandaşlarına değer vermediklerini, ikinci sınıf insan olarak gördüklerini belirtirlerken, % 6.7'sinin ise kadına daha çok değer verildiğini belirtmişlerdir. Yurt dışında yiyeceklerin çeşitli olması ve her zaman bulabilme kolaylığının olduğunu ailelerin % 41.3'ü belirtirken, % 8'i de son yıllarda, şimdi Türkiye'nin de aynı şekilde olduğunu söylemişlerdir (Tablo 6).

Köyde yaşayan ailelerin % 33.3'ünün yurt dışına tekrar gitmeyi çok istedikleri, % 42.9'unun ise istemedikleri ortaya çıkmıştır. Şehirde yaşayan ailelerin ise % 57.4'ü yurt dışına tekrar gitmeyi istediklerini, % 20.4'ü çok

istediklerini belirtirlerken, % 22.2'si de hiç istemediklerini belirtmişlerdir. Genel olarak bakıldığında ailelerin çoğunluğunun tekrar yurt dışına gitmeyi istedikleri anlaşılmaktadır (Tablo 6).

Avrupa ülkelerinde yaşam standardının yüksek görülmesi bunu etkilemektedir. Türkiye'nin, henüz bu standardı yakalayamadığı söylenebilir.

Ailelerin sahip oldukları, şu anda hayatta olan çocuk sayılarının dağılımı Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7. Ailelerin Hayattaki Çocuk Sayısı

Çocuk Sayısı	Araştırma Grubu						Kontrol Grubu						Genel Toplam	
	Köy		Şehir		Toplam	Köy		Şehir		Toplam				
	n=21		n=54			n=21		n=54						
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Çocuksuz	–		2	3.7	2	2.7	–		3	5.6	3	4.0	5	3.3
1 Çocuk	2	9.5	3	5.6	5	6.7	–		–		–		5	3.3
2 Çocuk	5	23.8	4	7.4	9	12.0	1	4.8	10	18.5	11	14.7	20	13.3
3 Çocuk	–		19	35.2	19	25.3	7	33.3	16	29.6	23	30.7	42	28.0
4 Çocuk	5	23.8	10	18.5	15	20.0	6	28.6	15	27.8	21	28.0	36	24.0
5 Çocuk	7	33.3	9	16.7	16	21.3	2	9.5	9	16.7	11	14.7	27	18.0
6 Çocuk	2	9.5	6	11.1	8	10.3	3	14.3	1	1.9	4	5.3	12	8.0
7 ve daha fazla	–		–		–		2	9.5	–		2	2.7	2	1.3

Tablo 7'de görüldüğü gibi araştırma grubu köyde yaşayan ailelerin % 33.3'ü 5 çocuğa, şehirde yaşayan ailelerin ise % 35.2'si 3 çocuğa sahip oldukları belirlenmiştir. Kontrol grubu köyde oturan ailelerin % 33.3'ü, şehirdeki ailelerin ise % 29.6'sı 3 çocuğa sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Araştırma grubu şehirde yaşayan ailelerin % 3.7'sinin, kontrol grubu şehirdekilerin ise % 5.6'sının çocuksuz olduğu ortaya çıkmıştır. Köyde yaşayan ailelerde çocuğu olmayan aileye rastlanmamıştır (Tablo 7).

Ailelerdeki birey sayılarının ortalaması Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Ailelerdeki Birey Sayısı Ortalaması

Değerler		n	X	Sd.	Minimum	Maksimum
Gruplar						
Araştırma	Köy	21	2.57	1.12	2	6
Grubu	Şehir	54	2.87	1.21	2	6
Kontrol	Köy	21	3.33	1.31	2	6
Grubu	Şehir	54	3.18	0.93	2	5

Tablo 8 incelendiğinde araştırma grubu köyde yaşayan ailelerde ortalama birey sayısı 2.57 ± 1.12 , şehirde ise 2.87 ± 1.21 'dir. Ailelerde minimum 2, maksimum 6 birey bulunmaktadır. Kontrol grubunda ise köyde oturan ailelerde ortalama birey sayısı 3.33 ± 1.31 , şehirdeki ailelerde ise 3.18 ± 0.93 'tür. Ailelerde birey sayısı minimum 2, maksimum köyde 6, şehirde 5'dir.

Araştırma grubu ailelerinde birey sayısı, kontrol grubuna göre biraz düşük çıkmıştır. Bunun nedeni çoğunlukla bu ailelerin çocukları evlenmiş, evlenmemiş olanlar da yurt dışında çalışmakta olup, ailesiyle birlikte oturmamaları olabilir.

Yapılan bazı çalışmalarda ailedeki birey sayısının, bu çalışmadan daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ailede birey sayısı I. grupta 5.62 ± 0.24 , II. grupta 5.44 ± 0.17 'dir (Gönen, 1976). Diğer çalışmada ise 4.85 ± 0.14 olarak saptanmıştır (Aktaş, 1979). İç Anadolu'da ailelerin çoğunlukla (% 55.0) 4.6 bireyden oluştuğu belirtilmiştir (Köksal, 1977: 140).

Ailede anne ve babanın yaşları 3 grup altında toplanarak değerlendirilmiştir. Buna göre ev kadını ve eşinin yaş gruplarına göre dağılımları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Ev Kadını ve Eşinin Yaş Grupları

		Araştırma Grubu						Kontrol Grubu						Genel Toplam	
Yaş grupları		Köy		Şehir		Toplam		Köy		Şehir		Toplam			
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
30-50	Erkek	2	9.5	8	14.8	10	13.3	10	47.6	14	26.0	24	32.0	34	22.6
	Kadın	4	19.0	19	35.2	23	30.6	10	47.6	23	42.6	33	44.0	56	37.3
51-60	Erkek	9	42.9	27	50.0	36	48.0	2	9.5	20	37.0	22	29.3	58	38.7
	Kadın	10	47.6	28	51.8	38	50.7	4	19.0	16	29.6	20	26.7	58	38.7
61>	Erkek	10	47.6	19	35.2	29	38.7	9	42.9	20	37.0	29	38.7	58	38.7
	Kadın	7	33.4	7	13.0	14	18.7	7	33.4	15	27.8	22	29.3	36	24.0
Toplam	Erkek	21	100.0	54	100.0	75	100.0	21	100.0	54	100.0	75	100.0	150	100.0
	Kadın	21	100.0	54	100.0	75	100.0	21	100.0	54	100.0	75	100.0	150	100.0

Tablo 9'da görüldüğü gibi araştırma grubu köyde oturan ailelerdeki erkeklerin % 47.6'sı 61 ve üstü yaş grubunda, kadınların ise aynı (% 47.6) oranda 51-60 yaş arasında olduğu bulunmuştur. Araştırma grubu şehirde oturan ailelerdeki erkeklerin % 50'si, kadınların % 51.8'i 51-60 yaş grubunda toplanmıştır.

Kontrol grubunda ise köyde erkek ve kadınların % 47.6'sı 30-50 yaş grubunda olduğu, şehirde ise erkeklerin % 37.0'sinin 51-60 ile 61 ve üstü yaş grubunda, kadınların % 42.6'sının 30-50 yaş grubunda olduğu belirlenmiştir.

Genel olarak incelendiğinde araştırma grubundaki erkeklerin % 48.0'i, kadınların % 50.7'si 51-60 yaş grubunda ve kontrol grubundaki erkeklerin % 38.7'sinin 61 ve üstü, kadınların ise % 44.0'nün 30-50 yaş grubunda toplandığı görülür (Tablo 9).

Ev kadınlarının ve eşinin ortalama yaşları Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10. Ev Kadını ve Eşinin Yaş Ortalaması

	Değerler	n	$\bar{X}$	Sd	Minimum	Maksimum
Gruplar						
Erkek:						
Araştırma	Köy	21	59.19	7.39	35	66
Grubu	Şehir	54	58.35	6.62	38	68
Kontrol	Köy	21	54.80	13.96	32	86
Grubu	Şehir	54	57.14	9.21	35	74
Kadın:						
Araştırma	Köy	21	56.42	7.74	35	64
Grubu	Şehir	54	53.68	7.01	37	66
Kontrol	Köy	21	52.28	11.70	32	70
Grubu	Şehir	54	52.68	9.84	33	67

Kadın ve erkeklerin yaş ortalama değerleri, en alt ve en üst yaş sınırları Tablo 10'da gösterilmiştir. Buna göre erkeklerin yaş ortalaması, araştırma grubu köyde 59.19 ± 7.39 , şehirde 58.35 ± 6.62 'dir. Kontrol grubu köydeki erkeklerin yaşları ortalama 54.80 ± 13.96 , şehir grubundaki erkeklerin ise ortalama 57.14 ± 9.21 yaşlarında olduğu bulunmuştur. Kontrol grubu köyde en alt yaş sınırı 32, en üst yaş sınırı 86', şehirde ise yaş sınırı en alt 35, en üst 74'tür.

Kadınlarda ise yaş ortalama değerleri erkeklerden biraz düşüktür (Tablo 10). Köyde oturan kadınların yaş ortalaması araştırma grubundakilerin 56.42 ± 7.74 , kontrol grubundakilerin ise 52.28 ± 11.70 'tir. Yaş sınırları ise araştırma grubu köyde minimum yaş 35, maksimum 64'tür. Kontrol grubunda ise sırasıyla 32 ile 73 yaşlardır. Şehirde yaşayan kadınlara bakıldığında ortalama yaşları araştırma grubunda 53.68 ± 7.01 , kontrol grubunda 52.68 ± 9.84 olduğu görülür (Tablo 10). Gerek araştırma gerekse kontrol grubundaki kadın ve erkeklerin 50'lili yaşlarda oldukları ve kadınların yaş ortalamalarının erkeklerden daha düşük olduğu ortaya

çıkmiştir. Ülkemizdeki evliliklerde özellikle kırsal kesimlerde kızların yaşlarının erkeklerden küçük olması tercih edilmektedir.

Araştırma kapsamına alınan ev kadınları ve eşlerinin boy ve ağırlık ölçülerine göre beden kitle indeksleri hesaplanmış zayıf, normal, hafif şişman ve şişman olarak gruplandırılarak Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. Ev Kadını ve Eşinin Beden Kitle İndeksine Göre Durumu

BKİ	Araştırma Grubu						Kontrol Grubu		Önemlilik Düzeyi	
	Köy		Şehir		Toplam		Köy		Şehir	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Erkek										
<20 zayıf	–	–	–	–	–	–	6	28.6	1	1.9
20-24.9 Normal	3	14.3	21	38.9	24	32.0	5	23.8	22	40.7
25-29.9	7	33.3	19	35.2	26	34.7	8	38.1	28	51.8
Hafif şişman										
> 30 Şişman	11	52.4	14	25.9	25	33.3	2	9.5	3	5.6
Toplam	21	100.0	54	100.0	75	100.0	21	100.0	54	100.0
Kadın										
<20 zayıf	–	–	–	–	–	–	2	9.5	1	1.9
20.24.9 Normal	2	9.5	9	16.7	11	14.6	–	–	17	31.5
25-29.9	13	61.9	19	35.2	32	42.7	9	42.9	26	48.1
Hafif Şişman										
> 30 Şişman	6	28.6	26	48.1	32	42.7	10	47.6	10	18.5
Toplam	21	100.0	54	100.0	75	100.0	21	100.0	54	100.0

Kadın ve erkeklerin beden kitle indeksine göre dağılımlarını gösteren Tablo 11 incelendiğinde, erkeklerden araştırma grubu köyde oturanların % 52.4'ü şişman, şehirde oturanların ise % 38.9'u normal ağırlıkta ve % 35.2'si hafif şişman grubunda oldukları görülmüştür. Kontrol grubundaki erkeklerin ise köyde oturanların % 38.1 hafif şişman, % 28.6'sı zayıf, şehirde oturan erkeklerin ise % 51.8'i hafif şişman ve % 40.7'si normal

ağırlıkta oldukları saptanmıştır. Beden kitle indekslerine göre gruplar arasındaki fark köyde ve şehirde önemli bulunmuştur ($p < 0.01$, Tablo 11).

Araştırmaya katılan kadınların ise beden kitle indeksine göre araştırma grubu köydekilerin çoğunluğu (% 61.9) hafif şişman, % 28.6'sı ise şişman grubunda yer almaktadır. Kontrol grubu köy kadınlarının % 47.6'sı şişman, % 42.9'u ise hafif şişmandır.

Şehirde oturan ailelerden araştırma grubundakilerin beden kitle indeksine göre % 48.1'inin şişman, % 35.2'sinin hafif şişman, kontrol grubundakilerin ise % 48.1'inin hafif şişman, % 31.5'inin normal ağırlıkta oldukları bulunmuştur. İki grubun beden kitle indeksi arasındaki fark önemlidir ($p < 0.01$, Tablo 11). Genel dağılımlar incelendiğinde araştırma grubu kadın ve erkeklerin, kontrol grubuna göre, kadınların ise erkeklere oranla daha şişman oldukları ortaya çıkmıştır.

Yapılan bir araştırmada beden kitle indeksine göre kadınların % 14.3'ünün normal ağırlıkta, % 34.0'ünün hafif şişman ve % 50.7'sinin ise şişman olduğu saptanmıştır (Sağlam, 1989a: 196). Sağlam (1989b)'ın kadınlar üzerinde yaptığı başka bir çalışmada ise beden kitle indeksine göre hafif şişman olanlar % 51.9, şişman olanlar ise % 25.6 oranında bulunmuştur.

Türkiye Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırmasında (1974) yetişkinlerin boy uzunluklarına göre ağırlık durumları değerlendirilmiştir. Buna göre erkeklerin % 7.3'ü zayıf, % 58.7'si normal, % 26.4'ü hafif şişman ve % 7.6'sı şişman, kadınların ise % 3.2'si zayıf, % 32.7'si normal, % 38.5'i hafif şişman ve % 25.6'sı şişman olarak saptanmıştır (Köksal, 1977:51).

Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırmasında (1984) ise erkeklerin % 7.2'inin zayıf, % 38.7'inin şişman oldukları bulunmuştur. Kadınlarda ise zayıflık % 3.2 oranında iken, şişmanlık % 65.2 oranında olduğu saptanmıştır (Tönük ve başk., 1987:29).

Beden kitle indeksine göre erkeklerin % 64.5'i normal ağırlıkta, % 19.3'ü hafif şişman ve % 2.5'i şişmandır. Kadınların ise % 53.1'i normal ağırlıkta, % 14.2'i hafif şişman ve % 13.7'si şişman olduğu saptanmıştır (Sağlam, 1990:201). Ülkemizdeki kadınlardaki şişmanlık oranının erkeklere göre daha fazla olduğu başka bir çalışma ile de ortaya çıkmıştır (Güneyli, 1973).

Şişmanlık birçok sağlık sorununa zemin hazırlayan, hastalığın ilerlemesini körükleyen bir faktördür. Özellikle hipertansiyon, kalp damar ve şeker hastalığının oluşmasında önemli bir etkindir.

Türk göçmenler üzerinde yapılan bir çalışmada, Türk insanlarında geniş oranda şişmanlığın görüldüğü, bunun da alınan besinlerin enerji yoğunluğunun yüksek olmasından kaynaklandığı vurgulanmıştır (Hulshot ve başk., 1995:17).

Araştırmaya alınan kadın ve erkeklerin beden kitle indeksleri ile ilgili istatistiki bulgular Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12. Ev Kadını ve Eşinin Beden Kitle İndeksi Ortalaması

Cinsiyet	Gruplar	Değerler	n	X	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
Erkek	Köy	Araşt. gr.	21	29.36	3.60	23.70	35.50	4.069	p<0.01
		Kontr. Gr.	21	24.51	4.17	19.00	31.70		
	Şehir	Araşt. Gr.	54	27.01	3.64	21.700	37.60	1.836	p<0.05
		Kontr. Gr.	54	25.75	3.49	20.00	33.00		
Kadın	Köy	Araşt. Gr.	21	29.12	4.80	20.00	37.70	0.221	p>0.05
		Kontr. Gr.	21	29.45	4.17	19.00	37.00		
	Şehir	Araşt. Gr.	54	29.93	4.73	22.30	39.00	4.318	p<0.01
		Kontr. Gr.	54	26.49	4.72	20.00	32.80		

Araştırma ve kontrol grubu kadın ve erkeklerin BKİ ortalamaları ve diğer istatistiki bulgular Tablo 12'de görülmektedir. Köyde oturan erkeklerin beden kitle indeks ortalamasına göre 29.36 ± 3.60 araştırma grubunun hafif şişman, kontrol grubunun ise 24.51 ± 4.17 ortalama ile normal ağırlıkta

oldukları bulunmuştur. Araştırma grubu köy ile kontrol grubu köy erkeklerinin beden kitle indeks ortalamaları t testi ile karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($p<0.01$). Araştırma grubunun beden kitle indeksinin % 4.8'i minimum, % 9.5'i maksimumdur. Bu durum kontrol grubunda ise sırasıyla % 9.5 ve % 48'dir.

Beden kitle indeks ortalaması, araştırma grubu şehirdeki erkeklerin (27.01 ± 3.64), kontrol grubundakilerden (25.75 ± 3.49) daha yüksek olup, beden kitle indeks ortalamaları arasındaki farkın önemli olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Minimum değerlere göre (Tablo 12) kontrol grubun (% 7.4)'da zayıf erkek bulunurken, araştırma grubunda ise en düşük (% 3.7) normal ağırlıkta olup zayıf bulunmamaktadır. Aynı durum kadınlar için de söz konusudur. Araştırma grubu erkeklerin % 1.9'unun ve kontrol grubunun ise % 3.7'sinin BKİ'leri maksimum düzeydedir (Tablo 12).

Kadınların beden kitle indekslerine bakıldığında (Tablo 12) köyde araştırma grubunun 29.12 ± 4.80 , kontrol grubunun ise 29.45 ± 4.17 olduğu görülür. Kadınların minimum ve maksimum BKİ'leri araştırma grubunda sırasıyla % 4.8, % 9.5'dir. Kontrol grubunda tam tersi olup % 9.5 ve % 4.8'dir.

Şehirde yaşayan kadınların beden kitle indeksi ortalaması araştırma grubunun (29.93 ± 4.73) kontrol grubununkinden (26.49 ± 4.72) daha yüksektir. Grupların beden kitle indeksleri arasındaki farkın önemli olduğu bulunmuştur ($p<0.01$). Minimum ve maksimum değerlerin oranı araştırma grubunda sırasıyla % 1.9 ve % 3.7, kontrol grubunda ise her ikisinin de % 1.9'dur (Tablo 12).

Genel olarak kadınların erkeklerden daha şişman oldukları, bu durumu; yörede "bir dirhem et, bin ayıp örter" düşüncesinin benimsenmesinin etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmaya alınan erkekler yaşlarına göre 30-60, 61 ve üstü olmak üzere iki grupta toplanmışlar ve yaş gruplarına göre beden kitle indeks ortalamaları, t testi ile karşılaştırılarak Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13. Erkeklerin Yaşa Göre Beden Kitle İndeksi Ortalamaları

Yaş Grupları	Değerler	n	X	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
30-60	Köy Araşt. Gr.	11	30.41	3.41	26.00	36.00	4.237	p<0.01
	Köy Kontr. Gr.	12	23.96	3.84	19.00	31.00		
	Şehir Araşt. Gr.	35	27.27	3.56	23.00	37.00	0.498	p>0.05
	Şehir Kontr. Gr.	34	26.83	3.70	19.80	33.00		
61 ve üstü	Köy Araşt. Gr.	10	28.50	3.86	24.00	34.00		
	Köy Kontr. Gr.	9	24.84	4.24	19.50	32.00	1.965	p<0.05
	Şehir Araşt. Gr.	19	27.23	4.41	21.70	38.00		
	Şehir Kontr. Gr.	20	24.61	2.37	20.00	28.40	2.324	p<0.05

Tablo 13'de görüldüğü gibi araştırma kapsamına alınan erkekler yaşlarına göre 30-60, 61 ve üstü olmak üzere iki grup altında toplanmıştır. Araştırma grubu köy ile kontrol grubu köy ve araştırma grubu şehir ile kontrol grubu şehir erkeklerinin beden kitle indeks ortalamaları yaş gruplarına göre ikişer ikişer t testi ile karşılaştırılmıştır. Erkeklerin 30-60 yaş arası köyde oturanların beden kitle indeks ortalamaları, araştırma grubunun (30.41 ± 3.41), kontrol grubunun (23.96 ± 3.84)'kinden yüksektir. İstatistiksel açıdan gruplar arasındaki fark önemlidir ($p<0.01$). Araştırma grubunun minimum ve maksimum beden kitle indeksi oranı % 9.5'tir.

Araştırma grubu şehirdeki erkeklerin (30-60 yaş grubu) beden kitle indeks ortalaması 27.27 ± 3.56 iken aynı durum kontrol grubunda 26.83 ± 3.70 dir. Araştırma grubunun beden kitle indeksi minimum % 3.7, maksimum % 1.9'dur. Kontrol grubunun minimum ve maksimum beden kitle indeks değerleri oranı ise sırasıyla % 1.9 ve % 3.7'dir.

Tablo 13'den anlaşılabacağı üzere 61 ve üstü yaş grubunda bulunan araştırma grubu köydeki erkeklerin beden kitle indeksi ortalaması 28.50 ± 3.86 iken bu durum kontrol grubunda 24.84 ± 4.24 'e düşmüştür. Grupların beden kitle indeksi ortalamaları arasındaki fark t testi ile test edildiğinde anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Minimum ve maksimum değerlere bakıldığında sırasıyla araştırma grubunun 24.00 % 9.5 ve 34.00 (% 9.5) iken kontrol grubunun ise 19.50 (% 4.8) ve 32.00 (% 4.8)'dir.

Aynı yaş grubundaki erkeklerden, araştırma grubu şehirdekilerin beden kitle indeksi ortalamaları 27.23 ± 4.41 , kontrol grubunun ise 24.61 ± 2.37 'dir. Araştırma grubu şehir ve kontrol grubu şehir erkeklerinin beden kitle indeksi ortalamaları t testi ile karşılaştırıldığında farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Araştırma grubunu minimum BKİ (21.70) ile, maksimum BKİ (38.00) oranı % 1.9'dur. Kontrol grubunun ise minimum % 1.9, maksimum % 3.7'dir (Tablo 13).

Bulgulara göre her iki yaş grubunda da (30-60, >61) köy ve şehirde yaşayan araştırma grubu erkeklerinin, kontrol grubu erkeklerine göre daha şişman oldukları ortaya çıkmıştır. Bu kişilerin emekli olup, çoğunluğunun başka bir işle uğraşmadıklarından dolayı fiziksel etkinlikte bulunmadıkları, ayrıca beslenme alışkanlıklarının şişmanlıkta etkili olabileceği düşünülmektedir.

Kadınların yaş ve yerleşim yerlerine göre beden kitle indeksi ortalaması, standart sapma ve t testi değerleri Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14: Kadınların Yaş ve Yerleşim Yerlerine Göre Beden Kitle İndeksi Ortalamaları

Yaş Grupları	Değerler Gruplar	n	X	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
30-60	Köy Araşt. Gr.	14	28.48	4.92	20.00	37.00	0.037	p>0.05
	Kontr. Gr.	14	28.55	5.15	19.00	37.00		
	Şehir Araşt. Gr.	48	29.76	4.70	22.30	39.00	3.177	p<0.01
	Kontr. Gr.	39	26.92	3.34	20.90	32.80		
61 ve üstü	Köy Araşt. Gr.	7	29.75	5.07	25.00	37.70	0.233	p>0.05
	Kontr. Gr.	7	29.70	4.03	25.50	35.00		
	Şehir Araşt. Gr.	6	31.05	3.17	27.50	34.60	3.387	p<0.01
	Kontr. Gr.	15	25.35	3.58	20.00	31.00		

Araştırma kapsamına alınan araştırma grubu (köy-şehir) ve kontrol grubu (köy-şehir) kadınları yaşlarına göre 30-60 ve 61 ve üstü olmak üzere iki farklı grup halinde toplanarak değerlendirilmiştir. Araştırma grubu ve kontrol grubu köyde oturan, araştırma grubu şehir ve kontrol grubu şehirde oturan kadınların beden kitle indeks ortalamaları yaş gruplarına göre ikişer ikişer t testi ile karşılaştırılmıştır. Her grubun minimum ve maksimum BKİ ve karşılaştırmalarla ilgili değerler Tablo 14'de gösterilmiştir.

Tablo 14'den anlaşılabileceği gibi 30-60 yaş grubu araştırma grubu köy kadınlarının BKİ ortalamaları (28.48 ± 4.92) ile kontrol grubu köydeki kadınların BKİ ortalamaları (28.55 ± 5.15) arasında fark yoktur ($p > 0.05$). Aynı yaş grubundaki kadınlardan araştırma grubu köydekilerin beden kitle indeksleri oranı minimum (20.00) ve maksimum % 4.8 (37.00)'dir. Şehirdeki 30-60 yaş grubundaki kadınların beden kitle indeks ortalamaları ise araştırma grubunda 29.76 ± 4.70 , kontrol grubunun 26.92 ± 3.34 'dür. İki grubun beden kitle indeks ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0.01$). Araştırma grubunun beden kitle indeks minimum ve maksimum değerlerinin oranı eşittir (% 3.7). Aynı değerler kontrol grubu şehirde de eşit orandadır (% 1.9).

Erkeklerde olduğu gibi 30-60 yaş grubundaki kadınlarda da araştırma grubundaki kadınların kontrol grubuna göre daha şişman oldukları ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni, araştırma grubu kadınların gelirlerinin yüksek olması sonucu ev işlerini başkalarına yaptırması, evlerinde işleri kolaylaştırıcı araçların fazla olması dolayısıyla fiziksel aktivitelerinin daha düşük olmasından kaynaklanabilir.

Yapılan bir araştırmada, yetişkin kadınların % 47.43'ünün şişman olduğu, hafif şişmanların çoğunlukla (% 54.62) 21-35, şişmanların ise 36-50 yaş gruplarında olduğu saptanmıştır (Toksöz ve başk., 1997: 23). Kırk yaşın üzerindeki kadınlar üzerinde yapılan başka bir çalışmada kadınların % 78.5'inin şişman olduğu bulunmuştur (Güneş ve başk. 1997: 66).

Tablo 14'de görüldüğü gibi 61 ve üstü yaş arası araştırma grubu köy kadınlarının beden kitle indeksi ortalamaları (29.75 ± 5.07) ile kontrol grubu köy kadınlarının beden kitle indeksi ortalamaları (29.70 ± 4.03) arasında önemli bir fark yoktur ($p > 0.05$). Altmışbir ve üstü yaş grubu şehir kadınlarının beden kitle indeksi ortalaması araştırma grubu (31.05 ± 3.17)'nin, kontrol grubun (25.35 ± 3.58)'unkinden daha yüksektir. Grupların beden kitle indeksi ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0.01$).

Araştırma grubundaki (köy ve şehir) 61 ve üstü yaş grubundaki kadınların diğer gruplardan (30-60 araştırma ve kontrol grupları) daha şişman oldukları bulunmuştur. Ayrıca yaş ile birlikte şişmanlık oranında da artış görülmektedir (Tablo 14). Buna, kadınların genellikle spor yapmamaları, yaşın ilerlemesiyle çalışmalarında ve fiziksel aktivitelerinde azalma ve beslenme biçimi neden olmuş olabilir. Ayrıca kadınların toplantılarda (kabul, akraba, paralı gün gibi) enerji değeri yüksek besinleri fazla tüketmelerinin de şişmanlıkta etkili olabileceği düşünülmektedir.

4.2. Bireylerin Sağlık Sorunlarına İlişkin Bulgular

Bireyin beslenme alışkanlıkları ve sosyal çevreyi kapsayan etmenler sağlık sorunlarının oluşmasında önemli rol oynamaktadır. Çocukluk döneminde kazanılan yanlış ve hatalı beslenme alışkanlıkları sonucu ileri yaşlarda çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır.

Araştırma ve kontrol grubu kadın ve erkeklerin sağlık sorunlarına göre dağılımı Tablo 15'de, beslenme biçimi ile ilişkili olan hastalıkların istatistiksel değerleri Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 15. Sağlık Sorunlarının Dağılımı

Hastalıklar	Araştırma Grubu				Kontrol Grubu				Genel Toplam			
	Köy		Şehir		Köy		Şehir					
	n=21		n=54		n=21		n=54		n=150			
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Anemi	-	-	-	-	-	1 4.8	-	3 5.6	-	3 2.0	-	-
Bel ağrısı	2 9.5	-	-	-	-	1 4.8	-	-	2 1.3	1 0.7	-	-
Bronşit	2 9.5	-	2 3.7	2 3.7	-	-	-	-	4 2.7	2 1.3	-	-
Böbrek hast.	1 4.8	4 19.0	-	-	-	2 9.5	3 5.6	-	4 2.7	6 4.0	-	-
Guatr	-	4 19.0	-	2 3.7	-	-	1 1.9	1 1.9	1 0.7	7 4.7	-	-
Gırtlak kanseri	-	-	-	-	-	-	1 1.9	-	1 0.7	-	-	-
Hipertansiyon	3 14.3	4 19.0	11 20.4	11 20.4	1 4.8	12 57.1	7 13.0	8 14.8	22 14.7	35 23.3	-	-
Kalp-Damar Has.	6 28.6	2 9.5	9 16.7	5 9.5	3 14.3	-	9 16.7	4 7.4	26 17.3	11 7.3	-	-
Kadın hast.	-	2 9.5	-	3 5.6	-	2 9.5	-	1 1.9	-	8 5.3	-	-
Karaciğer hast.	-	-	-	-	-	2 9.5	-	2 3.7	-	2 1.3	-	-
Kireçlenme	-	-	-	2 3.7	-	-	-	-	-	2 1.3	-	-
(Diz kapağı)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mide kanseri	-	-	-	-	-	-	1 1.9	1 1.9	1 0.7	1 0.7	-	-
Nefes darlığı	4 19.0	2 9.5	3 5.6	-	2 9.5	-	-	-	9 6.0	-	-	-
Astım	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Osteoporoz	-	-	-	1 1.9	-	-	-	10 18.5	-	11 7.3	-	-
Romatizma	-	3 14.3	-	4 7.4	-	1 4.8	-	8 14.8	-	16 10.7	-	-
Diyabet	1 4.8	1 4.8	6 11.1	-	2 9.5	1 4.8	2 3.7	2 3.7	11 7.3	4 2.7	-	-
Ülser (Mide-12 parmak)	2 9.5	5 23.8	2 3.7	1 1.9	1 4.8	-	4 7.4	3 5.6	9 6.0	9 6.0	-	-

Tablo 16. Erkek ve Kadınlarda Beslenme İle İlgili Bazı Hastalıkların Önemlilik Düzeyleri

Hastalıklar		Köy			Şehir			Önemlilik Düzeyi	
		Araştırma Grubu	Kontrol Grubu	Toplam	Araştırma Grubu	Kontrol Grubu	Toplam	Köy	Şehir
Erkek :									
Hipertansiyon	Var	3	1	4	11	7	18	Sd=1	Sd=1
	Yok	18	20	38	43	47	90	x2=0.276	x2=1.067
	Topl.	21	21	42	54	54	108	p>0.05	p>0.05
Kalp-Damar	Var	6	3	9	9	9	18	sd=1	Sd=1
	Yok	15	18	33	45	45	90	x2=1.273	x2=0.067
	Topl.	21	21	42	54	54	108	p>0.05	p>0.05
Diyabet	Var	1	2	3	6	2	8	Sd=1	Sd=1
	Yok	20	19	39	48	52	100	x2=0.354	x2=1.215
	Topl.	21	21	42	54	54	108	p>0.05	p>0.05
Ülser	Var	2	1	3	2	4	6	Sd=1	Sd=1
	Yok	19	20	39	52	50	102	x2=0.359	x2=0.176
	Topl.	21	21	42	54	54	108	p>0.05	p>0.05
Kadın:									
Hipertansiyon	Var	4	12	16	11	8	19	Sd=1	Sd=1
	Yok	17	9	26	43	46	89	x2=4.947	x2=0.575
	Topl.	21	21	42	54	54	108	p<0.05	p>0.05
Kalp-Damar	Var	2	—	2	5	4	9	Sd=1	Sd=1
	yok	19	21	40	49	50	99	x2=0.525	x2=0.121
	Topl.	21	21	42	54	54	108	p>0.05	p>0.05
Diyabet	Var	1	1	2	—	2	2	Sd=1	Sd=1
	Yok	20	20	40	54	52	106	x2=0.525	x2=0.509
	Topl.	21	21	42	54	54	108	p>0.05	p>0.05
Ülser	var	5	—	5	1	3	4	sd=1	Sd=1
	Yok	16	21	37	53	51	104	x2=3.632	x2=0.260
	Topl.	21	21	42	54	54	108	p>0.05	p>0.05

Sağlık sorunları çeşitli nedenlere bağlı olarak oluşmaktadır. Genel olarak sağlık sorunları yüksek oranlarda görülmemekle birlikte, beslenme biçimi ile ilişkili olan hastalıkların görülme oranları daha yüksektir (Tablo 15). Bu hastalıklar kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, ülser ve diyabettir.

Tablo 15'ten de anlaşılabacağı gibi araştırma grubu köyde yaşayan erkeklerin % 28.6'sında kalp-damar hastalığı görülürken, bu durum kontrol grubu köydeki erkeklerde yarıya (% 14.3) düşmüştür. Buna karşın aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($P>0.05$, Tablo 16). Şehirde yaşayan araştırma ve kontrol grubu erkeklerde kalp-damar hastalığı % 16.7 oranında görülmektedir (Tablo 15).

Araştırma grubu köyde yaşayan erkeklerde şişmanlık oranı (% 85.7 hafif şişman+şişman) kontrol grubuna göre iki katı (% 47.6) orandadır (Tablo 13). Şişmanlığın artması ile kalp-damar hastalığının da artış gösterdiği açıkça görülmüştür. Kardiyovasküler riskin saptanmasında, beden kitle indeksinin uygun bir gösterge olabileceği belirtilmiştir (Knapp, 1990: Moscak ve Sacks, 1989: 258; Micozz ve başk., 1989:1276). Ankara'da yapılan bir çalışmada, 45-65 yaş grubu erkeklerin % 6.7'sinin kalp-damar hastalığı olduğu belirlenmiştir (Karaağaoğlu, 1992: 49).

Kalp-damar hastalığının kadınlarda erkeklere oranla daha az görüldüğü saptanmıştır. Araştırma grubu köyde yaşayan kadınlarda % 9.5 oranında görülürken, kontrol grubu köydeki kadınlarda hiç kalp-damar hastalığına rastlanmaması olumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bu durum köyde yaşayanların fiziksel aktivitelerinin yüksek olması ile açıklanabilir. Araştırma grubu şehirde yaşayan kadınların % 9.5'inin, kontrol grubu kadınların ise % 7.4'ünün kalp-damar hastası olduğu saptanmıştır (Tablo 15). Buna karşın her iki köy ve şehir araştırma ve kontrol gruplarında kalp-damar hastalığı farkı istatistiksel olarak önemli değildir ($p > 0.05$, Tablo 16).

Kalp-damar hastalıklarının oluşumunda çok çeşitli risk faktörleri vardır. Bunlar kan basıncı, kan lipitleri, şişmanlık, diyabet, sigara, diyet, hareketsizlik, kalıtım ve strestir (Baysal, 1992: 11). Ayrıca yaş ve cinsiyet de önemlidir. Kalp-damar hastalıkları orta ve ileri yaşlarda daha sık ve erkeklerde kadınlara göre daha fazla görüldüğü, kadınlarda ise menapozdan sonra belirgin bir artış gösterdiği belirtilmiştir (Komsuoğlu, 1985: 462-463; Thompson, 1991: 9, 10).

Beslenme biçimi ile ilişkili olan hastalıklardan diğeri hipertansiyondur. Hipertansiyon, köyde yaşayan erkeklerin araştırma grubunda kontrol grubuna göre daha yüksektir (sırasıyla % 14.3 ve % 4.8). Ancak bu farklılık istatistiksel olarak önemli değildir ($p>0.05$). Şehirde yaşayan erkeklerde de hipertansiyon, araştırma grubunda (% 20.4) kontrol grubuna (% 13.0) göre daha yüksektir (Tablo 15).

Hipertansiyon oranı, köyde yaşayan kadınların kontrol grubunda araştırma grubundan daha yüksektir (sırasıyla % 57.1 ve % 19.0). Bu farklılık istatistiksel olarak da önemlidir ($p<0.05$).

Şehirde yaşayan kadınlarda ise hipertansiyon oranı, araştırma grubunda (% 20.4), kontrol grubundan (% 14.8) daha yüksek bulunmuştur.

Genel olarak incelendiğinde hipertansiyon oranı kadınlarda (% 23.3), erkeklere göre (% 14.7) daha yüksektir. Bu durumu şişmanlığın etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Çünkü bu çalışmada şişmanlık oranının kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu saptanmıştır.

Huzurevinde yapılan bir çalışmada yaşlıların % 63.13'ünün hipertansiyon, % 12.90'ının hipertansiyon+romatizma ve % 12.10'unun ise şeker hastalığı olduğu belirtilmiştir (Sürücüoğlu 1997:23).

Kayseri'de 50 yaş ve üstündeki kadınlarda hipertansiyon (% 23.4) oranı erkeklerden (% 17.4) önemli derecede yüksek bulunmuştur (Aykut ve başk., 1991: 55). Ankara'da 45-65 yaş grubu erkeklerde yapılan bir

çalışmada da hipertansiyonu olanlar (% 7.1), bu çalışma bulgularından (% 14.7) düşük bulunmuştur (Karaağaoğlu, 1992: 49). Diğer çalışmalarda da kronik hastalıklar içinde hipertansiyonun ön sıralarda yer aldığı saptanmıştır (Baykan ve Pekcan, 1982: 75; Bilir, 1986: 35; Yaşar, 1989; Toksöz ve başk., 1992: 61; Günay ve başk., 1990: 104). Görüldüğü gibi bu çalışmanın bulguları diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Hipertansiyonun oluşmasında beslenme ve genetik özelliklerin belirleyici olduğu, bunun yanısıra vücut ölçüsü, fiziksel aktivite, sigara ve alkol kullanımı, stres gibi diğer pek çok bireysel özelliklerin de etkili olduğu belirtilmiştir (Yağmur, 1994: 219).

Sağlık sorunlarından olan ülserin görülme durumu, araştırma grubu köydeki erkeklerde % 9.5 oranla ilk sırada, kontrol grubunda ise % 4.8'dir (Tablo 15). Ancak gruplar arası fark, istatistiksel olarak önemsizdir ($p > 0.05$). Ülser, şehirde yaşayan erkeklerden araştırma grubunda % 3.7, kontrol grubunda ise % 7.4 oranında görülmektedir.

Köyde yaşayan ve araştırma kapsamına alınan kadınlardan araştırma grubundakilerde % 23.8'inde ülser görülürken, kontrol grubundakilerde hiç görülmemesi sevindirici bir durumdur. Bunun nedeni yurt dışında yaşamının yarattığı stres olabilir. Buna rağmen gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı anlaşılmıştır ($p > 0.05$, Tablo 16). Ülser, şehirdeki kadınlardan araştırma grubunda % 1.9 oranında görülürken, kontrol grubunda ise % 5.6'ya yükselmiştir. Ancak iki grup arasında önemli bir fark yoktur ($p > 0.05$, Tablo 16).

Yapılan bir araştırmada huzur evindeki yaşlılarda sindirim sistemi rahatsızlıkları ilk sırayı almıştır. Hasta olanların % 22.4'ünde mide barsak rahatsızlığı olduğu bulunmuştur (Yağmur, 1994: 219). Bu araştırmanın bulguları Yağmur'un bulgularını desteklemektedir. Bunun nedeni huzurevinde ailelerinden ayrı yaşamının stresi olabilir.

Tablo 15'den de alışılaacağı üzere diyabetli oranı, araştırma grubu köydeki erkeklerin % 4.8'inde, kontrol grubunda ise iki katına (% 9.5) yükselmiş olduğu görülür. Şehirde yaşayan erkeklerde ise durum tersine dönmüştür. Araştırma grubundaki erkeklerde (% 11.1), kontrol grubuna göre (% 3.7) daha fazla diyabetli hasta olduğu saptanmıştır. Ancak gruplar arasındaki fark, istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$, Tablo 16).

Kadınlara bakıldığında (Tablo 15) araştırma ve kontrol grubu köydeki kadınların % 4.8'inin diyabetli olduğu görülür. Fakat iki grup arasında fark ($p > 0.05$) yoktur. Araştırma grubu şehirde yaşayan kadınlarda diyabetli yokken, kontrol grubunda % 3.7 oranında görülmektedir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$, Tablo 16).

Yaşın ilerlemesi ve kilonun artmasıyla, diyabetin görülme sıklığı artmaktadır. Yaşlılar arasında görülme oranı % 13.9'dur. Yaşlı kadınlarda ise diyabet görülme sıklığının fazla olduğu saptanmıştır (Yağmur, 1994: 219). Bu çalışmada ise diyabetli oranı daha düşüktür. Bu farklılık bu çalışmadaki bireylerin yaş ortalamalarının daha düşük olmasından kaynaklanabilir.

Ülke genelinde 1987-1994 yıllarındaki bulgulara göre hipertansiyon, diyabet ve kalp-damar hastalıklarında yıllara göre giderek artış olduğu belirlenmiştir. Buna göre 1987 yılında hipertansiyon teşhisi konmuş hasta sayısı 30.244 iken 1994'te 47 222'ye, kalp-damar hastası 43 191'den 82128'e, diyabetli ise 27 302'den 47 840'a yükselmiştir. Hipertansiyon nedeniyle 1994 yılında hastaların % 3, kalp-damar hastalıklarından % 6'sı ve diyabetli hastaların ise % 3'ü vefat etmiştir. Hipertansiyondan ve kalp-damar hastalıklarından ölenlerin çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğu görülmüştür (Sağlık Bakanlığı, 1997: 76-86).

Konya genelinde 1986-1990 yıllarına ait bulgulara göre hipertansiyonlu hasta sayısı 726 olup bunların 15'i vefat etmiştir. Kalp-damar ve diyabetli hasta ve vefat edenlerin sayısı ise sırasıyla 1027-67 ve 798-18'dir (Sağlık Müdürlüğü, 1991: 59).

Nefes darlığı, astım gibi solunum yolu rahatsızlıkları, araştırma grubu köyde yaşayan erkeklerin % 19'unda, şehirdeki erkeklerin % 5.6'sında ve kontrol grubu köyde yaşayan erkeklerin % 9.5'inde görülmektedir. Bu durumu, yurt dışındaki olumsuz çalışma koşulları etkilemiş olabilir.

Bel ağrısı ve bronşit araştırma grubu köydeki erkeklerin % 9.5'inde görülürken, kontrol grubu köydeki erkeklerde hiç görülmediği Tablo 15'den anlaşılmaktadır. Araştırma grubu şehirde yaşayan erkeklerde de bronşit (% 3.7) az da olsa görülmektedir. Yurt dışında çalışma koşullarının ağır olması nedeniyle belinden rahatsız olduklarını belirtmişlerdir.

Araştırma grubu şehirdeki kadınların % 7.4'ünde romatizma, % 1.9'unda osteoporoz görülürken, bu oranlar kontrol grubu şehirdeki kadınlarda sırasıyla % 14.8 ve % 18.5'e yükselmiştir. Kontrol grubu şehirdeki kadınlarda, osteoporoz ve anemi araştırma grubu şehirdeki kadınlardan daha fazla görülmesinde, beslenme biçiminin etkili olabileceği düşünülmektedir. Göçmenler üzerinde yapılan bir araştırmada bu durumun tersi oluşmuştur. Kuzey Avrupa ülkelerine, 3. dünya ülkelerinden göç eden göçmelerde, ülkelerinde geri kalan vatandaşlarından daha fazla raşitizm, osteomalasia, anemi (demir yetersizliği) gibi hastalıklara yakalanma eğilimleri daha fazla bulunmuştur (Wandel, 1993: 117). Şehirde kemik hastalıklarının daha çok görülmesinin bir nedeni de güneşten yararlanmanın yetersizliği ve hareketsizlikle açıklanabilir.

Araştırmaya alınan ev kadınlarının ve eşlerinin beden kitle indekslerine göre normal, hafif şişman ve şişman oldukları belirlenmiş ve şişmanlıkla ilişkili olan (hepartansiyon kalp-damar ve diyabet) hastalıkların dağılımı Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17. Erkek ve Kadınların Beden Kitle İndeksine Göre Hipertansiyon, Kalp-Damar ve Diyabet Görülme Durumu

Cinsiyet	Hastalıklar BKI	Hipertansiyon			Kalp-Damar			Diyabet		
		Araş. Gr	Kontr. Gr	Önemlilik	Araşt. Gr.	Kontr. Gr.	Önemlilik	Araşt. Gr.	Kontr. Gr.	Önemlilik
		S %	S %	Düzeyl	S %	S %	Düzeyl	S %	S %	Düzeyl
Erkek	20-24.9	3 21.4	2 2.25		3 20.0	4 33.3		1 14.3	-	
	Normal			sd=2			sd=2			sd=2
	25-29.9	3 21.4	3 37.5	x2=0.904	5 33.3	8 66.7	x2=7.596	4 57.1	4 100.0	x2=2.357
	Hafif şişman			p>0.05			p<0.05			p>0.05
	30-39.9									
	Şişman	8 57.2	3 37.5		7 46.7	-		2 28.6	-	
	Toplam	14 100.0	8 100.0		15 100.0	12 100.0		7 100.0	4 100.0	
Kadın	20-24.9	2 13.3	-		1 14.3	1 25.0		-	-	
	Normal			sd=1			Sd=2			
	25-29.9	7 46.7	10 50.0	x2=2.874	2 28.6	3 75.0	x2=3.654	1 100.0	3 100.0	
	Hafif şişman			p>0.05			p>0.05			
	30-39.9	6 40.0	10 50.0		4 57.1			-	-	-
	Şişman									
	Toplam	15 100.0	20 100.0		7 100.0	4 100.0		1 100.0	3 100.0	

Tablo 17'den anlaşılabacağı gibi genel olarak şişmanlık arttıkça hastalıkların görülme oranında da artış olmaktadır. Şişmanlık birçok hastalıklara zemin hazırlamaktadır. Vücut ağırlığı ile hipertansiyon arasında doğru oratılı bir ilişki bulunduğu, zayıflamanın kan basıncını düşürdüğü belirtilmiştir (Aykut ve başk. 1991: 61; Emmioğlu, 1991; Kaya, 1993: 74). Bu çalışmada araştırma grubundaki hipertansiyonlu erkek hastaların 3'ünün (% 21.4) normal ağırlıkta ve yine 3'ünün hafif şişman oldukları ve 8'inin (% 57.2) ise şişman oldukları saptanmıştır. Yani ağırlığın artması ile hipertansiyonda da artış olduğu (hafif şişman+şişman % 78.6) görülmektedir. Kontrol grubu erkeklerinde ise hipertansiyon, normal ağırlıkta olanlarda % 25, hafif şişman ve şişman olanlarda % 37.5 oranında olduğu ve araştırma grubuna göre düşüş gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Kadınlarda ise durum farklılık göstermektedir. Araştırma grubu hipertansiyonlu kadınların % 13.3'ü normal ağırlıkta, % 46.7'si hafif şişman ve % 40.0'ı ise şişman oldukları saptanmıştır. Kontrol grubu hipertansiyonlu kadınların ise 10'unun (% 50) hafif şişman ve 10'unun ise şişman oldukları anlaşılmıştır. Bu oranlar araştırma grubuna göre daha yüksektir. Erkek ve kadınlarda hipertansiyon durumu araştırma grubu ve kontrol grubu arasındaki fark istatistiksel olarak önemli değildir ($p > 0.05$, Tablo 17).

Şişmanlıkta kalıtımın rolünün yanısıra ailenin beslenme biçimi de etkili olmaktadır. Günlük öğün 4 ve daha fazla olanlarda, öğün arası yeme alışkanlığı bulunanlarda ve hızlı yemek yiyenlerde şişmanlığın daha yaygın olarak görülmesi istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (Toksöz ve başk., 1997: 23). Şişman kişilerde diyabet, hipertansiyon ve koroner kalp yetmezliğinin yaygın olduğu, şişmanlığın erkeklerde daha yüksek, kadınlarda ise hipertansiyonlularda daha fazla olduğu saptanmıştır (Beegom ve başk., 1995: 183). Klinik çalışmalarda hipertansiyon prevalansı, ağırlığı fazla olanlarda daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Mahendr ve Kochar, 1993: 8).

Bu çalışmada, araştırma grubu erkeklerde beden kitle indeksine göre ağırlık arttıkça kalp-damar hastalığında artış görülmüştür. Kalp-damar hastalığı bulunan erkeklerin % 46.7'sinin şişman, % 33.3'ünün ise hafif şişman oldukları saptanmıştır. Kalp-damar hastalığı olan kontrol grubu erkeklerin ise % 66.7'si hafif şişman, % 33.3'ü normal ağırlıktadır. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).

Kadınlarda kalp-damar hastalığı erkeklere göre daha az görülmesine karşılık, kalp-damar hastası olan araştırma grubu kadınların BKİ'sine göre % 28.6'sının hafif şişman ve % 57.1'inin ise şişman olduğu görülmüştür. Bu durum, kontrol grubu kadınlarda da benzerdir. Kadınların % 25'i normal ağırlıkta, % 75'i ise hafif şişmandır. Gruplar arasında istatistiksel olarak fark önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$). Kadınlarda da ağırlık arttıkça kalp-damar hastalıklarında artış olmaktadır. Şişmanlık kalp-damar hastalıklarında önemli risk faktörüdür. Kalp-damar hastalıkları erkeklerde daha fazla

görülmektedir. Çünkü erkek olmak, ayrıca yaş önemli bir risk faktörleridir. Bu araştırma kapsamındaki erkeklerin yaş ortalaması kadınlardan daha fazla olması, şişmanlık durumunun özellikle araştırma grubu erkeklerde daha fazla görülmesi, bu kişilerin emekli olmaları, başka bir uğraşlarının olmaması yani fiziksel aktivite azlığı, sonucu etkilemiş olabilir. Ayrıca enerji veren besinler gereğinden fazla tüketilmektedir. Kuzey Avrupa ülkelerindeki göçmenler üzerinde yapılan bir çalışmada, göçmenlerin diyabet ve koroner kalp hastalığı gibi gereğinden fazla alınan besinlerle ilgili hastalıklara karşı özellikle hassas oldukları belirlenmiş, bu da göçten sonraki beslenme biçimine bağlanmıştır (Wandel, 1993: 117).

Diyabetli erkek hastalar, araştırma grubunda daha fazla olup, bunların % 57.1'i hafif şişman % 28.6'sı şişman ve % 14.3'ü normal ağırlıkta olduğu bulunmuştur. Kontrol grubunda ise diyabetli erkek hastaların hepsi hafif şişman oldukları, genel olarak diyabetli hastaların çoğunluğunun şişman olduğu görülmüştür (Tablo 17). Kadınlarda ise diyabet, kontrol grubunda daha fazla olup, diyabetli kadınların (araştırma ve kontrol grubunda) hafif şişman oldukları belirlenmiştir.

Yetişkinlerde görülen diyabet sıklığı ile şişmanlık derecesi ve süresi arasında ilişki olduğu, şişman olanlarda diyabet görülme sıklığı, normal ağırlığın altında olanlardan daha yüksek oranda olduğu belirtilmiştir (Baysal, 1997: 465). Şişman kadınlarda diyabet görülme oranı, normal ağırlıkta olanlara oranla daha fazla olduğu bildirilmiştir (Kömürcüoğlu, 1993: 67). Şişmanlıkla yakından ilgili olan bu kronik hastalıkların daha fazla kişide olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma ve kontrol grubu kadın ve erkeklerin uğraştıkları sportif faaliyetlerin dağılımı Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Aile Reisi ve Eşinin Uğraştığı Spor Faaliyetleri

Spor Faaliyetleri	Araştırma Grubu								Kontrol Grubu				Toplam	
	Köy n=21				Şehir n=54				Köy n=21				Şehir n=54	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Spor yapmayan	18	85.7	21	100	44	81.5	49	90.7	21	100	21	100	48	88.9
Jimnastik	-	-	-	-	1	1.9	-	-	-	-	-	-	9	5.6
Yürüyüş	2	9.5	-	-	7	13.0	5	9.3	-	-	6	11.1	4	7.4
Yüzme	1	4.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0.7
Voleybol	-	-	-	-	2	3.6	-	-	-	-	-	-	2	1.3

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin, kan kolesterol, lipid yoğunluğunu ve vücut yağ kütlesini azaltarak hipertansiyonu, kalp-damar hastalıklarını ve şişmanlığı önlediği belirtilmiştir (Yardımcı, 1993: 224), Ayrıca fiziksel aktivitenin gençlikte kemik kütlesini artırdığı, yaşlılıkta ise kemik kaybını önleyerek osteoporozdan koruduğu bildirilmiştir (Baysal, 1991: 7).

Tablo 18'de görüldüğü gibi araştırma ve kontrol grubu erkek ve kadınların çoğunluğunun sportif faaliyetlerde bulunmadıkları görülmektedir. Sağlıklı yaşam için, dengeli beslenme kadar fiziksel aktivitenin de önemli olduğu bilinmektedir.

Spor yapan erkekler kadınlardan daha fazladır. Buna göre araştırma grubundaki erkeklerin % 12.0'sinin, kontrol grubundakilerin ise % 11.1'inin yürüyüş yaptıkları saptanmıştır. Görüldüğü gibi araştırma kapsamına alınan araştırma ve kontrol grubu kadın ve erkeklerin spor yapma alışkanlıklarının yerleşmediği, hatta sporun önemsenmediği anlaşılmıştır.

Fiziksel aktiviteleri az olan kişilerin çoğunlukla şişman oldukları ve bu nedenle de hipertansiyonlu olma risklerinin yüksek olabileceği vurgulanmıştır (Toksöz ve başk., 1992: 64). Yapılan bir çalışmada normal ağırlıktaki kadınların % 11.4'ü spor yaparken, şişman kadınların ise sporla

Tablo 19. Ailelerin Sofra Düzenleri, Öğün sayıları ve Öğün Atlama Durumu (Devam)

Değişkenler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam	Önemlilik Düzeyi	
	Köy	Şehir	Toplam	Köy	Şehir	Toplam		Köy	Şehir
	n=21	n=54	n=75	n=21	n=54	n=75		n=150	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %		S %	
Öğün Sayısı:									
İki öğün	5 23.8	5 9.3	10 13.3	2 9.5	–	2 2.7	12 8.0	Sd=2	sd=3
Üç öğün	15 71.4	46 85.1	61 81.3	19 90.5	43 79.6	62 82.6	123 82.0	x2=2.756	x2=11.501
								p>0.05	p<0.01
Dört öğün	1 4.8	1 1.9	2 2.7	–	9 16.7	9 12.0	11 7.3		
Beş öğün	–	2 3.7	2 2.7	–	2 3.7	2 2.7	4 2.7		
Toplam	21 100.0	54 100.0	75 100.0	21 100.0	54 100.0	75 100.0	150 100.0		
Önem verilen öğün:									
Sabah	–	4 7.4	4 5.3	2 9.5	7 13.0	9 12.0	13 8.7	Sd=3	sd=3
Öğle	9 42.9	10 18.5	19 25.3	12 57.1	11 20.3	23 30.7	42 28	x2=3.744	x2=1.076
Akşam	12 57.1	40 74.1	52 69.4	7 33.4	36 66.7	43 57.3	95 63.3	p>0.05	p>0.05
Toplam	21 100.0	54 100.0	75 100.0	21 100.0	54 100.0	75 100.0	150 100.0		
Öğün Atlama Durumu:									
Evet	9 42.9	19 35.2	28 37.3	10 47.6	10 18.5	20 26.7	48 32.0	Sd=1	Sd=1
Hayır	12 57.1	35 64.8	47 62.7	11 52.4	44 81.5	55 73.3	102 68.0	x2=0.096	x2=1.017
Toplam	21 100.0	54 100.0	75 100.0	21 100.0	54 100.0	75 100.0	150 100.0	p>0.05	p>0.05
Atlanan öğün:									
	n=9	n=19	n=28	n=10	n=10	n=20	n=48		
Sabah	–	3 15.8	3 10.7	4 40.0	–	4 20.0	7 14.6	Sd=2	Sd=2
Öğle	7 77.8	14 73.7	21 75.0	6 60.0	10 100	16 80.0	37 77.1	x2=6.041	x2=3.180
Akşam	2 22.2	2 10.5	4 14.3	–	–	–	4 8.3	p<0.05	p>0.05

Sofra düzeni ve servis alışkanlıkları, besinlerin sağlık kurallarına uygun ve dengeli tüketimini etkileyen etmenlerden biridir. Tablo 19 incelendiğinde araştırmaya katılan ailelerde tüm aile bireylerinin birlikte sofraya oturup bir arada yemek yedikleri görülmektedir. Araştırma grubu köydeki ailelerin % 52.4'ü yemeklerini masada yerken, kontrol grubu

köydeki ailelerin ise % 95.2'si yer sofrası kullanmaktadırlar. Şehirdeki ailelerde de benzer sonuçlar alınmıştır. Çoğunlukla araştırma grubu (% 61.1)'nin masada, kontrol grubu (% 68.5)'unun ise yer sofrasında yemek yedikleri saptanmıştır. Gruplar arasındaki sofa düzenindeki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p < 0.01$).

Araştırma grubu ailelerin genellikle sofa düzenlerinde değişme olduğu, yemeklerini çoğunlukla masada yedikleri anlaşılmıştır. Bunun yanı sıra gelenek ve alışkanlıklarını terketmeyenler de bulunmaktadır. Kontrol grubunda ise geleneksel yer sofrası çoğunlukta kullanılmaktadır. Bazı ailelerin bu alışkanlığı terketmeleri olumlu bir gelişme olarak değerlendirilebilir.

Köyde oturan araştırma (% 52.4) ve kontrol grubu (% 76.2) ailelerin çoğunlukla tek kaptan, şehirdeki ailelerin ise ayrı kaplardan yemek yedikleri ortaya çıkmıştır. Bu oranlar araştırma ve kontrol grubunda sırasıyla % 83.3 ve % 85.2 dir.

Genel olarak araştırma grubu (% 73.3) ve kontrol grubu (% 68.0) ailelerin çoğunluğunun ayrı kaplardan yemek yemeleri sağlık açısından olumlu bir davranıştır. Ancak köylerde çoğunlukla yer sofrasında ve tek kaptan yenilmektedir. Bu olumsuz alışkanlığın değiştirilmesinde etkili olan faktörler arasında yabancı ülkede yaşamış olmak da düşünülebilir.

Elazığ'da yapılan bir çalışmada da yemeğin yer sofrasında-masada yenmesinde, yemek servisinde tek-ayrı kap kullanılmasında en etkili faktörlerin başında anne-babanın öğrenim düzeyinin geldiği, bunu ailenin geliri, yerleşim yeri ve aile büyüğünün takip ettiği belirtilmiştir. Aynı çalışmada ailelerin yemeğini % 52.0'sinin düzenli olarak yer sofrasında, % 23.9'unun tek kaptan, % 11.6'sının sürekli olarak masada ve % 26.1'inin ise ayrı tabaklarda yedikleri saptanmıştır (Işıksoluğu, 1988: 130-131). İsveç'te yaşayan göçmenler yemeklerini masada, ayrı kaptan yerken, köydeki (Türkiye) akrabaları yer sofrasında ve aynı kaptan yedikleri belirtilmiştir (Carlson, 1997: 135).

Köylerden şehirlere gidildikçe sofrada düzenlerinde olumlu gelişmelerin olduğu yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Şehir merkezinde oturan ailelerin % 43.2'si devamlı olarak masada, gecekondu da oturan ailelerin ise % 48.3'ünün yer sofrasında yemek yedikleri, ayrıca ailelerin % 38.2'sinin tek kaptan, % 45.4'ünün ayrı kaptan yedikleri saptanmıştır (Özdoğan, 1991). Bir başka çalışmada da ailelerin çoğunluğunun (% 98) ayrı kaptan yedikleri saptanmıştır (Tümerdem ve başk., 1997: 75). Büyük şehirde yaşamının alışkanlıklarda olumlu etkisi açıkça görülmektedir. Bu çalışmada olduğu gibi Hollanda'da yaşayan Türk ailelerinin de çoğunluğunun (% 74.54) yemeklerini her zaman masada ve (% 52.73) ayrı kaplardan yedikleri saptanmıştır (Aktaş, 1979). Almanya'da yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar alınmıştır (Gözyayın, 1982: 182).

Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması'na (1974) göre (Köksal, 1977: 248), yurdumuzdaki ailelerin % 63.9'u yemeğini tek kaptan yemektedir. Bu durum İç Anadolu bölgesinde ise % 66.8'dir. Bu oran büyük şehirlerde % 28.8, şehirlerde % 79.9., köy-kentlerde % 71.3 ve köylerde % 99.3'tür. Ülkemizde yapılan birçok araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Baykan, 1981: 125; Karakapıcı ve Sağlam, 1985: 127; Bozdemir ve başk., 1995; Nazik ve Gönen, 1993: 66; Eker ve başk., 1997: 36).

Tek kaptan yemek yeme alışkanlığı özellikle köylerde çoğunluk teşkil etmektedir (Aktaş ve başk., 1993: 18). Bu sağlıksız alışkanlığın hala sürdürülüyor olması üzücüdür. Bu alışkanlığın terkedilmesi için halkın eğitilmesi gerekmektedir. Bu araştırmanın bulguları kırsal kesimdeki ailelerin bu alışkanlığı sürdürdüklerini göstermektedir.

Ailelerin çoğunluğunun günde üç öğün yemek yedikleri belirlenmiştir (Tablo 19). Bu durum köyde oturan ailelerden araştırma grubunda % 71.4, kontrol grubunda ise % 90.5'dir. Şehirde yaşayan ailelerden (% 85.2) araştırma ve kontrol grubunun da (% 79.6) günde üç öğün yemek yedikleri ortaya çıkmıştır (Tablo 19). Araştırma ve kontrol grubu şehirdeki ailelerin günlük öğün sayıları arasındaki fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p < 0.01$). Köylerde beş öğün yemek yiyen aileye rastlanmamıştır.

Genel olarak araştırma ve kontrol grubu ailelerin günde üç öğün yemek yemeleri öğün sayılarında bir değişimin olmadığını göstermektedir. Öğün sayısı olarak göçmenlerin yemek yeme alışkanlıklarında göçtükten sonra değişiklik olmadığı, yapılan bir çalışmada da belirtilmiştir (Aksoy ve başk., 1995). Ülkemizde yapılan araştırmalarda da ailelerin ve öğrencilerin günde üç öğün yemek yedikleri saptanmıştır (Özdoğan, 1991; Aksen ve Aktaş, 1995; Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994:1; Sürücüoğlu, 1997: 20, Balgamış ve Sürücüoğlu, 1989: 206; Sağlam ve Yürükçü, 1996: 19; Gönen, 1976; Sakarya, 1984).

Öğün sayısı azaldıkça vücutta azotun kullanılmasının azaldığı, glikoz emilimi ve glikojen sentezinin arttığı, yağ depolarında ve yağ sentezinde artış olduğu belirlenmiştir. Bunun da metabolizma bozukluğuna yol açtığı, bu nedenle günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak yemeklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi önerilmektedir (Ünver 1975: 14-21).

Aileler farklı öğünlere önem vermektedirler. Araştırma grubu köyde yaşayan aileler çoğunlukla (% 57.1) akşam, kontrol grubundakiler ise (% 57.1) öğle öğününe önem vermektedirler. Büyük değeri olan sabah kahvaltısının önemsenmediği anlaşılmıştır (Tablo 19).

Şehirde yaşayan ailelerde de durum aynıdır. Araştırma grubu ailelerin % 74.1'i akşam, % 18.5'i öğle ve % 7.4'ü de sabah öğünlerine önem vermektedirler. Kontrol grubu ailelerinin ise çoğunluğu (% 66.7) akşam, % 20.3'ü öğle ve % 13.0'ü sabah öğünlerine önem verdikleri saptanmıştır.

Genel olarak araştırma grubu ailelerinin akşam öğününe ağırlık vermelerinin nedeni, aile bireylerinin erken saatlerde evden ayrılıp, ancak akşam öğününde bir araya gelebildikleri olabilir. Halbuki akşam öğününde hafif yemekler yenmesi sağlık açısından önemlidir. Ancak bu alışkanlığın hala sürdürüldüğü görülmektedir. Kontrol grubu şehirdeki ailelerde de durum aynıdır. Aile reisinin öğleyin eve gelemediği, ancak aile bireylerinin akşam bir arada olmaları bu öğünü daha önemli kılmaktadır. Kontrol grubu köyde ise durum farklıdır. Ailelerin çoğunlukla çiftçilikle uğraşmaları ayrıca

ulaşımın kolay olması aile bireylerini öğle öğününde de bir arada olmalarına imkan sağlamış olabileceği düşünölmektedir. Genel olarak bakıldığında ailelerin sabah kahvaltısının önemini kavramadıkları açıkça anlaşılmaktadır.

Besinlerin günde üç ana öğüne bölünerek, dengeli bir şekilde tüketilmesi en önemli beslenme alışkanlığıdır. Araştırma (% 62.7) ve kontrol grubu (% 73.3) ailelerin çoğunluğunun öğün atlamadıkları ve şehirde yaşayan kontrol grubu (% 81.5) ailelerinde öğün atlamayanların oranı diğerlerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 19). Dengeli beslenme aısından olumlu olan bu alışkanlığın yerleşmiş olduğu söylenebilir.

Öğün atlama durumu incelendiğinde ailelerin çoğunlukla öğle öğününü atladığı görölr. Öğle öğününü atlayan ailelerin oranı araştırma grubu köyde % 77.8, kontrol grubu köyde ise % 60.0'dır. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir($p<0.05$, Tablo 19).

şehirde yaşayan ve öğün atlayan ailelerden kontrol grubu ailelerin (% 100) hepsi, araştırma grubundakilerin ise % 73.7'sinin de öğle öğününü atladıkları saptanmıştır. Sabah öğünü, köylerde atlanmazken, şehirlerdeki gruplarda ise atlanmaktadır (Tablo 19). Ailelerin çoğunluğunun öğle öğününü atlamaları, araştırma grubunun emekli ailelerden oluşması, kontrol grubunun da çoğunlukla serbest çalışması nedeniyle kahvaltı geç saatlerde yapılıp, öğle öğününün atlanmış olabileceği düşünölebilir. Ayrıca ailelerin çoğunlukla akşam öğününe önem vermeleri de etkili olabilir. Az da olsa sabah öğününün atlanması, sağlıklı ve dengeli beslenme aısından düşünöürücüdür.

Çalışan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada kadınların % 64.62'sinin öğün atlamadığı, % 20.00'sinin sabah ve % 15.38'inin ise öğle öğününü atladıkları saptanmıştır (Balgamış ve Sürücüoğlu, 1989: 206). Başka bir araştırmada da ailelerin % 74.79'unun kahvaltı, % 67.71'inin öğle ve % 91.94'ünün akşam öğünlerini atlamadıkları belirtilmiştir. Bu çalışmada da öğle öğünü daha çok atlanmıştır (Hasipek ve Aytekin, 1995).

Ana öğünlerden sabah kahvaltısının kişinin günlük beslenmesinde önemli yeri vardır. Kahvaltı yapılmasının öğrenme ve fiziksel aktivitenin devamlılığı üzerinde önemli rolünün olduğu bilinmektedir. Öğrenci ve işçiler üzerinde yapılan çalışmalarda öğrencilerin çoğunlukla sabah kahvaltısını atladıkları saptanmıştır (Işıksoluğu, 1986: 64; Toksöz ve başk., 1995: 234; Elmacioğlu, 1995: 265; Aksen ve Aktaş 1995; Şahinöz ve başk., 1997: 40).

Şişmanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, başlangıçta kahvaltı atlama alışkanlığı olanlar kahvaltılı diyet aldıklarında 7.7 kg., kahvaltısız diyetle 6.0 kg. zayıfladıkları bulunmuştur (Schludt ve başk., 1992: 645).

Öğün aralarında bir takım besinler tüketilmektedir. Tablo 20'de öğün aralarında ve televizyon seyrederken sık tüketilen besinler yer almaktadır.

Tablo 20. Öğün Aralarındaki Yeme Alışkanlıklarına Göre Ailelerin Dağılımı

Besinler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			GenelToplam n=150
	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	S %
Öğün Aralarında Tüketilen Besinler:							
Ayran	—	—	—	1 4.8	2 3.7	3 4.0	3 2.0
Alkollü içecek	—	1 1.9	1 1.3	—	1 1.9	1 1.3	2 1.3
Bisküvi	11 52.4	26 48.1	37 9.3	15 71.4	41 75.9	56 74.7	93 62.0
Çay	17 81.0	50 92.6	67 89.3	17 81.0	47 87.0	64 85.3	131 87.3
Cips	—	3 5.6	3 4.0	—	—	—	3 2.0
Kek-pasta-börek	10 47.6	40 74.0	50 66.7	9 42.9	33 61.1	42 56.0	92 61.3
Kraker ve gevrek	6 28.6	20 37.0	26 34.7	7 33.3	19 35.2	26 34.7	52 34.7
Krep süzlet	—	2 3.7	2 2.7	—	—	—	2 1.3
Kolalı içecekler	5 23.8	27 50.0	32 42.7	3 14.3	25 46.3	28 37.3	60 40.0
Kuruyemiş	12 57.1	32 59.3	44 58.7	13 61.9	32 59.3	45 60.0	89 59.3
Kısır-Batırık	1 4.8	5 9.3	6 8.0	—	2 3.7	2 2.7	8 5.3
Limonata	—	1 1.9	1 1.3	—	—	—	1 0.7
Meyve	19 90.5	49 90.7	68 90.7	18 85.7	51 94.4	69 92.0	137 91.3
Meyve suyu	13 61.9	22 40.7	35 46.7	1 4.8	17 31.5	18 24.0	53 35.3
Patlamış mısır	—	—	—	—	1 1.9	1 1.3	1 0.7
Sandaviç	1 4.8	2 3.7	3 4.0	1 4.8	1 1.9	2 2.7	5 3.3

Tablo 20. Öğün Aralarındaki Yeme Alışkanlıklarına Göre Ailelerin Dağılımı (Devam)

Besinler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			GenelToplam n=150 S %
	Köy n=21 S %	Şehir n=54 S %	Toplam n=75 S %	Köy n=21 S %	Şehir n=54 S %	Toplam n=75 S %	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	
Öğün Aralarında Tüketilen Besinler							
Salatalık	1 4.8	—	1 1.3	—	—	—	1 0.7
Sıkma	—	—	—	1 4.8	—	1 1.3	1 0.7
Süt	2 9.5	2 3.7	4 5.3	—	12 22.2	12 16.0	16 10.7
Sütlü kahve	—	1 1.9	1 1.3	—	—	—	1 0.7
Şeker-çikolata	2 9.5	12 22.2	14 18.7	5 23.8	8 14.8	13 17.3	27 18.0
Türk Kahvesi	3 14.3	20 37.0	23 30.7	13 61.9	30 55.5	43 57.3	66 44.0
Yabancı kahve	17 81.0	48 88.8	65 86.7	6 28.6	12 22.2	18 24.0	83 55.3
Televizyon Seyrederken Tüketilen Besinler:							
Tüketilmez	1 4.8	1 1.9	2 2.7	—	—	—	2 1.3
Çay-kahve	15 71.4	30 55.5	45 60.0	15 71.4	48 88.8	63 84.0	108 72.0
Çerez (kuruyemiş)	17 81.0	43 79.6	60 80.0	18 85.7	42 77.8	60 80.0	120 80.0
Kolalı içecekler	—	2 3.7	2 2.7	—	—	—	2 1.3
Meyve	17 81.0	49 90.7	66 88.0	19 90.5	50 92.6	69 92.0	135 90.0
Meyve suyu	—	2 3.7	2 2.7	—	2 3.7	2 2.7	4 2.7
Patates -Mısır cipsi	8 38.0	17 31.5	25 33.3	3 14.3	8 14.8	11 14.7	36 24.0
patlamış mısır	7 33.3	20 37.0	27 36.0	10 47.6	18 33.3	28 37.3	55 36.7
Pasta-bisküvi	4 19.0	9 16.7	13 17.3	8 38.0	11 20.4	17 22.7	30 20.0
Süzme kahve	—	10 18.5	10 13.3	—	—	—	10 6.7
Şekerleme-çikolata	1 4.8	10 18.5	11 14.7	6 28.6	—	6 8.0	17 11.3

Tablo 20'de öğün aralarında tüketilen besinler görülmektedir. Genel olarak araştırma grubu ailelerinde öğün aralarında çoğunlukla meyve (% 90.7), çay (% 89.3), yabancı kahve (% 86.7), kek-pasta-börek (% 66.7), kuruyemiş (% 58.7) tüketilmektedir. Kontrol grubu ailelerin ise çoğunlukla tükettikleri besinlerin başında meyve(% 92.0) gelmekte, bunu çay (% 85.3), bisküvi (% 74.7), kuruyemiş (% 60.0) ve Türk kahvesi (% 57.3) izlemektedir.

Araştırma grubu köy ve şehirdeki ailelerin yabancı kahveye alıştıkları ve bu alışkanlığın yerleştiği ve Türk kahvesinin yerini aldığı açıkça

görülmektedir. Çay ise tüm gruplar tarafından vazgeçilmeyen, sevilerek içilen bir içecektir. Çayın ve kahvenin yemekten hemen sonra veya yemeğe çok yakın bir zamanda içilmesi, besinlerle alınan demirin emilimini olumsuz etkilemesi yönünden sakıncalıdır. Ayrıca (eğer şekerli içiliyor ise) fazla içilen çay ile alınan şeker de kilo artışına büyük ölçüde neden olmaktadır.

Yapılan bazı çalışmalarda da alınan sonuçlar benzerlik göstermektedir. Ara öğünlerde araştırmaya katılan kadınların yarısından fazlasının çay ve çayla birlikte kek, ayrıca bisküvi, kuruyemiş ve meşrubat tükettikleri saptanmıştır (Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994: 9). İşçilerin % 60.8'inin ara öğünlerde bol şekerli çay içtikleri (Beyhan ve Karakurt, 1987a: 81), öğrencilerin de çoğunlukla çay içtikleri saptanmıştır (Birer ve Ersoy, 1987: 160; Şahinöz ve başk., 1997: 40).

Genel olarak araştırma grubu tarafından meyvenin yüksek oranlarda tüketilmesi olumlu bir alışkanlık iken, kek, pasta-börek gibi karbonhidratlı besinlerin, özellikle şehir gruplarında (araştırma % 74.0-kontrol % 61.1) çoğunlukla tüketilmesi şişmanlık açısından önemlidir. Ayrıca kuruyemişlerin de çoğunluk tarafından öğün aralarında tüketilme alışkanlığı şişmanlık oluşumunda önemli destektir. Yörede öğün aralarında kuruyemişlerden özellikle ayçiçeği çekirdeğinin (devramber) yaygın olarak tüketildiği gözlenmiştir.

Başka çalışmalarda olduğu gibi (Beyhan ve Karakurt, 1987a: 81; Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994; Şahinöz ve başk., 1997: 40), bu çalışmada da süt ve ayran öğün aralarında çok az tüketilen besinlerdir.

Çalışan kadınlar üzerinde yapılan bir başka çalışmada da ara öğünlerde en fazla meyve (% 44), kek-pasta (% 38) tüketildiği, süt ve ayran tüketiminin az olduğu saptanmıştır (Balgamış ve Sürücüoğlu, 1989: 208).

Aileler televizyon seyredirken de bazı besinleri tüketmektedirler (Tablo 20). Televizyon izlerken tükettikleri besinlerin başında hem araştırma (% 88.0) hem de kontrol (% 92.0) grubu ailelerinde meyve

gelmektedir. Meyveyi, araştırma grubunda kuruyemiş (% 80.0) ve çay (% 60.0), kontrol grubunda ise çay (% 84.0) ve kuruyemiş (% 80.0) izlemektedir (Tablo 20).

Genel olarak meyve bütün gruplar tarafından en çok tercih edilen besin olmasına rağmen, meyve suyu, kola şehirdeki ailelerin çok azı (% 3.7) tarafından tüketilmektedir. Süzme kahve yalnız araştırma grubu şehirdeki aileler (% 18.5) tarafından tüketildiği görülmüştür. Geleneksel yiyeceklerden olan patlamış mısır, araştırma (% 36.0) ve kontrol (% 37.3) grupları tarafından da tüketilmelerinin yanında, cipsler de araştırma grubunda % 33.3 oranında, kontrol grubunda bunun yarısından da az (% 14.7) oranda tüketilmelerine rağmen beslenme kültürümüze girdiği görülmektedir (Tablo 20). Bununla birlikte kitle yayın araçlarının en etkili olan televizyonun bütün ailelerin evinde bulunmasına rağmen seyretmediklerini belirten (kontrol-köy) ev kadınlarına da rastlanması ilginçtir.

Kahvaltıda tüketilen besinler ve tüketim sıklıkları Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21. Kahvaltıda Tüketilen Besinlerin Tüketim Sıklıklarının Dağılımı

Besinler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam n=150
	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	S %
Bal-Reçel-Pekmez:							
Nadiren	4 19.0	6 11.1	10 13.3	3 14.3	3 5.6	6 8.0	16 10.7
Haftada 1-2	5 23.8	6 11.1	11 14.7	2 9.5	7 13.0	9 12.0	20 13.3
Haftada 3-5	3 14.3	7 13.0	10 13.3	5 23.8	14 25.9	19 25.3	29 19.3
Hemen hergün	6 28.6	33 61.1	39 52.0	6 28.6	29 53.7	35 46.7	74 49.3
Balık-Konserve:							
Haftada 1-2	–	2 3.7	2 2.7	–	–	–	2 1.3
Börek:							
Nadiren	–	1 1.9	1 1.3	–	–	–	1 0.7
Haftada-12	–	5 9.3	5 6.7	–	9 16.7	9 12.0	14 9.3
Çay:							
Haftada 3-5	–	2 3.7	2 2.7	–	–	–	2 1.3
Hemen hergün	21 100	51 94.4	72 96.0	21 100	54 100	75 100	147 98.0
Çorba:							
Nadiren	4 19.0	14 25.9	18 24.0	4 19.0	9 16.7	13 17.3	31 20.7
Haftada 1-2	5 23.8	16 29.6	21 28.0	8 38.1	13 24.1	21 28.0	42 28.0
Haftada 3-5	4 19.0	–	4 5.3	2 9.5	–	2 2.7	6 4.0
Hemen hergün	2 9.5	2 3.7	4 5.3	–	–	–	4 2.7
Fındık Ezmesi:							
Haftada 1-2	–	2 3.7	2 2.7	–	–	–	2 1.3
Haftada 3-5	–	1 1.9	1 1.3	–	–	–	1 0.7
Hemen hergün	–	1 1.9	1 1.3	–	3 5.6	3 4.0	4 2.7
İhlamur:							
Haftada 1-2	–	2 3.7	2 2.7	–	–	–	2 1.3
Kaymak-Krema:							
Haftada 1-2	–	1 1.9	1 1.3	–	2 3.7	2 2.7	3 2.0
Kıymalı Sıkma:							
Nadiren	4 19.0	14 25.9	18 24.0	2 9.5	21 38.9	23 30.7	41 27.3
Haftada 1-2	1 4.8	16 29.6	17 22.7	9 42.9	13 24.1	22 29.3	39 26.0
Haftada 3-5	6 28.6	5 9.3	11 14.7	6 28.6	5 9.3	11 14.7	22 14.7
Hemen hergün	7 33.3	7 13.0	14 18.7	2 9.5	–	2 2.7	16 10.7

Tablo 21. Kahvaltıda Tüketilen Besinlerin Tüketim Sıklıklarının Dağılımı (Devam)

Besinler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam n=150
	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	S %
Margarin:							
Hemen hergün	–	4 7.4	4 5.3	–	–	–	4 2.7
Mayonez:							
Haftada 1-2	–	4 7.4	4 5.3	–	–	–	4 2.7
Meyve Suyu:							
Nadiren	–	12 22.2	12 16.0	2 9.5	5 9.3	7 9.3	19 12.7
Haftada 1-2	3 14.3	2 3.7	5 6.7	–	–	–	–
Haftada 3-5	–	–	–	–	1 1.9	1 1.3	1 0.7
Hemen hergün	2 9.5	4 7.4	6 8.0	–	3 5.6	3 4.0	9 6.0
Suda Eriyeblir Yabancı Kahve:							
Nadiren	1 4.8	–	1 1.3	1 4.8	2 3.7	3 4.0	4 2.7
Haftada 1-2	–	7 13.0	7 9.3	–	–	–	7 4.7
Haftada 3-5	–	–	–	–	–	–	–
Hemen hergün	–	10 18.5	10 13.3	–	–	–	10 6.7
Omlet:							
Nadiren	–	–	–	–	1 1.9	1 1.3	1 0.7
Haftada 1-2	–	2 3.7	2 2.7	–	1 1.9	1 1.3	3 2.0
Patates Salatası:							
Haftada 1-2	–	7 13.0	7 9.3	–	12 22.2	12 16.0	19 12.7
Patates Kavurma:							
Haftada 1-2	–	–	–	–	2 3.7	2 2.7	2 1.3
Peynir-Çökelek:							
Haftada 1-2	–	–	–	1 4.8	–	1 1.3	1 0.7
Haftada 3-5	4 19.0	3 5.6	7 9.3	–	–	–	7 4.7
Hemen hergün	17 81.0	51 94.4	68 90.7	20 95.2	54 100	74 98.7	142 94.7
Salam-Sosis-Sucuk:							
Nadiren	6 28.6	19 35.2	25 33.3	8 38.1	30 55.6	38 50.7	63 42.0
Haftada 1-2	6 28.6	21 38.9	27 36.0	2 9.5	12 22.2	14 18.7	41 27.3
Haftada 3-5	5 23.8	4 7.4	9 12.0	–	–	–	9 6.0
Hemen hergün	2 9.5	7 13.0	9 12.0	–	3 5.6	3 4.0	12 8.0

Tablo 21. Kahvaltıda Tüketilen Besinlerin Tüketim Sıklıklarının Dağılımı (Devam)

Besinler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam n=150
	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	S %
Sebze Kızartma:							
Nadiren	–	–	–	–	1 1.9	1 1.3	1 0.7
Haftada 1-2	–	10 18.5	10 13.3	2 9.5	15 27.8	17 22.7	27 18.0
Haftada 3-5	4 19.0	–	4 5.3	–	–	–	4 2.7
Hemen hergün	–	–	–	2 9.5	1 1.9	3 4.0	3 2.0
Süt:							
Nadiren	–	10 18.5	10 13.3	5 23.8	15 27.6	20 26.7	30 20.0
Haftada 1-2	10 47.6	6 11.1	16 21.3	3 14.3	8 14.8	11 14.7	27 18.0
Haftada 3-5	–	4 7.4	4 5.3	4 19.0	8 14.8	12 16.0	16 10.7
Hemen hergün	1 4.8	18 33.3	19 25.3	5 23.8	9 16.7	14 18.7	33 22.0
Taze Sebze:							
Nadiren	3 14.3	–	3 4.0	–	1 1.9	1 1.3	4 2.7
Haftada 1-2	2 9.5	7 13.0	9 12.0	–	9 16.7	9 12.0	18 12.0
Haftada 3-5	4 19.0	9 16.7	13 17.3	10 47.6	16 29.6	26 34.7	39 26.0
Hemen hergün	10 47.6	37 68.5	47 62.7	11 52.4	28 51.9	39 52.0	86 57.3
Tereyağı:							
Nadiren	4 19.0	4 7.4	8 10.7	2 9.5	5 9.3	7 9.3	15 10.0
Haftada 1-2	–	4 7.4	4 5.3	2 9.5	4 7.4	6 8.0	10 6.7
Haftada 3-5	7 33.3	6 11.1	13 17.3	4 19.0	5 9.3	9 12.0	22 14.7
Hemen hergün	8 38.1	27 50.0	35 46.7	11 52.4	39 72.2	50 66.7	85 56.7
Tost:							
Haftada 1-2	–	6 11.1	6 8.0	–	2 3.7	2 2.7	8 5.3
Hemen hergün	–	–	–	–	1 1.9	1 1.3	1 0.7
Yumurta:							
Nadiren	–	2 3.7	2 2.7	–	7 13.0	7 9.3	9 6.0
Haftada 1-2	10 47.6	24 44.4	34 45.3	2 9.5	28 51.9	30 40.0	64 42.7
Haftada 3-5	4 19.0	10 18.5	14 18.7	4 19.0	6 11.1	10 13.3	24 16.0
Hemen hergün	7 33.3	16 29.6	23 30.7	15 71.4	12 22.2	27 36.0	50 33.3
Zeytin:							
Nadiren	–	–	–	–	1 1.9	1 1.3	1 0.7
Haftada 3-5	2 9.5	3 5.6	5 6.7	–	–	–	5 3.3
Hemen hergün	19 90.5	50 92.6	69 92.0	21 100	53 98.1	74 98.7	143 95.3

Kahvaltı her yaş ve durumdaki bireyler için önemli bir öğündür. Günlük çalışmalarda verimli ve başarılı olmak için dengeli bir sabah kahvaltısı çok önemlidir (Işıksoluğu, 1994: 235).

Tablo 21'de günlük öğünlerin en değerlisi olan kahvaltıda tüketilen besinlerin tüketim sıklıkları görülmektedir. Buna göre araştırma grubu köy, kontrol grubu köy ve şehirdeki ailelerin (% 100) ve araştırma grubu şehirdeki ailelerin (% 94.4) kahvaltıda hemen hergün tükettikleri içeceklerin başında çay gelmektedir. Süt ve meyve suyu tüketimi ise düşüktür.

Araştırma ve kontrol grubu ailelerin kahvaltıda yüksek oranda çay tüketmeleri, bu alışkanlığın Avrupa ülkelerinde yaşamış olmakla değişmediğini göstermektedir. Hollanda'da yapılan benzer bir çalışmada ailelerin Türkiye'de ve Hollanda'da iken sabah kahvaltısında sıklıkla tüketilen içeceklerin başında (en yüksek puan alan) çayın geldiği belirtilmiştir (Aktaş, 1979). Başka bir çalışmada da genellikle kahvaltıda çay, çorba, süt, peynir, zeytin ve margarin tüketildiği belirtilmiştir (Gönen, 1976). İşçi ve öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarda da kahvaltıda çayın yüksek oranda tüketildiği saptanmıştır (Beyhan ve Karakurt, 1987a: 81; Sağlam ve Yürükçü, 1996: 16; Şahinöz ve başk., 1997: 40).

Çayın normal miktarlarda tüketildiğinde sağlıklı kişiler için zararlı olmadığı, ancak aşırı tüketiminin demir emilimini olumsuz etkilediği bilinmektedir. Üniversite öğrencilerinin çay içme alışkanlığı ile hemoglobinin düzeyi ilişkisi araştırılmış, öğrencilerin günde ortalama altı çay bardağı çay içtikleri, % 40'ının çayı yemeklerle (genellikle kahvaltıda) birlikte içtikleri ve bu öğrencilerin % 87.5'inde hemoglobinin düzeyinin düşük çıktığı saptanmıştır (Beşer, 1988: 71).

Kahvaltıda sık tüketilen besinlerden ikincisi zeytindir. Tablo 21'de görüldüğü gibi araştırma grubu köydeki ailelerce hemen her gün kahvaltıda zeytin % 90.5 oranında tüketilirken, bu durum kontrol grubu köydeki ailelerde % 100'dür. Zeytinin, kahvaltıda hemen her gün tüketim oranı kontrol grubu şehirdeki ailelerde (% 98.1), araştırma grubundan (% 92.6)

daha yüksektir. Zeytin kontrol grubu ailelerinde daha çok tüketilmektedir (Tablo 21).

Zeytin ve peynir vazgeçilmez geleneksel kahvaltılık yiyecekler arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Peynirin de zeytin gibi kontrol grubu aileleri tarafından daha sık tüketildiği görülmüştür (Tablo 21). Kahvaltıda hemen her gün peynir tüketen ailelerin oranı araştırma grubu köyde % 81.0 iken kontrol grubu köyde ise % 95.2'ye yükselmiştir. Araştırma grubu şehirdeki ailelerin % 94.4'ü hemen her gün peyniri kahvaltıda tüketirken, kontrol grubu ailelerin ise (% 100) hepsinin tükettiği saptanmıştır.

İşçilerin kahvaltıda % 37.9'u peyniri, % 36.3'ü zeytini sıklıkla tüketirken (Beyhan ve Karakurt, 1987a: 81), öğrencilerin % 84.4'ü beyaz peyniri, % 74.8'i ise zeytini, kahvaltıda tüketmişlerdir (Sağlam ve Yürükçü, 1996: 16). Ailelerin ise sabah kahvaltısında, peyniri (% 91.39) sıklıkla tükettikleri belirtilmiştir (Hasipek ve Aytekin, 1995). Bu çalışmada olduğu gibi benzer çalışmalarda da peynir ve zeytin sıklıkla tüketilen kahvaltılık yiyeceklerdir (Gönen, 1976).

Kahvaltıda taze sebzeyi, araştırma grubu (% 62.7) ve kontrol grubu (% 52.0) köydeki ailelerin hemen her gün tükettikleri saptanmıştır. Gruplar arasında büyük bir değişimin olmadığı, kahvaltıda taze sebzenin tüketilmesinin dengeli beslenme açısından olumlu bir alışkanlık olduğu söylenebilir. Ailelerde kahvaltıda sebze tüketiminin düşük olduğu (Aktaş, 1979), öğrencilerin ise % 51.1'inin kahvaltıda taze meyve suyu, domates, salatalık tükettikleri yapılan bir araştırma ile saptanmıştır (Sağlam ve Yürükçü, 1996: 16).

Araştırma grubu ailelerin çoğunluğu (% 52.0) kontrol grubu ailelerin ise % 46.7'si kahvaltıda hemen her gün bal-reçel-pekmez tüketirken, tereyağını, kontrol grubu aileler, araştırma grubuna göre daha sık tüketmektedirler (sırasıyla % 66.7 ve % 46.7).

Genel olarak kontrol grubu ailelerin kahvaltıda tereyağı tüketimi, araştırma grubuna nazaran daha fazla, margarin ise hiç tüketilmemektedir. Araştırma grubunda az da olsa (% 5.3) kahvaltıda margarin tüketilmesi, beslenme alışkanlıklarında değişme olduğunu göstermektedir. Kalp-damar hastalıklarında önemli etkisi olan tereyağını, yetişkinlerin sınırlı düzeyde tüketmeleri önerilmektedir. Tereyağı ve bal-reçel-pekmezin sık tüketilmesi kadar günlük tüketilen miktar da çok önemlidir. Yaşlı bireylerin ekmeğın üzerine kalın bir tabaka tereyağını sürüp kahvaltıda tükettikleri araştırmacı tarafından gözlenmiştir. Gönen (1976)'in çalışmasında yurt dışı ile ilişkisi olan ve olmayan ailelerin kahvaltıda yağ olarak margarin tükettikleri saptanmıştır.

Yumurtayı araştırma grubu köydeki ailelerin % 47.6'sı haftada 1-2 defa, kontrol grubu köydeki ailelerin ise çoğunluğu (% 71.4) hemen her gün tüketmektedirler. Şehirde yaşayan ailelere bakıldığında araştırma grubunun (% 44.4) ve kontrol grubunun (% 51.9) haftada 1-2 defa yumurtayı kahvaltıda tükettikleri saptanmıştır (Tablo 21).

Yumurta proteini örnek protein olup % 100'ü vücut proteinine dönüşmektedir. Yumurta aynı zamanda yüksek oranda kolesterol da içermesi nedeniyle, yaşlıların haftada dört adet kadar tüketebilecekleri belirtilmiştir (Baysal, 1994: 54).

Yapılan bir çalışmada araştırmaya alınan ailelerin Hollanda'da ve Türkiye'de iken kahvaltıda tükettikleri besinlerin tüketim sıklıkları puanlama yöntemi ile belirlenmiştir. Buna göre Hollanda'da iken kahvaltıda yumurta tüketimi ortalama puanın üstünde, Türkiye'de iken ise ortalama puandan daha düşük puan almıştır (Aktaş, 1979). Başka bir çalışmada da ailelerin sabah kahvaltısında (% 71.67) çoğunluğun yumurta tükettiği bulunmuştur (Hasipek ve Aytekin, 1995).

Yörede kahvaltıda sıkma yaygın olarak tüketilen yiyecektir. Sıkma; yöresel ekmek olan "mayalı"nın içine peynir, kavrulmuş kıyma, haşlanmış yumurta gibi besinlerin konup rulo şeklinde sarılmasıdır. Kıymalı ya da ciğerli sıkmanın özellikle ramazanda (sahurda) sıklıkla tüketildiği gözlenmiştir. Kıymalı sıkmayı araştırma (% 24.0) ve kontrol grubu (% 30.7)

ailelerinin nadiren tükettikleri bulunmuştur. Bunu iki grupta da haftada 1-2 defa tüketen aileler izlemektedir (Tablo 21).

Kıymalı sıkma tüketimini, ailelerin ekonomik durumu kadar, evde ekmek yapıp yapmama durumu da etkileyebilir. Kontrol grubu aileleri (köyde) çoğunlukla ekmeği kendileri üretmelerine rağmen ekonomik durumlarının yetersiz olması nedeniyle kıymalı sıkmayı sık tüketemediklerini belirtmişlerdir. Başka çalışmalarda kahvaltılık besinler içinde kıymalı sıkmaya rastlanmamıştır.

Kahvaltıda süt tüketimi çaya oranla düşük çıkmıştır. Araştırma grubu köyde % 47.6 ile haftada 1-2, kontrol grubu köyde ise % 23.8 hemen her gün ve nadiren kahvaltıda süt tüketilmektedir. Araştırma grubu şehirdeki ailelerin % 33.3'ünün, kontrol grubu şehirdeki ailelerin ise % 16.7'sinin kahvaltıda hemen her gün süt tükettikleri bulunmuştur. Araştırma grubu ailelerin kahvaltıda süt tüketimi kontrol grubu ailelerine oranla daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Aktaş (1979)'ın çalışmasında da kahvaltıda sütün Hollanda'da iken daha sık tüketildiği bulunmuştur. Ayrıca çorbanın da bazı aileler tarafından kahvaltıda sevilerek tüketildiği belirtilmiştir. Almanya'daki bazı Türk ailelerin de kahvaltıda çorba içme alışkanlığını sürdürdükleri saptanmıştır (Gözaydın, 1982: 180). Bu çalışmada da kahvaltıda çorbanın sıklıkla tüketildiği görülmüştür. Genel olarak araştırma ve kontrol grubu ailelerin % 28.0'inin haftada 1-2 defa kahvaltıda çorba içtikleri saptanmıştır. Kahvaltıda çorba tüketim alışkanlıklarında gruplar arasında önemli bir değişimin olmadığı görülmüştür.

Araştırma grubu ailelerin alıştığı yabancı kahve, kahvaltıda da şehirdeki ailelerin % 18.5'i tarafından hemen her gün tüketildiği saptanmıştır. Kontrol grubunda ise nadiren tüketilmektedir. Buna karşılık meyve suyu tüketimi her iki grupta da düşük oranlarda ve seyrek olarak tüketildiği görülmektedir (Tablo 21). Gözaydın (1982: 181) ise çalışmasında Almanya'daki Türk ailelerinin, kahvaltıda meyve suyu ve yabancı kahveyi sıklıkla tükettiklerini belirtmiştir.

Kahvaltıda sıklıkla tüketilen çorba çeşitleri Tablo 22'de yer almaktadır.

Tablo 22. Kahvaltıda Tüketilen Çorbaların Dağılımı

Çeşitler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam
	Köy	Şehir	Toplam	Köy	Şehir	Toplam	
	n=15 S %	n=32 S %	n=47 S %	n=14 S %	n=22 S %	n=36 S %	n=83 S %
Arabaşı	1 6.7	4 12.5	5 10.6	1 7.1	11 50	12 33.3	17 20.5
Hazır çorba	3 20.0	2 6.3	5 10.6	1 7.1	–	1 2.8	6 7.2
Kırmızı mercimek	6 40.0	6 18.8	12 25.5	6 42.9	4 18.2	10 27.8	22 26.5
Makarna çorbası	–	–	–	5 35.7	–	5 13.9	5 6.0
Pirinç çorbası	2 13.3	1 3.1	3 6.4	2 14.3	–	2 5.6	5 6.0
Sulu Pilav (Bulgur Çorbası)	10 66.7	19 59.4	29 61.7	9 64.3	18 81.8	27 75.0	56 67.5
Sütlü çorba	1 6.7	1 3.1	2 4.3	–	–	–	2 2.4
Şehriye çorbası	1 6.7	13 40.6	14 29.8	4 28.6	5 22.7	9 25.0	23 27.7
Tarhana çorbası	2 13.3	6 18.8	8 17.0	2 14.3	3 13.6	5 13.9	13 15.7
Un çorbası	2 13.3	2 6.3	4 8.5	–	–	–	4 4.8
Yoğurt (Toyga) Çorbası	1 6.7	4 12.5	5 10.6	6 42.9	–	4 16.7	11 13.3

Tablo 22'den anlaşılabacağı gibi kahvaltıda tüm gruplar tarafından en çok tüketilen çorba, sulu pilavdır. Başka bir deyişle bulgur çorbasıdır. Araştırma grubu köydeki ailelerin % 66.7'si sulu pilavı, % 40'ı kırmızı mercimek çorbasını, kontrol grubu köydeki ailelerin ise % 64.3'ü sulu pilavı, % 42.9'u kırmızı mercimek ve yoğurt çorbalarını kahvaltıda tüketmektedirler.

Araştırma grubu şehirdeki aileler kahvaltıda sırasıyla (% 59.4) sulu pilav (% 40.6) ve şehriye çorbası tüketirken, kontrol grubu şehirde yaşayan ailelerin ise % 81.8'i sulu pilav ve % 50'si arabaşı tükettiklerini belirtmişlerdir (Tablo 22).

Yörede, kıymalı ya da kemikli etle (kaburga) yapılan bulgurlu çorbaya sulu pilav denilmektedir. Sıklıkla tüketilen bir çorba olup kahvaltıda da sevilerek içilmektedir. Kontrol grubu şehirde oturan ailelerden bazıları her pazar kahvaltıda sulu pilav tükettiklerini belirtmişlerdir.

Kolay ve çabuk hazırlanması gibi nedenlerle az da olsa hazır çorba tüketildiği görülmektedir. Bu da beslenme alışkanlıklarında bazı değişimlerin olduğunu göstermektedir. Ancak hazır çorbaların bileşimlerindeki katkı maddeleri nedeniyle özellikle çocukların beslenmesinde kullanılması doğru değildir. Ayrıca ekonomik de sayılmazlar. Kahvaltıda hazır çorba tüketimi araştırma grubunda (% 10.6) kontrol grubundan (% 2.8) daha yüksektir.

Genel olarak bir günde besin grubu tüketim durumları hakkında bir bilgi vermesi amacıyla ailelere bir günlük (bir gün öncesi) tükettikleri besinler sorulmuştur. Buna göre bir günlük tüketilen besinlerin besin gruplarına göre ailelerin dağılımı Tablo 23'te yer almaktadır.

Tablo 23. Bir Günde Tüketilen Besinlerin Besin Gruplarına Göre Dağılımı

Besin grupları	Araştırma Grubu						Kontrol Grubu						Genel Toplam	Önemlilik	Düzeyi	
	Köy		Şehir		Toplam	Köy		Şehir		Toplam						
	n=21		n=54		n=75	n=21		n=54		n=75						
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%						
Et-Yumurta														sd=1	sd=1	
Baklagil Grubu	17	81.0	44	81.5	61	81.3	17	81.0	44	81.5	61	81.3	122	81.3	x2=0.154	x2=0.061
															p>0.05	p>0.05
Süt ve															sd=1	sd=1
Türevleri	19	90.5	48	88.9	67	89.3	21	100	53	98.1	74	98.7	141	96.0	x2=0.525	x2=2.444
															p>0.05	p>0.05
Sebze ve															sd=1	sd=1
meyveler	20	95.2	54	100	74	98.7	21	100	53	98.1	74	98.7	148	98.7	x2=1.024	x2=1.009
															p>0.05	p>0.05
Tahıllar	21	100	54	100	75	100	21	100	54	100	75	100	150	100		
Yağlar ve															sd=1	sd=1
şekerler	4	19.1	25	33.3	29	38.7	4	19.4	14	25.9	18	24.0	47	31.3	x2=0.154	x2=4.856
															p>0.05	p<0.05

Vücut çalışması için çeşitli besin öğelerine ihtiyaç vardır. Besin öğelerinin kaynağını da besinler oluşturur. Besinler içerdikleri besin öğelerinin türleri, miktarları ve kaliteleri yönünden farklılık gösterirler. Bazı besinlerde protein, bazı besinlerde vitaminlerin herhangi biri ve bazı besinlerde de karbonhidratlar fazla bulunur. Her besini yeme imkanı olmaması nedeniyle besinler besleyici değerler yönünden dört ana grup altında toplanmıştır. Dört grubun dışındaki besinler beşinci grubu oluşturmuştur (Baysal, 1990: 9; Işıksoluğu, 1994: 223).

Tablo 23'te görüldüğü gibi genel olarak araştırma ve kontrol grubu aileleri eşit düzeyde (% 81.3) günlük et ve yumurta grubu ve sebze meyve (% 98.7) grubunu tüketmektedirler. Süt ve türevleri araştırma grubunda % 89.3, kontrol grubunda % 98.7 oranında tüketilmişken, toplumun temel besin maddesi olan tahıllar tüm aileler tarafından tüketilmiştir. Yağ-şeker grubunun ise araştırma ve kontrol grubu köydeki aileler (% 19.1) tarafından düşük oranda tüketildiği görülmüştür. Araştırma (% 33.3) grubunun yağ-şeker tüketimi, kontrol grubu (% 25.9) şehirdeki ailelerinkinden daha yüksektir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p < 0.05$, Tablo 23).

Bir günlük besin tüketim durumuna göre çoğunlukla ailelerin dengeli beslendikleri söylenebilir. Diğer yandan tahıllar hariç diğer besin (Et grubu, süt ve ürünleri, sebze-meyveler, yağlar ve şekerler) gruplarından hiç tüketmeyen aileler bulunmaktadır. Bu durum yeterli ve dengeli beslenme açısından sakıncalı olmasına rağmen, bu bir ölçüt de değildir. Çünkü bu sonuçlar bir gün için geçerlidir. Bir günlük değerlere göre değerlendirmenin yanlış olacağı düşünülmektedir. Ancak bir günlük beslenme durumu hakkında bilgi vermesi açısından önem taşımaktadır. Yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar alınmıştır (Işık, 1992).

Ailelerin sık tükettikleri bitki çayları ve alkol tüketim durumları Tablo 24'de gösterilmiştir.

Tablo 24. Ailede Sık Tüketilen Bitki Çayları ve Alkol Tüketim Sıklığının Dağılımı

Değişkenler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam
	Köy	Şehir	Toplam	Köy	Şehir	Toplam	
	n=21 S %	n=54 S %	n=75 S %	n=21 S %	n=54 S %	n=75 S %	n=150 S %
Bitki Çayları:							
Adaçayı	13 61.9	15 27.8	28 37.3	–	6 11.1	6 8.0	34 22.7
İhlamur	4 19.0	33 61.1	37 49.3	6 28.6	31 57.4	37 49.3	74 49.3
Kuşburnu	9 42.9	36 66.7	45 60	4 19.0	31 57.4	35 46.7	80 53.3
Nane	–	5 9.3	5 6.7	–	5 9.3	5 6.7	10 6.7
Papatya	2 9.5	–	2 2.7	–	–	–	2 1.3
Tarçın	–	–	–	–	7 13.0	7 9.3	7 4.7
Yeşil çay	–	1 1.9	1 1.3	–	–	–	1 0.7
İçimiyor	10 47.6	8 14.8	18 24	13 61.9	7 13.0	20 26.7	38 25.3
Alkol Tüketimi:							
Hergün	E –	1 1.9	1 1.3	–	1 1.9	1 1.3	2 1.3
Günaşın	E –	–	–	–	1 1.9	1 1.3	1 0.7
Haftada bir	E –	1 1.9	1 1.3	–	–	–	1 0.7
Daha seyrek	E –	–	–	–	2 3.7	2 2.7	2 1.3
Tüketilmiyor	21 100	52 96.3	73 97.3	21 100	50 92.6	71 94.7	144 96

Tablo 24'de görüldüğü gibi genel olarak ailelerin sık tükettiği bitki çayları arasında sırasıyla kuşburnu, ıhlamur ve adaçayı gelmektedir. Araştırma grubu köydeki ailelerin % 61.9'u adaçayını, % 42.9'u kuşburnu çayını, şehirdeki ailelerin ise % 66.7'si kuşburnu, 61.1'i ıhlamuru sık tükettikleri saptanmıştır.

Kontrol grubu şehirdeki ailelerin % 57.4'ü ıhlamur ve kuşburnu, köydeki ailelerin ise % 28.6'sı ıhlamuru, % 19'u ise kuşburnunu sık tüketmektedirler. Nane, papatya, tarçın ve yeşil çay da az da olsa aileler tarafından tercih edilmektedir.

Bitki çayları Avrupa ülkelerinde çok önceden piyasada poşet şeklinde satılmaktayken, bu durum ülkemizde son zamanlarda yaygınlaşmıştır. Marketlerde ambalajlı olarak çok çeşitli bitki çayları satılmakta ve tüketimi giderek yaygınlaşmaktadır. Gerek sağlık gerekse beslenme açısından bitki çaylarını tüketme alışkanlığı yaygınlaşmış olup, özellikle kuşburnu daha fazla tercih edilmektedir. Bitki çaylarının hazırlanma kolaylığı nedeniyle özellikle iş yerlerinde tercih edilmesine rağmen, çay tüketimi daha fazla olmaktadır. Çünkü çay tüketim alışkanlığının yerleşmiş, kökleşmiş bir alışkanlık olduğu görülmektedir.

Ailelerin alkol tüketimine bakıldığında (Tablo 24), büyüklük bir çoğunluğun alkol tüketmediği, alkole alışmadığı olumlu bir sonuç olarak görülmektedir. Köyde oturan araştırma ve kontrol grubu ailelerin hepsinin (% 100), şehirde yaşayan ailelerden araştırma grubunun % 96.3'ünün kontrol grubunun ise % 92.6'sının, ayrıca araştırma kapsamına alınan tüm ailelerde kadınların alkol tüketmediği saptanmıştır.

Araştırma grubu şehirdeki ailelerin % 1.9'u hergün ve haftada bir defa alkol kullanan erkek varken, .bu durum kontrol grubu şehirde ise aynı oranda (% 1.9) hergün, gınaşırı ve % 3.7'si daha seyrek alkol tükettikleri bulunmuştur. Görüldüğü gibi alkol tüketimi kontrol grubunda biraz daha fazla çıkmıştır. Alkol tüketiminin çok düşük olması sevindirici bir durumdur. Bunu yöre halkının dinine bağlılığı etkilemiş olabilir.

Enerji ihtiyacının üzerinde alkol alındığında yağ deposunu artırdığı, ayrıca sağlık yönünden pek çok zararları olduğu bilinmektedir. Şişman kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada alkol tüketen hafif şişman kadınların % 10.8'i haftada 2 kez, % 56.8'i haftada 1 kez, geri kalanı daha seyrek alkol tükettikleri, alkol tüketen şişman kadınların ise % 50.0'si haftada 2 kez, % 25'i haftada 1 kez, geri kalanı daha seyrek alkol tükettikleri saptanmıştır (Yurttagül, 1995: 65). Evlilerin % 2.47'si, bekarların ise % 2.74'ünün alkol tükettikleri başka bir çalışma ile saptanmıştır (Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994: 1). Fransa'da yaşayan göçmenler üzerinde yapılan çalışmada da göçmenlerin alkol tüketiminin düşük olduğu belirtilmiştir

(Wanner ve başk., 1995: 548). Başka bir çalışmada ise Kaliforniya'daki Vietnamlı göçmen yetişkin erkeklerin çok miktarda alkol tükettikleri saptanmıştır (Stephen ve başk., 1995: 63).

Yemeklerle birlikte sos kullanımı yabancı mutfaklarda yaygındır. Yemeklerde sos kullanma ile ilgili bulgular Tablo 25'de verilmiştir.

Tablo 25. Ailelerin Yemeklerde Sos Kullanma Durumu

	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam	Önemlilik	
	Köy n=21 S %	Şehir n=54 S %	Toplam n=75 S %	Köy n=21 S %	Şehir n=54 S %	Toplam n=75 S %		Düzei	
Soslar							n=150 S %	Köy	Şehir
Sos Kullanımı:									
Evet	10 47.6	44 81.5	54 72.0	3 14.3	18 33.3	21 28.0	75 50.0	Sd=1	Sd=1
Hayır	11 52.4	10 18.5	21 28.0	18 85.7	36 66.7	54 72.0	75 50.0	x ² =5.459	x ² =25.599
								p<0.05	p<0.01
Sos Çeşitleri:									
Acı Sos	2 9.5	12 22.2	14 18.7	2 9.5	10 18.5	12 16.0	26 17.3		
Beşamel sos	1 4.8	-	1 1.3	-	-	-	1 0.7		
Domatesli sos	-	3 5.6	3 4.0	-	1 1.9	1 1.3	4 2.6		
Hardal	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3		
Keçap	6 28.6	31 57.4	37 49.3	1 4.8	10 18.5	11 14.7	48 32.0		
Krema	-	2 22.2	2 2.7	-	-	-	2 1.3		
Mayonez	8 38.1	41 75.9	49 65.3	1 4.8	4 7.4	5 6.7	54 36.0		

Tablo 25'de araştırma ve kontrol grubu ailelerinin sos kullanma ve kullanılan sos çeşitlerinin dağılımı gösterilmiştir. Araştırma grubu köyde oturan ailelerin % 47.6'sı yemeklerle birlikte sos kullanırken, kontrol grubu köydeki ailelerin % 85.7'sinin ise sos kullanmadıkları belirlenmiştir. İki grup arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (p<0.05).

Araştırma grubu şehirdeki ailelerin % 81.5'i sos kullanırken, kontrol grubunun ise % 66.7'sinin sos kullanmadığı saptanmıştır. Gruplar arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0.01$, Tablo 25).

Ailelerin en çok kullandıkları sos çeşitlerinin başında araştırma grubu şehir ailelerinde % 75.9, köy ailelerinde ise % 38.1 oranla mayonez gelmektedir. Mayonezi şehirde (% 57.4) ve köyde (% 28.6) ketçap izlemektedir.

Kontrol grubu ailelerinde ise şehirde % 18.5 ile ketçap ve acı sos, köyde % 9.5 ile acı sos en çok kullanılan soslardır. Kontrol grubu aileleri tarafından mayonez çok düşük oranda kullanılırken, beşamel sos, hardal ve krema ise hiç kullanılmamaktadır (Tablo 25).

Yabancı mutfak kültüründe sosların önemli bir yeri olmasına karşılık Türk mutfak kültüründe soslar fazla yer almamaktadır. Türk mutfağında taze domates veya salçası sık kullanılır. Özellikle yabancı kökenli olan mayonez, beşamel sos gibi soslar Türk mutfağında kullanılmamaktadır. Ancak günümüzde yavaş yavaş kullanıldığı görülmektedir. Tablodan da görüleceği gibi, Avrupa ülkelerinde belli bir süre yaşayan kişilerin özellikle orada doğmuş ve büyümüş olan yeni neslin yemekle birlikte sos kullanmaları özellikle mayonez tüketimine alışmaları gibi bir takım beslenme alışkanlıkları edindikleri gözlenmiştir.

Ailelerin çok sevdikleri ve hiç sevmedikleri yemeklerle ilgili bulgular Tablo 26'da yer almaktadır.

Tablo 26. Ailede Çok Sevilen ve Hiç Sevilmeyen Yemeklerin Dağılımı

Değişkenler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam
	Köy	Şehir	Toplam	Köy	Şehir	Toplam	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	
Çok Sevilen Yemekler							
Balık tava	2 9.5	9 16.7	11 14.7	–	2 3.7	2 2.7	13 8.7
Börek-çörek	1 4.8	9 16.7	10 13.3	2 9.5	7 13.0	9 12.0	19 12.7
Bulgur pilavı	1 4.8	2 3.7	3 4.0	3 14.2	5 9.3	8 10.7	11 7.3
Etli k baklağı	6 28.6	9 16.7	15 20.0	6 28.6	14 25.8	20 26.6	35 23.3
Etli sebzeler	5 23.7	5 9.3	10 13.3	4 19.1	11 20.4	15 20.0	25 16.7
Etli sarma dolma	4 19.1	13 24.0	17 22.7	4 19.1	4 7.4	8 10.7	25 16.7
Hamur tatlıları	–	5 9.3	5 6.7	2 9.5	2 3.7	4 5.3	9 6.0
Köfte	2 9.5	2 3.6	4 5.3	–	9 16.7	9 12.0	13 8.6
Toplam	21 100.0	54 100.0	75 100.0	21 100.0	54 100.0	75 100.0	150 100.0
Hiç Sevilmeyen Yemekler:							
Balık	–	–	–	1 4.8	–	1 1.3	1 0.7
Bakla	–	–	–	–	4 7.4	4 5.3	4 2.7
Bezelye	12 57.2	18 33.3	30 40.0	17 81.0	35 64.8	52 69.4	82 54.6
Köfteler	2 9.5	–	2 2.7	1 4.8	–	1 1.3	3 2.0
Kuru fasulye	2 9.5	1 1.8	3 4.0	–	1 1.9	1 1.3	4 2.7
Meyveli tatlılar	3 14.3	17 31.5	20 26.7	2 9.4	6 11.0	8 10.7	28 18.7
Nohut yemeğı	–	–	–	–	1 1.9	1 1.3	1 0.7
Pırasa (etli-etsiz)	–	–	–	–	4 7.4	4 5.4	4 2.7
Sakatata	–	4 7.4	4 5.3	–	–	–	4 2.7
Zeytinyağı sebze	2 9.5	7 13.0	9 12.0	–	2 3.7	2 2.7	11 7.2
Zeytinyağı sarma ve dolmalar	–	7 13.0	7 9.3	–	1 1.9	1 1.3	8 5.3
Toplam	21 100.0	54 100.0	75 100.0	21 100.0	54 100.0	75 100.0	150 100.0

Tablo 26'da araştırma ve kontrol grubu ailelerinin çok sevdikleri ve hiç sevmedikleri yemekler yer almaktadır. Araştırma grubu köydeki ailelerin çok sevdikleri yemeklerin başında % 28.6 ile etli kuru baklagil yemeği gelmekte, bunu % 23.7 oranla etli sebze ve % 19.1 oranla ise etli sarma ve dolmalar izlemektedir. Şehirdeki ailelerin ise % 24.0'ü etli sarma ve dolmaları, % 16.7'si etli kuru baklagil, börek-çörekler ve balık tavayı çok sevdikleri ortaya çıkmıştır.

Kontrol grubu köydeki ailelerin % 28.6'sı, şehirdeki ailelerin ise % 25.8'i etli kuru baklagil yemeklerini çok sevdiklerini belirtmişlerdir. Bunu

şehirde % 20.4 ile etli sebzeler izlerken, köyde ise % 19.1 ile etli sebze ve etli sarma-dolmalar izlemektedir. Diğer dağılımlar Tablo 26'da görülmektedir.

Genel olarak araştırma grubu ailelerin çok sevdikleri yemekler etli sarma-dolmalar ve etli kuru baklagil yemekleridir. Kontrol grubunun ise etli kuru baklagil yemekleri ve etli sebze yemekleridir.

Yörede yetiştirilen kuru baklagillerden yapılan yemekler çok sevilerek tüketilmektedir. Ayrıca geleneksel yemeklerden olan sarma ve dolmalar da sevilen yemeklerden olup genel olarak yörede yemekler etli pişirilmektedir. Özellikle sarma ve dolmalar çoğunlukla etli hazırlanmakta, zeytinyağlı olanlar tercih edilmemektedir.

Yapılan bir çalışmada da sevilen yemeklerin başında et ve tavuk yemekleri (%43.64) gelmekte, hamur işleri (%34.55) ve etli sebze yemekleri (% 27.88) bunu izlemektedir (Aktaş, 1979). Ailelerin % 23.88'inin sebze, % 23.61'inin et yemeklerini çok sevdikleri başka bir çalışmada saptanmıştır (Hasipek ve Aytekin, 1995).

Ailelerin hiç sevmediği yemeklerin başında iki grupta da bezelye yemeği gelmektedir. Hatta bezelyeyi hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir. Araştırma grubu köydeki ailelerin %57.2'si, şehirdeki ailelerin % 33.3'ü bezelyeyi hiç tüketmezken, bu durum kontrol grubu köyde % 81.0, şehirde ise % 64.8'dir (Tablo 26). Görüldüğü gibi araştırma grubu ailelerinde bezelyeyi hiç sevmeyenlerin oranı (%40.0), kontrol grubu ailelerinkinden (%69.4) daha düşüktür. Bu da araştırma grubunun bezelye yemeği veya tüketimine alıştıklarını göstermektedir.

Bezelye, kontrol grubu ailelerinde düşük oranda da olsa tüketilmektedir. Az tüketilmesinin nedeni yörede üretilmeyen bir sebze olması, dolayısıyla yöre halkının buna alışmadığı için son yıllarda pazarlarda ya da konserve olarak marketlerde satılsa bile, halkın alışkanlıklarından kolay vazgeçmediği düşünülmektedir.

Meyveli tatlılar ve zeytinyağlı sebze yemekleri de yörede sevilmeyen yemekler arasındadır (Tablo 26).

Yağlar yemeklere lezzet verirler, çeşitli yemeklerin hazırlanmasında farklı yağlar çeşitli şekillerde kullanılmaktadır. Tablo 27'de yemek hazırlamada kullanılan yağ çeşitleri ve kullanım durumları ile ilgili bulgular gösterilmiştir.

Tablo 27. Yemek Hazırlamada Kullanılan Yağ Çeşitleri ve Kullanım Durumu

		Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel	Önemlilik Düzeyi	
		Köy	Şehir	Toplam	Köy	Şehir	Toplam	Toplam	Köy	Şehir
Yağların Kullanımı		S %	S %	S %	S %	S %	S %	S %		
Ayçiçek	Doğrudan	–	4 7.4	4 5.3	1 4.8	1 1.9	2 2.7	6 4.0	Sd=2	Sd=2
ve diğer	Yakmadan	10 47.6	19 35.2	29 38.7	6 28.6	15 27.8	21 28.0	50 33.3	x2=2.360	x2=4.429
sıvı yağlar	Yakarak	11 52.4	24 44.4	35 46.7	14 66.6	36 66.7	50 66.7	85 56.7	p>0.05	p>0.05
	Toplam	21 100.0	47 87.0	68 90.7	21 100	52 96.4	73 97.3	141 94.0		
	Yakmadan	3 14.3	1 1.9	4 5.3	2 9.5	2 3.7	4 5.3	8 5.3	Sd=1	
İç Yağı	Yakarak	1 4.8	–	1 1.3	2 9.5	–	2 2.7	3 2.0	x2=0.533	
	Toplam	4 19.1	1 1.9	5 6.6	4 19.0	2 3.7	6 8.0	11 7.3	p>0.05	
	Doğrudan	–	3 5.6	3 4.0	–	–	–	3 2.0	Sd=1	Sd=2
Margarin	Yakmadan	8 38.1	19 35.2	27 36.0	5 23.9	25 46.3	30 40.0	57 38.0	x2=1.890	x2=3.819
	Yakarak	7 33.3	7 13.0	14 18.7	12 57.1	10 18.5	22 29.3	36 24.0	p>0.05	p>0.05
	Toplam	15 71.4	29 53.8	44 58.7	17 81.0	35 64.8	52 69.3	96 64.0		
	Doğrudan	–	–	–	1 4.8	–	1 1.3	1 0.7	Sd=2	Sd=1
Tereyağı	Yakmadan	9 42.9	11 20.4	20 26.7	7 33.3	9 16.7	16 21.3	36 24.0	x2=1.618	x2=0.299
	Yakarak	8 38.1	40 74.1	48 64.0	11 52.4	43 79.6	54 72.0	102 68.0	p>0.05	p>0.05
	Toplam	17 81.0	51 94.5	68 90.7	19 90.5	52 96.3	71 94.7	139 92.7		
	Doğrudan	3 14.3	23 42.6	26 34.7	–	19 35.2	19 25.3	45 30.0	Sd=2	Sd=2
Zeytinyağı	Yakmadan	9 42.9	17 31.5	26 34.7	6 28.6	16 29.6	22 29.3	48 32.0	x2=4.636	x2=1.411
	Yakarak	5 23.8	10 18.5	15 20.0	9 42.9	15 27.8	24 32.0	39 26.0	p>0.05	p>0.05
	Toplam	17 81.0	50 92.6	67 89.3	15 71.5	50 92.6	65 86.6	132 88.0		

Görüldüğü gibi Tablo 27'de yemek hazırlarken yağları doğrudan, yakmadan ya da yakarak kullanma durumları yer almaktadır. Yemek hazırlarken ayçiçek ve diğer sıvı yağları (zeytinyağı hariç) araştırma grubu köydeki ailelerin % 52.4'ü, kontrol grubu köydeki ailelerin ise % 66.6'sı yakarak kullandıkları belirlenmiştir. Bu fark istatistiksel olarak önemsizdir ($p > 0.05$).

Şehirde yaşayan ailelerin de çoğunluğu ayçiçek ve diğer sıvı yağları yakarak kullandıkları saptanmıştır. Bu durum araştırma grubunda % 44.4, kontrol grubunda ise % 66.7'dir.

İç yağı, araştırma ve kontrol grubundaki çok az aile tarafından kullanılmıştır. Araştırma grubu köydeki ailelerin % 14.3'ü yakmadan, kontrol grubu ailelerin ise % 9.5'i yakmadan ve yakarak iç yağını kullandıkları belirlenmiştir. İç yağı kullanımında bu iki grup arasında önemli bir fark ($p > 0.05$) yoktur. Araştırma grubu şehirdeki ailelerden bir, kontrol grubu ailelerden ise iki aile iç yağını yakmadan kullandıklarını belirtmişlerdir (Tablo 27).

Araştırma grubu köydeki ailelerin çoğunluğu yemeklik margarinleri (% 38.1) yakmadan, (% 33.3) yakarak, kontrol grubu köydeki ailelerin ise çoğunluğu (% 57.1) yakarak ve (% 23.8) eriterek kullandıkları saptanmıştır. Köyde oturan ailelerin margarin kullanımındaki fark istatistiksel açıdan önemli değildir ($p > 0.05$). Araştırma grubu şehirdeki ailelerin % 35.2'si yakmadan, % 13.0'ü yakarak, kontrol grubu şehirdeki ailelerin ise % 46.3'ü yakmadan, % 18.5'i yakarak margarinleri kullanmaktadırlar.

Genel olarak ailelerin çoğunluğu tereyağını, yakarak yemeklerde kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırma grubundan köyde oturan ailelerin % 42.9'u yakmadan, % 38.1'i yakarak, kontrol grubunda köydeki ailelerin % 52.4'ü yakarak ve % 33.3'ü yakmadan, bir ailenin de tereyağını doğrudan yemeklerde kullandığı ortaya çıkmıştır. Bu iki grup aile arasında tereyağını kullanım farkı önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$). Tereyağını araştırma grubu

ve kontrol grubu şehirdeki ailelerin çoğunluğu (sırasıyla %74.1 ve % 79.6) yakarak kullandıklarını belirtmişlerdir.

Zeytinyağını, araştırma grubu köydeki ailelerin % 42.9'u yakmadan, % 23.8'i yakarak ve % 14.3'ü de doğrudan kullanırken, kontrol grubundaki ailelerin ise % 42.9'u yakarak, % 28.6'sı yakmadan kullanmışlardır. Zeytinyağını kullanmada aileler arasında önemli bir fark yoktur ($p > 0.05$). Şehirdeki ailelere bakıldığında, çoğunluğun zeytinyağını doğrudan kullandığı görülmektedir. Bu durum araştırma grubu şehirdeki ailelerde % 42.6, kontrol grubunda ise % 35.2 dir (Tablo 27).

Genel olarak araştırma ve kontrol grubu ailelerin çoğunluğu yağları yakarak kullanmakta, ancak margarin ve zeytinyağı iki grupta da genellikle yakmadan kullanılmaktadırlar.

Yağların yakılarak kullanımı yapılarında olumsuz değişimler nedeniyle sağlık açısından (kronik hastalıklar) sakıncalı olduğu bilinmektedir. Damak zevkinin ön planda olması ve alışkanlık nedeniyle bu olumsuz uygulamanın hala sürdürüldüğü gözlenmiştir. Zeytinyağını doğrudan kullanım oranının diğer yağlara göre daha yüksek olmasının nedeni, salatalarda zeytinyağının tercih edilmesinin büyük payı olduğu sanılmaktadır.

Yağların yakılarak kullanılma alışkanlığının terkedilmesi, özellikle yeni yetişen neslin gelecekteki sağlığı açısından önem taşımaktadır. Yağların tüketim miktarı kadar, kullanım şekli de özellikle kalp-damar hastalıklarının oluşumunda önemli oldukları vurgulanmıştır (Bieler, 1988: 89).

Bu çalışmada olduğu gibi çoğunlukla ev kadınlarının yemek yaparken yağları yakarak ilave ettikleri saptanmıştır (Ateş ve başk., 1986: 78). Sıvı ve katı yağların yüksek sıcaklık derecelerinde tutulmaları önemli ölçüde karoten ve A vitamini kaybına neden olmaktadır (Rakıcıoğlu ve Baysal, 1988: 126).

İleri yaşlarda bazı besinlerin tüketiminde değişiklik yapılması sağlıklı yaşam açısından önemlidir. Tablo 28'de bazı besinlerin tüketiminde yapılan değişikliklerle ilgili bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 28. Bazı Besinlerin Tüketimini Değiştirmeye İlişkin Bireylerin Görüşleri

Besinler ve Görüşler		Araştırma Grubu						Kontrol Grubu				Önemlilik Düzeyi	
		Köy		Şehir		Toplam		Köy		Şehir		Genel Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Ekmek	Değişmedi	5	23.8	20	37.0	25	33.3	9	42.9	20	37.0	29	38.7
tüketimi	Azaldı	16	76.2	34	63.0	50	66.7	12	57.1	34	63.0	46	61.3
	Toplam	21	100.0	54	100.0	75	100.0	21	100.0	54	100.0	75	100.0
												150	100.0
												p>0.05	p>0.05
Tatlı ve	Değişmedi	4	19.0	22	40.7	26	34.7	7	33.3	9	16.7	16	21.3
hamur	Azaldı	17	81.0	32	59.3	49	65.3	14	66.7	45	83.3	59	78.7
işleri tüketimi												108	72.0
												p>0.05	p<0.01
	Toplam	21	100.0	54	100.0	75	100.0	21	100.0	54	100.0	75	100.0
												150	100.0
Tuz	Değişmedi	5	23.8	7	13.0	12	16.0	2	9.5	14	25.9	16	21.3
tüketimi	Azaldı	16	76.2	47	87.0	63	84.0	19	90.5	40	74.1	59	78.7
	Toplam	21	100.0	54	100.0	75	100.0	21	100.0	54	100.0	75	100.0
												150	100.0
												p>0.05	p>0.05
Yağ	Değişmedi	3	14.3	11	20.4	14	18.7	6	28.6	19	35.2	25	33.3
tüketimi	Azaldı	18	85.7	43	79.6	61	81.3	15	71.4	35	64.8	50	66.7
	Toplam	21	100.0	54	100.0	75	100.0	21	100.0	54	100.0	75	100.0
												150	100.0
												p>0.05	p>0.05

Ailelerin ekmek, tatlı ve hamur işleri, tuz ve yağ tüketim durumları Tablo 28'de görülmektedir. Orta yaşın üzerinde olan kişilere bu besinlerin fazla tüketiminin sağlık açısından zararlı olduğu bilinmektedir. Ev kadınlarına, ekmek, tatlı, tuz ve yağ tüketimlerinde azaltma gibi bir değişiklik yapıp yapmadıkları sorulduğunda çoğunluğu bu besinlerin tüketimini azalttıklarını belirtmişlerdir.

Ekmek tüketimini azaltan ailelerin oranı, araştırma grubunda, kontrol grubundan daha yüksektir (sırasıyla % 66.7 ve % 61.3). Araştırma ve kontrol grubu köy ve şehir aileleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemsizdir ($p>0.05$, Tablo 28).

Toplumun temel besin maddesi olan ekmeğin, iki grupta da çoğunluk tarafından az tüketilmesi ya da az tüketmeye gayret gösterilmesi, sağlıklı yaşam açısından önemli bir değişme olarak değerlendirilebilir.

Tatlı ve hamur işlerini, araştırma grubu köyde yaşayan ailelerin çoğunluğu (% 81.0) az tüketirken, kontrol grubunda bu oran % 66.7'dir. Tatlı ve hamur işleri tüketiminde iki grup arasında önemli bir fark yoktur ($p>0.05$). Tatlı ve hamur işlerinin tüketimini araştırma grubu şehirdeki ailelerin % 59.3'ü azaltırken, % 40.7'si azaltmamıştır. Kontrol grubunun ise çoğunluğu (% 83.3) azaltırken, % 16.7'si azaltmamıştır. İstatistiksel açıdan gruplar arasındaki fark manidardır ($p<0.01$, Tablo 28).

Bu farkın nedeni olarak, araştırma grubu şehirdeki kadın ve erkeklerin, kontrol grubuna göre daha şişman oldukları gösterilebilir. Enerji değeri yüksek olan tatlı ve hamur işlerinin tüketiminin çoğunlukla iki grupta da azaltılması, yöre halkının bu besinlerin şişmanlatıcı özelliklerinden dolayı birçok hastalığa neden olabileceği konusunda bilinçli olmalarından kaynaklanabilir. Bu konuda televizyonların etkisi yadsınamaz.

Tuz tüketimine bakıldığında (Tablo 28), genel olarak araştırma grubu ailelerin % 84.0'ü azaltırken, bu oran kontrol grubunda % 78.7'dir. Tuz tüketiminin kısıtlanması özellikle hipertansiyonda çok önemlidir. Koroner kalp hastalıklarının oluşmasında önemli bir risk faktörü olan hipertansiyonun, diyetin enerji, yağ ve sodyum içeriği ile yakından ilgili olduğu belirtilmiştir (Toksöz ve İlçin, 1992: 65). Bu nedenle tuz tüketiminin azaltılmasına dikkat edilmesi sevindirici bir değişme olarak değerlendirilebilir.

Yağ tüketimindeki azalma, araştırma grubunda (% 81.3), kontrol grubundan (% 66.7) daha fazladır. Yağ tüketiminde gruplar (araştırma-kontrol köy ve araştırma-kontrol şehir) arasında fark gözlenirken, bu farkın istatistiksel açıdan önemli olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Genel olarak incelendiğinde besinlerin tüketimi araştırma ve kontrol grubunda çoğunlukla azaltılmıştır. Buna neden olarak, araştırma kapsamına alınan kadın ve erkeklerde şişmanlık ve bunun etkili olabileceği hipertansiyon, kalp-damar gibi hastalıkların görülmesi, bu besinlerin tüketiminin azaltılmasında zorunluluk getirdiği düşünülmektedir.

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmeler sosyal yaşamda da değişikliklere yol açmakta, sanayileşme ve kentleşme gibi süreçlerin etkisiyle alışkanlıklar, kültürel değerler ve gelenekler hızla değişmektedir (Halıcı, 1991b). Ailelerin işlenmiş besinleri tüketim sıklığı Tablo 29'da gösterilmiştir.

Tablo 29. İşlenmiş Besinlerin Tüketim Sıklıklarının Dağılımı

Çeşitler	Araştırma Grubu						Kontrol Grubu						Genel Toplam	
	Köy		Şehir		Toplam		Köy		Şehir		Toplam			
	n=21		n=54		n=75		n=21		n=54		n=75		n=150	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Dondurulmuş Besinler:														
Hergün	–		1	1.9	1	1.3	–		–		–		1	0.7
Günaşırı	1	4.8	–		1	1.3	–		–		–		1	0.7
Haftada bir	5	23.8	18	33.3	23	30.7	–		–		–		23	15.3
15 günde bir	6	28.6	3	5.6	9	12.0	–		2	3.7	2	2.7	11	7.3
Çok seyrek	2	9.5	16	29.6	18	24.0	–		7	13.0	7	9.3	25	16.7
Hazır Çorba:														
Hergün	–		2	3.7	2	2.7	–		–		–		2	1.3
Günaşırı	–		3	5.6	3	4.0	–		–		–		3	2.0
Haftada bir	7	33.3	5	9.3	12	16.0	2	9.5	2	3.7	4	5.3	16	10.7
15 günde bir	5	23.8	4	7.4	9	12.0	2	9.5	4	7.4	6	8.0	15	10.0
Çok seyrek	2	9.5	24	44.4	26	34.7	3	14.3	10	18.5	13	17.3	39	26.0
Konserve:														
Günaşırı	1	4.8	–		1	1.3	–		–		–		1	0.7
Haftada bir	2	9.5	2	3.7	4	5.3	–		7	13.0	7	9.3	11	7.3
15 günde bir	–		12	22.2	12	16.0	3	14.3	2	3.7	5	6.7	17	11.3
Çok seyrek	3	14.3	21	38.9	24	32.0	7	33.3	14	25.9	21	28.0	45	30.0

Tablo 29. İşlenmiş Besinlerin Tüketim Sıklıklarının Dağılımı (Devam)

Çeşitler	Araştırma Grubu						Kontrol Grubu						Genel Toplam	
	Köy		Şehir		Toplam		Köy		Şehir		Toplam			
	n=21		n=54		n=75		n=21		n=54		n=75			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Turşu:														
Hergün	5	23.8	25	46.3	30	40.0	11	52.4	14	25.9	25	33.3	55	36.7
Günaşırı	4	19.0	18	33.3	22	29.3	3	14.3	26	48.1	29	38.7	51	34.0
Haftada bir	5	23.8	9	16.7	14	18.7	6	28.6	9	16.7	15	20.0	29	19.3
15 günde bir	6	28.6	1	1.9	7	9.3	1	4.8	3	5.6	4	5.3	11	7.3
Çok seyrek	1	4.8	–	–	1	1.3	–	–	2	3.7	2	2.7	3	2.0
Salam-Sosis:														
Her gün	–	–	7	13.0	7	9.3	–	–	–	–	–	–	7	4.7
Günaşırı	1	4.8	1	1.9	2	2.7	–	–	–	–	–	–	2	1.3
Haftada bir	2	9.5	20	37.0	22	29.3	1	4.8	–	–	1	1.3	23	15.3
15 günde bir	–	–	3	5.6	3	4.0	–	–	2	3.7	2	2.7	5	3.3
Çok seyrek	6	28.6	7	13.0	13	17.3	–	–	11	20.4	11	14.7	24	16.0
Sucuk:														
Her gün	–	–	6	11.1	6	8.0	–	–	–	–	–	–	6	4.0
Günaşırı	1	4.8	–	–	1	1.3	–	–	–	–	–	–	1	0.7
Haftada bir	8	38.0	16	29.6	24	32.0	2	9.5	13	24.1	15	20.0	39	26.0
15 günde bir	4	19.0	11	20.4	15	20.0	–	–	6	11.1	6	8.0	21	14.0
Çok seyrek	4	19.0	13	24.1	17	22.7	8	38.0	28	51.9	36	48.0	53	35.3

Tablo 29'da görüldüğü gibi turşu hemen hemen tüm aileler tarafından değişik sıklıkta tüketilen besinlerin başında gelmektedir. Araştırma grubu ailelerin çoğunluğu turşu tüketmekte, ancak % 40.0'ı hergün ve % 29.3'ü günaşırı tüketmektedirler. Kontrol grubu ailelerin ise % 38.7'si günaşırı, % 33.3'ü hergün turşu tükettikleri belirlenmiştir. Ancak turşu en sık kontrol grubu köyde (% 52.4 hergün) tüketilmektedir.

Türk mutfağında önemli yeri olan ve yemeklerin yanında çeşni oluşturan turşular, araştırma ve kontrol gruplarını oluşturan aileler tarafından sık tüketilmesi bazı alışkanlıkların değişmediğini göstermektedir.

İşlenmiş besinlerin tüketim sıklığı Tablo 29'dan incelendiğinde dondurulmuş besinler araştırma grubu köydeki aileler tarafından çoğunlukla 15 günde bir (% 28.6) ve haftada bir (% 23.8) tüketilirken, kontrol grubu köydeki aileler tarafından hiç tüketilmediği görülür. Araştırma grubu şehirdeki ailelerin ise % 33.3'ü haftada bir, % 29.6'sı çok seyrek ve bir ailenin de her gün dondurulmuş besinleri tükettikleri saptanmıştır. Kontrol grubu şehirdeki ailelerin çoğunluğunun dondurulmuş besinleri tüketmediği, ancak % 13.0'nün çok seyrek tükettiği bulunmuştur.

Dondurulmuş besinleri tüketmeye alışan araştırma grubu aileleri, bu alışkanlıklarını sürdürmektedirler. Bu durumu, ailelerin beslenme alışkanlıklarının değişmesi kadar, ekonomik durumlarının da etkilediği sanılmaktadır. Çünkü, araştırma grubu ailelerin çoğunluğunun (% 70.7, Tablo 5) evinde derin dondurucu bulunmaktadır. Dolayısıyla besinlerini kendileri hazırlamaktadırlar. Bu nedenle dondurulmuş besinleri daha sık tükettikleri söylenebilir. Kontrol grubu ailelerin dondurulmuş besin tüketimine alışmadıkları görülmektedir (Tablo 29).

Hazır çorbaları genel olarak araştırma grubu ailelerin çoğunluğu (% 69.3) farklı sıklıklarla tüketirken, kontrol grubunda ise aynı (% 69.3) oranda tüketilmediği görülmektedir. Araştırma grubu ailelerin % 16.0'sı haftada bir, kontrol grubunun ise % 18.5'i çok seyrek hazır çorba tüketmektedirler (Tablo 29).

Genel olarak araştırma grubu köydeki ve şehirdeki ailelerin çoğunluğunun hazır çorba tükettikleri geleneksel çorbalarımızın yanısıra hazırlanma kolaylığı ve başka nedenlerle hazır çorbaya alıştıkları görülmektedir. Aktaş (1979)'ın çalışmasında da ailelerin alıştıkları besinlerin başında konservelelerin (% 58.79) ve hazır çorbaların (% 46.67) geldiği bildirilmiştir. Almanya'daki Türk işçilerinin de hazır çorbaları sıklıkla tükettikleri belirtilmiştir (Gözaydın, 1982:185).

Ailelerin salam ve sosisi tüketme sıklığı incelendiğinde, araştırma ve kontrol grubu arasında önemli farklılık görülmektedir (Tablo 29). Araştırma

grubu ailelerin % 62.7'si salam ve sosis tüketmekte olup, kontrol grubu aileleri tarafından çoğunlukla (% 81.3) tüketilmediği saptanmıştır. Buna göre salam ve sosisi, araştırma grubu ailelerin % 9.3'ü hergün, % 29.3'ü ise haftada bir tüketmektedir. Kontrol grubu şehirdeki ailelerin ise % 14.7'si tarafından çok seyrek tüketilmektedir.

Salam ve sosis yabancı kökenli besinler olup aynı zamanda pahalı besinler arasındadır. Araştırma grubu ailelerin salam ve sosis yemeye alıştıkları ve bu alışkanlıklarını sürdürdükleri anlaşılmıştır. Ayrıca ekonomik durumları yeterli olması, sonucu etkilemektedir.

Geleneksel besinlerimizden olan sucuğun tüketimi salam ve sosise göre biraz farklılık göstermektedir. Seyrek de olsa kontrol grubu aileleri tarafından da tüketilmektedir.

Sucuğun, araştırma grubu aileleri tarafından daha fazla ve daha sık tüketildiği bulunmuştur (Tablo 29). Araştırma grubu ailelerin % 32'si haftada bir, kontrol grubu ailelerin ise % 48.0'i, sucuğu çok seyrek tüketmektedirler. Sucuk tüketimini etkileyen en önemli etkenin, ailelerin de belirttiği gibi ekonomik durumdur.

Genel olarak ailelerin konserveyi sık tüketmedikleri bulunmuştur. Buna göre araştırma grubu ailelerin % 32.0'sinin, kontrol grubu ailelerin ise % 28.0'inin çok seyrek konserve tükettikleri saptanmıştır (Tablo 29). Ancak konserveyi araştırma grubu ailelerin çoğunluğu (% 54.7) çeşitli sıklıkta tüketmektedirler.

Araştırma ve kontrol grubu aileleri arasında konserve tüketimi ve sıklığı arasında fazla bir farklılık bulunmamaktadır. Ancak kontrol grubu köydeki ailelerin araştırma grubu köydeki ailelere göre daha fazla ailenin konserve tükettiği ortaya çıkmıştır. Bazı ailelerin konserveyi evde kendilerinin hazırlamış olması tüketimi etkilemiş olabilir.

Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi, bunu sağlayacak besinlerin yeterince alınmasıyla mümkün olabilir. Ekmek ve diğer tahılların günlük kişi başına tüketim düzeyleri karşılaştırmalı olarak Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30. Ekmek ve Diğer Tahılların Günlük Tüketim Durumu (g/birey)

Besinler	Gruplar	Değerler	n	$\bar{X}$	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
Ekmek	Köy	Araşt. Gr.	21	327.52	115.10	125	500	1.048	p>0.05
		Kontr. Gr.	21	296.90	68.27	140	450		
	Şehir	Araşt. Gr.	54	267.18	109.64	122	640	1.100	p>0.05
		Kontr. Gr.	54	246.94	79.08	80	400		
Buğday	Köy	Araşt. Gr.	21	40.42	29.14	5	119	1.180	p>0.05
		Kontr. Gr.	21	57.42	59.20	4	163		
Unu	Şehir	Araşt. Gr.	54	37.29	21.82	4	84	3.583	p<0.01
		Kontr. Gr.	54	23.03	19.45	8	108		
Bulgur	Köy	Araşt. Gr.	21	17.71	16.45	4	50	2.964	p<0.01
		Kontr. Gr.	21	37.19	25.21	7	107		
	Şehir	Araşt. Gr.	54	22.03	11.72	4	42	0.376	p>0.05
		Kontr. Gr.	54	21.33	11.34	3	51		
Pirinç	Köy	Araşt. Gr.	21	16.90	13.64	4	42	1.409	p>0.05
		Kontr. Gr.	21	11.90	8.83	3	28		
	Şehir	Araşt. Gr.	54	16.39	9.78	3	48	2.066	p<0.05
		Kontr. Gr.	54	13.09	6.45	3	28		
Erişte	Köy	Araşt. Gr.	21	20.09	11.88	4	54	1.247	p>0.05
		Kontr. Gr.	21	15.85	10.04	4	42		
Makarna	Şehir	Araşt. Gr.	54	14.94	9.98	2	36	1.502	p>0.05
		Kontr. Gr.	54	12.07	9.86	2	54		

Ülkemizde günlük enerjinin % 70-80'i tahıllardan sağlanmaktadır. Tahıl türü olarak da en çok buğday ve buğday da en çok ekmek şeklinde tüketilmektedir.

Tablo 30'dan anlaşılacağı üzere toplumumuzun temel besin maddesi olan ekmeğin, araştırma grubu köydeki ailelerde kişi başına günlük tüketim ortalaması 327.52 ± 115.10 g., kontrol köy grubunda ise 296.90 ± 68.27 g.'dir. İstatistiksel yönden gruplar arasında önemli bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Şehirde yaşayan ailelerde de önemli bir farklılaşma yoktur ($p > 0.05$). Araştırma grubu şehirdeki ailelerin kişi başına günlük ekmek tüketim ortalaması 267.18 ± 109.64 g., kontrol grubunda ise 246.94 ± 79.08 g.'dir. Araştırma grubu şehirde günde minimum 122, maksimum 640 g. ekmek tüketilirken, bu miktarlar kontrol grubunda sırasıyla 80-400 g.'a düştüğü görülmektedir.

Araştırma ve kontrol grubu ailelerin günlük ekmek tüketim düzeyi, Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırması (1974) İç Anadolu ortalaması (Köksal, 1977: 152) ve 1984 Gıda Tüketim Araştırmasından (Tönük ve başk. 1987:32) ve diğer araştırma bulgularından düşüktür (Uzel ve başk., 1973a: 7; Ersoy, 1990a: 74). Yılmaz ve Yücecan (1983: 83)'ın yaptıkları çalışmada elde edilen bulgular bu çalışmadaki ortalamaya yakındır. Yapılan başka bir çalışmada ailelerde kişi başına düşen ekmek miktarının, sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe azaldığı saptanmıştır. Buna göre sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerin günlük ekmek tüketim miktarı (461 g.) bu çalışmadan yüksek, orta düzeydeki ailelerinki (260 g) yakın düzeyde ve yüksek düzeydekilerinki ise (196 g.) düşüktür (Aktaş, 1988).

Göçmen işçi aileleri üzerinde yapılan araştırmada günlük ekmek tüketimi tüketici ünite başına kontrol grubunda 630.0 g., dönüş yapmış göçmenlerde 589.4 g. ve Batı Berlin'de yaşayan göçmenlerde 358.3 g.'dır (Aksu ve başk., 1979-1980: 46).

Günlük kişi başına buğday unu tüketim ortalaması araştırma grubu köyde 40.42 ± 29.14 g. iken, kontrol grubu köyde bu durum 57.42 ± 59.20 g.'a yükselmiştir. Gruplar arasındaki fark, t testi ile test edildiğinde önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$). Araştırma grubu şehirde yaşayan ailelerde günlük buğday unu tüketimi ortalaması 37.29 ± 21.82 , kontrol grubu şehirdeki

ailelerde ise 23.03 ± 19.45 g.'a düştüğü Tablo 30'da görülmektedir. İki grup arasındaki buğday unu tüketim farkı t testi ile test edildiğinde önemli bulunmuştur ($p < 0.01$).

Un, ekmek yapımından başka hamur işlerinin yapımında ve yemeklerin hazırlanmasında da kullanılarak tüketilmektedir. Bu durumda genel olarak köyde oturan aileler hamur işlerini daha fazla tüketmektedirler. Yapılan çalışmalarda köylerde günlük un tüketiminin şehirlere nazaran daha fazla olduğu belirlenmiştir (Baysal, 1975: 31; Baykan, 1981: 127).

Tablo 30'da görüldüğü gibi günlük kişi başına bulgur tüketimi ortalaması 37.19 ± 25.21 g. ile kontrol grubu köydeki aileler ilk sırada yer almaktadır. Araştırma grubu köydeki ailelerin bulgur tüketim ortalaması ise 17.71 ± 16.45 gramdır. Araştırma grubu köy ile kontrol grubu köy ailelerinin günlük kişi başına bulgur tüketim ortalamaları arasındaki fark t testi ile test edildiğinde manidar bulunmuştur ($p < 0.01$). Şehirdeki gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0.05$). Günlük kişi başına bulgur tüketim ortalaması araştırma ve kontrol grubu şehirdeki ailelerde sırasıyla 22.03 ± 11.72 - 21.33 ± 11.34 gramdır.

Yörede bulgur yaygın olarak tüketilmektedir. Bulgurla, çoğunlukla pilav ve "batırık" yapılmaktadır. Tablodan da anlaşıldığı gibi bulgur en çok kontrol grubu, en az da araştırma grubu köydeki aileler tarafından tüketilmektedir. Bulguru daha fazla tüketen aileler pirinci daha az, bulguru az tüketenler de pirinci daha fazla tükettikleri ortaya çıkmıştır (Tablo 30).

Ailelerin günlük kişi başına pirinç tüketim ortalaması araştırma grubu köyde (16.90 ± 13.64 g.), kontrol grubu köye göre (11.90 ± 8.83 g.) daha yüksektir (Tablo 30). İki grup arasında günlük kişi başına pirinç tüketim ortalamalarında farklılaşma olmasına rağmen, t testi ile karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Günlük kişi başına pirinç tüketim ortalaması araştırma grubu şehirde 16.39 ± 9.78 g., kontrol grubu şehirdeki ailelerde ise 13.09 ± 6.45 g.'a düşmüştür. Bu, şehir grupları arasında pirinç tüketim ortalamaları, diğer gruplara (köy) nazaran daha az

fark olmasına karşılık t testi ile karşılaştırıldığında fark önemlidir ($p < 0.05$, Tablo 30).

Araştırma grubu ailelerin günlük kişi başına ortalama pirinç tüketim miktarı, kontrol grubu ailelerinininkine göre daha fazla olması, damak zevklerinin ve tercihlerinin değiştiğini göstermektedir.

Aksu ve başkaları (1979-1980: 46)'nın yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar alınmıştır. Batı Berlin'de yaşayan Türk göçmenlerin günlük pirinç tüketimi 39.4 g/T.Ü. ile, dönüş yapmış (23.1 g/T.Ü.) ve kontrol grubu ailelerinkinden (18.0 g/T.Ü/gün) daha yüksektir.

Diğer yandan kontrol grubu köydeki ailelerin günlük pirinç tüketim miktarı şehire göre daha düşüktür. Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırmasındaki sonuçlar da benzer düzeydedir. Buna göre şehir kesiminde günlük kişi başına pirinç tüketimi 21.0 g. ile bu çalışmadaki araştırma ve kontrol grubu şehirdeki sonuçlardan düşük, köylerde ise 11.5 g. ile araştırma grubu köydeki tüketim miktarından düşük, kontrol grubu köydeki tüketim miktarı ile aynı düzeydedir. İç Anadolu Bölgesi'nde ise günlük pirinç tüketiminin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Köksal, 1977: 156,162). Ülkemizde yapılan diğer çalışmalarda da, benzer sonuçlar alınmıştır (Baysal, 1975: 31; Baykan, 1981: 127).

Erişte ve benzeri hamurlu yiyecekler, Orta Asya'dan beri yapılagelen Türk kökenli yiyeceklerdendir. Anadolu'da sevilerek tüketilen erişte ve makarnanın Türk mutfağında önemli bir yeri vardır.

Günlük kişi başına erişte-makarna tüketim ortalamaları araştırma grubu köyde 20.09 ± 11.88 g. iken, kontrol grubu köyde 15.85 ± 10.04 g.'a düşmüştür. Ortalamalar t testi ile karşılaştırıldığında iki grup arasındaki fark anlamlı değildir ($p > 0.05$, Tablo 30). Günlük erişte-makarnanın kişi başına tüketim ortalamaları köy gruplarına nazaran şehirde (araştırma grubunda 14.94 ± 9.98 , kontrol grubunda 12.07 ± 9.86 g.) azalma göstermiştir.

Ekmek dışındaki tahıl ve tahıl ürünleri genel olarak değerlendirildiğinde, günlük kişi başına ortalama tüketim araştırma grubu köyde 95.12 g., şehirde ise 90.65 g. dir. Aynı besinlerin tüketiminin kontrol grubu köyde en yüksek (122.36 g). ve şehirde en düşük (69.52 g.) düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

Görüldüğü gibi köylerde tahıl ve tahıl ürünlerinin günlük tüketimleri daha fazladır. Çünkü erişte ve bulguru, köydeki ailelerin şehirdeki ailelere oranla daha fazla hazırladığı bulunmuştur (Tablo 41). Bu durum doğal olarak tüketimi artırmaktadır. Yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar (köyde 95 g/gün, şehirde 65 g/gün) elde edilmiştir (Ersoy, 1990a: 74).

Gıda Tüketim Araştırmasında (1984) araştırmanın yürütüldüğü bölgedeki şehirlerden biri olan Ankara'da tahıl ve tahıl mamülerinin günlük kişi başına tüketimi bu çalışma bulgularına (88.9) yakın bulunmuştur (Tönük ve başk., 1987: 86-87). Karaağaoğlu 1992: 45)'nun erkekler üzerinde yaptığı çalışmada günlük ortalama tahıl tüketimi bu çalışmadan (66.2) düşük, Yağmur (1994: 211)'un çalışmasında ise yüksek (109) bulunmuştur.

Gençler üzerinde yapılan çalışmalarda ise günlük ekmek tüketimi (663.1 g.) yüksek, diğer tahılların tüketimi ise (34.6 g.) düşüktür (Özarslan ve Güneyli, 1983: 60). Başka bir çalışmada da günlük kişi başına ekmek tüketimi 285.6 g., diğer tahılların ise 53.1 gram olduğu saptanmıştır (Bulduk ve Ünver, 1991: 31). Canyürekli (1986)'nin Ankara'da yaptığı çalışmada günlük ekmek tüketimi ortalama 318 ± 6 g. olup, ailenin eğitim ve gelir düzeyinin yükselmesi ile ekmek ve diğer tahıl ürünlerinin tüketimlerinin azaldığı ortaya çıkmıştır.

Ailelerin günlük süt ve ürünlerini tüketim ortalamaları, standart sapma ve t testi değerleri Tablo 31'de yer almaktadır.

Tablo 31.Süt Grubu Besinlerin Günlük Tüketim Durumu (g/birey)

Besinler	Değerler	n	$\bar{X}$	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
Gruplar								
Süt	Köy Araşt. Gr.	21	105.90	77.96	0	250	1.130	$p>0.05$
	Köy Kontr. Gr.	21	80.62	66.49	0	375		
	Şehir Araşt. Gr.	54	110.88	66.76	0	250	0.479	$p>0.05$
	Şehir Kontr. Gr.	54	118.64	98.55	0	500		
Yoğurt	Köy Araşt. Gr.	21	184.28	119.31	17	357	0.171	$p>0.05$
	Köy Kontr. Gr.	21	177.11	149.17	23	500		
	Şehir Araşt. Gr.	54	203.72	153.35	14	714	4.173	$p<0.01$
	Şehir Kontr. Gr.	54	111.65	52.48	22	238		
Peynir	Köy Araşt. Gr.	21	36.47	18.64	10	71	0.543	$p>0.05$
	Köy Kontr. Gr.	21	33.09	21.54	8	71		
	Şehir Araşt. Gr.	54	51.37	36.53	17	142	2.136	$p<0.05$
	Şehir Kontr. Gr.	54	39.16	20.70	11	95		

Tablo 31de görüldüğü gibi araştırma grubu köydeki ailelerin günlük kişi başına süt tüketim ortalaması 105.90 ± 77.96 g., kontrol grubu köydeki ailelerin ise 80.62 ± 66.49 gramdır. Günlük süt tüketim miktarlarında farklılaşma olmasına rağmen t testi sonucuna göre iki grup arasındaki fark önemli değildir ($p > 0.05$). Günlük kişi başına süt tüketim ortalaması araştırma grubu şehirdeki ailelerde 110.88 ± 66.76 g. bu miktar, kontrol grubu şehirdeki ailelerde ise 118.64 ± 98.55 g.'a yükselmiş olup t testi ile karşılaştırıldığında iki grup arasındaki fark önemsizdir ($p > 0.05$).

Genel olarak tabloya bakıldığında araştırma grubunda günlük kişi başına süt tüketim ortalaması (108.39 g.), kontrol grubuna göre (99.63 g.) daha yüksektir.

Bu çalışmada olduğu gibi göçmen aileler üzerinde yapılan bir çalışmada da sonuçlar benzerdir. Buna göre günlük tüketici ünite başına süt tüketimi kontrol grubunda 32.1 g., dönüş yapmış ailelerde 29.8 g. ve Batı Berlin'deki ailelerde 100.8 g. olarak saptanmıştır (Aksu ve başk., 1979-

1980: 46). Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması (1974) sonuçlarına göre ise İç Anadolu Bölgesi'nde günlük kişi başına süt tüketimi bu çalışmaya göre oldukça (20.5 g.) düşüktür (Köksal, 1977: 152). Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda da günlük süt tüketim miktarı bu çalışma sonuçlarına göre düşük olduğu belirlenmiştir (Uzel ve başk., 1973a: 7; Baysal, 1975: 31).

Araştırma grubu köyde oturan ailelerin kişi başına günlük yoğurt tüketim ortalaması 184.28 ± 119.31 g., kontrol grubu köy ailelerinde ise 177.11 ± 149.17 g.'dir. Şehirde yaşayan ailelere bakıldığında (Tablo 31) araştırma grubundaki ailelerin kişi başına günlük yoğurt tüketim ortalaması (203.72 ± 153.35 g.), kontrol grubuna göre (111.65 ± 52.48 g.) oldukça yüksektir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p < 0.01$). Günlük yoğurt tüketimi araştırma grubu şehirde minimum 14., maksimum 714. g.'dir. Bu durum kontrol grubunda sırasıyla 22-238 g.'dir.

Araştırma grubunun günlük kişi başına yoğurt tüketimi 194.00 g., kontrol grubunun ise 144.38 g.'dir. Süt tüketiminde olduğu gibi günlük yoğurt tüketiminde araştırma grubunda (köy-şehir), kontrol grubundan (köy-şehir) daha yüksektir. Ayrıca her iki grupta da süt tüketimine nazaran yoğurdun daha fazla tüketildiği saptanmıştır. Aksu ve başkaları (1979-1980: 46)'nın yaptığı çalışmada bunun tersi sonuç alınmıştır. Buna göre günlük yoğurt tüketim miktarı, kontrol grubunda (128.3 g/T.Ü), dönüş yapanlardan ve Almanya'da yaşayan göçmenlerden daha yüksek, ancak bu çalışmadaki bulgulardan daha düşüktür.

Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırması (1974), İç Anadolu Bölgesi'nde günlük kişi başına yoğurt tüketimi (43.7 g.) günlük süt tüketiminin iki katından da fazla olduğu bulunmuştur (Köksal, 1977: 152).

Yapılan bir çalışmada ailelerde günlük kişi başına süt-yoğurt tüketim miktarı merkez ilçede 122 g., köylerde ise 571 gramdır (Ersoy, 1990a: 74). Merkezdeki günlük tüketilen süt-yoğurt miktarı bu çalışma sonuçlarından (kontrol ve araştırma grubu) düşük, köylerdeki tüketim miktarı ise yüksektir.

Süt ve ürünleri her yerde, her zaman bulunan ve her yaş grubunun tüketmesi gereken en önemli besinlerdir. Yaşlılar üzerinde yapılan araştırmalarda yaşlıların günlük süt ve yoğurt tüketim miktarının önerilen miktardan düşük olduğu bulunmuştur (Karaağaoğlu, 1992: 53; Yağmur, 1994: 225). Yapılan başka bir çalışmada da günlük kişi başına süt-yoğurt tüketimi 81-168 g. olduğu saptanmıştır (Baysal ve başk., 1983a: 74).

Süt grubu besinlerinden, beslenmede önemli yeri olan diğer bir besin ise peynirdir. Günlük kişi başına peynir tüketim ortalaması köylerde oturan, araştırma ve kontrol grubu ailelerde sırasıyla 36.47 ± 18.64 ve 33.09 ± 21.54 gramdır. İki grup arasında günlük peynir tüketim farkı önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$). Araştırma grubu şehirde yaşayan ailelerin kişi başına günlük peynir tüketim miktarı (51.37 ± 36.53 g.) kontrol grubu şehirde yaşayan ailelerinkinden (39.16 ± 20.70 g.) daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 31). İki grup arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır ($p < 0.05$).

Genel olarak araştırma grubunun günlük kişi başına peynir tüketimi (43.92 g.) kontrol grubu ailelerinkinden (36.12 g.) biraz yüksektir. Aksu ve başkaları (1979-1980:46)'nın yaptıkları çalışmada da Almanya'da yaşayanların günlük peynir tüketimi (42.0 g/T.Ü/), kontrol grubuna göre (28.6 g/T.Ü) daha yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan köylerde yaşayan (araştırma-kontrol) ailelerin günlük peynir tüketimi, şehirde yaşayan ailelerden (araştırma-kontrol) daha düşük çıkmıştır. Ersoy (1990a: 74)'un yaptığı araştırmada tam tersi sonuç alınmıştır. Yani günlük peynir tüketim miktarı merkez ilçede (17 g.), köylerden (35 g.) daha düşüktür.

Araştırma ve kontrol grubunun günlük peynir tüketimi 1974 Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması İç Anadolu Bölgesi ve 1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması bulgularından yüksektir (Köksal, 1977: 152; Tönük ve başk., 1987: 86, 87). Yapılan başka bir çalışmada günlük peynir tüketim miktarı kişi başına (28-34 g.), araştırma ve kontrol grubu köydeki değerlerle yakın düzeyde, araştırma ve kontrol grubu

şehirdeki değerlerden ise düşük olduğu görülmüştür (Baysal ve başk., 1983a: 74).

Araştırma ve kontrol grubuna göre et ürünleri, balık, tavuk ve yumurtanın günlük kişi başına tüketim düzeyleri karşılaştırmalı olarak Tablo 32'de yer almaktadır.

Tablo 32. Et ve Mamülleri ve Yumurtanın Günlük Tüketim Durumu (g/birey)

Besinler	Değerler	n	X	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
Gruplar								
Kırmızı Et	Köy Araşt. Gr.	21	55.71	23.60	17	107	5.990	p<0.01
	Kontr. Gr.	21	20.09	14.52	0	46		
	Şehir Araşt. Gr.	54	45.38	27.71	8	167	3.157	p<0.01
	Kontr. Gr.	54	30.41	20.93	8	83		
Balık	Köy Araşt. Gr.	21	10.90	5.85	0	25	1.268	p>0.05
	Kontr. Gr.	21	7	10.13	0	36		
	Şehir Araşt. Gr.	54	29.24	25.42	6	143	3.332	p<0.01
	Kontr. Gr.	54	16.43	12.16	4	71		
Tavuk	Köy Araşt. Gr.	21	40.19	33.13	4	107	3.372	p<0.01
	Kontr. Gr.	21	13.90	15.09	1	50		
	Şehir Araşt. Gr.	54	67.09	49.66	13	179	3.008	p<0.01
	Kontr. Gr.	54	43.86	27.16	3	107		
Et	Köy Araşt. Gr.	21	8.52	6.69	0	18	2.304	p<0.05
	Kontr. Gr.	21	3.86	6.57	0	33		
Mamülleri	Şehir Araşt. Gr.	54	8.48	8.5	0	33	2.398	p<0.05
	Kontr. Gr.	54	4.94	6.65	0	18		
Yumurta	Köy Araşt. Gr.	21	29.19	16.17	13	54	1.328	p>0.05
	Kontr. Gr.	21	23.04	14.13	2	50		
	Şehir Araşt. Gr.	54	26.00	12.61	0	54	3.951	p<0.01
	Kontr. Gr.	54	18.13	7.06	6	36		

Tablo 32'de et ve yumurtanın günlük tüketim durumu gösterilmiştir. Araştırma grubu köydeki ailelerde kişi başına günlük kırmızı et tüketim ortalaması 55.71 ± 23.60 g. iken, kontrol grubu köydeki ailelerde ise 20.09 ± 14.52 g.'a düştüğü görülmektedir. İki grubun, günlük kırmızı et tüketimi ortalamaları arasındaki farklılaşma anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$). Araştırma grubu şehirdeki ailelerde günlük kişi başına kırmızı et tüketim ortalaması (45.38 ± 27.71 g.), kontrol grubu şehirdekilerden (30.41 ± 20.93 g.) daha yüksektir. Gruplar arasındaki fark önemlidir ($p < 0.01$).

Genel olarak değerlendirildiğinde araştırma grubunun (köy+şehir) günlük kırmızı et tüketimi 50.55 g. iken, kontrol grubunun ise (köy+şehir) yarısı kadardır (25.25 g.). Kırmızı et tüketimini, ailelerin ekonomik durumunun önemli oranda etkilediği söylenebilir. Kırmızı et en az miktarda kontrol grubu köyde yaşayan aileler tarafından tüketilmekte, hatta bu grupta hiç et tüketmeyen aile de bulunmaktadır.

Araştırma grubunun günlük kırmızı et tüketimi "1974 Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırması" ve "1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması"nın sonuçlarına yakın düzeyde, kontrol grubunun ise düşüktür (Köksal, 1977: 152; Tönük ve başk., 1987: 86-87). Bu çalışmada olduğu gibi İsveç'te yaşayan ailelerin genellikle et tüketimlerinin köydekilerden yüksek olduğu belirtilmiştir (Carlson, 1997: 135).

Balık tüketimine bakıldığında (Tablo 32), günlük kişi başına balık tüketim ortalaması araştırma grubu köydeki ailelerde 10.90 ± 5.85 g. iken, kontrol grubu köyde 7.0 ± 10.13 g.'dır. Günlük balık tüketim ortalamaları arasındaki farklılaşma iki grup arasında önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$). Araştırma grubu şehirdeki ailelerin günlük balık tüketim ortalaması (29.24 ± 25.42 g.), kontrol grubununkine göre (16.43 ± 12.16 g.) yüksektir. Şehirdeki araştırma ve kontrol grubu ailelerin günlük balık tüketim ortalamaları arasında fark anlamlıdır ($p < 0.01$). Görüldüğü gibi şehirde yaşayan ailelerin, köydekilere nazaran balık tüketimleri yüksektir. Bunun nedeni, ailelerin balık satın alma imkanlarının, köydekilerden daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Yapılan bir araştırma sonuçları ise tam tersinedir. Kişi

başına günlük balık tüketimi merkez ilçede 12 g. iken, köylerde 17 g.'a yükselmiştir (Ersoy, 1990a: 74).

Günlük kişi başına balık tüketimine genel olarak bakıldığında araştırma grubunun (köy-şehir) ortalama 20.07 g., kontrol grubunun ise 11.72 g. olduğu bulunmuştur. Araştırma ve kontrol gruplarının (köy-şehir) günlük kişi başına balık tüketim miktarlarının, yapılan diğer çalışma sonuçlarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Köksal, 1977: 152; Tönük ve başk., 1987: 86-87; Ersoy, 1990a: 74; Baysal, 1975: 31).

Üç tarafı denizlerle çevrili olan ülkemizde, deniz ve göllerden çeşitli balıklar üretilmesine rağmen tüketim düşük olmaktadır. Vietnamlı göçmen kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada kadınların balık tüketim miktarlarının yüksek olduğu, ayrıca göl balıklarını daha çok tükettikleri belirtilmiştir (Cavan ve başk., 1996: 452).

Araştırma grubu köydeki ailelerin günlük kişi başına düşen tavuk tüketimi ortalama 40.19 ± 33.13 g. iken, kontrol grubu köydeki ailelerde ise (13.90 ± 15.09) oldukça düşüktür. İstatistiksel yönden iki grup arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p < 0.01$). Araştırma grubu şehirde yaşayan ailelerin günlük kişi başına tavuk tüketim ortalaması 67.09 ± 49.66 g. iken, kontrol grubu şehirdeki ailelerde ise 43.86 ± 27.16 g.'a düşmüştür. Gruplar arasındaki tavuk tüketim ortalamaları arasındaki farklılaşma anlamlıdır ($p < 0.01$, Tablo 32):

Tavuk tüketimi genel olarak incelendiğinde araştırma grubunun ortalama 53.63 g., kontrol grubunun ise yarı yarıya azaldığı (28.88 g.) görülür. Fakat kırmızı et tüketimi ile karşılaştırıldığında grupların, tavuk tüketimi biraz yüksek çıkmıştır. Bu durumu, tavuk etinin daha ucuz olması, sağlıklı beslenme açısından kolesterol düzeyinin düşük olması ve pişirme kolaylığı gibi etkenlerin etkilediği sanılmaktadır. Ayrıca son yıllarda tavuk üretiminin fazla olması tüketimini etkileyebilir ve yayın araçlarından sağlık ve beslenme konularında yapılan programların etkisi de unutulmamalıdır.

Bu çalışmada olduğu gibi yapılan bir çalışmada da kontrol grubunun günlük tavuk tüketimi araştırma grubuna göre çok düşük olduğu belirtilmiştir (Aksu ve başk., 1979-1980: 46). Ülkemizde yapılan araştırmaların bulgularına göre günlük kişi başına tavuk tüketim miktarı, bu çalışma bulgularından çok düşük olduğu görülmüştür (Uzel ve başk., 1975: 7a; Baysal, 1975: 31; Köksal, 1977: 152; Tönük ve başk., 1987: 86, 87; Ersoy, 1990a: 74). Tavuk eti tüketiminin diğer araştırmalardan daha yüksek olması sevindirici bir gelişme olarak değerlendirilebilir.

Et mamüllerini günlük kişi başına tüketim ortalaması araştırma grubu köyde 8.52 ± 6.69 g., kontrol grubu köyde ise 3.86 ± 6.57 g.'a düşmüştür. Et mamülleri tüketim ortalamalarındaki farklılaşma t testi ile karşılaştırılmış ve önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Araştırma grubu şehirdeki ailelerin günlük kişi başına düşen et mamülleri tüketim ortalaması 8.48 ± 8.5 g. iken, kontrol grubu şehirde ise 4.94 ± 6.65 g. olarak belirlenmiştir. İki grup arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlıdır ($p < 0.05$, Tablo 32).

Tablo 32'den de anlaşılacağı üzere günlük et mamülleri tüketimi araştırma grubunda, kontrol grubuna kıyasla daha yüksektir. Özellikle salam ve sosis tüketimine araştırma grubu ailelerin alıştıkları, kontrol grubu ailelerin ise çoğunlukla et mamülü olarak sucuk tükettikleri belirlenmiştir. Bu durum aileler tarafından da belirtilmiştir. Günlük minimum ve maksimum değerlere göre köyde et mamüllerini hiç tüketmeyen aile olduğu gibi fazla miktarda tüketen aile de bulunmaktadır (Tablo 32).

Araştırma grubu köydeki ailelerin günlük yumurta tüketim ortalaması 29.19 ± 16.17 g. olup, bu durum kontrol grubu köyde 23.04 ± 14.13 g.'a düşmüştür. İki grup arasında günlük yumurta tüketim ortalamaları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı değildir ($p > 0.05$). Günlük kişi başına yumurta tüketim ortalaması araştırma grubu şehirdeki ailelerde 26.00 ± 12.61 g., kontrol grubunda ise 18.13 ± 7.06 g.'dır. Gruplar arasındaki fark test (t) edildiğinde anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$, Tablo 32).

Genel olarak araştırma grubunun (köy-şehir) günlük yumurta tüketiminin (27.59 g.) kontrol grubuna (köy-şehir) göre (20.59 g.) daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 32). Yumurta tüketiminin, araştırma

grubu köydeki ailelerde en yüksek (minimum 13, maksimum 54), kontrol grubu şehirdeki aileler de ise (minimum 6, maksimum 36) en düşük olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bir çalışmada da kontrol grubunun diğer gruplara göre daha az yumurta tükettiği saptanmıştır. Ayrıca araştırma bulguları, bu çalışma bulgularına yakın düzeyde olduğu görülmüştür (Aksu ve başk., 1979-1980: 46).

Araştırma ve kontrol grubu köy ve şehirde kişi başına yumurta tüketim miktarı, ülkemizde yapılan bazı araştırma bulgularından yüksek (Köksal, 1977: 152; Tönük ve başk., 1987: 86, 87; Baysal ve başk., 1983a: 74); Ersoy (1990a: 74)'un yaptığı araştırma bulgularından ise düşüktür.

Tablo 33'de ailelerin günlük kuru baklagilleri tüketim durumu verilmiştir.

Tablo 33. Kuru Baklagillerin Günlük Tüketim Durumu (g/birey)

Besinler	Değerler	n	X	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
Gruplar								
Kuru	Köy Araşt. Gr.	21	8.48	4.45	0	16	1.181	$p>0.05$
	Kontr. Gr.	21	10.23	5.13	3	25		
Fasulye	Şehir Araşt. Gr.	54	9.75	10.55	0	67	2.389	$p<0.01$
	Kontr. Gr.	54	6.16	3.16	2	14		
Mercimek	Köy Araşt. Gr.	21	10.45	9.22	0	33	0.329	$p>0.05$
	Kontr. Gr.	21	11.33	7.92	1	25		
	Şehir Araşt. Gr.	54	8.51	6.46	1	36	2.201	$p<0.05$
	Kontr. Gr.	54	6.33	3.33	2	17		
Nohut	Köy Araşt. Gr.	21	7.71	6.14	0	25	1.875	$p<0.05$
	Kontr. Gr.	21	11.34	6.42	1	25		
	Şehir Araşt. Gr.	54	7.27	7.44	1	33	2.355	$p<0.05$
	Kontr. Gr.	54	4.74	2.70	1	17		

Kuru baklagillerin kişi başına günlük tüketim ortalamaları ve t testi karşılaştırmaları Tablo 33'de gösterilmiştir. Kuru fasulyenin kişi başına günlük tüketim ortalaması araştırma grubu köydeki ailelerde 8.48 ± 4.45 g. olup, kontrol grubu köydeki ailelerde ise 10.23 ± 5.13 g.'a yükselmiştir. İki grubun günlük kuru fasulye tüketim ortalamaları t testi ile karşılaştırılmış ve fark önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$). Araştırma grubu şehirdeki ailelerin günlük kuru fasulye tüketim ortalaması ise 9.75 ± 10.55 g. iken, kontrol grubu şehirde 6.16 ± 3.16 g.'a düşmüştür. Gruplar arasındaki fark ise önemlidir ($p < 0.01$).

Günlük mercimek tüketimine bakıldığında (Tablo 33) araştırma grubu köyde (10.45 ± 9.22 g.), kontrol grubu köyden (11.33 ± 7.92) biraz düşük olduğu ve iki grup arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$). Araştırma grubu şehirdeki ailelerde kişi başına günlük mercimek tüketim ortalaması (8.51 ± 6.46 g.), kontrol grubu şehirdeki ailelerden (6.33 ± 3.33 g.) biraz yüksektir. Gruplar arasında günlük mercimek tüketim ortalamalarındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Mercimek, araştırma grubunda minimum 1, maksimum 36 g. tüketilirken, bu durum kontrol grubunda sırasıyla 2 ve 17'dir.

Nohut tüketimi ise araştırma grubu köyde oturan ailelerde kişi başına günlük tüketim ortalaması 7.71 ± 6.14 g. olup, bu miktar kontrol grubu köyde ise 11.34 ± 6.42 g.'a yükselmiştir. İki grubun günlük nohut tüketim ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0.05$, Tablo 33). Kişi başına günlük nohut tüketim ortalaması araştırma grubu şehirdeki ailelerde (7.27 ± 7.44 g.), kontrol grubundan (4.74 ± 2.70 g.) daha yüksek bulunmuştur. Araştırma grubu şehir aileleri ile kontrol grubu şehir ailelerinin günlük nohut tüketim ortalamaları arasındaki farklılaşma t testi ile karşılaştırılmış ve farkın önemli olduğu saptanmıştır ($p < 0.01$). Günlük nohut tüketimi, araştırma grubunda minimum 1, maksimum 33, kontrol grubunda ise sırasıyla 1 ve 17'dir (Tablo 33).

Genel olarak Tablo 33 incelendiğinde diğer gruplara kıyasla kuru fasulye, mercimek ve nohut'u en fazla kontrol grubu köyde oturan ailelerin tükettikleri görülmüştür. Bu da ekonomik durum ve kendi ürünleri olması ile yakından ilgili olabileceği düşünülmektedir. En az kuru fasulye, mercimek

ve nohut tüketen grubun kontrol grubu şehirdeki ailelerin olması bu ailelerin gelir düzeyinin yüksekliği sonucu baklagiller yerine et, balık ve tavuk tüketmelerine bağlı olabilir.

Kuru baklagillerin günlük kişi başına ortalama tüketimleri, araştırma grubu köyde 26.64 g., kontrol grubu köyde ise 32.90 g.'a yükselmiştir. Araştırma grubu şehirde 25.53 g. iken, kontrol grubu şehirde 17.23 g.'a düştüğü görülmüştür (Tablo 38). Köylerde kuru baklagil tüketimi şehirlere oranla daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan bir çalışmada da merkez ilçede 28 g., köylerde 43 g. olduğu bulunmuştur (Ersoy, 1990a: 74).

Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması'nda (1974) köy ve şehir arasında kuru baklagillerin tüketimi farklılık göstermezken, günlük kişi başına tüketim miktarı bu çalışma sonuçlarından çok düşük (Köksal 1977: 157), Gıda Tüketim Araştırması (1984) sonuçlarından düşük (Tönük ve başk. 1987: 86, 87) ve göçmen Türk işçileri üzerinde yapılan araştırma bulgularıyla yaklaşık aynı düzeyde olduğu saptanmıştır (Aksu ve başk., 1979-1980: 46). Yaşlılar üzerinde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar alınmıştır (Karaağaoğlu, 1992: 53; Yağmur, 1994: 225).

Taze sebze ve meyvelerin günlük kişi başına tüketim durumu Tablo 34'de gösterilmiştir.

Tablo 34. Sebze ve Meyvelerin Günlük Tüketim Durumu (g/birey)

Besinler	Değerler	n	X	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
Gruplar								
Yeşil	Köy Araşt. Gr.	21	103.95	30.32	36	143	2.091	p<0.05
	Kontr. Gr.	21	82.09	37.06	36	143		
Yapraklı	Şehir Araşt. Gr.	54	93.03	29.96	36	143	0.577	p>0.05
	Kontr. Gr.	54	96.42	31.06	36	143		
Sebze	Köy Araşt. Gr.	21	46.90	38.60	8	167	0.621	p>0.05
	Kontr. Gr.	21	55.14	46.84	11	179		
Patates	Şehir Araşt. Gr.	54	65.85	52.94	11	179	4.847	p<0.01
	Kontr. Gr.	54	29.53	15.07	10	89		

**Tablo 34. Sebze ve Meyvelerin Günlük Tüketim Durumu (g/birey)
(Devam)**

Besinler	Gruplar	Değerler	n	X	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
Diğer	Köy	Araşt. Gr.	21	234.47	93.63	71	357	2.444	p<0.01
	Köy	Kontr. Gr.	21	165.90	88.04	57	357		
Sebzeler	Şehir	Araşt. Gr.	54	240.66	90.41	71	500	2.097	p<0.05
	Şehir	Kontr. Gr.	54	209.04	64.09	36	321		
Turunçgiller	Köy	Araşt. Gr.	21	100.71	33.20	54	179	2.588	p<0.01
	Köy	Kontr. Gr.	21	68.14	47.15	0	179		
	Şehir	Araşt. Gr.	54	108.22	41.53	6	188	5.299	p<0.01
	Şehir	Kontr. Gr.	54	73.37	24.70	28	143		
Diğer	Köy	Araşt. Gr.	21	198.90	93.58	25	357	1.852	p<0.05
	Köy	Kontr. Gr.	21	133.95	130.61	0	500		
Meyveler	Şehir	Araşt. Gr.	54	186.03	75.49	71	357	0.118	p>0.05
	Şehir	Kontr. Gr.	54	187.94	91.06	46	357		

Tablo 34'de görüldüğü gibi araştırma grubu köydeki ailelerin günlük kişi başına yeşil yapraklı sebze tüketim ortalaması 103.95 ± 30.32 g. iken, bu miktar kontrol grubu köyde 82.09 ± 37.06 g'a düşmüştür. İstatistiki yönden iki grup arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0.05$). Şehirde oturan ailelerin ise günlük kişi başına yeşil yapraklı sebze tüketim ortalaması araştırma ve kontrol grubunda sırasıyla 93.03 ± 29.96 ve 96.42 ± 31.06 g.'dır. İstatistiksel karşılaştırma sonucunda iki grup arasındaki fark önemli değildir ($p > 0.05$).

Grupların yeşil yapraklı sebze tüketimi minimum 36, maksimum 143 gramdır. Genel olarak değerlendirme yapıldığında araştırma grubunun günlük ortalama kişi başına yeşil yapraklı sebze tüketimi 98.49 g., kontrol grubunun ise 89.26 g'a düştüğü görülmüştür.

Araştırma ve kontrol gruplarının günlük yeşil yapraklı sebze tüketiminin, benzer çalışma bulgularından daha yüksek olduğu saptanmıştır (Uzel ve başk., 1973a: 7; Baysal, 1975: 31; Baykan, 1981: 128; Karaağaoğlu, 1992: 53).

Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması (1974)" İç Anadolu Bölgesi'nde günlük yeşil sebze tüketimi kişi başına köylerde 15.5 g. ve şehirlerde 14.2 g. olmak üzere bu araştırma bulgularından oldukça düşüktür (Köksal, 1977: 164). Bu durum, zamanla sebze üretimindeki teknolojik gelişmeler sonucu günümüzde her mevsim her tür sebzeyi bulabilme imkanı ile açıklanabilir.

Günlük kişi başına patates tüketim ortalaması kontrol grubu köydeki ailelerin (55.14 ± 46.84 g.), araştırma grubu köydeki ailelerinkine (46.90 ± 38.60 g.) nazaran yüksek olduğu belirlenmiştir. Grupların günlük patates tüketim ortalamaları t testi ile karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Şehirde oturan ailelerde ise durum tersine dönmüş (Tablo 34) olup, araştırma grubu şehirdeki ailelerin günlük kişi başına ortalama patates tüketimi (65.85 ± 52.94 g.) kontrol grubu şehirdeki ailelerden (29.55 ± 15.07 g.) daha yüksektir. Günlük patates tüketim ortalamaları t testi ile karşılaştırıldığında gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p < 0.01$). Ailelerde günlük kişi başına patates tüketimi minimum ve maksimum değerler sırasıyla araştırma grubu şehirde 11 ve 179, kontrol grubu şehirde ise 10 ve 89 g. olarak bulunmuştur.

Patatesin, en fazla araştırma grubu şehirdeki, en az da kontrol grubu şehirdeki ailelerde tüketildiği belirlenmiştir. Araştırma grubunun günlük kişi başına patates tüketimi ortalama 56.38 g., kontrol grubunun ise 42.34 g. olarak ortaya çıkmıştır. Genel olarak araştırma ve kontrol grubunun günlük patates tüketimi, yapılan diğer araştırma bulgularından daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Uzel ve başk., 1973a: 7; Baysal, 1975: 31; Köksal, 1977: 152; Karaağaoğlu, 1992: 53).

Tablo 34'den anlaşılacağı üzere diğer sebzelerin günlük kişi başına tüketim ortalaması araştırma grubu köyde 234.47 ± 93.63 g. olarak belirlenirken, kontrol grubu köyde ise 165.90 ± 88.04 g.'a düştüğü belirlenmiştir. İki grup arasındaki farklılaşma test edildiğinde fark anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$). Şehirdeki ailelerde tüketim biraz daha yüksektir. Araştırma grubunda günlük kişi başına diğer sebzelerin tüketim ortalaması (240.66 ± 90.41 g.), kontrol grubundan (209.04 ± 64.09 g.) yüksektir. Karşılaştırma sonucuna göre gruplar arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0.05$).

Diğer sebzelerin günlük ortalama tüketimi araştırma grubunda (237.57 g.) kontrol grubuna göre (187.47 g.) daha fazla olduğu görülmüştür (Tablo 34). Bu bulgular, yapılan başka çalışmaların bulgularından yüksek çıkmıştır (Uzel ve başk., 1973a: 7; Baysal, 1975: 31; Karaağaoğlu, 1992: 53).

Taze sebzeler, genel olarak araştırma grubunda 392.44 g., kontrol grubunda ise 319.07 g. tüketilmektedir. Araştırma grubunun sebze tüketimi, Aksu ve başkaları (1979-1980: 46)'nın yaptıkları araştırma bulgularından daha yüksek, kontrol grubunun ise yakın düzeyde olduğu görülmüştür. Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması (1974) İç Anadolu sonuçlarından ise daha yüksektir (Köksal, 1977: 153).

Taze meyve tüketimi Tablo 34'de incelendiğinde turunçgillerin günlük tüketimi kişi başına tüketim miktarı araştırma grubu köydeki ailelerde ortalama 100.71 ± 33.20 g. iken bu durum kontrol grubu köydeki ailelerde 68.14 ± 47.15 g.'a düşmüştür. İki grup arasındaki turunçgillerin günlük tüketim ortalamaları arasındaki farklılık t testi ile test edildiğinde, farkın anlamlı olduğu anlaşılmıştır ($p < 0.01$). Araştırma grubu şehirde oturan ailelerin günlük kişi başına turunçgilleri tüketim miktarı (108.22 ± 41.53 g.) kontrol grubu şehirdeki ailelerden daha yüksek (73.37 ± 24.70 g.) düzeydedir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel yönden önemlidir ($p < 0.01$).

Genel olarak turunçgillerin günlük tüketimi araştırma grubunda daha fazladır. Buna göre araştırma grubunda 104.47 g., kontrol grubunda ise 70.76 g.'dır.

Bu bulgular, 1974 Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırma sonuçlarıyla kıyaslandığında çok yüksek olduğu görülmüştür (Köksal, 1977: 166). Yine Baysal (1975: 31)'in yaptığı araştırma sonuçlarından yüksek ve Karaağaoğlu (1992: 53)'nin çalışma sonuçlarından araştırma grubunun yüksek, kontrol grubunun ise biraz düşük olduğu belirlenmiştir.

Günlük kişi başına diğer meyvelerin tüketim ortalaması araştırma grubu köydeki ailelerde 198.90 ± 93.58 g. iken, kontrol grubu köydeki ailelerde 133.95 ± 130.61 gramdır. Ortalamalar t testi ile karşılaştırıldığında gruplar arasındaki fark önemlidir ($p < 0.05$). Şehirde yaşayan ailelerde ise günlük diğer meyveleri tüketim ortalamaları arasında önemli bir fark yoktur.

($p > 0.05$). Bunlar sırasıyla araştırma grubunda 186.03 ± 75.49 , kontrol grubunda ise 187.94 ± 91.06 gramdır.

Meyve tüketimi en fazla araştırma grubu köy grubunda olmuştur. Araştırma ve kontrol grupları genel olarak ele alındığında, araştırma grubunun 192.47 g., kontrol grubunun ise 160.95 gramdır. Bu miktarlar, ülkemizde yapılan diğer çalışmaların sonuçları ile karşılaştırıldığında çok yüksek olduğu görülmüştür (Baysal, 1975: 31; Köksal, 1977: 166; Karaağaoğlu, 1992: 53). Araştırmanın yazın yapılmış olması, bu durumu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Taze meyve tüketimi, turunçgiller ile birlikte değerlendirilirse genel olarak araştırma grubunun 296.94 g., kontrol grubunun ise 231.71 g. olarak meyve tükettiği ortaya çıkar. Bu bulguların, Ulusal Beslenme Araştırmasındaki 1974 ve "1984 Gıda Tüketim Araştırması İç Anadolu Bölgesi bulgularından daha yüksek olduğu görülmüştür (Köksal, 1977: 153; Tönük ve başk., 1987: 86, 87). Ersoy (1990a:74)'un çalışmasındaki bulgulardan ise daha düşüktür.

Yağların günlük tüketim durumu Tablo 35'de yer almıştır.

Tablo 35. Yağların Günlük Tüketim Durumu (g/birey)

Besinler	Değerler	n	X	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
Gruplar								
Zeytinyağı	Köy Araşt. gr.	21	11.19	8.51	2	24	1.974	$p < 0.05$
	Köy Kontr. Gr.	21	7.05	4.45	1	17		
	Şehir Araşt. Gr.	54	11.89	8.03	2	36	0.67	$p > 0.05$
	Şehir Kontr. Gr.	54	10.96	6.77	2	26		
Diğer Sıvı yağlar	Köy Araşt. Gr.	21	25.09	12.98	8	42	1.613	$p > 0.05$
	Köy Kontr. gr.	21	19.95	6.68	10	36		
	Şehir Araşt. Gr.	54	19.44	11.99	2	42	0.585	$p > 0.05$
	Şehir Kontr. Gr.	54	18.24	9.16	2	42		
Tereyağı	Köy Araşt. Gr.	21	8.76	4.74	2	18	2.143	$p < 0.05$
	Köy Kontr. Gr.	21	5.80	4.14	2	17		
	Şehir Araşt. Gr.	54	7.27	3.89	2	18	1.195	$p > 0.05$
	Şehir Kontr. Gr.	54	8.37	5.47	2	24		
Margarin	Köy Araşt. Gr.	21	6.76	6.39	1	17	0.509	$p > 0.05$
	Köy Kontr. Gr.	21	5.95	3.47	2	14		
	Şehir Araşt. Gr.	54	7.20	6.64	2	33	1.360	$p > 0.05$
	Şehir Kontr. Gr.	54	5.77	3.88	2	21		

Yemek hazırlamada kullanılan zeytinyağı ve diğer sıvı yağlar, tereyağı ve margarinin günlük kişi başına tüketim durumu Tablo 35'de görülmektedir.

Zeytinyağının araştırma grubu köydeki ailelerde kişi başına günlük tüketim ortalaması (11.19 ± 8.51 g.) kontrol grubu köydeki ailelerden (7.05 ± 4.45 g.) biraz yüksektir. İki grup arasındaki bu fark t testi ile karşılaştırıldığında önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Araştırma grubunun zeytinyağı tüketim miktarı minimum 2, maksimum 24 g., kontrol grubunun ise sırasıyla 1-17 gramdır.

Şehirde oturan ailelerin günlük zeytinyağı tüketimi ortalama araştırma grubunun 11.89 ± 8.03 g. iken, kontrol grubunun ise 10.96 ± 6.77 grama düşmüştür. Günlük minimum ve maksimum zeytinyağı tüketimi araştırma grubu şehirde sırasıyla 2-36, kontrol grubunda ise 2-26 gramdır (Tablo 35).

Zeytinyağı tüketimi en az kontrol grubu köydeki aileler tarafından tüketilirken, araştırma grubu köyde daha fazla tüketilmiştir. Bu durumu, ailelerin ekonomik durumu kadar alışkanlıkları da etkilemiş olabilir. Köksal, (1977: 168)'in araştırmasında da İç Anadolu Bölgesi'nde köylerde şehirlere oranla çok az zeytinyağı tüketilirken, Ege ve Marmara Bölgesi'nde tüketim oldukça yüksektir. Zeytinyağı tüketimi genellikle araştırma grubunda 11.54 g. iken, kontrol grubunda (9.00 g.) daha azdır. Yaşlılar üzerinde yapılan bir çalışma bulgularından araştırma ve kontrol grubunun zeytinyağı tüketimi daha yüksek olduğu anlaşılmıştır (Karaağaoğlu, 1992: 53).

Başta ayçiçek yağı olmak üzere diğer sıvı yağların kişi başına günlük tüketim miktarlarına bakıldığında, araştırma grubu köyde 25.09 ± 12.98 g. ile ilk sırada yer aldığı görülmektedir (Tablo 35). Kontrol grubu köyde ise 19.95 ± 6.68 gramdır. Araştırma ve kontrol grubu köydeki ailelerin günlük kişi başına diğer sıvı yağları tüketim ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Kişi başına günlük diğer sıvı yağların tüketim ortalaması araştırma grubu şehirde 19.44 ± 11.99 g., kontrol grubu şehirde ise 18.24 ± 9.16 g. olarak tesbit edilmiştir. Günlük mini ve

maksimum sıvı yağ tüketimi araştırma ve kontrol grubu şehirde eşit düzeyde olup sırasıyla 2.-42 g.'dır.

Bu araştırmada olduğu gibi başka araştırmalarda da zeytinyağı diğer sıvı yağlara nazaran daha az tüketilmekte, başta ayçiçek yağı olmak üzere diğer sıvı yağların tüketiminin daha fazla, fakat bu araştırmada sıvı yağ tüketimi diğer araştırmalardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Köksal, 1977: 168; Karaağaoğlu, 1992: 53). Yapılan benzer araştırmada Hollanda'ya gittikten sonra zeytinyağı tüketiminde azalma, diğer sıvı yağların tüketiminde ise artış olduğu saptanmıştır (Aktaş, 1979).

Günlük kişi başına diğer sıvı yağların tüketimi araştırma grubunda 22.27 g., kontrol grubunun ise 19.10 g.'dır. Zeytinyağı ve diğer sıvı yağların toplam olarak tüketimi araştırma grubunda 33.81 g., kontrol grubunda ise 28.1 gram olarak tesbit edilmiştir.

Genel olarak sıvı yağların günlük tüketimi (araştırma ve kontrol grubu), yapılan bazı araştırma bulgularından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Baysal, 1975: 31; Yağmur, 1994: 225). Ulusal düzeyde yapılan araştırmaların İç Anadolu Bölgesi bulgularından da yüksektir (Köksal, 1977: 153; Tönük ve başk., 1987: 86, 87). Yapılan başka bir çalışma bulgularına yakın düzeyde olduğu görülmüştür (Uzel ve başk., 1973a: 7).

Ailelerin günlük kişi başına tereyağı tüketim ortalama değerlerine bakıldığında araştırma grubu köyde 8.76 ± 4.74 g. iken, kontrol grubu köyde ise 5.80 ± 4.14 g.'a düştüğü görülmektedir (Tablo 35). İki grup arasındaki bu farklılaşmanın istatistiki karşılaştırmalar sonucunda manidar olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Günlük kişi başına tereyağı tüketim ortalamaları araştırma grubu şehir (7.27 ± 3.89 g.) ile kontrol grubu şehir (8.37 ± 5.47 g.) arasında istatistiksel yönden önemli bir fark yoktur ($p > 0.05$).

Tablo 35'de görüldüğü gibi en az tereyağını kontrol grubu köydeki aileler tüketmektedirler. Genel olarak araştırma grubunun günlük kişi başına tereyağı tüketimi ortalama 8.02 g., kontrol grubunun 7.09 gram

olduğu bulunmuştur. İki grup arasında önemli bir fark yoktur. Yağ tüketiminde, ailenin ekonomik durumu önemli bir faktördür.

Aktaş (1979)'ın bir araştırmasında ailelerin Türkiye'de iken en çok tereyağı, Hollanda'da ise margarin tükettikleri belirtilmiştir.

Ev kadınları tereyağını yemek hazırlamada ve kahvaltıda, margarinleri ise çoğunlukla hamür işlerinin (pasta-börek vb.) yapımında kullandıklarını belirtmişlerdir. Ailelerin kişi başına günlük ortalama margarin tüketimleri incelendiğinde araştırma grubu köyde 6.76 ± 6.39 g. olup, kontrol grubu köyde ise 5.95 ± 3.47 g. olarak bulunmuştur. Bu durum, araştırma grubu şehirde 7.20 ± 6.64 g. iken, kontrol grubunda ise 5.77 ± 3.88 g.'a düşmüştür. Gruplar arasındaki (araştırma-kontrol grubu köy, araştırma-kontrol grubu şehir) fark t testi ile karşılaştırıldığında, farkın önemli olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$, Tablo 35).

Genellikle araştırma grubunun margarin tüketimi kontrol grubundan biraz fazla olduğu, fakat iki grubun da margarini diğer yağlara nazaran daha az tükettiği anlaşılmıştır. Araştırma ve kontrol gruplarının günlük kişi başına tereyağı ve margarin tüketiminin, 1974 Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması, İç Anadolu Bölgesi bulgularından düşük olduğu bulunmuştur (Köksal, 1977: 153).

Günlük kişi başına katı yağ (tereyağı-margarin) tüketimi araştırma grubunda ortalama 15.00, kontrol grubunda 12.95 gram olarak belirlenmiştir. Türkiye'de kırsal kesimde yapılan bazı araştırmalardan düşük (Baysal, 1975: 31; Tönük ve başk., 1987: 86, 87; Ersoy, 1990a: 74), Uzel ve başkaları (1973a: 7)'nin yaptığı çalışma bulgularıyla uygunluk göstermektedir.

Bu çalışma sonuçlarına göre sıvı yağların tüketimi daha önceki araştırmalara göre artmış, katı yağlar ise azalmıştır. Buna göre günümüzde sıvı yağlar daha çok tüketilmektedir. Bu da beslenme alışkanlıklarında zamanla değişme olduğunu göstermektedir. Sıvı yağlardan çoğunlukla

tüketilen ayçiçek yağının diğer yağlara nazaran çok daha ucuz olması ve son yıllarda yapılan sağlık programlarında sıvı yağların sağlıklı yaşam için önem taşıdığı da etkilemektedir. Diğer yandan piyasada pek çok tür ve özellikle sıvı yağ bulunması tüketimde etkili olmuş olabilir.

Tablo 36'da şeker ve şekerli besinlerin günlük kişi başına tüketim durumu gösterilmiştir.

Tablo 36. Şeker ve Şekerli Besinlerin Günlük Tüketim Durumu (g/birey)

Besinler	Değerler	n	$\bar{X}$	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
Gruplar								
Şeker	Köy Araşt. Gr.	21	57.23	16.79	33	83	0.550	p>0.05
	Kontr. Gr.	21	62.45	39.99	22	178		
	Şehir Araşt. Gr.	54	60.18	33.58	11	143	0.300	p>0.05
	Kontr. Gr.	54	58.28	31.93	17	158		
Bal	Köy Araşt. Gr.	21	3.10	1.60	1	8	1.996	p<0.05
	Kontr. Gr.	21	4.52	2.85	1	12		
	Şehir Araşt. Gr.	54	10.63	10.50	0	50	3.015	p<0.01
	Kontr. Gr.	54	5.25	7.85	0	46		
Pekmez	Köy Araşt. Gr.	21	7.80	7.75	0	23	1.298	p>0.05
	Kontr. Gr.	21	16.10	28.25	0	75		
	Şehir Araşt. Gr.	54	3.59	2.43	1	14	1.488	p>0.05
	Kontr. Gr.	54	4.33	2.72	1	12		

Ailelerde günlük kişi başına şeker ve şekerli besinlerin tüketim ortalamaları ve t testi karşılaştırma sonuçları Tablo 36'dan incelenebilir. Köyde yaşayan ailelerin günlük kişi başına şeker tüketim miktarı kontrol grubunda (62.45 ± 39.99 g.) araştırma grubundan (57.23 ± 16.79 g.) biraz yüksektir. İki grup arasındaki şeker tüketim farkı t testi ile karşılaştırıldığında fark önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$). Minimum ve maksimum değerler araştırma grubunda 33-83, kontrol grubunda ise 22-178 g.'dır.

Araştırma grubu şehirde günlük şeker tüketimi 60.18 ± 33.58 g. iken kontrol grubunda 58.28 ± 31.93 g.'a düşmüştür. Günlük şeker tüketim

ortalamları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Araştırma grubunda şeker tüketimi minimum 11 g. maksimum 143 g. iken, bu durum kontrol grubunda sırasıyla 17-158 g. dir.

Boş enerji kaynağı olan şeker, bütün gruplarda fazla tüketilmektedir. Fazla tüketilen şeker öncelikle şişmanlığa yol açmakta ve dolayısıyla bazı hastalıklara zemin hazırlamaktadır. Araştırma ve kontrol grubundaki kadın ve erkeklerin çoğunlukla şişman olmaları (Tablo 11), bunun bir göstergesidir.

Günlük şeker tüketimi ile ilgili bulgular başka çalışmaların bulgularından daha yüksek çıkmıştır (Uzel ve başk., 1973a: 7; Uzel ve başk., 1973b: 105; Baysal, 1975: 31; Köksal, 1977: 153; Aksu ve başk., 1979-1980: 46; Ersoy, 1990a: 74).

Araştırma grubu köydeki ailelerde günlük kişi başına bal tüketim ortalaması 3.10 ± 1.60 g. iken, kontrol grubu köyde ise 4.52 ± 2.85 g.'a yükselmiştir. Günlük bal tüketim miktarları arasındaki fark t testi ile test edildiğinde, farkın önemli olduğu bulunmuştur ($p<0.05$, Tablo 36). Şehirde oturan ailelerde ise bal tüketimi daha yüksektir. Günlük kişi başına bal tüketim ortalaması araştırma grubu şehirde (10.63 ± 10.50 g.), kontrol grubundan daha (5.25 ± 7.85 g.) yüksektir. Gruplar arasındaki farkın istatistiksel değerlendirme sonucu manidar olduğu saptanmıştır ($p < 0.01$). Grupların minimum ve maksimum bal tüketim miktarları Tablo 36'dan incelenebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde bal, şehirde oturan aileler tarafından daha fazla tüketilirken, pekmez ise köyde oturan özellikle kontrol grubunda, şehirdeki ailelerden daha fazla tüketildiği ortaya çıkmıştır. Günlük kişi başına pekmez tüketim ortalaması araştırma grubu köyde 7.80 ± 7.75 g. iken, kontrol grubu köydeki ailelerde ise 16.10 ± 28.25 g.'a yükselmiştir. Karşılaştırma sonucuna göre iki grup arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Pekmez tüketim ortalaması araştırma grubu

şehirde yaşayan ailelerde (3.59 ± 2.43 g.) kontrol grubu şehirdeki ailelere (4.33 ± 2.72) nazaran biraz daha düşük bulunmuştur.

Köyde oturan ailelerin günlük pekmez tüketimi şehirdeki ailelerden yüksektir. Buna, köydeki ailelerin (araştırma ve kontrol grubu) çoğunluğunun pekmezi evde üretmeleri (Tablo 41) neden olarak gösterilebilir.

Araştırma ve kontrol grubu ailelerin günlük kişi başına şekerli yiyecekleri tüketim miktarları, Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırması (1974) İç Anadolu Bölgesi bulgularından ve diğer araştırma bulgularından yüksektir (Köksal, 1977: 170; Uzel ve başk., 1973a: 7; Uzel ve başk., 1973a: 105; Baysal, 1975: 31).

Ailelerin günlük kuruyemiş ve kola tüketimi Tablo 37'de gösterilmiştir.

Tablo 37. Kuruyemiş ve Kolanın Günlük Tüketim Durumu (g/birey)

Besinler	Değerler	n	$\bar{X}$	Sd	Minimum	Maksimum	t	Önemlilik Düzeyi
Gruplar								
Kuruyemiş	Köy Araşt. Gr.	21	15.80	11.86	4	36	0.228	$p > 0.05$
	Köy Kontr. Gr.	21	16.66	12.40	5	62		
	Şehir Araşt. Gr.	54	15.20	10.50	1	50	0.057	$p > 0.05$
	Şehir Kontr. Gr.	54	15.33	12.65	0	60		
Kola	Köy Araşt. Gr.	21	39.38	34.02	10	125	1.213	$p > 0.05$
	Köy Kontr. Gr.	21	29.42	15.95	4	55		
	Şehir Araşt. Gr.	54	51.61	38.83	5	143	1.910	$p < 0.05$
	Şehir Kontr. Gr.	54	39.50	25.72	6	125		

Ailelerin kişi başına günlük kuruyemiş tüketim durumları Tablo 37'de görüldüğü gibi araştırma grubu köyde 15.80 ± 11.86 g. iken, kontrol grubu köyde 16.66 ± 12.40 g.'a yükselmiştir. Günlük kuruyemiş tüketim ortalamalarının gruplar arasındaki farkı t testi ile test edildiğinde anlamlı ($p > 0.05$) bulunmamıştır. Şehirdeki ailelerin günlük kişi başına kuruyemiş

tüketim ortalama değerleri hemen hemen eşit gibidir. Buna göre kuruyemiş araştırma grubunda 15.20 ± 10.50 g., kontrol grubunda ise 15.33 ± 12.65 g. tüketilmiştir. Günlük kuruyemiş tüketiminde minimum ve maksimum değerler sırasıyla araştırma grubu şehirde 1 ve 50 g., kontrol grubu şehirde ise sırasıyla 0 ve 60 gramdır.

Günlük kişi başına kuruyemiş tüketim miktarları hemen hemen aynı olmakla birlikte, en fazla kontrol grubu köyde tüketilmektedir. Kuruyemişlerden ayçiçeği yörede yaygın olarak tüketilmektedir. Kuruyemişler orta yaşlı (45-65 yaş) kişilerden kadınlara 5-10 g., erkeklere ise 10-15 g. kadar önerilmiştir (Baysal, 1997: 451). Tüm gruplarda tüketilen kuruyemiş miktarlarının, kadınlara önerilenden daha fazla olduğu görülmüştür. Kuruyemişler önerilenden fazla tüketildiğinde, yağ miktarlarının fazla olması nedeniyle şişmanlığa yol açabilirler.

Günlük kişi başına kola tüketimi ise araştırma grubu köyde ortalama 39.38 ± 34.02 g., kontrol grubu köyde ise 29.42 ± 15.95 g.'a düşmüştür. Gruplar arasındaki fark t testi ile test edildiğinde anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Kola tüketiminin mini ve maksimum değerlerine bakıldığında, araştırma grubu köyde sırasıyla 10 ve 125 g., kontrol grubunda ise 4 ve 55 g. olduğu görülmüştür (Tablo 37).

Şehirdeki ailelerin günlük kola tüketimi daha fazladır. Kola, araştırma grubunda 51.61 ± 38.83 g., kontrol grubunda ise 39.50 ± 25.72 gramdır. İki grubun günlük kola tüketim ortalamaları t testi ile karşılaştırıldığında fark önemlidir ($p < 0.05$). Günlük kola tüketimi araştırma grubunda minimum 5, maksimum 143 g., bu durum kontrol grubunda sırasıyla 6 ve 125 g.'dır (Tablo 37).

Günlük kişi başına kola tüketim miktarı genel olarak araştırma grubunda (45.5 g.), kontrol grubundan (34.46 g.) daha yüksektir. Araştırma grubunun kola ve benzeri içeceklere daha erken alıştıkları, diğer taraftan ülkemizde son yıllarda kola tüketiminin arttığı söylenebilir. Geleneksel şurupların yerini kolaların alması hem sağlık hem de ekonomik açıdan

endişe ile karşılanmaktadır. Diğer taraftan kolanın hazırlama zahmetinin olmaması da tüketiminde etkili olabileceği sanılmaktadır.

Günlük tüketilen besin grupları yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak için günde alınması önerilen miktarlarla (bu miktarlar o grupta yer alan besinlerin tüketilen miktarlarının toplanmasıyla belirlenmiştir) kıyaslanacak olursa ortaya şu sonuçlar çıkmaktadır (Tablo 38).

Tablo 38. Ailelerde Günde Kişi Başına Tüketilen Besinlerin Alınması Önerilen Miktarlarla Kıyaslanması

Besinler	Alınması Önerilen Miktar (*)	Araştırma Grubu				Kontrol Grubu			
		Köy		Şehir		Köy		Şehir	
		Alınan	Fark	Alınan	Fark	Alınan	Fark	Alınan	Fark
Ekmek	251	327.52	+76.52	267.18	+16.18	296.90	+45.9	246.94	-4.06
Diğer tahıllar	77	95.12	+18.12	90.65	+13.65	122.36	-45.36	69.52	-7.48
Süt-Yoğurt	341	290.18	-50.82	314.60	-26.40	257.73	-83.27	230.29	-110.71
Peynir	29	36.47	+7.47	51.37	+22.37	33.09	+4.09	39.16	+10.16
Et-balık-tavuk	80	115.32	+35.32	150.19	+70.19	44.85	-35.15	95.64	+15.64
Yumurta	26	29.19	+3.19	26.00	0	23.04	-2.96	18.13	-7.87
Kuru baklagil	30	26.64	-3.36	25.53	-4.47	32.90	+3.9	17.23	-12.77
Sebze-meyve	415	684.93	+269.93	693.79	+278.79	505.22	+90.22	596.30	+181.3
Katı yağ	19	15.52	-3.48	14.47	-4.53	11.75	-7.25	14.14	-4.89
Sıvı yağ	19	36.28	+17.28	31.44	+12.44	27.00	+8.00	29.20	+10.20
Şeker ve şekerli besinler	55	68.13	+13.13	74.4	+19.4	83.07	+28.07	67.86	+12.86

(*) Tükan KUTLUAY: "Toplumda Besin Dağılım Dengesizliği" Ankara Soroptimist Derneği 25. Yıl kutlama Simpozyumu, (Ankara, 1976), 28.

Bir günde tüketilen besinlerin yetişkinler için yeterlilik durumu Tablo 38'de gösterilmiştir. Tabloda da belirtildiği gibi yetersizliğin belirlenmesiyle kullanılan besin miktarları Kutluay 1976'dan alınmıştır. Buna göre temel besin maddesi olan ekmeğin günde 251 g. alınması önerilmektedir. Ekmek araştırma grubu köyde 327.52 g. alınarak 76.52 g. fazla tüketilmiştir. Şehirde ise 267.18 g. alınmış ve 16.18 g. fark (fazla) bulunmaktadır. Kontrol

grubunda ise köyde alınan 296.90 g. olup 45.90 g. fazla tüketilmişken, şehirde (246.94 g. alınmış) ise 4.06 g. yetersiz tüketilmiştir.

Diğer tahıl ürünlerinin günlük alınması önerilen miktarı 77 g. dır. Buna göre araştırma grubu köyde 95.12 g. alınmış, arada 18.12 g.'lık fark fazlalık varken, şehirde alınan 90.65 g. ve fark 13.65 g.'dır. Diğer tahıllar en çok 122.36 g. ile kontrol grubu köyde tüketilmiş olup arada 45.36 g.'lık fark bulunmaktadır. Şehirde ise yetersiz tüketilmiştir. Alınan 69.52 g., arada 7.48 g.'lık açık bulunmaktadır.

Günlük süt ve yoğurt tüketiminin 341 g. olması önerilmişken araştırma grubu köyde 290.18 g. alınmış ve 50.82 g. açık bulunmaktadır. Araştırma grubu şehirde ise süt ve yoğurt 314.60 g. alınmış aradaki açık 26.40 g.'a düşmüştür. Kontrol grubu köyde alınan 257.73 g. iken 83.27 g. açık bulunmakta, şehirde ise 230.29 g. ile en az süt ve yoğurt tüketilirken, aradaki açık ise 110.71 g.'a yükselmiştir. Peynir bütün gruplar tarafından önerilenden fazla tüketilmiştir. Günlük alınması önerilen peynir miktarı 29 g. iken, araştırma grubu köyde alınan 36.47 g. olup 7.47 g. fazlalık bulunmaktadır. Bu durum araştırma grubu şehirde ise 51.37 g. alınarak ilk sırada yer almış ve aradaki fazlalık 22.37 g.'a yükselmiştir. En az peynir tüketimi 33.09 g. ile kontrol grubu köyde olup, fark 4.09 gramdır. Kontrol grubu şehirde ise 39.16 g. alınmış ve 10.16 g. arada fark bulunmaktadır.

Yörede hayvancılık, özellikle küçük baş hayvancılık yapılmakla birlikte, süt ve yoğurt tüketiminin, tüm gruplar tarafından az ya da çok yetersiz olduğu görülmüştür. Fakat buna karşılık peynir önerilenden fazla tüketilmektedir. Genellikle tulum ve küflü peynir üretiminin evlerde de yapıldığı ve bazlama ile "sıkma" yani dürüm ya da börek yapılarak tüketildiği gözlenmiştir. Yapılan bir araştırmada süt ve yoğurt tüketiminin düşük, fakat yoğurdun, bu çalışmada olduğu gibi süttten daha fazla tüketildiği belirtilmiştir (Yücecan ve başk., 1987: 203). İsveç'lilerin günlük süt, yoğurt (463 g.) ve peynir (40 g.) tüketiminin, Türkiye'de yapılan çalışmalardan yüksek olduğu belirtilmiştir (Koçtürk, 1990: 160).

Et, balık ve tavuğun günlük alınması önerilen ortalama 80 g., alınan ise araştırma grubu köyde 115.32 g. olup aradaki fark 35.32 gramdır. Araştırma grubu şehirde 150.19 g. ile hemen hemen ihtiyacın 2 katı kadar tüketilirken 70.19 g. fazlalık bulunmaktadır. Kontrol grubu köyde et tüketimi ihtiyacın yarısı kadar olup 44.85 g. alınarak arada 35.15 g.'lık açık varken, kontrol grubu şehirde ise alınan 95.64 g. fazlalık ise 15.64 g.'dır.

Görüldüğü gibi et tüketimi araştırma grubunda fazla iken, kontrol grubu köyde ise yetersiz tüketilmektedir. Bunu, büyük ölçüde ailelerin ekonomik durumunun etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Çünkü kontrol grubu, özellikle köyde oturanların ekonomik durumu diğerlerinden düşüktür. Son yıllarda kümes hayvanları üretimi gerek et gerekse yumurta tavukçuluğu üretiminin yapılması, tavuk etinin tüketimini de artırmıştır. Yumurta çiftliklerinin çoğalmalarına rağmen yumurta tüketimi kontrol grubu ailelerinde yetersizdir.

Günlük alınması önerilen yumurta miktarı 26 g. iken, araştırma grubu köyde 3.19 g. fark ile (29.19 g.) fazla tüketilmektedir. Araştırma grubu şehirde ise önerilen (26 g.) kadar alınmıştır. Fazlalık ya da yetersizlik yoktur. Kontrol grubu köyde ise alınması önerilenden az alınmış (23.04 g.) olup, arada 2.96 g.'lık açık bulunmaktadır. Yumurta kontrol grubu şehirde daha az tüketilmiştir. Buna göre alınan 18.13 g. olup arada 7.87 g. lık açık bulunmaktadır. Yaşlılar üzerinde yapılan bir çalışmada da günlük yumurta tüketiminin önerilenden fazla olduğu belirtilmiştir (Yağmur, 1994: 225)

Kuru baklagillerin günlük alınması önerilen miktarı 30 g.'dır. Kuru baklagiller kontrol grubu köydeki aileler tarafından fazla, diğer gruplar tarafından yetersiz tüketilmektedir. Buna göre araştırma grubu köyde alınan 26.64 g., açık 3.36 g. iken, kontrol grubu köyde ise 32.90 g. alınmış olup arada 3.90 g.'lık fark bulunmaktadır. Araştırma grubu şehirde ise kuru baklagil tüketimi 25.53 g., arada 4.47 g.'lık açık vardır. Bu durum kontrol grubu şehirde alınan 17.23 g. açık ise 12.77 gramdır.

Bitkisel protein kaynağı olan kuru baklagillerin üretimi yörede yapılmasına rağmen yetersiz tüketilmektedir. Ancak kontrol grubu köyde önerilenden biraz fazla tüketilmektedir. Bu grupta, et tüketiminin yetersiz olması nedeniyle, bu eksikliği baklagillerle gidermiş olmaları olumlu bir davranıştır.

Taze sebze ve meyve tüketimleri incelendiğinde (Tablo 38) tüm ailelerin önerilenden fazla tükettikleri görülür. Sebze ve meyveler günde 415 g. alınması önerilmişken, araştırma grubu köyde alınan 684.93 g, arada 269.93 g.'lık fazlalık vardır. Araştırma grubu şehirde ise 278.79 g. farkla, 693.79 g. tüketilmiştir. Kontrol grubunda tüketim diğer gruba göre biraz düşüktür. Buna göre köyde alınan 505.22 g., fark ise 90.22 gramdır. Kontrol grubu şehirde ise 596.30 g. alınmış, 181.30 g.'lık fazlalık bulunmaktadır.

Sebze ve meyvelerin tüketilmelerinin bütün gruplarda fazla olması, bu yiyeceklerin hem ucuz, hem de araştırmanın yazın yapılmış olması, sonucu etkilemiş olabilir. Ancak sebze ve meyveler, pişirmeye hazırlama ve pişirme sırasında yapılan yanlış uygulamalar (ince doğrama, doğradıktan sonra yıkama-bekletme, haşlama suyunu dökme vb.) nedeniyle en çok besin ögesi kaybına uğrayan besinlerdir.

Diğer taraftan araştırma kapsamına alınan ailelerin yaş ortalaması orta yaşın üstünde olup, bu yaşlardaki kişilerin sebze ve meyveleri fazla tüketmeleri sağlıklı yaşamaları için önerilmektedir. Yaşlılar üzerinde yapılan çalışmalarda günlük sebze ve meyve tüketiminin önerilen miktarların çok altında olduğu bulunmuştur (Atilla ve Egemen, 1991: 76; Yağmur, 1994: 225).

Ailelerde genel olarak katı yağlar sıvı yağlara nazaran yetersiz tüketilmiştir. Günlük alınması önerilen katı yağ 19 g., alınan ise araştırma grubu köyde 15.52 g., açık 3.48 g.'dır. Araştırma grubu şehirde katı yağlar 14.47 g. alınmış, 4.53 g.'lık açık bulunmaktadır. Katı yağlar en düşük kontrol

grubu köyde (11.75 g.) tüketilmiş ve arada 7.25 g.'lık açık vardır. Kontrol grubu şehirde ise alınan 14.15 g., açık ise 4.89 g.'dır.

Sıvı yağlar tüm gruplarda önerilenden fazla tüketilmiştir. Günlük alınması önerilen sıvı yağ 19 g. olup alınan araştırma grubu köyde 36.28 g. ve arada 17.28 g.'lık fazlalık bulunmaktadır. Araştırma grubu şehirde günlük alınan sıvı yağ miktarı 31.44 g. iken, fark 12.44 g.'dır. Katı yağlarda olduğu gibi sıvı yağlarda da kontrol grubunda biraz düşüş görülmektedir (Tablo 38). Kontrol grubu köyde 27.00 g alınırken, arada 8.00 g.'lık fark vardır. Kontrol grubu şehirde ise alınan 29.20 g., fark ise 10.20 g.'dır.

Araştırma ve kontrol grubu ailelerin günlük katı yağ tüketimlerinin önerilenden daha az, sıvı yağ tüketiminin ise daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması'nda katı yağ tüketimi sıvı yağlardan daha fazla (İç Anadolu) tüketilirken (Köksal, 1977: 153), bugün durum tersine dönmüştür. Bu durum, araştırma kapsamına alınan kişilerin orta yaşın üstünde olmaları nedeniyle, bu kişilerin katı yağ, özellikle tereyağı tüketimlerinin fazla olmaması olumlu bir gelişme olarak görülmektedir. Diğer taraftan son yıllarda yapılan araştırmalardan elde edilen bulgulara göre kalp-damar, hipertansiyon gibi kronik hastalıklardan korunmak için şu sonuca varılmıştır. Buna göre yetişkin bireylerin, hatta çocukluktan itibaren günlük yağ ihtiyacının 1/3'ünün katı yağ, 1/3'ünün zeytinyağı ve 1/3'ünün ise diğer sıvı yağlardan karşılanması önerilmiştir (Becel Sağlık Bülteni, 1992).

Bu duruma göre bu araştırma ile elde edilen bulgular değerlendirilirse, toplam yağ tüketimi (katı yağ 19+19 sıvı yağ) 38 g. olursa (normal ölçülerdeki yetişkinlerin) katı yağ (tereyağ ve margarin) tüketimi kontrol grubu köyde 1/3'e yakın, diğer gruplarda 1/3'den biraz fazla olmaktadır. Zeytinyağı tüketimi kontrol grubu köyde 1/3'den az, diğer gruplarda 1/3'e yakın düzeydedir. Diğer sıvı yağlar ise tüm gruplar tarafından 1/3'den daha fazla tüketilmektedir (Tablo 35).

Buna göre günlük kişi başına tüketlenen toplam yağ miktarı araştırma grubu köyde 51.8 g., şehirde 45.91 gram iken, kontrol grubu köyde 38.75 g. ve şehirde ise 43.34 gramdır. Kontrol grubu köydeki ailelerin dışındaki gruplar önerilenden fazla yağ tüketmektedirler. Araştırma grubu, kontrol grubuna göre daha çok yağ tüketmekte ve bu olumsuz alışkanlıkları öncelikle şişmanlığa, şişmanlık da çeşitli sağlık sorunlarına zemin hazırlamaktadır (Baysal, 1997: 465). Diyetle yağ tüketiminin yüksek oluşunun koroner kalp hastalığı, bazı kanser türleri ve şişmanlık riskini arttırdığı belirtilmiştir (Pekcan, 1992: 235). Şişman bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada sebze ve meyve tüketimlerinin çok düşük, karbonhidratlı besinlerin ve yağların tüketiminin yüksek olduğu belirtilmiştir (Şentürk ve başk., 1983: 75). Ayrıca bu konuda cinsiyet de önem taşımaktadır. Kadınların yağ ihtiyacı erkeklerden daha az olduğu belirtilmiştir (Arlı, 1988; Baysal, 1997: 451)

Günlük kişi başına şeker ve şekerli besinlerin tüketim miktarı tüm gruplarda fazla çıkmıştır. Günlük alınması önerilen 55 g. alınan ise en çok kontrol grubu köyde 83.07 g. olup, arada 28.07 g.'lık fazlalık bulunmaktadır. Bunu, alınan 74.4 g. ve 19.4 g.'lık farkla araştırma grubu şehir izlemiştir. Araştırma grubu köyde ise 68.13 g. alınmış, 13.13 g. fazla tüketilmişken, kontrol grubu şehirde ise alınan 67.86 g. ve fark 12.86 g.'dır.

Şeker ve şekerli besinlerin günlük tüketim miktarları (kontrol grubu köy hariç), Ersoy (1990a: 74)'un yaptığı çalışmada şehir grubundan düşük, köy grubundan ise yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulguların, benzer çalışmalardan elde edilen bulgulardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Uzel ve başk., 1973a: 7; Uzel ve başk., 1973b: 105; Baysal, 1975: 31; Köksal, 1977: 153; Aksu ve başk., 1979-1980: 46).

Genel olarak şekerleri kontrol grubu (75.46) araştırma grubundan (71.26) biraz fazla tüketmiştir. Şeker ve şekerli besinlerin fazla tüketilmesi her yaş grubunda kilo artışına neden olmaktadır. Şişmanlık, insanların hareketlerini yavaşlattığı gibi diyabet, hipertansiyon ve kalp hastalıklarına

yol açtığı bilinmektedir. Ayrıca estetik yönden insanın zarafetini olumsuz etkilediği söylenebilir.

Şekerli besinleri tüketim alışkanlığı küçük yaşlarda başlamaktadır. Bu maddeler çocukların özellikle diş sağlığını olumsuz etkilemektedir. Göçmenler üzerinde yapılan araştırmalarda, diş çürüğü olan çocukların şekerli besinleri fazla tükettikleri vurgulanmıştır (Aurelius ve Lindstrom, 1980: 165; Widstrom ve Suksis-Janson, 1985: 135; Mijones ve Koçtürk, 1986: 183; Wendt ve Birkhend, 1995: 339). İnsanların gereğinden fazla tüketilen besinlerle ilgili olan diyabet, kalp hastalığı gibi hastalıklara karşı daha hassas olduğu belirtilmiştir (Wandel, 1993: 117).

4.4. Geleneksel Ev Teknolojisi ile Besin Üretimi, Besinlerin Saklanması ve Yemek Pişirme Yöntemlerine İlişkin Bulgular

Besinler bol ve ucuz olduğu mevsimlerde çeşitli işlemlerden geçirilerek, bulunmadığı mevsimlerde tüketilmek üzere saklanırlar. Besinlerin, sağlık bozucu hale gelmemesi ve besleyici değerlerini kaybetmemesi için uygun koşullarda hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması gerekmektedir. Bu bölümde ailelerde besin üretimi, saklanması ve pişirme yöntemlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Türk halkının temel besin maddesi ekmektir. Ülkemizde tüketilen ekmeğin çeşidi ve alışkanlıkları tarihsel, bölgesel hatta köy-kent gibi yerleşim birimlerine göre değişmektedir. Evde yapılan ekmek türü ve ailede sıklıkla tüketilen ekmek çeşitleri Tablo 39'da yer almaktadır.

Tablo 39. Ailede Sıklıkla tüketilen Ekmek Çeşidi ve Evde Yapılan Ekmek Türlerine Göre Ailelerin Dağılımı

Değişkenler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam	Önemlilik	Düzeyi
	Köy	Şehir	Toplam	Köy	Şehir	Toplam			
	n=21	n=54	n=75	n=21	n=54	n=75			
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	S %	Köy	Şehir
Evde Ekmek									
Yapma Durumu:									
Yapıyorum	17 81.0	20 37.0	37 49.3	21 100	25 46.3	46 61.3	83 55.3		
Yapmıyorum	4 19.0	34 63.0	38 50.7	-	29 53.7	29 38.7	67 44.7		
Evde Yapılan									
Ekmekte Un									
Tercihi:	n=17	n=20	n=37	n=21	n=25	n=46	n=83		
Esmer Un	3 17.6	17 85.0	20 54.0	8 38.1	12 48.0	20 43.5	40 48.2	Sd=1	sd=1
								x ² =1.045	x ² =5.122
Beyaz Un	14 82.4	3 15.0	17 46.0	13 61.9	13 52.0	26 56.5	43 51.8	p>0.05	p<0.05
Çarşı Ekmekçinde									
Un Tercihi:	n=4	n=34	n=38	-	n=29	n=29	n=67		
Esmer undan	1 25.0	7 20.6	8 21.1	-	3 10.3	3 10.3	11 16.4	Sd=1	
								x ² =0.497	
Beyaz undan	3 75.0	27 79.4	30 78.9	-	26 89.7	26 89.7	56 83.6	p>0.05	
Evde Yapılan									
Ekmek Türü:	n=17	n=20	n=37	n=21	n=25	n=46	n=83		
Mayalı (Bazlama)	15 88.2	18 90.0	33 89.2	21 100	21 84.0	42 91.4	75 90.4	Sd=2	Sd=2
								x ² =2.608	x ² =1.696
Somon	1 5.9	2 10.0	3 8.1	-	2 8.0	2 4.3	5 6.0	p>0.05	p>0.05
Yufka (şebit)	1 5.9	-	1 2.7	-	2 8.0	2 4.3	3 3.6		

Sıklıkla tüketilen ekmek çeşidi ve evde ekmek yapma durumu Tablo 39'da görüldüğü gibi köyde oturan ailelerin çoğunluğu günlük ekmek ihtiyacını evde yaparak karşılamaktadır. Araştırma grubu köyde yaşayan ailelerin % 81'i ekmeği evde yaptığı, bu ailelerin çoğunluğunun (% 82.4) ekmek yapımında beyaz un kullandıkları ortaya çıkmıştır. Kontrol grubu köydeki ailelerin hepsi ekmeğini evde hazırlarken, ekmek yapımında onlar

da çoğunlukla (% 61.9) beyaz un kullandıklarını belirtmişlerdir. İki grup arasındaki un kullanım farkı anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Şehirde oturan ailelere bakıldığında evde ekmek yapma oranında düşme olduğu görülmektedir. Araştırma grubu şehirde oturan ailelerin % 37'si, kontrol grubu ailelerin ise % 46.3'ü evde ekmek yaptıkları belirlenmiştir. Ekmek yapımında, araştırma grubu şehirdeki ailelerin % 85'i esmer unu, kontrol grubu şehirdeki ailelerin ise % 52'si beyaz unu tercih ettikleri saptanmıştır. Gruplar arasındaki un kullanım farkı istatistiksel olarak önemlidir ($p < 0.05$, Tablo 39).

Ekmeğini evde yapan aile oranı başka çalışma bulgularıyla yaklaşık aynı düzeydedir (Sacır, 1974: 183).

Çarşı ekmeğini tüketen araştırma grubu ailelerinin çoğunluğu (köyde % 75.0, şehirde % 79.4) beyaz undan yapılan ekmeği tercih ettikleri, kontrol grubu şehirdeki ailelerin % 89.7'sinin de aynı ekmeği tükettikleri saptanmıştır. Araştırma grubu ve kontrol grubu şehirdeki ailelerin çarşı ekmeği tercihi arasındaki fark anlamlı değildir ($p > 0.05$, Tablo 39).

Toplumumuzun temel besin maddesi olan ekmek, geleneksel ev teknolojisiyle kırsal kesimde hâlâ yapılmaktadır. Genellikle köylerde oturan ailelerin % 90.5'inin, şehirde oturan ailelerin ise % 41.7'sinin evde geleneksel ev ekmeğini yaptıkları saptanmıştır. Bu alışkanlığın sürdürülmesi, geleneklere bağlılığı ve damak zevkine önem verildiğini göstermektedir. Ayrıca ekmeğin evde yapılması özellikle dar gelirli aileler için daha ekonomiktir. Şehirdeki ekmek yapım oranının düşük olması, ev koşullarının uygun olmayışı, ev hanımlarının çalışma hayatına atılması ve günümüzde ekmek sanayisinin gelişerek çeşitli türde ve lezzette ekmek üretmeleri gibi nedenlere bağlanabilir.

Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması (1974) İç Anadolu Bölgesi bulgularıyla karşılaştırıldığında, şehirde ve köylerdeki bulgularla aynı düzeyde olması, ev ekmeği tüketim alışkanlığının değişmediğini göstermektedir. (Köksal, 1977: 267).

Kontrol grubu ailelerin çoğunluğu ekmek yapımında beyaz unu kullanmalarının nedeni, ailelerin görünüşe önem vermeleri ve esmer unun değerini bilmemelerine bağlanabilir.

Esmer unun kepek oranı ve kepekli unların da besin değeri ve posa miktarı yüksektir. Esmer undan yapılan ekmeklerin sağlıklı beslenme açısından tüketilmesi önemlidir. Kepekli ekmeğin enerji değeri düşük olduğu, ayrıca doygunluk verdiği, zayıflamak ve kilo almak istemeyen kişilerin beyaz ekmek yerine kepekli ekmek ve çavdar ekmeği yemeleri önerilmiştir (Baysal ve Örer, 1994: 45, 46; Arlı, 1995: 6). Kepekli ekmek aynı zamanda kabızlığın giderilmesinde uygun bir besindir (Mercangil, 1993: 78). Batı ülkelerinde kepekli ekmek tüketiminin (kalın barsak hastalıklarından korunmak için) artırılması önerilmiştir (Criss ve Baysal, 1992: 14).

Geleneksel ev teknolojisiyle ekmek yapan ailelere bakıldığında yörede, "mayalı" adı verilen bazlamanın yaygın olarak yapıldığı görülmektedir (Tablo 39). Araştırma grubu köyde oturan, evde ekmek yapan ailelerin % 88.2'sinin, kontrol grubu köyde oturan ailelerin ise (% 100) hepsinin mayalı yaptıkları tesbit edilmiştir. Bu konuda gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ($p > 0.05$). Araştırma ve kontrol grubu şehirde oturan ailelerin de çoğunluğunun (sırasıyla % 90.0, % 84.0) mayalı yaptıkları belirlenmiştir. Evde yapılan ekmek türünde, gruplar arasında önemli bir farklılaşma bulunmamıştır ($p > 0.05$). Genel olarak iki grupta da somun ve yufka ekmekleri çok düşük oranda yapılmaktadır. Daha önceki yıllarda yapılan bir araştırmada ise Türkiye'de en çok tüketilen ekmeklerin sırasıyla somun, yufka ve bazlama olduğu saptanmıştır (Sacır, 1974: 183).

Yörede çoğunlukla yapılan ve sevilerek tüketilen mayalı (bazlama) şu şekilde yapılır. Un, su, maya ve tuz karışımı ile hazırlanan hamur mayalandırılır. Mayalı hamurdan 1 cm kalınlığında, 15-20 cm çapında daire şeklinde açılan hamurların saç üzerinde pişirilmesiyle elde edilen ekmektir. Mayalının pişmiş ağırlığı ortalama 100 g. kadardır (Arlı ve Işık, 1994: 6). Niğde'de "mayalı şepe" olarak adlandırılan (Ongan, 1958: 70) mayalı,

Akşehir'de "mesele" adı ile aynı şekilde hazırlanmaktadır (Toraman, 1995; Büyükköroğlu, 1995). Bazlama bazı yörelerde fırında pişirilmektedir (Tekeli, 1970). Ankara'da yapılan bir araştırmada da düşük sosyo-ekonomik düzeyde bulunan ailelerin çoğunlukla, saçta mayalı yaptıkları belirtilmiştir (Aktaş, 1988). Ayrıca Ankara civarında, mayalıdan biraz daha kalın ve büyük "bazlama" adı verilen ekmeğin yapıldığı belirtilmiştir (Arlı, 1995: 6).

Yörede köylerde her evin, şehirde ise müstakil evlerin hatta bazı apartmanların bahçelerinde tandır bulunmaktadır. Mayalı, geleneksel yöntem olan tandır üzerine kapatılan saçta pişirilir. Ancak apartmanlarda da elektrikli ya da gazlı saçlarda mayalı pişirildiği gözlenmiştir.

Ailelerin çeşitli pişirme yöntemlerini kullanım sıklıkları Tablo 40'da yer almaktadır.

Tablo 40. Yemek Pişirme Yöntemlerinin Sıklıklarına Göre Ailelerin Dağılımı

Pişirme Yöntemleri	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam
	Köy	Şehir	Toplam	Köy	Şehir	Toplam	
	n=21 S %	n=54 S %	n=75 S %	n=21 S %	n=54 S %	n=75 S %	n=150 S %
Haşlama:							
Nadiren	6 28.6	25 46.3	31 41.3	5 23.8	26 48.1	31 41.3	62 41.3
Haftada 1-2	14 66.7	16 29.6	30 40.0	8 38.1	19 35.2	27 36.0	57 38.0
Haftada 3-5	1 4.8	10 18.5	11 14.7	6 28.6	5 9.3	11 14.7	22 14.7
Izgara:							
Nadiren	13 61.9	26 48.1	39 52.0	10 47.6	31 57.4	41 54.7	80 53.3
Haftada 1-2	-	18 33.3	18 24.0	-	16 29.6	16 21.3	34 22.7
Haftada 3-5	-	5 9.3	5 6.7	-	2 3.7	2 2.7	7 4.7
Hemen hergün	-	1 1.9	1 1.3	-	-	-	1 0.7
Fırında Pişirme:							
Nadiren	11 52.4	16 29.6	27 36.0	8 38.1	28 51.9	36 48.0	63 42.0
Haftada 1-2	3 14.3	31 57.4	34 45.3	2 9.5	16 29.6	18 24.0	52 34.7
Haftada 3-5	3 14.3	1 1.9	4 5.3	-	-	-	4 2.7
Hemen hergün	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3

Tablo 40. Yemek Pişirme Yöntemlerinin Sıklıklarına Göre Ailelerin Dağılımı (Devam)

Pişirme Yöntemleri	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam n=150
	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	S %
Yağda Kızartma:							
Nadiren	8 38.1	6 11.1	14 18.7	1 4.8	12 22.2	13 17.3	27 18.0
Haftada 1-2	4 19.0	26 48.1	30 40.0	4 19.0	27 50.0	31 41.3	61 40.7
Haftada 3-5	6 28.6	13 24.0	19 25.3	11 52.4	12 22.2	23 30.7	42 28.0
Hemen hergün	1 4.8	7 13.0	8 10.7	4 19.0	-	4 5.3	12 8.0
Susuz Pişirme:							
Nadiren	5 23.8	14 25.9	19 25.3	9 42.9	16 29.6	25 33.3	44 29.3
Haftada 1-2	7 33.3	34 63.0	41 54.7	5 23.8	19 35.2	24 32.0	65 43.3
Haftada 3-5	1 4.8	2 3.7	3 4.0	-	18 33.3	18 24.0	21 14.0
Hemen hergün	2 9.5	3 5.6	5 6.7	4 19.0	-	4 5.3	9 6.0
Tencere Yemeği:							
Haftada 1-2	1 4.8	2 3.7	3 4.0	-	2 3.7	2 2.7	5 3.3
Haftada 3-5	1 4.8	18 33.3	19 25.3	-	8 14.8	8 10.7	27 18.0
Hemen hergün	19 90.5	34 63.0	53 70.7	21 100	44 81.5	65 86.6	118 78.7

Ailelerin pişirmede kullandıkları yöntemler Tablo 40'da gösterilmiştir. Buna göre haşlama yöntemi, araştırma grubu ve kontrol grubunda (% 41.3) nadiren kullanılmaktadır.

Sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerde oturan ev kadınlarından, sosyo ekonomik düzeyi yüksek olanların, orta ve düşük sosyo ekonomik düzeydekilerden haşlama yöntemini daha sık kullandıkları belirtilmiştir (Ateş ve başk., 1986: 79). Haşlama yöntemi daha çok etlerin pişirilmesinde kullanılır. Yapılan bir araştırmada da etler ızgara ve yağda kızartma yöntemlerinden daha çok, haşlama yapılarak tüketildiği saptanmıştır (Özdoğan, 1991).

Yiyecekleri pişirme yöntemlerinden bir başkası ızgara yapmaktır. Izgara yöntemi ile genellikle etler pişirilmektedir. Köyde oturan aileler

tarafından çoğunlukla ızgara yapılmamaktadır. Izgarayı, araştırma grubu köydeki ailelerin % 61.9'u, kontrol grubu ailelerin ise % 47.6'sı nadiren yapmaktadır. Araştırma grubu şehirde oturan ailelerin % 48.1'i nadiren, % 33.3'ü haftada 1-2 kez ızgara yaptıkları belirlenmiştir. Kontrol grubu şehirde oturan ailelerin ise çoğunluğu (% 57.4) nadiren ızgara yaparken, % 29.6'sı haftada 1-2 ve 3-5 kez yapmaktadırlar (Tablo 40). Izgarada genellikle etler pişirildiği için ailelerin ekonomik durumu ve eti temin etme imkanı ile yakından ilgili olabilir. Araştırma grubu şehirdeki ailelerin kontrol grubu şehirdeki ailelerden daha çok ızgara yaptıkları bulunmuştur. Bu çalışmada olduğu gibi yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin daha sık ızgara yaptıkları başka bir çalışma ile de belirlenmiştir (Ateş ve başk., 1986: 71).

Fırında çoğunlukla pasta-börek gibi hamur işleri pişirilmekte olup, fırında pişirme yönteminin çoğu aile tarafından az kullanıldığı bulunmuştur. Araştırma grubu köydeki ailelerin çoğunluğu (% 52.4/) nadiren fırında yemek pişirirken, kontrol grubu köydeki ailelerin ise çoğunluğunun bu yöntemi kullanmadıkları bulunmuştur. Araştırma grubu şehirdeki ailelerin % 57.4'ü haftada 1-2, kontrol grubundaki ailelerin ise çoğunlukla nadiren (% 51.9), % 29.6'sı da haftada 1-2 kez fırında yemek pişirdiklerini belirtmişlerdir (Tablo 40). Türk mutfağında, hamur işleri (ekmek, börek, tatlılar) hariç, fırında pişirilen yemekler azınlıkta olup, tencere yemekleri çoğunluktadır. Araştırma grubu ailelerin, fırında pişirme yöntemini diğer gruba göre daha sık kullanmaları, beslenme alışkanlıklarında etkileşimler olduğunu göstermektedir. Ayrıca kontrol grubu, özellikle köydeki ailelerin evinde fırını olanların (Tablo 5) araştırma grubuna göre düşük olmasından da kaynaklanabilir.

Yağda kızartılan yiyecekler daha lezzetli oldukları için sevilerek tüketilir. Sebze kızartmaları özellikle yazın sıklıkla tüketilmektedir. Yağda kızartma yöntemi ile, araştırma grubunun % 40'ının kontrol grubunun ise % 41.3'ünün haftada 1-2 kez kızartma yöntemi ile yemek hazırladıkları bulunmuştur. Bunu araştırma (% 25.3) ve kontrol (% 30.7) grubunda haftada 3-5 kez kızartma yapımı izlemiştir.

Tablo 40'dan görüldüğü gibi genel olarak kontrol grubu aileleri, araştırma grubundan daha sık aralıklarla yağda kızartma yöntemi ile yemek hazırlamaktadırlar

Yörede damak zevkinin ön planda olduğu söylenebilir. Hatta yemek hazırlamada bile yağı yakarak kullanmaktadırlar. Değişik pişirme yöntemleri besinlerde bazı kimyasal bileşikler oluşturmakta, bunlar da organizmada mutajenik etki yapabilmektedir. Dana etinde mutajenite, 5 dakika kızartma, 35 dakika ızgara, 48 saat kaynatmakla oluşmaktadır. Yüksek ısıda proteinli maddeler yağ esterleri ile ikincil amidleri oluşturmakta, bunlar da kanserojen nitrosaminlerin yapısında yer almaktadır (Baysal ve başk., 1983b: 165). Ayrıca kızartılmış besinlerin vitamin ve mineral değerinde de önemli ölçüde azalma olduğu belirtilmiştir (Rakıcıoğlu ve Baysal, 1988: 123-124). Yapılan bir çalışmada da yemeklerin genellikle yağda kızartılarak pişirildiği belirlenmiştir (Karakapıcı ve Sağlam, 1985: 127).

Susuz pişirme yöntemi araştırma grubunda çoğunlukla (% 54.7) haftada 1-2 kez, kontrol grubunda ise (% 33.3) nadiren kullanılmaktadır. Alışkanlıklarda az da olsa değişme olduğu düşünülmektedir. Bu yöntem özellikle sebzelerin pişirilmesinde önemlidir. Çünkü ıspanak gibi su oranı yüksek sebzelerin kendi suları ile pişirilmesi daha uygundur.

Tablo 40'da görüldüğü gibi ailelerin çoğunlukla tencere yemeği yaptıkları ortaya çıkmıştır. Araştırma grubunun % 70.7'sinin, kontrol grubunun ise % 86.8'sinin hemen her gün tencere yemeği yaptıkları belirlenmiştir.

Araştırma grubu ailelerinin, yemek pişirme yöntemlerinde önemli bir değişme olmadığı, alışkanlıklarını sürdürdükleri görülmektedir. Aileler, geleneksel pişirme yöntemi olan salçalı, soslu tencere yemeklerini hemen her gün severek tüketmektedirler. Diğer taraftan ev kadınlarının, yiyecekleri (et-sebze gibi) yağda kavurarak tencere yemeklerini hazırladıklarını belirtmeleri, damak zevkinin ön planda olduğunu göstermektedir. Türk

mutfağında, çoğunlukla yemekler yağda kavrulularak hazırlanmaktadır (Koşay ve Ülkücan, 1961; Ögel, 1978; Baykan, 1981; 126; Halıcı, 1981).

Ev teknolojisiyle hazırlanan besinlerin dağılımı Tablo 41'de yer almaktadır.

Tablo 41. Ev Teknolojisi ile Hazırlanan Besinlere Göre Ailelerin Dağılımı

Besinler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam
	Köy	Şehir	Toplam	Köy	Şehir	Toplam	
	n=21 S %	n=54 S %	n=75 S %	n=21 S %	n=54 S %	n=75 S %	n=150 S %
Acı sos	-	5 9.3	5 6.7	-	5 9.3	5 6.7	10 6.7
Biber kızartma	-	-	-	1 4.8	-	1 1.3	1 0.7
Bulgur	17 81.0	8 14.8	25 33.3	21 100	4 7.4	25 33.3	50 33.3
Erişte	10 47.6	31 57.4	41 54.7	18 85.7	28 51.9	46 61.3	87 58.0
Et dondurma	2 9.5	1 1.9	3 4.0	-	-	-	3 2.0
Kavurma	17 81.0	29 53.7	46 61.3	19 90.5	29 53.7	48 64.0	94 62.7
Konserve	4 19.1	8 14.8	12 16.0	9 42.9	12 22.2	21 28.0	33 22.0
Pekmez	12 57.1	5 9.3	17 22.7	19 90.5	1 1.9	20 26.7	37 24.7
Reçel-marmelat	11 52.4	41 75.9	52 69.3	15 71.4	46 85.2	61 81.3	113 75.3
Salça	19 90.5	39 72.2	58 77.3	21 100	50 92.6	71 94.7	129 86.0
Sebze-meyve-dondurma	10 47.6	36 66.7	48 64	-	9 16.7	9 12.0	55 36.7
Sebze-meyve kurutma	16 76.2	39 72.2	55 73.3	21 100	54 100	75 100	130 86.7
Tarhana	3 14.3	16 29.6	19 25.3	4 19.1	16 29.6	20 26.7	39 26.0
Turşu	20 95.2	53 98.1	73 97.3	21 100	54 100	75 100	148 98.7
Yaprak salamura	18 85.7	47 87.0	65 86.7	21 100	53 98.1	74 98.7	139 92.7
Zeytin salamura	-	-	-	-	11 20.4	11 14.7	11 7.3

Besinler, bol ve ucuz bulundukları mevsimlerde çeşitli işlemler uygulanarak, az ve pahalı oldukları mevsimlerde tüketilmek üzere saklanırlar (Sacır, 1981: 123). Besinleri saklamanın amacı, mikro-organizmaların üremesini kontrol ederek, istenilmeyen kimyasal, fiziksel ve biyolojik değişiklikleri azaltarak ekonomik yöntemlerle yiyeceğin kalitesinde ve beslenme değerinde meydana gelebilecek istenmeyen değişiklikleri

önlemektir (Yapıcı ve Yener, 1986: 10). Ayrıca besinleri üretilmedikleri bölgelere sunabilmek ve bazı besinleri istenilen yönde değiştirerek çeşit artırmak ta amaçlanmıştır (Sacır, 1981: 123). Besinlerin evde hazırlanması aile bütçesine katkı sağlaması açısından önemlidir. Araştırma grubu ve kontrol grubu ailelerin ev teknolojisi ile hazırladıkları besinlerin dağılımı Tablo 41'de gösterilmiştir. Buna göre araştırma grubu köyde yaşayan ailelerin çoğunlukla evde hazırladıkları besinlerin başında % 95.2 ile turşu, % 90.5 ile salça ve % 85.7 ile yaprak salamura gelmektedir. Bunları % 81.0 oranla bulgur ve kavurma, % 76.2 oranla da sebze ve meyve kurutmaları takip etmektedir. Diğer besinler daha düşük oranlarda hazırlanmaktadır. Öte yandan kontrol grubu köyde yaşayan ailelerin tümü (% 100) bulguru, salçayı, sebze-meyve kurutmayı, turşuyu ve yaprak salamurayı hazırlamaktadırlar. Bu besinleri % 90.5 oranla kavurma ve pekmez, % 85.7 oranla da erişte izlemektedir. Kontrol grubu köydeki ailelerin, araştırma grubu köydekilere göre geleneksel yöntemlerle kışlık besinlerini hazırlama alışkanlığını çoğunlukla sürdürdükleri saptanmıştır.

Şehirdeki ailelere bakıldığında (Tablo 41) kontrol grubu ailelerin tümünün hazırladığı besinlerin başında sebze kurutmaları ve turşu (% 100) gelmektedir. Bunları az farkla (% 98.1) yaprak salamura, (% 92.6) salça ve (% 85.2) reçel-marmelat gibi tatlılar izlemektedir. Diğer besinler daha düşük oranlarda hazırlanmaktadır. Araştırma grubu ailelerinde en çok turşu (% 98.1) yapılmakta olup, ailenin % 75.9'u reçel-marmelat, % 72.2'si salça ve sebze kurutma ve % 66.7'si de sebze ve meyveleri dondurarak sakladıkları ortaya çıkmıştır.

Tablo genel olarak incelendiğinde kontrol grubu ailelerin geleneksel ev teknolojisi ile turşu ve kurutmaları (sebze-meyve) hepsi hazırlarken, araştırma grubunda turşu % 97.3'e, kurutmalar % 73.3'e düşmüştür. Yaprak salamura kontrol grubunda % 98.7, araştırma grubunda ise % 86.7 oranında hazırlanmaktadır. Öte yandan son yıllarda tüketimi yaygınlaşan dondurarak saklanan besinlerin başında gelen sebze ve meyveler araştırma grubunda % 64.0 iken, kontrol grubunda (% 12.0) çok düşüktür. Kontrol grubu aileleri etleri dondurarak saklamazken, bu, araştırma grubunda % 4'tür. Ailelerin ekonomik durumu bu konuda önemli faktördür.

Kontrol grubu ailelerin çoğunluğu besinlerini geleneksel ev teknolojisi ile hazırlama alışkanlığını sürdürürken, araştırma grubu ailelerin alışkanlıklarında değişimler olduğu, bir çoğunun besinlerini hazır olarak satın almayı tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. Bu durumu, ailenin ekonomik durumu, bireylerin alışkanlıkları, ilgi ve istekleri, bu alanda sanayinin gelişmiş olması gibi faktörler etkileyebilir. Bu araştırmada olduğu gibi gerek Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi (1974) Araştırmasında gerekse diğer araştırmalarda ev teknolojisi ile hazırlanan ve saklanan besinlerin köylerde daha fazla olduğu görülmüştür (Köksal, 1977: 39; Baysal, 1975: 20; Koşay ve Ülkücan, 1961; Tezcan, 1982: 113). Bu araştırma bulgularına göre ailelerin çoğunlukla hazırladıkları turşu, salça, sebze kurutmaları, reçel-marmelat ve et kavurma gibi besinler., diğer araştırma bulgularıyla benzerlik göstermekte (Gönen, 1976; Baykan, 1981: 119; Ateş ve başk., 1986: 71; Beyhan ve Karakurt, 1987b; Ersoy, 1990b: 177; Gürbüz ve başk., 1997: 38; Yapıcı ve Yener, 1986: 9), çoğunlukla hazırlanan yaprak salamura da diğer araştırma bulguları ile benzer düzeydedir (Halıcı, 1991b; Okumuş, 1996).

Tablo 42'de ailelerin çeşitli besinleri sakladığı yer ve kaplar gösterilmiştir.

Tablo 42. Besinlerin Saklandığı Yer ve Saklama Kaplarına Göre Ailelerin Dağılımı

Besinlerin Saklandığı Yer ve Kaplar	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam n=150 S %	Önemlilik Köy	Düzeyi Şehir
	Köy n=21 S %	Şehir n=54 S %	Toplam n=75 S %	Köy n=21 S %	Şehir n=54 S %	Toplam n=75 S %			
Et:									
Saklandığı Yer:									
Buzluk	11 53.3	30 55.6	41 54.7	21 100	54 100	75 100	116 77.3	Sd=1 x ² =10.631	Sd=1 x ² =28.339
Derin dondurucu	10 47.6	24 44.4	34 45.3	-	-	-	34 22.7	p<0.05	p<0.01
Saklandığı Kap:									
Açıkta	-	2 3.7	2 2.7	3 14.3	21 38.9	34 32.0	26 17.3		Sd=3
Plastik kapta	-	-	-	-	2 3.7	2 2.7	2 1.3		x ² =23.350
Poşette	21 100	40 74.1	61 81.3	18 85.7	22 40.7	40 53.3	101 67.3		p<0.01
Sarpak-folyo	-	12 22.2	12 16.0	-	9 16.7	9 12.0	21 14.1		
Ekmek:									
Saklandığı Yer:									
Buzdolabında	17 81.0	23 42.6	40 53.3	21 100	15 27.7	36 48.0	76 50.7	Sd=1 x ² =2.487	Sd=3 x ² =5.684
Derin dondurucuda	4 19.0	7 13.0	11 14.7	-	3 5.6	3 4.0	14 9.3	p>0.05	p>0.05
Mutfakta	-	24 44.4	24 32.0	-	36 66.7	36 48.0	60 40.0		
Saklandığı Kap:									
Ekmek kutusunda	-	16 29.6	16 21.3	-	24 44.4	24 32.0	40 26.7		Sd=3
E. Kova-tencere	-	8 14.8	8 10.7	-	6 11.2	6 8.0	14 9.3		x ² =22.852
Plastik kap	-	-	-	-	2 3.7	2 2.7	2 1.3		p<0.01
Poşet	21 100	30 55.6	51 68.0	21 100	22 40.7	43 57.3	94 62.7		
Kuru Baklagiller:									
Saklandığı Yer:									
Ambarda	-	-	-	8 38.0	-	8 10.7	8 5.3	Sd=2 x ² =10.771	Sd=2 x ² =7.840
Balkon dolabında	-	6 11.1	6 8.0	-	2 3.7	2 2.7	8 5.3	p<0.01	p<0.05
Kilerde	11 53.3	23 42.6	34 45.3	9 42.9	13 24.1	22 29.3	56 37.4		
Mutfak dolabında	10 47.6	25 46.3	35 46.7	4 19.1	39 72.2	43 57.3	78 52.0		

Tablo 42. Besinlerin Saklandığı Yer ve Saklama Kaplarına Göre Ailelerin Dağılımı (Devam)

[illegible]

Tablo 42. Besinlerin Saklandığı Yer ve Saklama Kaplarına Göre Ailelerin Dağılımı (Devam)

Besinlerin Saklandığı Yer ve Kaplar	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam n=150	Önemlilik Köy	Düzeyi Şehir
	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75			
	S %	S %	S %	S %	S %	S %			
Yoğurt:									
Saklandığı Yer:									
Buzdolabında	21 100	54 100	75 100	21 100	54 100	75 100	150 100		
Saklandığı Kap:									
Cam kapta	-	3 5.6	3 4.0	-	9 16.7	9 12.0	12 8.0	Sd=2	Sd=4
Çömlekte	-	-	-	-	2 3.7	2 2.7	2 1.3	x2=16.428	x2=14.598
Deterjan kovasında	2 9.5	1 1.9	3 4.0	1 4.8	7 13.0	8 10.7	11 7.3	p<0.01	p<0.01
Plastik kapta	3 14.3	11 20.3	14 18.7	16 76.2	14 25.9	30 40.0	44 29.4		
Tencerede	16 76.2	39 72.2	55 73.3	4 19.0	22 40.7	26 34.6	81 54.0		
(Emaye-bakır)									
Un-Bulgur:									
Saklandığı Yer:									
Ambarda	6 28.6	-	6 8.0	8 38.1	1 1.9	9 12.0	15 10.0	Sd=3	Sd=3
Balkon dolabında	-	6 11.2	6 8.0	1 4.8	6 11.1	7 8.0	12 8.0	x2=3.338	x2=1.540
Kilerde	9 42.8	24 44.4	33 44.0	10 47.6	20 37.0	31 41.3	64 42.7	p>0.05	p>0.05
Mutfak dolabında	6 28.6	24 44.4	30 40.0	2 9.5	27 50.0	29 38.7	59 39.3		
Saklandığı Kap:									
Bez torbada	5 23.7	8 14.8	13 17.3	2 9.5	4 7.4	6 8.0	19 12.7	Sd=4	Sd=7
Cam kavanozda	-	11 20.5	11 14.7	-	10 18.5	10 13.3	21 14.0	x2=7.067	x2=12.218
Çuvalda	2 9.5	8 14.8	10 13.3	6 28.6	8 14.8	14 18.7	24 16.0	p>0.05	p>0.05
Emaye kovada	-	1 1.9	1 1.3	-	4 7.4	4 5.3	5 3.3		
Küpte (Toprak)	4 19.0	-	4 5.4	3 14.3	3 5.6	6 8.0	10 6.7		
Naylon torbada	-	5 9.3	5 6.7	-	13 24.1	13 17.3	18 12.0		
Plastik kapta	4 19.1	17 31.5	21 28.0	-	10 18.5	10 13.4	31 20.6		
Sandıkta	6 28.6	4 7.3	10 13.3	10 47.6	2 3.7	12 16.0	22 14.7		
Yumurta:									
Saklandığı Yer:									
Ambarda	-	-	-	2 9.5	-	2 2.7	2 1.3	Sd:1	Sd:1
Buzdolabında	21 100	54 100	75 100	19 90.5	52 96.3	71 94.6	146 97.4	x2=0.525	x2=0.509
Mutfakta	-	-	-	-	2 3.7	2 2.7	2 1.3	p>0.05	p>0.05
Saklandığı Kap:									
Çömlekte	-	-	-	2 9.5	-	2 2.7	2 1.3		
Sepette	-	-	-	-	2 3.7	2 2.7	2 1.3		

Besinler özelliklerine göre uygun koşullarda saklanmadığında besin ögelerinde kayıplar olur, lezzeti bozulur ve mikroorganizmaların üremesiyle sağlığı bozar. Bu nedenle su oranı yüksek olan besinlerin soğukta saklanması gerekmektedir. Kuru yiyecekler ise serin, karanlık, kuru ve havalandırılabilen yerlerde saklanmalıdır (Baysal, 1985: 108).

Bazı besinlerin saklandığı yer ve saklamada kullanılan kapların dağılımı Tablo 42'de görüldüğü gibi eti, araştırma grubu köydeki ailelerin % 53.3'ü buzdolabında (buzlukta), % 47.6'sı ise derin dondurucuda ve hepsinin poşette (% 100) sakladıkları belirlenmiştir. Kontrol grubu köydeki ailelerin % 85.7'si poşet içinde, % 14.3'ü de herhangi bir maddeye sarmadan (açıkta) eti buzdolabında saklamaktadırlar. Gruplar arasındaki fark istatistiksel yönden önemlidir ($p < 0.05$). Araştırma grubu şehirde yaşayan ailelerin eti % 55.6'sı buzdolabında, % 44.4'ü derin dondurucuda, kontrol grubunda ise tüm ailelerin (% 100) buzdolabında sakladıkları tesbit edilmiştir. İki grup arasındaki fark önemlidir ($p < 0.01$). Şehirdeki ailelerden araştırma grubu eti, (% 74.1) poşet içinde ve (% 22.2) folyoya sararak saklarken, kontrol grubunun ise % 40.7'si poşet içinde ve % 38.9'u herhangi bir maddeye sarmadan saklamaktadırlar.

Etler, çabuk bozulan besinler oldukları için gereğinden çok alınmış ya da dondurarak saklamak için hayvan kesilmiş ise, pişirilecek kadar miktarlara ayrılır, yağlı kağıda sarılarak buzlukta -2°C de birkaç hafta, derin dondurucuda -32°C 'de dondurularak -18°C 'de uzun süre saklanabilir (Baysal, 1985: 108; 1997: 318). Yapılan bir araştırmada da etlerin çoğunlukla (% 65.9) folyoya sarılarak saklandığı belirtilmiştir (Ersoy, 1990a: 81). Yapılan başka bir çalışmada işlenmiş et ürünlerinin günümüzde en çok plastik torba içinde buzdolabında saklandığı saptanmıştır (Halıcı, 1991b).

Araştırma grubu köyde yaşayan ailelerin % 81.0'ı ekmeği buzdolabında, geri kalanı ise derin dondurucuda poşete koyarak saklamaktadır. Kontrol grubu köyde ise tüm ailelerin (% 100) ekmeği poşette buzdolabında sakladıkları bulunmuştur. Köyde oturan ailelerin çoğunluğu tüketeyeceği ekmeği evde çok miktarda hazırladıklarından

ekmeğin bozulmadan saklanabilmesi için buzdolabı kullanılmıştır. Hatta ekmeğin poşet içinde (buharlaştığı) terlediğinden nemini alması için önce beze sarılıp daha sonra plastik torbaya konduğu gözlenmiştir.

Şehirde yaşayan ailelere bakıldığında, ekmeği araştırma grubu ailelerinin % 44.4'ü mutfakta, % 42.6'sı buzdolabında ve % 13'ü derin dondurucuda saklamaktadırlar. Kontrol grubunun ise % 66.7'si mutfakta ve % 27.7'i buzdolabında sakladığı belirlenmiştir (Tablo 42). Araştırma grubu şehirdeki ailelerin çoğunluğu (% 55.6) ekmeği poşette, kontrol grubu ailelerin ise % 44.4'ü ekmek kutusunda ve % 40.7'si naylon poşette saklamaktadırlar. Ekmeğin poşet içinde saklanması kurumasını önlemek bakımından olumlu bir alışkanlıktır. Diğer araştırmalarda da ekmeğin plastik poşetlerde saklandığı belirtilmiştir (Aktaş, 1988; Ersoy, 1990a: 81).

Araştırma grubu köyde oturan ailelerin çoğunluğu kuru baklagilleri (% 53.3) kilerde saklamakta, bunu (% 47.6) mutfak dolabı izlemektedir. Kontrol grubu köydeki ailelerin ise % 42.9'u kilerde, % 38'i ambarda sakladıkları saptanmıştır. Gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p<0.01$). Şehirdeki ailelerin çoğunlukla farklı mimari özellikteki evlerde (apartmanlarda) oturmaları, evin imkanlarına göre satın alınan kuru baklagillerin miktarlarında doğal olarak farklılaşmaya neden olmuştur. Bu nedenle şehirdeki ailelerin çoğunluğu kuru baklagilleri mutfak dolaplarında saklamaktadırlar. Buna göre kuru baklagilleri saklamada mutfak dolabını kullananların oranı araştırma grubunda % 46.3, kontrol grubunda ise % 72.2'ye yükselmiştir. İki grupta da mutfak dolabını kiler izlemiştir. Araştırma ve kontrol grubu arasında istatistiksel yönden fark önemlidir ($p<0.05$, Tablo 42).

Kuru baklagiller çeşitli kaplar içinde saklanmaktadır. Bunlardan araştırma grubu köyde en çok bez torba (% 33.3) kullanılırken, kontrol grubu köyde çoğunlukla (% 57.1) plastik kap kullanılmaktadır. Araştırma grubu şehirdeki ailelerin ise % 46.3'ü cam kavanozda saklarken, kontrol grubundakiler çoğunlukla (% 51.8) bez torba kullanmaktadırlar (Tablo 42).

Gruplar arasındaki kurubaklagillerin saklandığı kaplar yönünden araştırma ve kontrol grubu köydeki aileler arasında anlamlı ($p > 0.05$) bir fark yokken, şehirde yaşayan aileler arasında ise anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır ($p < 0.01$).

Kuru baklagillerin saklanması cam kavanoz hem temizlik, sağlık hem de görüntü bakımından olumlu bir uygulama olup çoğunlukla şehirdeki aileler tarafından tercih edilmektedir. Bez torba da kuru erzakların hava alması bakımından olumlu bir uygulamadır. Kuru besinlere nemi çekerek küflenme ve böceklenmeyi önlemek için iri tuz eklenmesi, nemli yörelerde ise kurutulmuş besinlerin naylon torba içinde saklanması önerilmiştir (Baysal, 1990: 19). Yapılan bir araştırmada da ailelerin çoğunluğu bez torba veya naylon torbada, açıkta veya tahta dolapta kuru baklagilleri sakladıkları belirtilmiştir (Ersoy, 1990a: 81).

Köylerde cam kavanozun yerini kullanım kolaylığı ve dayanıklılığı nedeni ile plastik kapların aldığı söylenebilir. Bununla birlikte geleneksel kaplardan küplerin (çömlek) de hâlâ bazı aileler tarafından kullanılması görüntü bakımından ayrı bir güzellik sergilemektedir. Ancak sırlı toprak kaplarda asitli yiyeceklerin saklanması sakıncalıdır.

Patates ve kuru soğanın filizlenmemesi için serin ortamda saklanması gerekmektedir. Patatesin büzüşmesi ve filizlenmesini önlemek için karanlık yerde, serin ve orta nemli ortamda saklanmalıdır (Baysal, 1997: 288). Patates ve kuru soğanı araştırma grubu köydeki ailelerin % 47.6'sı mutfakta, % 38.1'i de kilerde sakladıklarını belirtmişlerdir. Kontrol grubu köydeki ailelerin ise % 42.9'u kilerde, % 38.0'i ambarda saklamaktadırlar. İki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($p > 0.05$).

Şehirde yaşayan ailelerin çoğunluğunun patates ve kuru soğanı kiler ve mutfakta sakladıkları belirlenmiştir. Buna göre araştırma grubunun % 53.7'si kilerde, % 40.7'si de mutfakta saklamaktadır. Bu durum kontrol grubunda sırasıyla % 50.0 ve % 35.1'dir. Gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0.05$).

Patates ve kuru soğanın saklandığı kaplara bakıldığında (Tablo 42) araştırma ve kontrol grubu köyde çoğunlukla çuvalda saklandığı görülür. Buna göre çuvalda saklayan ailelerin oranı araştırma grubunda % 61.9, kontrol grubunda % 71.4'tür. Çuvalı, araştırma grubunda sebzelik., kontrol grubunda ise karton kutu izlemektedir. Ailelerin patates ve kuru soğanı çuvala satın alıp, aynı şekilde sakladıkları anlaşılmaktadır. Gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Şehirdeki ailelerde de benzer sonuçlar alınmıştır. Buna göre araştırma grubu ailelerin % 59.2'si, kontrol grubunun ise % 40.7'si çuvalda saklamakta, bunu iki grupta da sebzelik izlemektedir. Aynı şekilde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Karton kutunun ağzı kapalı tutulursa karanlık ortam olacağı için uygun olduğu düşünülmektedir.

Süt, kısa sürede bozulan, soğuk yerde saklanması gereken besinlerin başında gelmektedir. Uygun koşullarda saklanmaz ise mikroorganizmalar üreyerek sütün bozulmasına neden olurlar. Bu nedenle araştırma kapsamına alınan ailelerin tümü sütü buzdolabında saklamaktadırlar. Buna göre araştırma grubu köydeki ailelerin hepsi (% 100) sütü buzdolabında, çoğunlukla (% 95.2) emaye, cam, bakır gibi tencerelerde saklamaktadırlar. Kontrol grubu köyde de aynı durum söz konusudur. Ailelerin % 47.6'sının tencerede, % 42.9'unun da plastik kap içinde buzdolabında (% 100) sakladıkları belirlenmiştir. Sütü saklamada kullanılan kap açısından gruplar arasındaki fark önemlidir ($p<0.01$).

Şehirde yaşayan ailelerden araştırma grubunun % 90.7'sinin sütü buzdolabında, tencerede (% 48.1), sürahi ya da kavanozda (% 25.9) ve bazıları da özel ambalajında (% 16.7) saklamaktadırlar. Öte yandan ailelerin % 9.3'ünün sütü naylon torba ya da poşet içinde buzlukta dondurarak saklamaları ilginç bir uygulama olarak değerlendirilmiştir. İlginç olduğu kadar sağlıklı ve olumlu bir uygulama olduğu da söylenebilir. Bu uygulamaya başka kaynaklarda ve araştırmalarda rastlanmamıştır.

Şehirdeki kontrol grubu ailelerin ise sütü % 74.1'inin tencereye, % 13.0'ünün cam sürahi veya kavanoza, % 11'inin plastik kaba ve sağlık

yönünden zararlı olan deterjan kovasına koyarak (% 1.9), buzdolabında (% 100) sakladıkları saptanmıştır. Şehirde yaşayan aileler arasında süt saklamada kullanılan yer açısından anlamlı bir farklılaşma ($p>0.05$) olmazken, saklamada kullanılan kaplar açısından gruplar arasında fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$, Tablo 42).

Yoğurdun araştırmaya katılan tüm aileler tarafından buzdolabında saklanması sağlıklı bir uygulamadır. Araştırma grubu köyde yaşayan ailelerin çoğunluğunun (% 76.2) tencerede (emaye, bakır), % 14.3'ünün de plastik kap içinde buzdolabında (% 100) sakladığı ortaya çıkmıştır. Kontrol grubu köydeki ailelerde ise durum tam tersinedir. Ailelerin % 76.2'sinin plastik kaptaki, % 19.0'unun ise tencerede buzdolabında (% 100) sakladığı belirlenmiştir. İki grup arasındaki istatistiki fark önemli bulunmuştur ($p<0.01$). Şehirde yaşayan ailelerde de durum çok farklı değildir.

Araştırma grubu şehirdeki ailelerin büyük çoğunluğu (% 72.2) yoğurdu tencerede, % 20.3'ü ise plastik kaptaki buzdolabında saklarken, bu durum kontrol grubunda farklılık göstermektedir. Ailelerin % 40.7'si tencerede, % 25.9'u plastik kaptaki ve % 16.7'sinin cam kap içinde yoğurdu buzdolabında (% 100) sakladıkları saptanmıştır. Gruplar arasındaki fark önemlidir ($p<0.01$). Öte yandan dört grupta da yoğurt saklamada deterjan kovasını kullanan aileye rastlanması çok düşündürücüdür. Deterjan kovası, kontrol grubu şehirde daha fazla kullanılmaktadır ve ayrıca aynı grup tarafından çömlekte de yoğurt saklanmaktadır.

Deterjan, ilaç ve benzeri maddeler konan kaplar, boşaldıktan sonra besin saklamak için kullanılması çok tehlikeli olmaktadır. Çünkü bu tür kaplar besin için yapılmadığından zararlı maddelerden yapılmış olabilir ve besinlere kolayca karışabilir. Diğer taraftan bu kaplar, ne kadar temizlenirse temizlensin, deterjan veya ilaç kalıntıları, içinde saklanan besinlere karışabilir (Baysal, 1985: 215). Öte yandan sırlı toprak kaplarda yoğurdun saklanması ile sırdan yiyeceğe kurşun, kadmiyum gibi zararlı maddeler geçmektedir. Yoğurt ekşidikçe, yoğurdun kurşun içeriğinin arttığı görülmüştür (Şahman, 1983). Özellikle süt, yoğurt, peynir gibi besinlerin

plastik, teneke, çinko, alüminyum ve sırlı toprak kaplar yerine cam kaplarda saklanması sağlık açısından uygundur (Ersoy, 1990a: 81). Ancak renksiz cam kapların ışığı geçirmesi nedeniyle, özellikle süt ve yoğurt bulunan renksiz cam kaplar aydınlık yerde bekletilmemelidir. Aksi halde ışığa duyarlı B vitaminlerinde kayıplar olur. Buzdolabı, üstü kapalı besinlerin kısa süre saklanması için en uygun araç olup, ayrıca ortam çoğunlukla karanlık olduğundan önemli bir kayıp olmamaktadır (Baysal, 1985: 216). Yapılan başka bir çalışmada süt ve yoğurdun çoğunlukla plastik kap içinde, buzdolabında saklandığı bulunmuştur (Ersoy, 1990a: 81).

Araştırma ve kontrol grubu ailelerince un ve bulgur çoğunlukla kiler ve mutfak dolaplarında saklanmaktadır (Tablo 42). Buna göre un ve bulgur araştırma grubu köyde kilerde (% 42.8), mutfak dolabı ve ambarda (% 28.6) saklanırken, kontrol grubu köyde ise çoğunlukla (% 47.6) kilerde ve (% 38.1) ambarda saklanmaktadır.

Şehirde yaşayan araştırma grubunun çoğunlukla (% 44.4) kilerde veya mutfak dolabında, kontrol grubu şehirde ise un-bulgur çoğunlukla mutfak dolabında (% 50.0) ve (% 37.0) kilerde saklanmaktadır.

Un-bulgur gibi kuru besinlerin saklandığı kaplar incelenirse, araştırma grubu köydeki ailelerin % 28.6'sının sandıkta, % 23.8'inin bez torbada, saklandıkları, kontrol grubu köyde ise çoğunlukla (% 47.6) sandıkta saklandığı, bunu % 28.6 ile çuvalın izlediği görülür. Şehirdeki ailelerin ise un ve bulguru araştırma grubunun % 31.5'i plastik kapta ve % 20.4'ü cam kavanozda, kontrol grubunun ise (% 24.1) naylon torbada saklamayı tercih ettikleri saptanmıştır. Gerek köydeki, gerekse şehirdeki aileler arasında istatistiksel yönden anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Un, bulgur gibi tahıl ürünleri havadar ve kuru ortamda saklanmalıdır. Ortamın nem oranı % 14'ü geçmemelidir. Nem oranı yükselirse küflenir ve böceklenir. Bu tür besinlerin bez torbalarda ve kuru yerlerde saklanmaları önerilmiştir (Baysal, 1985: 95; Baysal, 1990: 19). Yapılan bir çalışmada tahıl

ürünlerinin çoğunlukla naylon ve bez torbada saklandığı belirtilmiştir (Ersoy, 1990a: 81).

Yumurtayı, araştırma grubu ailelerinin % 100'ünün buzdolabında özel yumurtalık bölümünde sakladıkları belirlenirken, bu oran kontrol grubunda biraz düşmüştür. Yumurtayı kontrol grubu köydeki ailelerin % 90.5'inin buzdolabının özel bölümünde, % 9.5'inin ise ambarda çömlek içinde sakladıkları saptanmıştır. Kontrol grubu şehirde ise ailelerin çoğunluğu (% 96.3) buzdolabında % 3.7'si ise mutfakta sepet içinde oda ısısında sakladıkları bulunmuştur. Yumurtayı saklamada köyde ve şehirdeki aileler arasında anlamlı bir fark olmadığı tesbit edilmiştir ($p>0.05$, Tablo 42).

Yapılan bir araştırmada ailelerin % 100'ünün yumurtayı plastik kap içinde sakladıkları belirtilmiştir (Ersoy, 1990a: 78). Oda sıcaklığında bekletilen yumurtanın kalitesi düşer ve bozulur. Yumurtanın bekletildiği yerin sıcaklığı arttıkça yumurtanın bozulması hızlanmaktadır. Bu nedenle yumurta mümkün olduğu kadar serin yerde bekletilmelidir. Yumurtanın 0-1 °C'deki soğuk yerlerde uzun süre bozulmadan saklanabileceği belirtilmiştir (Baysal, 1985: 84).

4.5. Konuklara Ve Özel Günlerde Yapılan İkramlara İlişkin Bulgular

Türk toplumu misafirperverliği ile ün salmıştır. Konukları en iyi şekilde ağırlamak için özenle hazırlanmış çeşitli yiyecek ve içecekler ikram edilmektedir. Bu bölümde konuk çağrıldığında ve özel günlerde yapılan ikramlara yer verilmiştir. Tablo 43'de konuklara ikram edilen besinler yer almaktadır.

Tablo 43. Konuklara İkram Edilen Besinlere Göre Ailelerin Dağılımı

Çeşitler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam n=150
	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	
Arabaşı	-	4 7.4	4 5.3	-	14 25.9	14 18.7	18 12.0
Arap köftesi (Fellah)	-	2 3.7	2 2.7	-	3 5.6	3 4.0	5 3.3
Ayran	-	-	-	1 4.8	5 9.3	6 8.0	6 4.0
Batırık	19 90.5	46 85.2	65 86.7	21 100	51 94.4	72 96.0	137 91.3
Bulgur (Mısır haşlama)	-	-	-	10 47.6	11 20.4	21 28.0	21 14.0
Bisküvi	2 9.5	1 1.9	3 4.0	2 9.5	-	2 2.7	5 3.3
Çay	21 100	54 100	75 100	21 100	54 100	75 100	150 100
Çerez	-	14 25.9	14 18.7	-	4 7.4	4 5.3	18 12.0
Çikolata	10 47.6	25 46.3	35 46.7	1 4.8	14 25.9	15 20.0	50 33.3
Çiğ köfte	3 14.3	3 5.6	6 8.0	-	4 7.4	4 5.3	10 6.7
Dondurma	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
İçli köfte	1 4.8	-	1 1.3	-	2 3.7	2 2.7	3 2.0
Kahve	14 66.7	46 85.2	60 80.0	19 90.5	54 100	73 97.3	133 88.7
Kısır-Mercimekli köfte	8 38.1	6 11.1	14 18.7	2 9.5	19 35.2	21 28.0	35 23.3
Meyve	-	23 42.6	23 30.7	2 9.5	15 27.8	17 22.7	40 26.7
Meyve suyu	-	2 3.7	2 2.7	-	3 5.6	3 4.0	5 3.3
Meşrubatlar-kola	-	4 7.4	4 5.3	-	2 3.7	2 2.7	6 4.0
Eriyebilir yabancı kahve	18 85.7	49 90.7	67 89.3	6 28.6	11 20.4	17 22.7	84 56.0
Patatesli börek	20 95.2	49 90.7	69 92.0	13 61.9	51 94.4	64 85.3	133 88.8
Patatesli köfte	-	-	-	-	2 3.7	2 2.7	2 1.3
Patates salatası	-	1 1.9	1 1.3	-	-	-	1 0.7
Pişmaniye	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Sütlü kahve	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Şeker	17 81.0	39 72.2	56 74.7	20 95.2	44 81.5	64 85.3	120 80.0
Şurup	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Zeytinyağlı	-	-	-	-	1 1.9	1 1.3	1 0.7
sarma-dolma	-	-	-	-	-	-	-

Tablo 43'de görüldüğü gibi araştırma ve kontrol grubu ailelerin misafirlerine ikram ettikleri besinlerin başında % 100'lük bir oranla çay gelmektedir. Çayı, araştırma grubu köydeki ailelerde sırasıyla pasta-börek (% 95.2), batırık (mercimekli köftenin, mercimek yerine bir nevi tahinle yapılan şeklidir) (% 90.5), yabancı kahve vb. (% 85.7), şeker (% 81.0) ve Türk kahvesi (% 66.7) izlemektedir. Konuklarına, kontrol grubu aileleri ise çaydan başka % 100'ü batırık, % 95.2'si şeker, % 90.5'i Türk kahvesi, % 61.9'u pasta börek ve % 47.6'sı da bulgur (mısır, buğday gibi tahılların haşlanarak haşhaş veya cevizle ikram edilmesi-hedik) ikram ettikleri belirlenmiştir.

Şehirde yaşayan ailelerde de köydekilerle benzerlik bulunmaktadır. Buna göre araştırma grubu konuklarına, çoğunlukla çaya ilave olarak % 90.7'si pasta börek ve yabancı kahve, % 85.2'si Türk kahvesi ve batırık, % 72.2'si de şeker ve % 46.3'ü çikolata ikram etmektedirler. Bu durum kontrol grubu şehirde biraz değişme göstermiştir. Çay ve Türk kahvesi % 100'lük oranla ilk sırada. bunları % 94.4 oranla batırık ve pasta-börek, % 81.5 ile şeker izlemektedir.

Araştırma ve kontrol grubunda birçok yerde olduğu gibi çay ikramının yaygın olduğu, bundan vazgeçilemediği görülmüştür. Araştırma grubunda çoğunlukla Türk kahvesi yerine yabancı kahvenin (% 89.3), kontrol grubunda ise Türk kahvesinin (% 97.3) çoğunluk tarafından ikram edilmesi, alışkanlıkların değiştiğini göstermektedir. Öte yandan araştırma grubunda çikolata, kontrol grubundan daha fazla ikram edilmektedir. Yine kontrol grubu çoğunlukla batırık yaparken, araştırma grubunun pasta-börek ikram ettikleri saptanmıştır.

Batırık yörede yaygın olarak yapılan, çorba gibi sulu olarak da ikram edilen bir çeşittir. Hatta pasta-böreklerle birlikte batırık da ikram edilmektedir. Çok çeşitli pasta-börek ikram edilmesine rağmen batırık ikram edilmemişse "bir batırık bile vermediler" diye serzenişte bulundukları gözlenmiştir.

İnce bulgur (düğü) ile yapılan yiyecekler (mercimekli köfte, bat, kısır v.b.) bir çok yörede yaygın olarak ikram edilmektedir. Ankara'da yapılan bir çalışmada kabul veya paralı günlerde peynirli pide, pizza türleri, çeşitli börek, çörekler, tatlılar, kısır çeşitleri, kuruyemiş, meyve ve değişik salatalardan sıklıkla ikram edildiği belirtilmiştir (Gözaydın, 1990: 151).

Geleneksel bir davranış olarak toplumumuz, konuk ağırlamayı ve ikramı sever (Yaman, 1992: 283). Bu geleneksel davranış, yurt dışında yaşayan vatandaşlar tarafından özel günler düzenlenerek, konuklara çeşitli Türk yiyecek ve içecekleri ikram edilerek sürdürülmektedir (Arslan, 1990: 210; Gözaydın, 1982: 183).

Türklerde düğün, bayram, davetler gibi özel günlerin önemi büyüktür. Özel günlerde konuklara da her zaman pişirilmeyen, özel beceri gerektiren ve uzun zaman alan özel yemekler özenle hazırlanarak ikram edilir (Baysal, 1990: 74). Günümüzde özel yemek hazırlamayı gerektiren bu günlerin önemi azalsa da, bu geleneğin kırsal kesimde hâlâ sürdürülmesi sevindiricidir. Yörede özel günlerde ikram edilen yemeklere Tablo 44'de yer verilmiştir.

Tablo 44. Özel Günlerde (Bayram-Davet v.b) Yapılan Yemeklere Göre Ailelerin Dağılımı

Yemekler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam	
	Köy	Şehir	Toplam	Köy	Şehir	Toplam		
	n=21	n=54	n=75	n=21	n=54	n=75		
	S	%	S	%	S	%	S	%
Çorbalar:								
Arabaşı	–		1 1.9	1 1.3	–	–	–	1 0.7
Mercimek	–		–	–	2 3.7	2 2.7	2 1.3	
Tarhana	–		3 5.6	3 4.0	–	2 3.7	2 2.7	5 3.3
Tavuklu şehriye	1 4.8	3 5.6	4 5.3	–	3 5.6	3 4.0	7 9.3	
Toyga (Yoğurt)	20 95.2	51 94.4	71 94.7	21 100	50 92.6	71 94.7	142 94.7	

Tablo 44. Özel Günlerde (Bayram-Davet v.b) Yapılan Yemeklere Göre Ailelerin Dağılımı (Devam)

Yemekler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam n=150
	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	Köy n=21	Şehir n=54	Toplam n=75	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	
Etlî Yemekler:							
Balık tava	-	4 7.4	4 5.3	-	-	-	4 2.7
Calla	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Etlî bamya	2 9.5	40 74.1	42 56.0	10 47.6	36 66.7	46 61.3	88 58.7
Etlî kuru fasulye	8 38.1	7 13.0	15 20.0	7 33.3	4 7.4	11 14.7	26 17.3
Etlî taze fasulye	-	2 3.7	2 2.7	8 38.1	-	8 10.7	10 6.7
Eğme Dolması	-	-	-	-	2 3.7	2 2.7	2 1.3
Dolma ve sarmalar	21 100	49 90.7	70 93.3	21 100	54 100	75 100	145 96.7
içli köfte	1 4.8	-	1 1.3	-	3 5.6	3 4.0	4 2.7
Karnıyarık	2 9.5	-	2 2.7	2 9.5	7 13.0	9 12.0	11 7.3
Kürdan kebabı	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Nohut yahni	2 9.5	-	2 2.7	1 4.8	-	1 1.3	3 2.0
Patlıcanlı kebab	1 4.8	31 57.4	32 42.7	3 14.3	35 64.8	38 50.7	70 46.7
Patatesli kebab	8 38.0	10 18.5	18 24.0	10 47.6	19 35.2	29 38.7	47 31.3
Patatesli tavuk (Fırın)	-	6 11.1	6 8.0	-	-	-	6 4.0
Patatesli-salçalı köfte	-	-	-	-	2 3.7	2 2.7	2 1.3
Tava (Güveç)	-	1 1.9	1 1.3	-	4 7.4	4 5.3	5 3.3
Tavuk	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Tavuklu Nohut	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Topalak	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Zeytinyağlı Yemekler:							
Z. yağlı barbunya	-	-	-	-	1 1.9	1 1.3	1 0.7
Z.yağlı yaprak sarma	-	1 1.9	-	-	-	-	-
Pilavlar:							
Etlî pirinç pilavı	6 28.6	6 11.1	12 16.0	-	1 1.9	1 1.3	13 8.7
Pirinç pilavı	15 71.4	45 83.3	60 80.0	18 85.7	48 88.9	66 88.0	126 84.0
Börekler:							
Çarşaf böreği	1 4.8	-	1 1.3	-	-	-	1 0.7
Çiğ börek	-	-	-	-	3 5.6	3 4.0	3 2.0
Çörek	-	-	-	2 9.5	-	2 2.7	2 1.3
Göbete	-	-	-	-	4 7.4	4 5.3	4 2.7
İrimcik börek	-	-	-	-	1 1.9	1 1.3	1 0.7
Katmer	-	-	-	-	2 3.7	2 2.7	2 1.3
Kırma börek	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Lahmacun	1 4.8	-	1 1.3	-	-	-	1 0.7
Mantı	-	2 3.7	2 2.7	2 9.5	-	2 2.7	4 2.7
Sarı burma	-	-	-	-	4 7.4	4 5.3	4 2.7
Su böreği	11 52.4	42 77.8	53 70.7	17 81.0	37 68.5	54 72.0	107 71.3
Tepsi böreği	-	6 11.1	6 8.0	2 9.5	13 24.1	15 20.0	21 14.0

Tablo 44. Özel Günlerde (Bayram-Davet v.b) Yapılan Yemeklere Göre Ailelerin Dağılımı (Devam)

Yemekler	Araştırma Grubu			Kontrol Grubu			Genel Toplam n=150 S %
	Köy n=21 S %	Şehir n=54 S %	Toplam n=75 S %	Köy n=21 S %	Şehir n=54 S %	Toplam n=75 S %	
	S %	S %	S %	S %	S %	S %	
Tatlılar:							
Baklava	19 90.5	40 74.1	59 78.7	13 61.9	24 44.4	37 49.3	96 64.0
Gül tatlısı	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Helva	2 9.5	3 5.6	5 6.7	2 9.5	-	2 2.7	7 4.7
Hindistan cevizli tatlı	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
İrmik tatlısı	-	2 3.7	2 2.7	-	-	-	2 1.3
Kaygana	-	-	-	-	6 11.1	6 8.0	6 4.0
Kadayıf	2 9.5	5 9.3	7 9.3	-	4 7.4	4 5.3	11 7.3
Kalburabastı	-	4 7.4	4 5.3	-	2 3.7	2 2.7	6 4.0
Komposto (Hoşaf)	-	1 1.9	1 1.3	-	5 9.3	5 6.6	6 4.0
Muhallebi	-	2 3.7	2 3.7	-	-	-	2 1.3
Oklavadan çekme	-	23 42.6	23 30.7	10 47.6	25 46.3	35 46.7	58 38.7
Revani	-	9 16.7	9 12.0	-	10 18.5	10 13.3	19 12.7
Sütlüç	9 42.9	12 22.2	21 28.0	10 47.6	9 16.7	19 25.3	40 26.7
Tulumba tatlısı	-	-	-	2 9.5	4 7.4	6 8.0	6 4.0
Yoğurt tatlısı	-	-	-	2 9.5	3 5.6	5 6.6	5 3.3
Zerde	-	6 11.1	6 8.0	7 33.3	-	7 9.3	13 8.7

Türk toplumu, geleneksel mutfağının nefis yemek çeşitlerini en güzel şekilde, dini bayramlarda, düğünlerde ve ev davetlerinde cömertçe sergilemekten şeref duyarlar. Misafir, Türk toplumlarında en fakirinden en zenginine kadar önemli bir olay olup, konukların ağırlanması ve memnun edilmesi için hiçbir masraftan kaçınılmaz (Yaman, 1986: 319). Konuklara, özel günlerde hamur işleri başta olmak üzere yapımı zor, emek isteyen yiyeceklerin özenle hazırlanıp ikram edilmesi, misafirperverliğin bir göstergesidir (Şavkay, 1990: 11).

Özel günlerde çeşitli yemeklerin hazırlandığı Tablo 44'den anlaşılmaktadır. Buna göre araştırma grubu köyde yaşayan ailelerin özel

günlerde çoğunlukla toyga çorbası (% 95.2), sarma-dolmalar (% 100), kuru fasulye ve patatesli kebab (% 38), pirinç pilavı (% 71.4), su böreği (% 52.4) ve baklava (% 90.5) hazırladıkları saptanmıştır. Özel günlerde yapılan yemekler kontrol grubu köyde ise % 100 oranla toyga çorbası, yine % 100 oranla sarma-dolmalar, bunları % 47.6 ile etli bamya ve patatesli kebab izlemektedir. Pirinç pilavını % 85.7'si, su böreğini % 81.0'i ve tatlılardan baklavayı % 61.9'u, oklavadan çekme ve sütlacı ise % 47.6'sı hazırlamaktadırlar. Köyde oturan aileler arasında önemli bir değişikliğin olmadığı, çoğunlukla aynı yemeklerin hazırlandığı ve ikram edildiği bulunmuştur.

Bayram ve davetlerde araştırma grubu şehirdeki ailelerin % 94.4'ünün toyga çorbasını, % 90.7'sinin etli sarmaları, % 74.1'inin etli bamyayı ve % 57.4'ünün patlıcanlı kebabı, % 83.3'ünün pirinç pilavını, % 77.8'inin su böreğini ve tatlılardan baklavayı % 74.1'inin ve oklavadan çekmeyi % 42.6'sının hazırladıkları ortaya çıkmıştır. Kontrol grubu şehirdeki ailelerin ise çoğunlukla toyga çorbasını (% 92.6), etli sarma ve dolmaları (% 100), etli bamyayı (% 66.7) ve % 64.8'i patlıcanlı kebabı, çoğunlukla etsiz pirinç pilavını (% 88.9), su böreğini (% 68.5) hazırladıkları saptanmıştır. Tatlılardan ise çoğunlukla oklavadan çekme (% 46.3) ve baklava (% 44.4) ikram edilmektedir. Kontrol grubu ve araştırma grubu şehirdeki ailelerin özel günlerde hazırladıkları yemeklerin çeşitleri yönünden benzerlik görülmektedir. Çoğunlukla aynı yemeklerin hazırlanması, geleneksel uygulamaların önemini yitirmediği kanısına varılmıştır.

Genel olarak gruplar değerlendirildiğinde bayram ve davetlerde araştırma grubu çoğunlukla toyga çorbası (% 94.7), sarma (çoğunlukla yaprak sarması yapılmakta) (% 93.3), bamya (% 56.0)ve patlıcanlı kebab (% 42.7) gibi etli yemekler, pilavlardan pirinç pilavı (% 80.0), böreklerden su böreği (% 70.7) ve tatlılardan çoğunlukla baklava (% 78.7) ve oklavadan çekme (% 30.7) ikram edilmektedir.

Kontrol grubunda ise aynı oranda (% 94.7) toyga çorbası, tüm ailelerce (% 100) etli sarmaların hazırlandığı, bunu (% 61.3) etli bamya ve

patlıcanlı (% 50.7) ve patatesli (% 38.7) kebabın izlediği görülmüştür. Etsiz pirinç pilavı (% 88.0),böreklerden su böreği (% 72.0) yapılırken, tatlılardan % 49.3 oranla baklava ve % 46.7 oranla oklavadan çekme yapılmakta olduğu bulunmuştur.

Türk mutfağında önemli yeri olan, Anadolu'nun çeşitli yörelerinde (Halıcı, 1979; Halıcı, 1983; Halıcı, 1991a; Özel, 1995; Halıcı, 1997) yaygın olarak tüketilen toyga çorbası (bazı yörelerde yoğurt çorbası olarak bilinir), yörede özel günlerde yapılan baş çorbadır.

Türk mutfağının diğer önemli geleneksel yemeği, etli sarma ve dolmalardır. Davetlerin, bayramların, düğünlerin baş yemeklerinden olup, yörede çoğunlukla etli olarak yaprak sarması şeklinde sevilerek tüketilen bu yemek, genellikle bulgurla hazırlanmaktadır. Et yemeklerinin ikincisi etli bamya yemeği olup, Konya'da bamya çorbası olarak hazırlanmaktadır (Halıcı, 1979). Patlıcanlı ya da patatesli kebablar da özel gün yemeklerindendir. Patlıcanlı kebab "tava" adı ile güveçte fırında da pişirilmektedir.

Pilav, özel günlerin baş yemeklerindendir. Etli ya da etsiz pirinç pilavı, Anadolu'nun birçok yöresinde düğünlerde geleneksel olarak yapıp, konuklara ikram edilmektedir (Halıcı, 1979; Halıcı, 1981; Halıcı, 1983; Baykan ve Bulduk, 1990: 96; Halıcı, 1991a; Üçer, (tarihsiz): 89; Bodur ve başk., 1996:38). Yörede etsiz pirinç pilavı çoğunlukla yapılmaktadır.

Günümüzde hazır yufka üretiminin yaygınlaşmasına karşılık özel günlerde su böreğinin yaygın olarak yapılmış olması, geleneksel uygulamaların ve alışkanlıkların sürdürüldüğünü, damak zevkinin ön planda olduğunu göstermektedir.

Türk mutfağında yemeğe genellikle çorba ile başlanır ve tatlı ile yemek sona erer. Tatlılar içinde hamur tatlılarının önemi yadsınamaz. Özel günlerde verilen yemekler tatlısız düşünülemez. Dini bayramlarda çeşitli tatlılar hazırlanıp, konuklara ikram etmek adettendir. Bu çalışmada olduğu

gibi çeşitli kaynaklarda da özel günlerde en çok ikram edilen tatlı baklavadır. Ayrıca aynı stilde çeşitli şekillerde bülbül yuvası, oklavadan çekme, sarığı burma, kocakarı gerdanı gibi versiyonları da yapılmaktadır (Halıcı, 1979; Halıcı, 1981; Arlı, 1982: 115; Halıcı, 1983; Halıcı, 1989; Halıcı, 1991a; Üçer, (tarihsiz): 89; Baykan ve Bulduk, 1990: 96; Kutun, 1996; Halıcı, 1997). Baklavayı oklavadan çekme ve sütlaç izlemektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, genellikle özel günlerde tatlıların yapıldığı belirtilmiştir (Bulduk ve Baykan, 1992; 76).



5- SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada sağlanan sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

Beden kitle indeksine göre hafif şişman ve şişman olanların oranı sırasıyla araştırma grubu erkeklerde % 34.7 ve % 33.3, kontrol grubunda ise % 48.0 ve % 6.7'dir. Araştırma grubundaki kadınların % 42.7'si hafif şişman ve şişman iken, kontrol grubundaki kadınların ise % 46.7'si hafif şişman ve % 26.7'si şişmandır. Genelde her iki grupta da hafif şişman ve şişman olanların oranı köylerde şehirlerden daha yüksektir. Ayrıca her iki grupta da kadınlar erkeklere oranla daha şişmandır.

Araştırma ve kontrol grubu erkeklerin beden kitle indeksi ortalamaları arasındaki farklar, köyde (araşt.-kontr. gr.) ($p<0.01$) ve şehirde ($p<0.05$) yaşayanlarda önemli bulunmuştur. Kadınlarda ise şehirde yaşayanların BKİ'si ortalamaları arasındaki fark önemli ($p<0.01$) iken, köyde yaşayanlarda önemli değildir ($p>0.05$).

Yaş ve yerleşim yerine göre BKİ'si ortalamaları arasındaki fark ise köyde yaşayan 30-60 yaş grubundaki erkeklerde (araşt.-kontr. gr.) önemli ($p<0.01$) bulunmuşken, şehirdekilerde ise önemli değildir ($p>0.05$). Altmışbir ve üstündeki yaş grubundaki erkeklerden köyde ve şehirde yaşayanların BKİ'si ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır ($p<0.05$).

Araştırma ve kontrol grubu 30-60 yaş grubundaki kadınların BKİ ortalamaları arasında köyde yaşayanlarda fark bulunmazken ($p>0.05$), şehirde yaşayanlarda ise fark anlamlıdır ($p<0.01$). Altmışbir ve üstü yaş grubu kadınlarda da aynı durum söz konusudur.

Araştırma grubundaki erkeklerde sırasıyla kalp-damar hastalığı (% 20), hipertansiyon (% 18.7), diyabet ve nefes darlığı (% 9.3), kontrol grubundaki erkeklerden daha fazla görülmektedir. Kadınlarda ise kalp-damar hastalığı (% 9.3) ve ülser (% 8) araştırma grubunda, hipertansiyon (% 26.7) ve diyabet (% 4) kontrol grubunda daha yüksek çıkmıştır.

Sağlık sorunları BKi'sine göre incelendiğinde araştırma grubundaki hafif şişman ve şişman erkek ve kadınlarda hipertansiyon, kalp-damar hastalığı ve diyabet daha fazla görülmüştür. Ağırlığın artışı ile bu hastalıklarda da artış olmuştur. Kontrol grubu kadınlarda ise hipertansiyon ve diyabet daha fazla olmakla birlikte, yine vücut ağırlığı ile yakından ilgilidir. Ancak, normal ağırlıkta olup da hipertansiyon ve kalp-damar hastalığı olanlar da bulunmaktadır. Gerek araştırma ve gerekse kontrol grubu kadın ve erkeklerin genellikle spor faaliyetleri ile uğraşmadıkları saptanmıştır.

Ailelerde sofraya tüm aile bireyleriyle birlikte oturulmaktadır. Araştırma grubunun çoğunlukla masada (% 58.7) ve ayrı tabaktan (% 83.3), kontrol grubunun ise çoğunlukla yer sofrasında (% 76.0) ancak ayrı tabaktan (% 68.0) yemek yedikleri belirlenmiştir. Köylerde tek kaptan yemek yiyen aileler (araşt.-kontr. gr.) çoğunluktadır.

Günlük öğün sayısı her iki grupta da çoğunlukla üç öğün olup, akşam öğününe önem verilmektedir. Gerek araştırma gerekse kontrol grubu ailelerince öğle öğünü çoğunlukla atlanmaktadır.

Öğün aralarında, araştırma ve kontrol grubunda çoğunlukla meyve, çay, kuruyemiş, kek-pasta-börek ve bisküvi tüketilmektedir. Ancak araştırma grubunda yabancı kahvenin (süzme kahve gibi) kontrol grubunda ise Türk kahvesinin daha çok tüketildiği saptanmıştır. Televizyon seyredirken araştırma ve kontrol grubunda meyve, kuruyemiş, çay-kahve, patlamış mısır gibi besinler sıklıkla tüketilirken, araştırma grubunda ayrıca mısır-patates cipsi ve süzme kahve de tüketilmektedir.

Kahvaltıda hemen her gün tüketilen besinlerin başında her iki grupta da çay, zeytin ve peynir gelmektedir. Bunları taze sebze, bal-reçel gibi tatlılar ve tereyağı izlemektedir. Ayrıca kahvaltıda tüketilen çorbalardan çoğunlukla "sulu pilav" adı verilen bulgur ve etle yapılan çorba tercih edilmektedir.

Bir günde tüketilen besinlerden tahıllar iki grupta da yüksek oranda, sebze ve meyveler (% 98.7) ve et grubu besinler (% 81.3) eşit oranlarda tüketilmiştir. Süt ve ürünlerinin kontrol grubunda (% 98.7) diğer gruptan (% 89.3) daha fazla aile tarafından, şekerlerin ise (tatlı olarak) iki grupta da düşük oranda (araşt. % 38.7, kontr. % 24.0) tüketildiği bulunmuştur.

Araştırma grubunda sık tüketilen bitki çayları sırasıyla kuşburnu (% 60.0), ıhlamur (% 49.3) ve adaçayı (% 37.3) dır. Kontrol grubunda ise ıhlamur (% 49.3) ve kuşburnu (% 46.7)'nin sık tüketildiği bulunmuştur. Gerek araştırma ve gerekse kontrol grubu ailelerinde çoğunlukla alkol tüketilmediği saptanmıştır.

Araştırma grubu aileleri yemeklerin yanında çoğunlukla mayonez (% 65.3) ve ketçap ((49.3) kullanırken, kontrol grubunda ise sos kullanmayanlar (% 72.0) çoğunluktadır.

Araştırma grubu ailelerin çok severek tükettikleri yiyeceklerin başında çoğunlukla etli sarma ve dolmalar gelmekte, bunu etli kuru baklagil yemekleri, balık tava, börekler ve etli sebze yemekleri izlemektedir. Kontrol grubunda ise etli kuru baklagil ile etli sebze yemekleri sevilerek tüketilen yemeklerdir. Bezelyeli yemek ve meyveli tatlıların her iki grupta da hiç sevilmediği ortaya çıkmıştır.

Yemeklerde tereyağı, ayçiçek ve diğer sıvı yağları yakarak kullanan aileler hem araştırma hem de kontrol grubunda çoğunluktadır. Margarinler yemeklerde çoğunlukla iki grupta da yakmadan, zeytinyağı araştırma grubunda doğrudan ve yakmadan, kontrol grubunda ise yakılarak kullanılmaktadır. Yağ kullanımında gruplar arasındaki fark önemli değildir ($p>0.05$).

Hem araştırma grubunda hem de kontrol grubundaki ailelerin çoğunlukla ekmek, hamur işleri, tuz ve yağ tüketimini azalttıkları belirlenmiştir.

İşlenmiş besinlerden turşu, hem araştırma hem de kontrol grubu ailelerince en sık tüketilen besindir. Araştırma grubu ailelerin % 30.7'si dondurulmuş besinleri, % 16.0'sı hazır çorbaları haftada bir tüketirken, kontrol grubunda büyük bir çoğunluğun tüketmediği saptanmıştır. Konservenin iki grupta da çoğunlukla tüketilmediği ortaya çıkmıştır.

Besinlerin günlük tüketim miktarları genellikle önerilenden fazla bulunmuştur. Buna göre günlük kişi başına ortalama ekmek ve diğer tahılların tüketimi araştırma grubunda ve kontrol grubu köyde önerilenden fazla, kontrol grubu şehirde ise biraz düşüktür. Süt ve yoğurt hem araştırma hem de kontrol grubunda yetersiz tüketilirken, peynir tüm gruplarda önerilenden fazla tüketilmiştir. Et, balık, tavuk tüketimi kontrol grubu köydeki ailelerde yetersiz diğer gruplarda (araştırma köy-şehir, kontrol şehir) önerilenden daha yüksektir. Günlük yumurta tüketimi araştırma grubu köyde önerilenden fazla, şehirde önerilen kadar ve kontrol grubu köy ve şehirde ise önerilenden biraz düşüktür. Kuru baklagillerin günlük tüketimi kontrol grubu köyde önerilenden fazla, diğer gruplarda ise (araştır. gr.-kontr. gr. şehir) biraz düşüktür. Sebze ve meyveler tüm gruplarda önerilenden daha çok tüketilmiştir. Araştırma ve kontrol grubu ailelerinde katı yağların önerilenden biraz düşük, sıvı yağların ise çok fazla tüketildiği belirlenmiştir. Şeker ve şekerli besinler tüm gruplarda önerilenden fazla tüketilmiştir.

Yörede genellikle mayalı (bazlama) adı verilen ekmek yapılmaktadır. Köyde yaşayan kontrol grubu ailelerin hepsi (% 100), araştırma grubu ailelerin çoğunluğu (% 81.0) ev ekmeği yaparken, şehirde yaşayan ailelerin ise çoğunlukla çarşı ekmeği tükettikleri bulunmuştur. Ekmek yapımında genellikle beyaz un ve bu undan yapılmış ekmekler tercih edilmektedir.

Yemek pişirme yöntemlerinde önemli bir değişme olmamıştır. Gerek araştırma ve gerekse kontrol grubu aileleri tarafından haşlama ve ızgarada pişirme çoğunlukla nadiren, yağda kızartma haftada bir, tencere yemeği ise sık yani hemen hergün yapılmaktadır. Fırında pişirme ve susuz pişirme

yöntemi araştırma grubunda haftada bir, kontrol grubunda ise nadiren uygulanmaktadır.

Ev teknolojisi ile hazırlanan geleneksel besinler, köylerde şehirlerden, kontrol grubunda araştırma grubundan daha fazla aile tarafından uygulanmaktadır. Evde hazırlanan ürünler her iki grupta da çoğunlukla turşu, yaprak salamura, sebze-meyve kurutma, salça ve reçel-marmelattır. Dondurma yöntemi ile sebze-meyve saklama araştırma grubunda; bulgur, kavurma ve pekmez köylerde daha fazla yapılan çeşitlerdir.

Besinlerden et tüm ailelerde poşete konup buzlukta, ekmek ise çoğunlukla poşet içinde, buzdolabı ve mutfakta saklanmaktadır. Kuru baklagillerin, araştırma grubunda çoğunlukla cam kavanoz ve bez torbada, kontrol grubunda ise bez torba içinde mutfak dolabında saklandığı belirlenmiştir. Patates ve soğan iki grupta da çoğunlukla sebzelik içinde kilerde, süt ve yoğurt tencerede, kontrol grubunda ise yoğurt plastik kap içinde buzdolabında saklanmaktadır. Un-bulgur gibi tahıllar çoğunlukla plastik kap içinde kilerde, yumurtanın ise buzdolabında saklandığı belirlenmiştir.

Konuklara ikram edilen besinlerin başında iki grupta da çay gelmektedir. Bunu batırık, pasta-börek, kahve ve şeker izlemektedir. Yabancı kahve vb. araştırma grubunda Türk kahvesinden daha fazla tercih edilmektedir. Yabancı kahve tüketimine alışıldığı bariz olarak görülmektedir.

Düğün, bayram gibi özel günlerde iki grupta da genellikle aynı yemekler yapılmaktadır. Bunlar sırasıyla toyga çorbası, etli yaprak sarma, etli bamya, patlıcanlı ya da patatesli kebab, pirinç pilavı, su böreği, baklava ve oklavadan çekme gibi yemeklerdir.

Bu araştırma sonunda aşağıdaki öneriler getirilebilir.

1- Beslenme alışkanlıkları, beslenme sorunlarının oluşması ya da düzeltilmesinde etkili olmaktadır. Çocukların sağlıklı büyüüp gelişmesinde,

ileri yaşlarda sağlıklı yaşamak ve üretken olabilmek için küçük yaşlardan itibaren doğru bilgi ve alışkanlıkların verilmesi gerekir. Bu doğru alışkanlıkların verilmesinde en etkili olan ev kadını yani annelerin bilgili ve bilinçli olmaları çok önemlidir. Bu nedenle örgün eğitimin her kademesinde ve yaygın eğitimle, medyadan da yararlanarak beslenme bilgisi ve yiyecek hazırlama teknikleri konularında sürekli eğitim yapılmalıdır.

2- Bu araştırma sınırlı bir alanda yapılmış olup daha geniş çapta bir araştırma düzenlenebilir. Hâlâ yurt dışında yaşayan ailelerin, yurt dışında doğmuş ve uzun süre orada yaşayan ve kesin dönüş yapmış birey veya ailelerin beslenme alışkanlıkları, beslenme durumları, mutfak kültürü etkileşimleri, çocuk bakımı ve beslenmesi gibi konularda çok sayıda aile üzerinde kapsamlı bir araştırma yapılabilir.



KAYNAKÇA

AHSEN, Ümmühan ve N. AKTAŞ

- 1995 "Beslenme Öğrenimi Gören ve Görmeyen Kız Meslek Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma", II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 12-14 Nisan. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.

AKTAŞ, Nevin

- 1977 A Study on Homemaking Problems of Turkish Families in The Netherlands. Agricultural University, Wageningen, The Netherlands, Department of Home Economics, Publication: 77.1.

AKTAŞ, Nevin

- 1979 Hollanda'daki Türk İşçi Ailelerinin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler Üzerinde Bir Araştırma, Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Kürsüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

AKTAŞ, Nevin

- 1988 Ankara'da Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerde Ekmek Tüketimi, Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1041.

AKTAŞ, Nevin, S. HASİPEK ve M.S. SÜRÜCÜOĞLU

- 1993 Ankara İli Köylerinde 0-3 Yaş Grubundaki Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma, Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayını: 1327.

AKSOY, Meral ve başk.

- 1995 "Toplumların Beslenme Kültürüne Antropolojik Etki", II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 12-14 Nisan. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.

AKSU, Bike, Z. ÖZTÜRK ve M. BERTAN

- 1979 "Göçmen Türk İşçi Ailelerinin ve Çocuklarının Beslenme Durumu Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma", Beslenme ve Diyet Der-gisi, VIII-IX, Birleştirilmiş Özel sayı: 41-52.

ARSLAN, Perihan ve başk.

- 1993 "Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi İle Değerlendirilmesi", Beslenme ve Diyet Dergisi, XXII, 2: 195-208.

ARSLAN, Osman

- 1990 "Gurbetteki Özel Türk Yemekleri", F. HALICI (Düz.), Üçüncü Milletlerarası Yemek Kongresi. Ankara: Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını, 210-213.

ARLI, Mine

- 1982 "Geleneksel Türk Mutfağında Hamur Tatlıları", F. HALICI (Düz.), Geleneksel Türk Yemekleri ve Beslenme. Konya: Turizm Derneği Yayını. 113-129.

ARLI, Mine

- 1988 Beslenme ve Sağlık, Konya: Tarım Orman Köyişleri Bakanlığı Konya İl Müdürlüğü, Çiftçi Eğitimi ve Yayın Şube Müdürlüğü Yayını: 54.

ARLI, Mine

- 1995 "Bazlama", F. HALICI ve G. TANYERİ (Düz.), Anadolu Mutfağından Örnekler Sempozyumu. Eskişehir: Yunus Emre Kültür. Sanat ve Turizm Vakfı Yayınları: 10. 6-7.

ARLI, Mine ve N. IŞIK

- 1994 "Türk Mutfağındaki Geleneksel Ekmek Çeşitleri", K. TOYGAR (Ed.), Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi. 1-6.

ATEŞ, Muhterem, E. BALLAR ve G. PEKCAN

- 1986 "Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerde Yaşayan Ev Kadınlarının Besin Hazırlama, Pişirme ve Saklama Yöntemlerinin Saptanması", Beslenme ve Diyet Dergisi, XV: 71-83.

ATILLA, Sema ve A. EGEMEN

- 1991 "Yaşlıların Ev Koşullarında Beslenme Durumları", Beslenme ve Diyet Dergisi, XX, 1: 69-79.

AURELIUS, G. ve B. LINOSTROM

- 1980 "Longitudinal Study of Oral Hygiene and Dietary Habits, Among Immigrant Children in Sweden", Community Dent. Oral Epidemiol. VIII, 4: 165-170.

AYKUT, Mualla ve başk.

- 1991 "Kayseri Sağlık Grup Başkanlığı Bölgesinde 50 Yaş ve Üzeri Nüfusta Hipertansiyon Prevelansı", Beslenme ve Diyet Dergisi, XX, 1: 55-68.

BALGAMIŞ, Feza ve M.S. SÜRÜCÜOĞLU

- 1989 "Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi", İstanbul: Diabet ve Endokrinoloji Yıllığı VI: 204-209.

BAYKAN, Suna

- 1981 "Ramazanın Beslenme Durumuna Etkisi Konusunda Bir Araştırma", Beslenme ve Diyet Dergisi, X, 100. Yıl Kongre Özel Sayısı: 119-137.

BAYKAN, Suna ve G. PEKCAN

- 1982 "Ankara'nın Çeşitli Semtlerinde Yaşayan Elli Beş Yaş Üstü Nüfus Grubundaki Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık Durumları", Hacettepe Tıp ve Cerrahi Bülteni, XV, 1: 75.

BAYKAN, Suna ve S. BULDUK

- 1990 "Özel Gün Yemekleri Hakkında Üniversite Öğrencilerinin Bilgileri", F. HALICI (Düz.), Üçüncü Milletlerarası Yemek Kongresi, Ankara: Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını. 94-97.

BAYSAL, Ayşe

- 1975 "Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda Değişmeler", Beslenme ve Diyet Dergisi, IV, 1: 20-56.

BAYSAL, Ayşe

- 1981 "Beslenme Sorunlarının Sosyal, Kültürel Eğitim ve Ekolojik Etmenlerle İlgili Nedenler ve Çözüm Önerileri", Beslenme ve Diyet Dergisi, X, 100. Yıl Kongre Özel Sayısı: 50-62.

BAYSAL, Ayşe

- 1985 Genel Beslenme Bilgisi. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.

BAYSAL, Ayşe

1990 Beslenme Kültürümüz. Ankara: Kültür Bakanlığı. 1230, Kültür Eserleri Dizisi: 157.

BAYSAL, Ayşe

1991 "Osteoporozis ve Beslenme", Beslenme ve Diyet Dergisi, XX, 1: 3-7.

BAYSAL, Ayşe

1992 "Diyet Yağlarımız ve Sağlığımız: Son Görüşler", Beslenme ve Diyet Dergisi, XXI, 2: 5-16.

BAYSAL, Ayşe

1994 Yaşlılık ve Beslenme. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 7.

BAYSAL, Ayşe

1997 Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.

BAYSAL, Ayşe ve başk.

1983a "Van, Bitlis ve Hakkari İllerinde Besin Tüketim Durumu ve Beslenme Alışkanlıkları", III. Gıda ve Beslenme Sempozyumu (Tebliğ özetleri) 10-14 Ekim. İstanbul: Marmara Bilimsel ve Endüstriyel Araştırma Enstitüsü. 74.

BAYSAL, Ayşe ve başk.

1983b Diyet El kitabı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları: A-44.

BAYSAL, Ayşe ve N. ÖRER

1994 "Ekmek: Beslenme ve Sağlık Yönünden Önemi", K. TOYGAR (Ed.), Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi. 40-48.

BEEGOM, R. ve başk.

1995 "Diet Central Obesity and Prevalance of Hypertensiyon the Urban Population of South India", Int. J. Cordiol, LI, 2: 183-191.

BECER SAĞLIK BÜLTENİ: 1

1992

BEŞER, Erdal

- 1988 "Üniversite Öğrencilerinde Çay İçme Alışkanlığı ile Hemogloblin Düzeyi İlişkisi", Beslenme ve Diyet Dergisi, XVII, 1: 67-73.

BEYHAN, Yasemin ve Ö. KARAKURT

- 1987a "Ankara'da Sanayi ve Siteler İşçi Kesiminde Çalışan 12-17 Yaş İşçilerin Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma", Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, XLIV, 1: 81-91.

BEYHAN, Yasemin ve Ö. KARAKURT

- 1987b "Ankara'daki Sanayi ve Sitelerde Çalışan Genç İşçi Ailelerinin Beslenme ile İlgili Uygulama ve Olanakları", Sosyal Sigortalar Kurumu Bülteni, Temmuz-Eylül: 5.

BİERLER, HENRY, G.

- 1988 Besinler En İyi İlaçlarımızdır. İstanbul: Pınar Ambalaj Sanayi ve Ticaret.

BİLİR, Nazmi

- 1986 Kronik Hastalıklar Epidemiyolojisi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yayını: 86/35.

BİRER, Selma ve G. ERSOY

- 1987 "Metropolitan Bir Kentte Spor Yapan ve Yapmayan Üniversiteli Kız Öğrencilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları", Beslenme ve Diyet Dergisi, XVI, 1: 153-179.

BODUR, Sait, S. GÜLER ve M. AKMAN

- 1996 "Konya Düğün Yemeği Üzerine Bir Çalışma", Beslenme ve Diyet Dergisi, XXV, 2: 38-40.

BOYNUKALIN, İbrahim Rifkî

- 1990 Bütün Yönleriyle Karaman İli. İstanbul: Aysü Ofset Limited Şirketi.

BOZKURT, Nazan, N. TUNALI ve A. BAYSAL

- 1979 "Diabetli Hastalarda Şişmanlığın Görülme Sıklığı ve Şişmanlığın Beslenme Alışkanlıkları İle İlişkisi", Beslenme ve Diyet Dergisi, VIII-IX, Birleştirilmiş Özel Sayı: 25-40.

BOZDEMİR, N. ve başk.

- 1995 "Adana İlinde Beslenme Alışkanlıkları", II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi. 12-14 Nisan. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.

BULDUK, Sıdıka ve B. ÜNVER

- 1991 "Yetiştirme Yurtlarındaki Gençlerin Beslenme Durumları", Beslenme ve Diyet Dergisi, XX, 1: 35-44.

BULDUK, Sıdıka ve S. BAYKAN

- 1992 "Geleneksel Türk Tatlıları ve Diğer Ülke Tatlılarının Üniversite Gençliğinde Tercih Sıralaması", F. HALICI (Düz.), Dördüncü Milletlerarası Yemek Kongresi, Konya: Kültür ve Turizm Vakfı Yayını. 72-78.

BÜYÜKKÖROĞLU, Fatma

- 1995 Akşehir Yöresinde Yapılan Ekmekler, Börekler ve Hamur Tatlıları Üzerine Bir Araştırma, Konya: Selçuk Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Bölümü (Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi).

CANYÜREKLİ, Gülşen

- 1986 Ankara'da Çeşitli Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Tüketicilerin Gıda Satın Alma Uygulamaları ve Harcamalarının Beslenmesine Etkisi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Ev Ekonomisi Anabilim Dalı (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

CARLSON, Marie

- 1997 "Yabancı Gözünde Türklerin Beslenme Alışkanlıkları", Çev. Türikan KUTLUAY, MERDOL, Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar: Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayını: 20. 119-138.

CAVAN, KR. ve başk.

- 1996 "Consumption By Vietnamese Women Immigrants a Comparison of Methods", Arch Environ Health, V, 6: 452-457.

CRİSS, Wayne E. ve A. BAYSAL

- 1992 Kanserden Korunmak İçin Beslenme Rehberi, Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 5.

EKER, Hasan Hüseyin ve başk.

- 1997 "Kayseri İlinde Kırsal ve Kentsel Bölgede Beslenme İle İlgili Yaşam Biçimi", M. ÖZTÜRK ve E. ÜNSER (Ed.), V. Halk Sağlığı Günleri: Beslenme Sorunları ve Yasal Durum (Bildiri Özet Kitabı), 8-10 Eylül. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. 36.

ELMACIOĞLU, Funda

- 1995 "Klinik Öncesi Tıp Öğrencilerinin Beslenme ve Yemek Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi", Beslenme ve Diyet Dergisi, XXIV, 2: 263-271.

EMMİOĞLU, Gülçin

- 1991 Beden Kitle İndeksi İle Kan Lipitleri, Açlık Kan Şekeri, Kan Basıncı ve Antropometrik Parametreler Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Bilim Uzmanlığı Tezi)

ERSOY, Gülgün

- 1990a "Ankara'nın Gölbaşı İlçesi ve Köylerinde Besin Tüketim Durumu", Beslenme ve Diyet Dergisi, XIX, 1: 71-84.

ERSOY, Gülgün

- 1990b "Ankara'nın Farklı Sosyo-Ekonomik Semtlerindeki Ailelerin Ev Teknolojisi İle Besin İşleme Durumu", Gıda, XV, 3: 177-181.

D.İ.E.

- 1994 Türkiye İstatistik Yıllığı. Ankara: T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü.

GAZİ Ü.

- 1997 T.C. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans/ Doktora Tezi. Sanatta Yüksek Lisans/Sanatta Yeterlilik Eser Raporu Yazım ve Basım Yönergesi. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi. 29-48.

GÖKTEKİN, Veysel

- 1997 Karaman Ticaret ve Sanayi Odası Kataloğu. İstanbul: Sözler Matbaası.

GÖNEN, Emine

- 1976 Gönen İlçesi Köylerindeki Ailelerin Sosyo-Kültürel ve Ekonomik Durumlarına Dış Ülkeye Gitmiş Olmanın Etkileri Üzerine Bir Araştırma. Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Kürsüsü (Yayınlanmamış Doçentlik Tezi).

GÖZAYDIN, Nevzat

- 1982 "Federal Almanya'da Değişen Türk Beslenme Gelenekleri", Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 41. 177-188.

GÖZAYDIN, Nevzat

- 1990 "Ankara'da Özel Günler ve Yemekler" F. HALICI (Düz.), Üçüncü Milletlerarası Yemek Kongresi. Ankara: Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını. 150-153.

GÜNAY, Osman ve başk.

- 1990 "Hisarcık Kasabasında 40 Yaş ve Üzeri Nüfusun Sağlık Taraması", Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1: 104-113.

GÜNEŞ, Gülfer, M. GENÇ ve E. PEHLİVAN

- 1997 "Yeşil Yurt Sağlık Ocağı Bölgesindeki Erişkin Kadınlarda Obesite", M. ÖZTÜRK ve E. ÜNSER (Ed.), V. Halk Sağlığı Günleri, Beslenme Sorunları ve Yasal Durum. (Bildiri Özet kitabı) 8-10 Eylül. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı. 66.

GÜNEYLİ, Ufuk ve A. UZEL

- 1973 "Mamak Gaz Maske Fabrikası İşçilerinin Beslenme Durumu Bunun Sağlık ve İşe Devama Etkisi", Beslenme ve Diyet Dergisi, II, 3: 180-192.

GÜRBÜZ, Tuncer ve başk.

- 1997 "Kayseri'nin Seçilmiş Sağlık Ocağı Bölgelerinde Besinlerin Kış Dönemi İçin İşlenmesi ve Saklanması", M. ÖZTÜRK ve E. ÜNSER (Ed.), V. Halk Sağlığı Günleri, Beslenme Sorunları ve Yasal Durum. (Bildiri Özet kitabı) 8-10 Eylül. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. 38.

HALICI, Nevin

- 1979 Geleneksel Konya Yemekleri. Ankara: Güven Matbaası.

HALICI, Nevin

- 1981 Ege Bölgesi Yemekleri. Ankara: Güven Matbaası.

HALICI, Nevin

- 1983 Akdeniz Bölgesi Yemekleri. Konya: Arı Basımevi.

HALICI, Nevin

- 1989 Nevin Halıcı's Turkish Cook Book. Londra: Darling Kindersley Limited.

HALICI, Nevin

- 1991a Güney Doğu Anadolu Bölgesi Yemekleri. Konya: Arı Ofset Matbaacılık.

HALICI, Nevin

- 1991b Konya'da Geçmişte ve Günümüzde Hazırlanan Kışlık Yiyecekler Üzerine Bir Araştırma, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, (Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi).

HALICI, Nevin

- 1997 Karadeniz Bölgesi Yemekleri Üzerine Bir Araştırma, Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi ve Beslenme Anabilim Dalı (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

HASİPEK, Seniha ve M.S. SÜRÜCÜOĞLU

- 1994 "Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma", T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Aile Kurultayı, 16-18 Kasım 1-14.

HASİPEK, Seniha ve F. AYTEKİN

- 1995 "Ankara'daki Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler Üzerinde Bir Araştırma", II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi. 12-14 Nisan. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.

HULSHOT, PS., J. BUREMA ve WA. VAN-STAVEREN

- 1995 "Validity of Food Intake Measurement of Adult Turkish Immigrants in The Netherlands", Europe Journal Clinical Nutrition, XLIX, 1: 17-25.

IŞIK, Nermin

- 1992 Konya'da Ramazan Yemekleri Üzerine Bir Araştırma. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı (Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi).

İŞIKSOLUĞU, Müberra

- 1986 "Yükseköğrenim Yapan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Buna Beslenme Eğitiminin Etkisi", Beslenme ve Diyet Dergisi, XV: 55-70.

İŞIKSOLUĞU, Müberra

- 1988 "Elazığ'da Sofra Servis Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıkların Sosyo-Ekonomik Faktörlerle İlişkisi", Fırat Üniversitesi Dergisi, II, 2: 115-137.

İŞIKSOLUĞU, Müberra

- 1994 Beslenme. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

KARAAĞAOĞLU, Nilgün

- 1992 "45-65 Yaş Grubu Erkeklerde Beslenme Alışkanlıkları ve Hipertansiyon Durumu", Beslenme ve Diyet Dergisi, XXI, 2: 45-58.

KARAKAPICI, Neşe ve F. SAĞLAM

- 1985 "Şanlıurfa Yöresinin Beslenme ve Yöresel Yemek Alışkanlıkları", Beslenme ve Diyet Dergisi, XIV: 127-138.

KAYA, Sevil

- 1993 "Şişmanlık ve Hipertansiyon", P. ARSLAN (Der.) Şişmanlık Çeşitli Hastalıklarla Etkileşimi ve Diyet Tedavisinde Bilimsel Uygulamalar, Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 4. 71-77.

KNAPP, H.R.

- 1990 "Hypertension Present Knowledge in Nutrition", M.L. BROWN (Ed.) Washington: International Life Sciences Institute, Nutrition Foundation.

KOÇTÜRK, Tahire

- 1986 "Breastfeeding Among Turkish Women in İstanbul and Stockholm, Prevalence And Altihudes", Stockholm: Repro Print AB.

KOÇTÜRK-RUNEFORS, Tahire

- 1990 "Changes in Food Habits and Nutritional Status of Immigrants From Turkey in Sweden", Bibliography Nutrition Dieta, 45: 157-164.

KOMSUOĞLU, Baki

1985 Kardiyoloji. Trabzon: Karadeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları. 462-463.

KOŞAY, Hamit Ziya ve A. ÜLKÜCAN

1961 Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.

KÖKSAL, Orhan

1977 Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması (1974). Ankara: Aydın Matbaası.

KÖMÜRCÜOĞLU, Ayşegül

1993 "Şişmanlık ve Diabet", P. ARSLAN (Der.), Şişmanlık Çeşitli Hastalıklarla Etkileşimi ve Diyet Tedavisinde Bilimsel Uygulamalar. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 4. 67-70.

KUTLUAY, Türkan

1976 "Toplumda Besin Dağılımı Dengesizliği", Ankara: Ankara Soroptimist Derneği 25. Yıl Kutlama Simpozyumu. Dünyada Beslenme Barış ve Dostluk; 26-36.

KUTUN, Nurfer

1996 Sinop'un Yöresel Yemekleri Üzerine Bir Araştırma. Konya: Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Bölümü (Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi).

MAHENDR, S. ve MD. KOCHAR

1993 "Şişman Hastalarda Hipertansiyon", Sendrom, Haziran: 8-12.

MERCANGİL, Seyit M.

1993 "Şişmanlık Kolon Hastalıkları ve Posa", P. ARSLAN (Der.), Şişmanlık Çeşitli Hastalıklarla Etkileşimi ve Diyet Tedavisinde Bilimsel Uygulamalar. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 4. 78-81.

MICOZZI, M.S., D. ALBANEZ ve R.G. STERENZ

1989 "Relation of Body Size and Composition to Clinical Biochemical and Hemotologic Indices in Us Men and Women", The American Journal of Chinical Nutrition. 59: 1276.

MSONES, S. ve T. KOÇTÜRK

- 1986 "Growth Nutritional Status and Infant Mortality of Turkish Immigrant Preschool Children", Scand Journal Prim Health Care. IV, 3: 183-190.

MOSCAK, T.A. ve F.F.M. SACKS

- 1989 "The Effect of Dietary Fatty Acids on Blood Pressure Regulation a Symposium", Nutrition Reviews. 47: 258.

NAZİK, M. Hamil ve E. GÖNEN

- 1993 Kadınların Mevsimlik Tarım İşlerinde Çalışmalarının Ailenin Ekonomik Durumu ve Yaşam Biçimine Etkisi, Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1309, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 722.

NEIDERUD J. ve I. PHILIP

- 1990 "Greek Immigrant Children in Southern Sweden in Comparison With Greek and Swedish Children. II. Mean Pattern and Food Habits", Acta Pediatr Scand. LXXIX, 10: 920-929.

OKUMUŞ, Mahitap

- 1996 Diyarbakır'da Geçmişte ve Günümüzde Hazırlanan Kışlık Yiyecekler Üzerine Bir Araştırma, Konya: Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Bölümü (Yayınlanmamış Seminer Çalışması)

ONGAN, Halit

- 1958 "Niğde'de Ekmek ve Kış Ekmeği Faaliyetleri", Türk Etnoğrafya Dergisi. 3: 67-77.

ÖGEL, Bahattin

- 1978 Türk Kültür Tarihine Giriş, Türklerde Yemek Kültürü. IV. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

ÖZARSLAN, Ülker ve U. GÜNEY

- 1983 "Antalya Sanayi Bölgesinde Çalışan Çırakların Enerji Harcamaları Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma", Beslenme ve Diyet Dergisi. XII: 57-66.

ÖZDOĞAN, Betül

- 1991 Amasya İli Merkez Sağlık Ocağı Bölgesinde Beslenme Alışkanlıkları, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Gıda Bilimleri Programı (Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi).

ÖZEL, Necibe

- 1995 Karaman'da Kırım Tatarlarına Ait Yöresel Yemekler Üzerine Bir Araştırma, Konya: Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Bölümü (Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi).

PEKCAN, Gülden

- 1992 "Zeytinyağı ve Akdeniz Mutfacı; Genel Özellikleri ve Değişmeler", F. HALICI (Düz.), Dördüncü Milletlerarası Yemek Kongresi, Konya: Kültür ve Turizm Vakfı Yayını. 233-237.

PEKCAN, Gülden

- 1993 "Şişmanlık ve Saptama Yöntemleri", P. ARSLAN (Der.), Şişmanlık ve Çeşitli Hastalıklarla Etkileşimi ve Diyet Tedavisinde Bilimsel Uygulamalar, Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 4. 7-37

PEKCAN, Gülden ve S. BALTAOĞLU

- 1988 "Şişman Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyi ve Alışkanlıklarının Saptanması", Beslenme ve Diyet Dergisi, XVII, 2: 221-234.

RAKICIOĞLU, Neslişah ve A. BAYSAL

- 1988 "Yağda Kızartma Yöntemi İle Pişirmede Oluşan Fiziksel ve Kimyasal Değişiklikler ve Bunların İnsan Sağlığı Üzerine Etkisi", Beslenme ve Diyet Dergisi, XVII, 1: 121-130.

SACIR, Handan

- 1974 "Türkiye'deki Ekmek Türleri ve Protein Değerleri", Beslenme ve Diyet Dergisi, III, 3: 177-195.

SACIR, Handan

- 1981 Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Teknikleri 2, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik Öğretim Kitapları, Etüt ve Programlama Dairesi Yayınları. 9.

SAĞLAM, Fatma

- 1989a "Kadınlarda Şişmanlığın Görülme Sıklığı ve Şişmanlık Oluşumunu Etkileyen Etmenler", Beslenme ve Diyet Dergisi, XVIII, 2: 195-203.

SAĞLAM, Fatma

- 1989b "Yetişkin Kadınlarda Vücut Yağ Dağılımı", İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi 10. Kurultayı, 18-22 Eylül.

SAĞLAM, Fatma

- 1990 "Kadın ve Erkeklerde Vücut Yağ Dağılımı", Beslenme ve Diyet Dergisi, XIX 2: 199-207.

SAĞLAM, Fatma ve S. YÜRÜKÇÜ

- 1996 "Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek Okul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması", Beslenme ve Diyet Dergisi, XXV, 2: 16-23.

SAĞLIK BAKANLIĞI

- 1997 Türkiye Sağlık İstatistik Yıllığı 1987-1994. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını, 589: 76-89.

SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

- 1991 Konya Sağlık İstatistik Bilgileri 1986-1990. Konya: Atlas Basım Yayın,

SAKARYA, Özgü

- 1984 Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine Başvuran Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Sorunları", Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı (Bilim Uzmanlığı Tezi)

SCHLUNDT, D.G. ve başk.

- 1992 "The Role of Breakfast in The Treatment of Obesity: A Randomized Clinical Trial", The American Journal Clinical Nutrition vol, 55, P. 645. Alınmıştır (1992) "Şişmanlığın Tedavisinde Kahvaltının Rolü", İlginc Yayın Özetleri, Beslenme ve Diyet Dergisi, XXI, 2, 120.

STEPHEN, SH., CNH. ve başk.

- 1995 "Dietary Intake Patterns of Vietnamese in California", Journal of Nutrition Education, Vol. 27. P.63. Alınmıştır (1996) "Kaliforniya'da Yaşayan Vietnamlıların Besim tüketim Modelleri", İlginç Yayın Özetleri, Beslenme ve Diyet Dergisi, XXV, 2: 61.

SÜRÜCÜOĞLU, Metin Saip

- 1997 "Ankara'da Huzurevi ve Gücsüzler Yurdunda Barınan Yaşlıların Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık Durumları Üzerinde Bir Araştırma", Beslenme ve Diyet Dergisi, XXVI,X 18-24.

ŞAHİNÖZ, Turgut ve başk.

- 1997 "Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları", M. ÖZTÜRK ve E. ÜNSER (Ed.), V. Halk Sağlığı Günleri Beslenme Sorunları ve Yasal Durum (Bildiri Özet kitabı) 8-10 Eylül. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı: 40.

ŞAHMAN, Nilgün

- 1983 "Çeşitli Kaplarda Saklanan Yoğurtların Asidite ve Kurşun Düzeyleri", Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Bilim Uzmanlığı Tezi)

ŞAVKAY, Tuğrul

- 1990 "Özel Gün ve Tören Yemekleri Üzerine Bir Değerlendirme", F. HALICI (Düz.) Üçüncü Milletlerarası Yemek Kongresi. Ankara: Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını. 11-14.

ŞENTÜRK, Selva, Z. KOÇ ve S. DEVRİM

- 1983 "Beslenme Alışkanlıkları ve Şişmanlık", III. Gıda ve Beslenme Sempozyumu (Tebliğ Özetleri) 10-14 Ekim. İstanbul: Marmara Bilimsel ve Endüstriyel Araştırma Enstitüsü. 75.

TEKELİ, Tahsin

- 1970 Türkiye'de Köy Ekmekleri ve Tekniği, Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 402.

TEZCAN, Mahmut

- 1982 "Türkler'de Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Toplumsal Davranışlar", Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 41: 113-132.

THOMPSON, G.R.

- 1991 "Plazma Lipidleri ve Lipoproteinler", Çev. E. TAMUĞUR, Hiperlipidemi El kitabı. İstanbul: Uycan Yayınları A.Ş. 3-21.

TOKSÖZ, Perran ve E. İLÇİN

- 1992 "Diyarbakır Bölgesinde Hipertansiyon Prevalansı ve Bunun Beslenmeye İlişkin Etmenlerle İlişkisi", Beslenme ve Diyet Dergisi, XXI, 1: 61-70.

TOKSÖZ, Perran ve başk.

- 1995 "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Sap-
tanmasına İlişkin Bir Araştırma", Beslenme ve Diyet Dergisi,
XXIV, 2: 229-238.

TOKSÖZ, Perran ve başk.

- 1997 "Kadınlarda Şişmanlık Görülme Sıklığı ve Bunu Etkileyen
Etmenlerin Analizi", M. ÖZTÜRK ve E. ÜNSER (Ed.), V. Halk
Sağlığı Günleri, Beslenme Sorunları ve Yasal Durum. (Bildiri
Özet Kitabı) 8-10 Eylül. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi
Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı: 23.

TORAMAN, Melahat

- 1995 Konya Yöresinde Yapılan Ekmekler, Konya: Selçuk Üniversitesi
Mesleki Eğitim Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi
Bölümü (Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi)

TÖNÜK, Belma ve başk.

- 1987 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması (1984). Ankara: Tarım
Orman ve Köyşleri Bakanlığı Koruma Kontrol Genel Md./Unicef.

TÜMERDEM, Yıldız ve başk.

- 1997 "Ailede Beslenme ve Yeme Kültürü", M. ÖZTÜRK ve E. ÜNSER
(Ed.), V. Halk Sağlığı Günleri, Beslenme Sorunları ve Yasal
Durum. (Bildiri Özet kitabı) 8-10 Eylül. Isparta: Süleyman Demi-
rel Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. 75.

UYSAL, Abdullah. N. ALODALI ve M. DEMİRCİ

- 1992 Dünü ve Bugünüyle Karaman. Karaman: Yunus Emre Kültür
Derneği Yayınları. 2.

UZEL, Ayşe, S. YÜCECAN ve T. EKİNCİLER

- 1973a "Edirne İlinde Beslenme Araştırması", Beslenme ve Diyet Der-
gisi, II, 1: 4-13.

UZEL, Ayşe ve başk.

1973b "Ankara-Etimesgut Köysel Bölgede Beslenme Araştırması", Beslenme ve Diyet Dergisi, II, 2: 97-124.

ÜNVER, Bahtiyar

1975 "Yemek Yeme Sıklığının Sindirim Sistemi ve Metabolizmaya Etkisi", Beslenme ve Diyet Dergisi, IV, 2: 14-21.

ÜÇER, Müjgan

Tarihsiz Sivas Halk Mutfağı. Sivas: Sivas'ta Halk Kültürü Araştırmaları. 1

WANDEL, M.

1993 "Nutrition-Related Diseases and Dietary Change Among Third World Immigrants in Northorn Europe", Nutrition Health, IX, 2: 117-133.

WANNER, P., M. KHLAT ve C. BOUCHARDY

1995 "Life Style and Health Behavior of Southern European and North African Immigrants in France", Rev. Epidemiol Sante Publique, XLIII, 6: 548-559.

WENDT, LK. ve D. BIRKHEND

1995 "Dietary Habits Related to Caries Development and Immigrant Status in Infants and Toddlers Living in Sweden", Actaodonol Scand, LIII, 6: 339-344.

WHITNEY, E.N., E.M.N. HAMILTON ve S.R. ROLFES

1990 Understanding Nutrition. New York: West Publishing Company.

WIDSTROM, E. ve R. SUKSIS-JANSSON

1985 "Dietary Habits and Dental Health an 6 Year Old Finnish Immigrant Children in Sweden", Swed Dent Journal, IX, 3: 135-139.

YAĞMUR, Cahide

1994 "Adana Huzurevinde Barınan Yaşlıların Sosyal, Sağlık ve Beslenme Durumu", Beslenme ve Diyet Dergisi, XXIII, 2: 211-229.

YAMAN, Renan

1986 "Türk Mutfağının Yabancı Yemek Kültürlerine Kıyasla Farklılığı", F. HALICI (Düz.), Birinci Milletlerarası Yemek Kongresi. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını. 319-341.

YAMAN, Renan

- 1992 "Bazı Diğer Ükelere Nazaran Türkler'de Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Hanımlarımızın Davranış Kalıpları Mutfağımızda Yemek Pişirme Usullerimizdeki Farklılıklar", F. HALICI (Düz.), Dördüncü Milletlerarası Yemek Kongresi. Konya: Kültür ve Turizm Vakfı Yayını. 283-286.

YAPICI, Afife ve M. YENER

- 1986 "Kırdan Kente Göç Etmiş Olan Ailelerin Yiyecek Saklama Uygulamalarındaki Değişimin Aile Ekonomisi Açısından İncelenmesi", Ev Ekonomisi Dergisi, 1: 9-12.

YARDIMCI, Serdar

- 1993 "Damar Sisteminin Yaşlanması Aterosklerozun Etyopatogenezi ve Koruma Önlemleri", Türk Klin Kardiyoloji, 6: 217-224.

YAŞAR, Nesrin

- 1989 Süt ve Türevleri, Tuz, Sodyum, Kalsiyum Tüketim Düzeyleri ve İçilen Suyun Sertlik Derecesi İle Hipertansiyon İlişkileri Üzerinde Bir Araştırma, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı. (Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi).

YILMAZ, İnci ve S. YÜCECAN

- 1983 "İzmir İli Bornova İlçesinin Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Düzeyleri Farklı Olan Ailelerinde Ekmek Tüketim, Atımı ve Artan Ekmeklerin Değerlendirilme Durumları Üzerinde Bir Araştırma", Beslenme ve Diyet Dergisi, XII: 83-89.

YURTTAGÜL, Mine

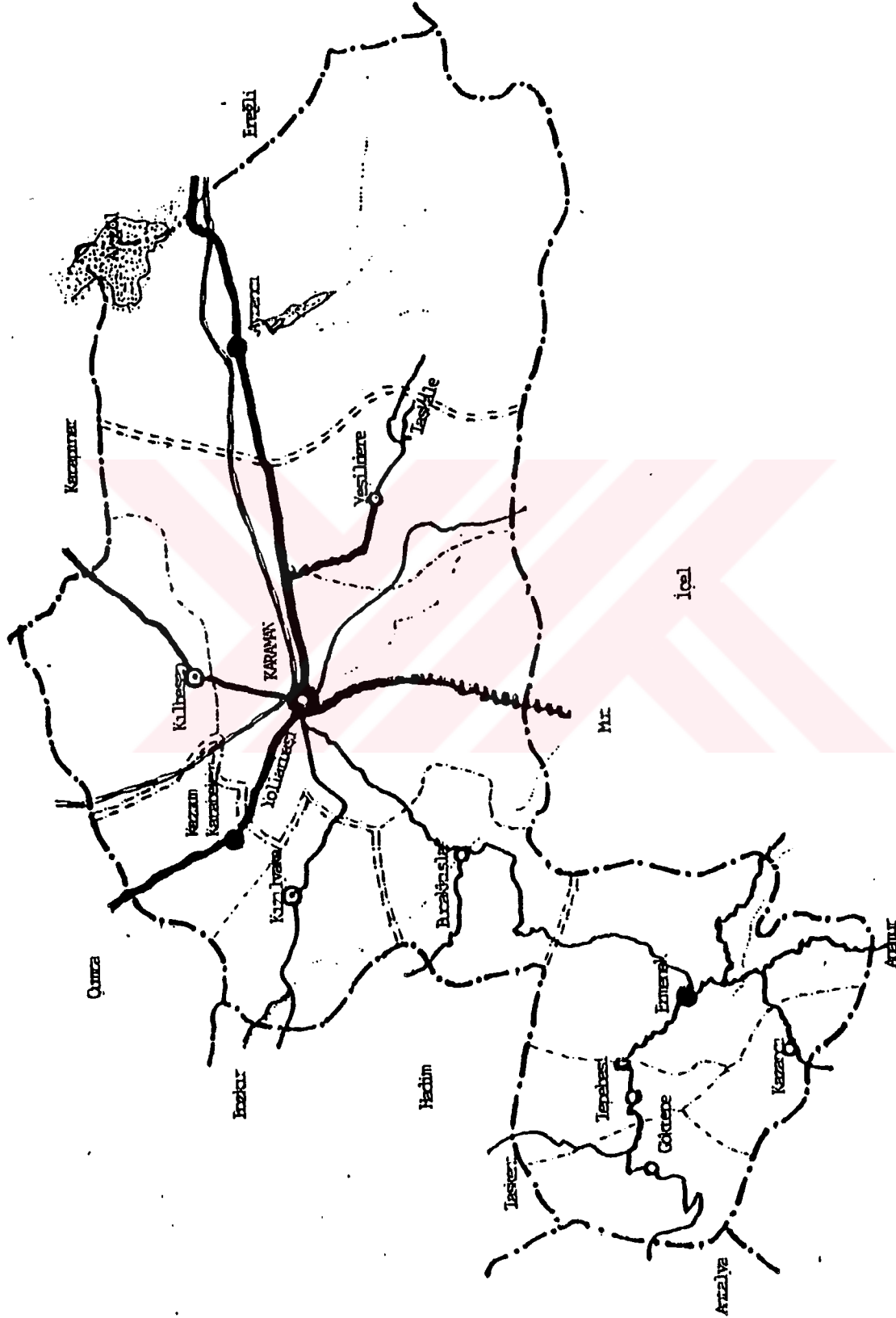
- 1995 "Hafif Şişman ve Şişman Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Zayıflamaya İlişkin Tutum ve Davranışları", Beslenme ve Diyet Dergisi, XXIV, 1: 59-73.

YÜCECAN, Sevinç ve başk.

- 1987 "Diyarbakır, Kahramanmaraş, Adıyaman, Şanlıurfa Yörelerinin Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma", Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, XLV, 2: 203-212.

EKLER

EK-1: Karaman İli Haritası



EK-2: Görüşme Formu

Birinci Bölüm

1. Aileler Hakkında Tanııcı Bilgiler

1.1. Öğrenim durumunuzu belirtiniz	Kadın	Erkek
1- Okur-yazar değil		
2- Okur-yazar		
3- İlköğretim		
4- Orta Öğretim		
5- Yüksek öğretim		

1.2. Aile Reisi ne işi yapıyor?

- () 1- Memur
 () 2- İşçi
 () 3- Serbest meslek
 () 4- Çiftçi
 () 5- Emekli
 () 6- İşsiz
 7- Diğerleri (belirtiniz).....

1.3. Ailede aylık gelire katkıda bulunan bireyler kimlerdir?

- () 1- Anne
 () 2- Baba
 () 3- Çocuk
 () 4- Anne ve baba
 () 5- Anne-baba ve çocuk
 6- Diğerleri (belirtiniz).....

1.4. Ailenin aylık geliri tahimini ne kadardır?

..... TL

1.5. Bu konutun mülkiyeti kime ait?

- () 1- Kira
() 2- Kendimizin
() 3- Aileden birine ait

1.6. Oturduğunuz ev kaç odalı

- () 1- Tek odalı
() 2- 2 odalı
() 3- 3 ve daha fazla

1.7. Evinizde aşağıdakilerden hangileri var (seçenekler tek tek okunup işaretlenecek)

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| () 1- Banyo | () 9- Merkezi kalorifer |
| () 2- Bilgisayar | () 10- Musluk suyu |
| () 3- Çamaşır makinesi | () 11- Müzik seti |
| () 4- Dikiş makinesi | () 12- Telefon |
| () 5- Otomt. çamaşır makinesi | () 13- Termosifon |
| () 6- Çanak anten | () 14- Tuvalet |
| () 7- Güneş enerjisi | () 15- Şofben |
| () 8- Kat kaloriferi | () 16- Video |
| 17- Diğerleri (belirtiniz)..... | |

1.8. Evinizde aşağıdakilerden hangilerini kullanıyorsunuz?

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| () 1- Ateş ocağı | () 6- Elektrikli Fırın |
| () 2- Bulaşık makinesi | () 7-Kuzine Fırın |
| () 3- Buzdolabı | () 8- Mikser |
| () 4- Derin dondurucu | () 9-Mutfak Robotu |
| () 5- Basınçlı (düdüklü) tencere | () 10- Tüp gazlı ocak |
| 11- Diğerleri (belirtiniz)..... | |

1.9. Yurt dışında kaç sene kaldınız?

- () 5-10 yıl () 10 yıldan daha fazla

1.10 Yurt dışından ne zaman kesin dönüş yaptınız? (Yurt dışına gidenlere sorulacak (yıl olarak)

.....

1.11. Yurt dışındaki yaşamınızı şimdikiye kıyasla nasıl buluyorsunuz?

- () 1- Daha iyi
() 2- Aynı düzeyde
() 3- Daha kötü

1.12. Daha iyi ya da daha kötü olarak belirttiyseniz nedenleri?

- () 1- Bir gelirin olması
() 2- Eğitim olanakları
() 3- Eşitlik anlayışı
() 4- Çevre baskısından kurtulma
() 5- Çocuk bakımının kolaylığı
() 6- Çocuk beslenmesinin kolaylığı
() 7- Giyim özgürlüğü
() 8- Sağlık olanakları
() 9- Sosyal güvence
() 10- Yaşam kolaylığı
() 11- Yiyeceklerin çeşitli olması ve her zaman bulabilme kolaylığı
12- Diğerleri (belirtiniz)

1.13. Yurt dışına tekrar gitmeyi istermisiniz?

- () 1- Çok istiyorum
() 2- İstiyorum
() 3- İstemiyorum

1.14. Yaşayan kaç çocuğunuz var?

.....

1.15. Ailenin durumu ve yapısı ile ilgili bilgiler

Bireyler	Yaş	Cins	Boy (cm)	Kilo (kg)	Sağlık Sorunu olanlar
1-					
2-					
3-					
4-					
5-					
6-					
7-					
8-					
9-					

İkinci Bölüm

2. Bireylerin Sağlık Sorunlarına İlişkin bilgiler

2.1. Sağlık sorununuz nedir belirtiniz (sağlık sorunu olanlara sorulacak)

- 1)
- 2)
- 3)

2.2. Aile bireylerinin uğraştığı spor faaliyetlerini belirtiniz?

Aile Bireyleri	Spor Yapmıyor	Jimnastik	Koşu	Yürüyüş	Yüzme	Diğerleri
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Üçüncü Bölüm

3. Ailelerin Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bilgiler

3.1. Ailede sofraya düzeni nasıldır? (Birden fazla işaretlenebilir)

- ☐ 1- Sofraya hep beraber oturulur.
- ☐ 2- Erkekler önce yer
- ☐ 3- Yer sofrası kullanılır
- ☐ 4- Yemek masası kullanılır
- ☐ 5- Herkes ayrı ayrı kaplarda yer
- ☐ 6- Tek kaptan yenir

3.2. Ailede genellikle günde kaç öğün yemek yenir?

(Kahvaltı ve ara öğünler dahil)

.....

3.3. Ailenizde hangi öğün ağırlıkta veya önemlidir?

- ☐ 1- Sabah
- ☐ 2- Öğle
- ☐ 3- Akşam

3.4. Öğün atlanıyor mu?

- ☐ 1- Evet
- ☐ 2- Hayır

3.5. Öğün atlanıyorsa genellikle hangisi belirtiniz?

- ☐ 1- Sabah
- ☐ 2- Öğle
- ☐ 3- Sabah ve öğle
- ☐ 4- Akşam
- ☐ 5- Diğerleri (belirtiniz)

3.6. Öğün aralarında sıklıkla tüketilen besinler hangileridir?

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| () 1- Tüketilmez | () 8- Bisküvi |
| () 2- Alkollü içecekler | () 9- Kek-pasta-börek vs. |
| () 3- Çay | () 10- Kraker veya gevrek |
| () 4- Kolalı içecekler | () 11- Kuruyemiş |
| () 5- Meyve suyu | () 12- Meyve |
| () 6- Türk Kahvesi | () 13- Sandöviç |
| () 7- Yabancı kahve | () 14- Şeker-çikolata |
| 15- Diğerleri (belirtiniz) | |

3.7. Ailenizde televizyon seyrederken sık tüketilen besinleri belirtiniz?

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| () 1- Çay-kahve | () 5- Patlamış mısır |
| () 2- Kuruyemiş | () 6- Patates ya da mısır cipsi |
| () 3- Meyve | () 7- Şekerlemeler |
| () 4- Pasta-bisküvi | 8- Diğerleri (belirtiniz) |

3.8. Kahvaltıda hangi besinler hangi sıklıkta tüketiliyor, belirtiniz?

Besinler	Hiç	Nadiren	Haftada 1-2	Haftada 3-5	Hemen Hergün
1- Bal-reçel-pekmez					
2- Çay					
3- Çorba					
4- Kıymalı sıkma					
5- Meyve suyu					
6- Yabancı kahve					
7- Peynir-çökelek					
8- Sucuk-sosis-salam					
9- Süt					
10- Taze sebze					
11- Tereyağı					

- 12- Yumurta
 13- Zeytin
 14- Diğerleri (belirtiniz)

3.9. Kahvaltıda hangi çorbalar tüketiliyor belirtiniz? (Çorba şikkını işaretleyenlere sorulacak)

.....

3.10. Dün neler tükettiniz? (3 öğün olarak)

Sabah:

Öğle :

Akşam:

Öğün dışında neler tükettiniz? (Öğün aralarında)

.....

.....

3.11. Ailede bitki çaylarından sık tüketilenler hangileridir?

- () 1- İçilmiyor
 () 2- Adaçayı
 () 3- Ihlamur
 () 4- Kuşburnu
 () 5- Diğerleri (belirtiniz)

3.12. Ailede alkollü içki tüketim sıklığını belirtiniz?

Aile Bireyleri	Tüketilmiyor	Hergün	Günaşırı	Haftada 1	Daha seyrek
.....					
.....					
.....					
.....					

3.13. Yemeklerin yanında sos kullanılıyor mu?

() 1- Evet

() 2- Hayır

3.14. Sos kullanılıyorsa hangi soslar kullanılıyor belirtiniz?

() 1- Beşamel sos (un+süt+yağ karışımı)

() 2- Krema

() 3- Mayonez

() 4- Diğerleri (belirtiniz)

3.15. Ailede çok sevilen ve sevilmeyen yemekler varsa çeşidin adını belirtiniz? (Tek çeşit belirtilecek)

	Sevilen	Sevilmeyen
1- Et yemekleri		
- Balık		
- Etli dolma ve sarmalar		
- Etli kuru baklagiller		
- Etli Sebze		
- Köfte (yağda kızartma)		
- Köfte (Fırında-ızgarada)		
2- Kuru baklagil yemekleri		
- Bezelye		
- Kuru fasulye		
- Mercimek		
- Nohut		

3- Sebze yemekleri

- Taze sebze (salata)
- Zeytinyağlı dolma-sarma
- Zeytinyağlı sebze

4- Tahıl yemekleri

- Bulgur pilavı
- Börek-çörek
- Çorba
- Makarna-erişte
- Pirinç pilavı

5- Tatlılar

- Hamur tatlıları
- Helvalar
- Hoşaf lar
- Meyve tatlıları
- Süt lü tatlı lar

6- Diğerleri (belirtiniz)

3.16. Yemek yapımında genellikle kullandığınız yağ türü ve kullanım durumunu belirtiniz?

	Doğrudan	Yakmadan	Yakarak
1) Ayçiçek ve diğer sıvı yağlar			
2) İç yağı			
3) Margarin			
4) Tereyağı			
5) Zeytinyağı			

3.17. Genellikle yemekleri hazırlamada ve tüketiminde dikkat ettiğiniz husus aşağıdakilerden hangileridir?

- () 1- Yemeklere yağı az koyuyorum
- () 2- Tuzu az koyuyorum
- () 3- Tatlı tüketimini azaltmaya dikkat ediyorum
- () 4- Ekmeği az tüketiyoruz
- () 5- Diğerleri (belirtiniz).....

3.18. Aşağıdaki işlenmiş besinlerin tüketim sıklığını belirtiniz?

Besinler	Hergün	Gün- aşırı	Haftada Bir	15 Günde Bir	Çok Seyrek	Hiç
1- Dondurulmuş besinler						
2- Hazır çorba						
3- Konserve						
4- Turşu						
5- Salam-sosis						
6- Sucuk						

3.19. Aşağıdaki besinlerin ne sıklıkta ve ne miktarda satın alındığını belirtiniz? (Tek tek sorulacak)

[illegible]

Dördüncü Bölüm

4. Geleneksel Ev Teknolojisi İle Besin Hazırlama, Besinlerin Saklanması ve Yemek Pişirme Yöntemleri İle İlgili Bilgiler

4.1. Ailede sıklıkla tüketilen ekmek çeşidini belirtiniz?

	Esmer Undan	Beyaz Undan
1- Evde yapılan		
2- Çarşı ekmeği		

4.2. Evde yapılıyorsa hangi tür ekmek yapılıyor?

- () 1- Mayalı (bazlama)
 () 2- Yufka (şebir)
 () 3- Diğerleri (Belirtiniz).....

4.3. Kışlık besinlerden hangilerini evinizde hazırlıyorsunuz?

- () 1- Bulgur
 () 2- Erişte
 () 3- Kavurma
 () 4- Konserve
 () 5- Pekmez
 () 6- Reçel ve marmelatlar
 () 7- Salça
 () 8- Sebze ve meyveleri dondurma
 () 9- Sebze ve meyveleri kurutma
 () 10- Tarhana
 () 11- Turşu
 () 12- Yaprak sarma
 13- Diğerleri (belirtiniz)

4.4. Aşağıdaki besinler nerede saklanmaktadır?

	Yer	Kap
Et	:	
Ekmek	:	
Kuru baklagiller	:	
Patates	:	
Süt	:	
K. soğan	:	
Un-bulgur vb.	:	
Yoğurt	:	
Yumurta	:	

4.5. Yemek pişirmede kullandığınız yöntemler ve sıklığını belirtiniz?

	Hiç	Nadiren	Haftada 1-2	Haftada 3-5	Hemen Hemen Hergün
1) Haşlama					
2) Izgara					
3) Fırında pişirme					
4) Yağda kızartma					
5) Susuz pişirme					
6) Tencere yemeği					
7) Diğerleri (belirtiniz)					

Beşinci Bölüm**5. Konuklara ve Özel Günlerde Yapılan İkramlara İlişkin Bilgiler**

5.1. Konuklarınıza aşağıdakilerden hangilerini ikram edersiniz?

- () 1- Batırık
- () 2- Çay
- () 3- Çikolata
- () 4- Kahve
- () 5- Pasta-börek
- () 6- Şeker
- () 7- Yabancı kahve
- () 8- Diğerleri (belirtiniz).....

5.2. Özel günlerde (bayram, düğün, davetler vb.) özel yemekler yapıyor musunuz?

- () 1- Yapıyorum
- () 2- Yapmıyorum

5.3. Hangi yemekleri yapıyorsunuz belirtiniz? (Yapanlara sorulacak)

.....
.....
.....

ÖZET

Bu araştırmada, Karaman'da yurt dışından (Avrupa ülkelerinden) emekli olarak kesin dönüş yapmış ailelerin (Araştırma grubu) beslenme alışkanlıkları ile yurt dışına hiç gitmemiş ailelerin (Kontrol grubu) beslenme alışkanlıklarını karşılaştırma amaçlanmıştır. Çalışma, araştırma grubu (75) ve kontrol grubun (75)'dan toplam 150 aile üzerinde yapılmıştır. Veriler yüzyüze görüşme tekniği kullanılarak ev kadınlarından toplanmıştır.

Araştırma ve kontrol grubundaki kadın ve erkeklerin çoğunluğu ilkokul mezunu olup bunu okur-yazar olanlar izlemiştir. Araştırmaya katılan, araştırma grubundaki erkeklerin % 48'i, kadınların % 50.7'si 51-60 yaş grubunda; kontrol grubundaki erkeklerin % 38.7'si 61 ve üstü, kadınların % 44'ü ise 30-50 yaş gruplarında toplanmıştır.

Beden kitle indeksine göre şişmanlık oranı araştırma grubunda, bireysel olarak da kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Araştırma grubundaki erkeklerde hipertansiyon, kalp-damar ve diyabet görülme oranı, kontrol grubundaki erkeklerden daha yüksektir. Hipertansiyon, kontrol grubundaki kadınlarda, araştırma grubundaki kadınlara göre daha yüksek olup, genel olarak ise kadınlarda erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Ağırlık artışı ile hipertansiyon, kalp-damar ve diyabette artış olmaktadır.

Araştırmada, sofranın düzeninde değişimler göze çarpmaktadır. Araştırma grubundaki ailelerin çoğunlukla (% 58.7) masada ve ayrı kaplardan (% 73.3), kontrol grubu ailelerin ise (% 76.0) yer sofrasında ve ayrı kaplardan (% 68.0) yemek yedikleri saptanmıştır. Öğün aralarında ve kahvaltıda her iki grupta da çoğunlukla çay içilmektedir. Ancak öğün aralarında araştırma grubunda yabancı kahve tüketimine alışıldığı saptanmıştır.

Araştırma grubunda, ekmek ve diğer tahıllar, et, balık, tavuk ve sıvı yağlar kontrol grubundan ve önerilenden daha fazla tüketildiği belirlenmiştir. Süt-yogurt ve katı yağların günlük tüketiminin her iki grupta da önerilenden az; peynir, sebze ve meyvelerin tüketiminin ise fazla olduğu bulunmuştur.

Aile bireylerinin çoğunlukla alkol tüketmediği ortaya çıkmıştır. Mayonez, ketçap gibi sosların araştırma grubunda daha fazla tüketildiği belirlenmiştir. Yemek hazırlamada yağları yakarak kullanma alışkanlığının devam ettiği görülmüştür. Yörede, çoğunlukla mayalı (bazlama) denilen ekmek yapılmaktadır. Ev teknolojisi ile çeşitli besinleri hazırlayan ailelerin oranı kontrol grubunda araştırma grubundan, köylerde ise şehirlerden daha yüksektir.

Bayram, düğün gibi özel günlerde toyga çorbası, etli yaprak sarma, etli bamyaya, patlıcan ya da patatesli kebab, pirinç pilavı, su böreği, baklava ve oklavadan çekme gibi yemekler çoğunlukla her iki grupta da hazırlanmaktadır.

Ailelerin yurt dışında yaşamış olmaları, özellikle sofranın düzeni ve servis ile ilgili alışkanlıklarında çoğunlukla gelişme ve değişimlere neden olmuştur. Ancak besin hazırlama ve tüketim alışkanlıklarında önemli bir değişim görülmemiştir. Yerleşmiş olan bu alışkanlıkların özellikle ileri yaşlarda terk edilmesi kolay olmamaktadır.

SUMMARY

This study aims to compare the eating habits of families from the province Karaman, who either worked in European countries (Research group) or never been abroad (Control group) before. Data obtained by giving housewives the interview cards. Most women and men questioned in research and control groups were educated from the primary school.

The participants in research group were grouped as age 51-60, 48 % of them are men and 50.7 % of them are women and of age and over, 38.7 % of men and age between 30-50, 44 % of women were in control group.

According to the body mass index the rate of fatness in research group was confirmed to be higher, especially for women, the rates of hypertension, coronary heart disease, diabetes mellitus for men in research group is higher than men in control group. In control group women with hypertension was found higher than women in research group. As the weight gain increased hypertension, coronary heart disease and diabetes mellitus increased.

In research group most of the (58.7 %) families were eating mostly on the dining table and from own plates (73.3 %) in control group (76.0 %) families were eating on the ground and 68 % of them were eating from different plates. Both groups generally drank tea at break and breakfast. However it was observed that in research group, instant coffee consumption between meals was seen as a habit.

The daily consumption of bread and other cereals, meat, chicken and oils were much more than the suggested amount in control group. The daily consumption of milk, yoghurt and fat being less than the suggested amount but vegetables, fruits and cheese were consumed mostly the suggested amount for both groups.

The members of the family didn't consume alcoholic drinks. A lot of mayonnaise and ketchup were consumed in research group. It has been

observed that, burning fats and oils during meal preparation was a continued habit. In control group in villages home technology was the most applied method for food preparation.

The life style of families lived in abroad had changed and variations connected with the habits of service and dining order. But important variations relating with the habits of meal preparation and consumption habit been observed and confirmed. Giving up traditional foods wouldnot be easy in the near future.

