



**MALATYA BATTALGAZİ İLÇE SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
BESLENME DANIŞMANLIĞI BİRİMİNE BAŞVURAN KİŞİLERİN
BESLENME DURUMU İLE ÖFKE DÜZEYİ VE ANKSİYETE
DURUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN BELİRLENMESİ**

Bahar ÖLKE

HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ali ÖZER**

Yüksek Lisans Tezi-2021

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MALATYA BATTALGAZİ İLÇE SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
BESLENME DANIŞMANLIĞI BİRİMİNE BAŞVURAN KİŞİLERİN
BESLENME DURUMU İLE ÖFKE DÜZEYİ VE ANKSİYETE
DURUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN BELİRLENMESİ**

Bahar ÖLKE

**HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ali ÖZER**

**MALATYA
2021**

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1. Beslenme	2
2.2. Besin ve Besin öğeleri.....	2
2.2.1. Karbonhidratlar.....	2
2.2.2. Proteinler	3
2.2.3. Yağlar	4
2.2.4. Vitaminler ve Mineraller	4
2.2.5. Su.....	5
2.3. Besin Grupları	5
2.3.1. Süt ve Süt Ürünleri Grubu.....	6
2.3.2. Et ve Et Ürünleri Grubu	6
2.3.3. Ekmek ve Tahıl Grubu	6
2.3.4. Sebze ve Meyve Grubu	6
2.3.5. Yağ ve Şeker Grubu	6
2.4. Öfke.....	6
2.4.1. Öfkenin Nedenleri	7
2.4.2. Öfkenin Boyutları.....	8
2.4.3.Öfke İfadesi	9
2.4.4. Öfke Çeşitleri	11
2.4.5. Öfke ve Besin Tüketimi Arasındaki İlişki.....	11
2.5. Anksiyete.....	12
2.5.1. Anksiyete ve Besin Tüketimi Arasındaki İlişki.....	13
3. MATERYAL VE METOT	15
3.1. Çalışmanın Yeri, Zamanı, Tipi.....	15
3.2. Evren ve Örneklem	15

3.3. Verilerin Toplanması	15
3.4. Anket Formu	15
3.4.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	16
3.4.2. Beck Anksiyete Ölçeği	16
3.4.3. Besin Tüketim Sıklığı Anketi	17
3.4.4. 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı	17
3.5. Verilerin Analizi	17
4. BULGULAR	18
4.1. Çalışmaya Katılan Kişilerin Sosyodemografik Özellikleri	18
4.2. Çalışmaya Katılan Kişilerin Sürekli Öfke Ölçeğine Ait Verilerin İncelenmesi ..	30
4.3. Anksiyete Ölçeğine Ait Verilerin Değerlendirilmesi	52
5. TARTIŞMA	58
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	71
6.1. Sonuçlar	71
6.2. Öneriler	73
KAYNAKLAR	75
EKLER	85
EK-1. Anket Formu	85

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince akademik bilgi ve deneyimleri ile bana büyük katkılar sağlayan; çalışmanın başından sonuna kadar anlayışını, sabrını ve desteğini her daim hissettirerek beni motive eden değerli hocam ve tez danışmanım sayın Prof. Dr. Ali ÖZER'e,

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana destek olan diğer bölüm hocalarım Prof. Dr. Gülsen GÜNEŞ'e, Prof. Dr. Erkan Pehlivan'a, Prof. Dr. Metin Fikret GENÇ'e,

Çalışmamı yürüttüğüm İlçe Sağlık Müdürlüğü'nde araştırmaya katılmayı kabul ederek araştırmanın gerçekleştirilmesini sağlayan katılımcılara,

Bu süre boyunca verdikleri desteklerden dolayı eski çalışma arkadaşlarım Çiğdem BOZKIR ve Ayşe ÇALIŞKAN'a, şimdiki çalışma arkadaşlarım Burçin AYGÜN ÇEVİK, Berivan KÜÇÜK ve Sibel ERDEM DİREK'e

Tezimin her aşamasındaki katkı ve desteklerinden dolayı Uzm. Dr. Ayşe Gökçe'ye

Hayatımın her aşamasında yardım ve desteklerini esirgemeyen, maddi, manevi desteğini hiç esirgemeyen sevgili annem, babam ve eşim Kaan ÖLKE'ye,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bahar ÖLKE

ÖZET

Malatya Battalgazi İlçe Sağlık Müdürlüğü Beslenme Danışmanlığı Birimine Başvuran Kişilerin Beslenme Durumu İle Öfke Düzeyi ve Anksiyete Durumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Amaç: Öfke, incinme, engellenme vb. durumlarda kişilerin gösterdiği saldırganlık olarak tanımlanır. Anksiyete ise kişilerin duyduğu fazla miktarda uzun süreli kaygıdır. İnsanların tükettikleri besinler duygu durumunu, davranışlarını, sosyal ilişkilerini etkilemektedir.

Materyal ve Metot: Tanımlayıcı tipte kesitsel bir çalışma olan bu çalışmanın evrenini Malatya Battalgazi İlçe Sağlık Müdürlüğü Beslenme Danışmanlığı Birimi'ne 01.08.2018-01.12.2018 tarihleri arasında başvuran 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Örnek büyüklüğü evren büyüklüğü bilinmeyen örneklem hesaplama yöntemi ile $n = \frac{(1.64)^2 \cdot 0.3 \cdot 0.7}{(0.05)^2}$ formülü ile 225 olarak hesaplanmıştır. Örneklemenin %80'ine ulaşılmıştır.

Bulgular: Çalışma grubundaki kişilerin yaş ortalaması 36.99 ± 12.94 'tür. Çalışmaya katılan kişilerin %25.6'sı erkek, %74.4'ü kadın'dır. Kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerin anksiyete düzeyinden anlamlı olarak daha yüksektir ($p < 0.05$). Yılda birkaç kez tereyağı tüketenlerin öfke kontrolü alt boyut puan ortalaması on beş günde bir, haftada bir iki kez, haftada üç beş kez, her gün ve her öğün tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir ($p < 0.05$).

Sonuç: Bu çalışmada kişilerin yarısından fazlasında anksiyete bozukluğu görüldüğü ve margarin, yumurta, çay ve taze sebze tüketiminin anksiyete oranını etkilediği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme durumu, anksiyete, öfke

ABSTRACT

Determination of the Relationship Between Nutritional Status, Anger Level and Anxiety Status of People Applying to the Nutrition Counseling Unit of Malatya Battalgazi District Health Directorate

Aim: Anger, hurt, frustration, It is defined as the aggression shown by people in situations. Anxiety is an excessive amount of long-term anxiety felt by people. The foods people consume affect their mood, behavior and social relations.

Material and method: The universe of this study, which is a descriptive cross-sectional study, consists of individuals over the age of 18 who applied to the Nutrition Consultancy Unit of Malatya Battalgazi District Health Directorate between 01.08.2018-01.12.2018. The sample size was calculated as 225 with the formula $n = (1.64)^2 \cdot 2.0 \cdot 3.0 \cdot 7 / (0.05)^2$ using the unknown sample calculation method. 80% of the sample was reached.

Results: The average age of the people in the study group is 36.99 ± 12.94 . 25.6% of the people participating in the study are men and 74.4% are women. The anxiety levels of women are significantly higher than the anxiety levels of men ($p < 0.05$). The anger control sub-dimension mean score of those who consumed butter several times a year was significantly higher than those who consumed every fifteen days, once twice a week, three or five times a week, every day and every meal ($p < 0.05$).

Conclusion: In this study, it was concluded that more than half of the individuals had anxiety disorders and consumption of margarine, eggs, tea and fresh vegetables affected the anxiety rate.

Keywords: Nutritional status, Anger, Anxiety

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BKİ	: Beden Kütle İndeksi
DHA	: Dokozahekzaenoik Asit
EPA	: Eikozapentaenoik Asit
g	: Gram
HDL	: Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein
KCAL	: Kilo Kalori
L	: Litre
LDL	: Düşük Yoğunluklu Lipoprotein
Max	: Maximum
Mg	: Magnezyum
Min	: Minimum
s.s	: Standart Sapma
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
vb	: Ve benzeri
WHO	: World Health Organization

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 4.1. Çalışmaya Katılan Kişilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı	18
Tablo 4.2. Çalışmaya Katılan Kişilerin Kronik Hastalıklarının Dağılımı	19
Tablo 4.3. Çalışmaya Katılan Kişilerin Zayıflama Konusundaki Bazı Verilerinin Dağılımı.....	20
Tablo 4.4. Çalışmaya Katılan Kişilerin Ailesinde Bulunan Obez Bireyin Yakınlığının Dağılımı	20
Tablo 4.5. Çalışmaya Katılan Kişilerin Günlük Tükettiği Ana-Ara Öğün Sayısı ve Beslenme Alışkanlıklarına Ait Bazı Özelliklerin Dağılımı	21
Tablo 4.6. Çalışmaya Katılan Kişilerin Farklı Duygu Durumları ve Dönemlere Göre Yeme Tutumlarının Dağılımı.....	23
Tablo 4.7. Çalışmaya Katılan Kişilerin Çeşitli İçecek Türlerine Göre Tüketim Sıklıklarının Dağılımı	24
Tablo 4.8. Çalışmaya Katılan Kişilerin Çeşitli Yiyecek Türlerine Göre Tüketim Sıklıklarının Dağılımı	26
Tablo 4.9. Çalışmaya Katılan Kişilerin Günlük Alınan Ortalama Enerji, Karbonhidrat, Protein ve Yağ Miktarı	29
Tablo 4.10. Çalışmaya Katılan Kişilerin Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları	30
Tablo 4.11. Çalışmaya Katılan Kişilerin Cinsiyetine Göre Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması	30
Tablo 4.12. Çalışmaya Katılan Kişilerin Beden Kütle İndeksine Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Karşılaştırılması	31
Tablo 4.13. Çalışmaya Katılan Kişilerin Eğitim Durumuna Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Karşılaştırılması	31
Tablo 4.14. Çalışmaya Katılan Kişilerin Öğün Atlama Durumuna Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Karşılaştırılması	32
Tablo 4.15. Çalışmaya Katılan Kişilerin Egzersiz Yapma Sıklığına Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Karşılaştırılması	33
Tablo 4.16. Çalışmaya Katılan Kişilerin Besin Tüketim Sıklığına Göre Sürekli Öfke Alt Boyutu Puanları Karşılaştırılması	34

Tablo 4.17. Çalışmaya Katılan Kişilerin Besin Tüketim Sıklığına Göre Öfke İçerik	
Vurum Alt Boyutu Puanları Karşılaştırılması.....	38
Tablo 4.18. Çalışmaya Katılan Kişilerin Besin Tüketim Sıklığına Göre Öfke	
Dışa Vurum Alt Boyutu Puanları Karşılaştırılması	42
Tablo 4.19. Çalışmaya Katılan Kişilerin Besin Tüketim Sıklığına Göre Öfke	
Kontrolü Alt Boyutu Puanları Karşılaştırılması.....	45
Tablo 4.20. Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları, Enerji, Karbonhidrat, Protein, Yağ ve Lif Oranları Arasındaki Korelasyon Analizi	50
Tablo 4.21. Çalışmaya Katılan Kişilerin Anksiyete Düzeyi Durumlarının Dağılımı	52
Tablo 4.22. Çalışmaya Katılan Kişilerin Cinsiyete Göre Anksiyete Durumlarının Karşılaştırılması	52
Tablo 4.23. Çalışmaya Katılan Kişilerin BKİ Gruplarına Göre Anksiyete Durumlarının Karşılaştırılması	53
Tablo 4.24. Çalışmaya Katılan Kişilerin Eğitim Durumuna Göre Anksiyete Durumlarının Karşılaştırılması	53
Tablo 4.25. Çalışmaya Katılan Kişilerin Besin Tüketim Sıklıklarına Göre Anksiyete Durumlarının Karşılaştırılması	54

1. GİRİŞ

Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)' nun tanımına göre ruhsal, bedensel ve sosyal açıdan kişinin tam bir iyilik halinde olması durumunu ifade etmektedir (1). Bu bakımdan anksiyete ve öfke sağlık açısından risk oluşturabilecek nedenler olabilir.

Tükettiğimiz besinler, sağlığımızı korumak, büyüme ve gelişmemiz için gerekli olsa da duygu ve düşüncelerimize de etki etmesi sebebiyle önemlidir. İnsanların tükettikleri gıdaların öfke ve anksiyete düzeyine etkisini incelemek amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların birkaçı şunlardır;

Tüketilen besinler ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi için 1634 yetişkin üzerinde Hollanda'da yapılan bir çalışmada, rafine edilmemiş tahıl ürünlerini ve sebzeleri daha fazla tüketen kişilerde daha düşük oranda anksiyete ve depresyon olduğu görülmüştür. Yine aynı çalışmada meyve ve sebze tüketimi fazla olan kişilerde korku seviyesi daha düşük düzeyde saptanmıştır (2).

3042 yaşlı üzerinde Yunanistan'da yapılan diyet modelleri ve anksiyete arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacı ile yapılan çalışmada doymuş yağ ve basit şeker tüketimi fazla olan yaşlılarda daha yüksek anksiyete düzeyi saptanmıştır (3).

Bir üniversite yurdunda kalan 114 kız öğrencide yapılan besin tüketimi ve öfke düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bir çalışmada süt ve süt ürünlerini fazla tüketen öğrencilerde öfke düzeyinin daha az olduğu belirlenmiştir (4).

Bu çalışmanın amaçları;

1. Sağlıklı beslenme danışmanlığı birimine başvuran kişilerin, beslenme durumu ile anksiyete ve öfke düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek
2. Sağlıklı beslenme danışmanlığı birimine başvuran kişilerin farklı duygu durumlarındaki beslenme durumunu incelemek
3. Sağlıklı beslenme danışmanlığı birimine başvuran kişilerin BKİ ile anksiyete ve öfke düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek olarak belirlenmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Beslenme tokluğu sağlamak, canın istediği gıdaları yemek, karnı doyurmak anlamına gelmez. Beslenme, büyüme ve gelişmeyi sağlamak, sağlıklı bir birey olmak, daha üretken olmak gibi amaçlarla vücut için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda almak demektir (5).

Yeterli beslenme insan vücudunun ihtiyacı olan enerji ihtiyacı ve besin öğelerini yeterli miktarda alınmasını ifade eder. Dengeli beslenme ise, bu besin öğelerinin öğünlerde her birinden dengeli olarak tüketilmesi anlamına gelmektedir. Sağlıklı beslenme besinlerin üretiminden pişirme aşamasına kadar sağlık için zararlı olma ihtimalini düşünerek besinleri seçme ve onları sağlıklı bir biçimde tüketme olarak ifade edilebilir. Tüm hayatımız boyunca sağlıklı beslenmek obezite, hipertansiyon, diyabet, koroner kalp hastalığı gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara yakalanma riskimizi azaltır (6).

2.2. Besin ve Besin öğeleri

Hayvan ve bitkilerin yenilebilen ve hayatımızı sürdürebilmemiz için vücudumuza besin öğeleri sağlayan her türlü dokusuna ‘‘besin’’ denir. Besin öğeleri ise besinlerin içinde bulunan, enerji veren, doku yapımını ve yenilenmesini sağlayan, düzenleyici rol oynayan, vücudun ihtiyaç duyduğu her türlü organik ve inorganik maddedir (7).

Besin öğeleri makro besin öğeleri ve mikro besin öğeleri olmak üzere iki grupta toplanır. Karbonhidratlar, yağlar, proteinler makro besin öğeleri iken, vitamin ve mineraller ise mikro besin öğeleridir. Makro besin öğeleri vücut için gerekli enerjiyi verirken, mikro besin öğeleri düzenleyici rol almakta ve gerekli olan enerjinin üretimine yardım etmektedir (8).

2.2.1. Karbonhidratlar

Vücudumuz için gerekli olan enerjiyi sağlayan birincil besin ögesi karbonhidratlardır. Sağlıklı bir beslenme şeklinde enerjinin %55-60'ı karbonhidratlardan gelmektedir. Karbonhidratlar vücutta sindirildiğinde, 1 gram karbonhidrat 4 kcal enerji sağlamaktadır (9).

Karbonhidratlar basit ve kompleks olmak üzere iki gruba ayrılır. Basit karbonhidratlar şeker, pirinç, beyaz undan yapılan yiyecekler gibi sağlıklı beslenme açısından önerilmeyen besinlerden oluşmaktadır. Kompleks karbonhidratlar ise bulgur, tam buğday unundan yapılan yiyecekler, meyve ve sebzeler gibi sağlıklı beslenme için önerilen besinlerden oluşur. Diyabet hastalarının basit karbonhidratları tüketmeleri önerilmez (10).

2.2.2. Proteinler

Proteinler büyüme ve gelişme için gerekli oldukları için çocukluk çağında ve ergenlik döneminde yetişkinlik dönemine göre daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır (11). Yeterli miktarda enerji ile karşılanan protein büyüme ve gelişme için elzemdir. Aynı zamanda protein nitrojenin ana kaynağıdır. Günlük proteinden gelen enerji, toplam enerjinin %10-15'ini oluşturmaktadır. Bir gram proteinden gelen enerji 4 kcal'dir (12). Hücrelerde en çok bulunan makro moleküller proteinlerdir. Kemiklerin ve kasların yapısında saç, deri ve organlarda birincil öge olarak yer alır. Metabolik olayların gerçekleşmesi için gerekli olan enzimlerin, hormonların, antikorların yapısında proteinler bulunur. Proteinlerin yapıtaşı aminoasitlerdir (13).

Proteinleri bitkisel protein kaynakları ve hayvansal protein kaynakları olarak ikiye ayırabiliriz. Bitkisel olan protein kaynakları, kuru baklagiller, tahıllar ve sebzeler iken hayvansal olan protein kaynakları süt ve türevleri, peynir, et, tavuk, balık, yumurta gibi besinlerdir. En kaliteli protein anne sütü ve yumurtadır. Hayvansal proteinlerin içindeki protein miktarı bitkisel proteinlere göre daha fazladır. Aynı zamanda hayvansal protein kaynakları daha kaliteli protein içerirler. Yeterli miktarda protein almanın yanı sıra kaliteli protein almakta önemlidir. Diyetle bulunan aminoasitlerin içeriği protein kalitesini belirler (14).

Elzem aminoasitler dışardan alınmadığı sürece vücutta üretilemeyen, diğer aminoasitlerden dönüştürülemeyen aminoasitlerdir. Bu aminoasitleri mutlaka besinler aracılığı ile vücudumuza almamız gerekir. Bu elzem aminoasitler valin, lizin, lösin, izolösin, treonin, fenilalanin, metionindir (15). Büyüme, gelişme ve aynı zamanda dokuların tamiri için proteinlerin günlük tükettiğimiz besinlerde belli bir oranda mutlaka olması gerekir (16).

2.2.3. Yağlar

Yağlar yüksek enerji kaynaklarından biridir. Proteinlerle birleşerek, lipoproteinleri oluştururlar ve aynı zamanda A,D,E,K gibi yağda çözünebilen vitaminleri yapılarında bulundurup kandaki lipit düzeylerinde rol oynarlar. İnsan vücudu için en önemli besin öğelerinden biride yağlardır (17).Günlük yağlardan gelen enerji toplam enerjinin %30-35 ini oluşturmaktadır. Bu enerji doymuş yağ asitlerinden, tekli doymamış, çoklu doymamış yağ asitlerinden dengeli bir birleşim halinde olmalıdır (12).

Toplam günlük tüketilen yağın %10'undan daha az bir miktarı doymuş yağlardan ve trans yağlardan oluşmalıdır. Doymamış yağ asitleri hidrojenize edilerek trans yağlar oluşturulur. Trans yağlar cipsler, bisküvi, kek gibi hazır besinler gibi birçok gıdada yer alır. Tereyağı, iç yağ, kuyruk yağ gibi doymuş yağlar ve trans yağlar kötü kolesterol olarak adlandırdığımız LDL kolesterolü artırdığı için çok fazla tüketilmesi önerilmez (18).

Çoklu doymamış yağ asitleri diyetdeki yağın %10'undan fazla olmayacak şekilde aynı doymuş yağlardaki gibi düzenlenmelidir. Günlük alınan enerjinin %2-3'ü omega 6 yağ asitlerinin alımı ile birlikte insan organizmasının önemli yağ asidi (alfa-linolenik asit ve linoleik asit) ihtiyacı giderilmiş olur. Çoğu hastalık için faydalı olan omega-3 yağ asitleri ise vücutta üretilemediği için besinlerle birlikte dışarıdan alınması gereklidir. Omega 3 için en iyi kaynaklardan biri yağlı balıklardır. Omega-3 yağ asitlerinin DHA (dokosaheksaenoik asit) ve EPA (eikosapentaenoik asit) isimli aminoasitleri kanda bulunan trigliseridleri düşürür. Yeterli dozlarda alınırsa balık yağı faydalıdır, ancak fazla balık yağı tüketmek hiperglisemiye neden olabilir (19). Omega 3 yağ asitlerinin yapılan bir çalışmada dislipidemi sahibi olan diyabetliler için faydalı olduğu ortaya çıkmıştır (20).

Tekli doymamış yağlar ise toplam enerjinin %20'sinden fazla olmamalıdır. Tekli doymamış yağ asitleri iyi kolesterol olarak isimlendirilen HDL kolesterolü artırırken, kötü kolesterol LDL'yi düşürme etkisi vardır. Zeytinyağı en faydalı ve en çok kullanılan tekli doymamış yağ asitlerine örnek verilebilir (18).

2.2.4. Vitaminler ve Mineraller

Vitaminlerin organizmanın yaşamsal aktivitelerini ve sağlığını sürdürmesinde önemli bir görevi vardır. Enerji yapımında, kas kasılmasında, sinir sistemi ve sindirim

sistemi düzenini sağlamada vitaminler birçok göreve sahiptir. Vücut kilosu, cinsiyetin erkek veya kadın olması fiziksel aktivite yapıp yapmama durumu vitamin ihtiyacını etkileyen faktörlerdir. Vitaminler, yağda eriyen vitaminler ve suda eriyen vitaminler olarak ikiye ayrılır. Yağda eriyen vitaminler; A, D, E, K iken suda eriyen vitaminler; B ve C vitaminleridir(13).

Minerallerin büyüme, gelişme ve yaşamın devam ettirilmesi için son derece önemli işlevleri vardır. Organizmamız için elzem olan minerallerin aynı zamanda metabolik işlevleri düzenleme gibi görevleri de vardır. Vücutta kemik, kan, diş gibi dokularda bulunurlar. Vücutta çok küçük bir alan kaplamalarına rağmen, mineraller vücut için son derece gerekli ve önemlidir (21). Bunun yanı sıra mineraller, kalbin ve kasların düzenli kasılması, hücredeki ozmotik basıncın düzenlenmesi gibi önemli görevlere sahiptirler. Mineraller, vücutta 100 mg-1 g arasında olması gereken fosfor, kalsiyum, potasyum, magnezyum, sodyum, klor gibi makro mineraller ve vücut sıvılarında ve dokularımızda 1mg/g'dan daha az miktarda bulunan demir, bakır, flor, iyot, krom, manganez, molibden, kobalt, çinko, selenyumdan oluşur (22).

2.2.5. Su

Su insan vücudu için olmazsa olmazlardan yaşamsal faaliyetler için çok gerekli olan besin öğelerinden birisidir. Suyun vücut ısını ayarlama, vücudumuzda gerçekleşen metabolik faaliyetlerin oluşmasına ortam sağlama, böbrek ve akciğerden üre ve karbondioksit atımını ve elektrolitlerin taşınmasını sağlama gibi işlevleri vardır (22). Kişi aktivite yaparken su kaslarda meydana gelen ısıyı soğurarak ter ile birlikte dışarı atar ve bu şekilde vücut ısının ayarlanmasını sağlar. Eklemlerin kaygan olmasını sağlayarak bu şekilde doku ve organlarımızı korur. Mide salgıları ve tükürük ile vücudumuza aldığımız besinlerin sindirimine yardımcı olur. Su vücudun asit dengesini de ayarlar. Bunu akciğerlerde gaz değiştirmekle, vücut sıvılarında kimyasal tepkimelerle ve böbreklerden belli maddelerin atımı ve filtre edilmesi ile sağlar (23).

2.3. Besin Grupları

Besinler hem tat ve görünüş bakımından hem de içeriğindeki besin öğeleri bakımından beş gruba ayrılmaktadır (13).

2.3.1. Süt ve Süt Ürünleri Grubu

Süt ve süt ürünleri grubu süt, peynir, yoğurt, kefir vb. süt ürünlerini kapsamaktadır. Kalsiyum ve proteinin zengin kaynağı olan bu gruptaki besinlerden günlük 2-3 porsiyon tüketim sağlanmalıdır (13).

2.3.2. Et ve Et Ürünleri Grubu

Koyun, sığır, tavuk, kaz gibi kümes hayvanları, yumurta, balıklar, av hayvanları, kuru baklagiller bu grubun içine girer. Bu gruptaki besinler yüksek miktarda protein içerir ve demir, çinko, selenyum ve B grubundaki vitaminleri içeriği fazladır. Günde 2-3 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir (13).

2.3.3. Ekmek ve Tahıl Grubu

Karbonhidrat açısından zengin olan bu grupta pirinç, bulgur, mısır ve bunlardan yapılan ekmekler, makarna vb. besinler yer alır. Bu grupta yer alan besinler B grubu vitaminlerinden zengindir. Günlük 3-7 porsiyon kadar bu gruptaki besinlerden tüketim sağlanmalıdır (13).

2.3.4. Sebze ve Meyve Grubu

Sebze ve meyvelerin tümü bu grubun içinde yer alır. Vitamin mineral açısından en zengin besin grubudur. Protein açısından fakirdir ve karbonhidrat içerir. Diyet posasını içinde barındırırlar. Günde 2-3 porsiyon meyve tüketimi 3-4 porsiyon sebze tüketimi önerilmektedir (13).

2.3.5. Yağ ve Şeker Grubu

Bal, pekmez, basit şeker içeren tüm besinler şeker grubuna girerken, tereyağı, zeytinyağı, ayçiçek yağı gibi yağlar yağ grubuna girmektedir. Basit şeker tüketimi fazla ve günlük toplam alınan enerjinin %10'undan fazla olmamalıdır (13,16).

2.4. Öfke

Öfke; yoksun bırakma, kısıtlanma, engellenme, saldırıya maruz kalma vb. durumlarda hissedilen, kişiye veya cisme yönelik saldırı şeklinde sonuçlanan yoğun miktarda negatif duygulardır (24). Türk Dil Kurumu, “Engellenme incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, hiddet, gazap, hışım” olarak öfkeyi tanımlamıştır (25). Morgan ise öfkenin, boşaltılması veya geçici bir süreliğine ifade

bulması gereken bir dürtü olarak işlev gördüğünü söyler. Bu işlev meydana gelmediğinde engelleme oluştuğu ve engellenmenin ise öfkenin asıl sebebi olduğunu ifade etmektedir (26)

James-Lange'ye göre ise, öfke ve öfke benzeri duygular insan vücudunun olumsuz uyarıcılara yönelik verdiği fizyolojik reaksiyonların algılanmasıdır. Buna bir örnek verirken eğer, anne ve babalar evlatlarının yeni aldıkları bir şeye zarar verdiğini gördüklerinde; terlerler, kalp atışları artar ve sinirden dişlerini sıkırlar ve tüm bu fizyolojik olayların sonucunda öfkelenirler. Özgün fizyolojik reaksiyonların algılanmasından sonra meydana gelen duygu öfke duygusudur (27).

Öfke, düşmanlık, sinirlilik ve saldırgan davranışları içeren karmaşık bir yapı olarak tanımlanmıştır. Öfke, fizyolojik uyarılma, biliş ve kötü düşüncelerin neden olduğu duygusal bir tepki veya içsel bir his olarak tanımlanabilir. Yine de öfke, bizi çevredeki potansiyel risklerle yüzleşmeye hazırlayan bir tatmin duygusudur. Öte yandan öfkenin yıkıcı etkisi, insanlar ve çevresi üzerinde zararlı etkilere sahip olabilir (4).

2.4.1. Öfkenin Nedenleri

Her duygunun belli bir nedeni vardır ve nedensiz bir şekilde insanı olumlu veya olumsuz etkilemezler. Öfke duygusu d nedensiz bir şekilde olmaz. Öfkelenmenin altında birçok neden yatmaktadır. Ancak burada en çok araştırılıp önemsenen neden engellenme durumudur (28).

Gazda (1995), öfkenin nedenlerini dört başlıkta toplamıştır;

- Kayıplar; Sevdiğin bir insanı kaybetmek, sağlığını kaybetmek, kişiyi derinden etkileyip öfke durumu oluşturabileceğini öngörmüştür.
- Tehditler-korkular; Savaş zamanlarında veyahut bir kişiden gelebilecek saldırıya karşı insanda öfke oluşabilmektedir.
- Engellenme; Kişinin bir şey yapmak isterken önüne set çekilmesi, kendisi veya etrafındaki kişiler için koyduğu amaçlara ulaşmasının engellenmesi veya geciktirilmesi ile öfke oluşabilir. Şuana kadar yapılan çoğu araştırmada öfkenin ana sebebinin engellenme olduğu söylenmiştir.
- Reddedilme; Kişi etrafındaki kişiler tarafından reddedildiği zaman hissettiği hayal kırıklığı ve değersizlik hissi öfkenin sebepleri arasında gösterilmektedir (29).

Beck 1979 yılında yaptığı çalışmada öfkenin, kişinin özgürlüğünü engellemeye yönelik, ihtiyaçlarına ve güvenliğine karşı bir tehlike hissettiği zaman (engellenme, incinme, hakarete uğrama, yoksun bırakılma, fiziksel şiddete uğrama, küçük düşürülme, reddedilme) meydana geldiğini belirtmiştir. Averill ise öfkenin, sözel veya fiziksel şiddet, insan kişiliğine saldırı, kışkırtma durumlarında ortaya çıktığını söylemiştir (30).

Biaggio ise öfkenin nedenlerine farklı bir açıdan yaklaşmıştır. Kadınlarda öfkenin oluşma sebebi kadınla alay edilmesi ve kadına takma adlar takılması olarak gösterirken, erkeklerde öfkenin oluşma nedenini aşağılanma, diğer erkeklerin şiddetine uğrama, küçük düşürülme olarak belirtmiştir (31).

2.4.2. Öfkenin Boyutları

Öfkenin Fiziksel Boyutu

Fizyolojik boyut, öfke meydana geldiğinde insan vücudunda oluşan fizyolojik veya fiziksel değişimlerle alakalıdır. Morgan'ın 2011' deki yayınına göre limbik sistemde bulunan hipotalamus bireyin duygu ve heyecanları ile alakalı alandır. Hipotalamusta bulunan bazı noktaların etkileşime sokulması ile birçok heyecan örüntüsü meydana gelmektedir. Yine aynı şekilde hipotalamusta bulunan bazı noktalar uyarıldığı zaman öfke duygusu meydana gelmektedir(32).

Tavris, öfkeyle beraber meydana gelen fiziksel belirtileri; yüzün kızarması, sinirli bir şekilde bakma, dişleri gıcırdatma, yumrukları sıkma, uyuşma hissi, nefes alırken zorlanma, tıkanma, kasların gerginliğinin artması, kaşları çatma, titreme hissi, vücuttaki bazı bölgelerin seğirmesi, terleme, sıcaklanma, beynin zonklaması, hareketlerin hızlanması, başın ağrması, kontrol kaybı olarak açıklamaktadır (33). Kişi öfkelenildiği zaman kan ve idrarındaki nörepinefrin miktarı artmaktadır. Nörepinefrinin seviyesindeki artış, sempatik sinir sisteminin etkilenecek aktivasyonunun artmasından dolayı oluşmaktadır (34).

Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Bilişsel boyut, kişinin öfkeyi nasıl algıladığı ve nasıl yorumladığı ile alakalıdır. Kişinin olan duruma yönelik biliş ve değerlendirmelerine göre öfke duygusu ortaya çıkar veya çıkmaz (35). İnsanlar kendi benliklerini tehlike altında gördükleri zaman, intikam ve saldırganlık duyguları şiddetlenebilir. Böyle olduğu zaman kişiler bu bilişsel

düşünce yanılsamalarını ve hatalı inanışlarını daha olumlu ve sağlıklı bir düşünce ile değiştirmesi beklenmektedir (36).

Öfkenin bilişsel ve duygusal boyutu bireylerin duygularında ve düşüncelerinde yaşadığı farklılıklarla ilişkilidir. Öfkenin bilişsel (algısal öfkeyi öznel fark etme, otomatik düşünceleri, akılcı olmayan inançlar, öfke duygularını etiketleme) tarafı bu boyutta bulunmaktadır (37).

Öfkenin bilişsel tarafı ile ilgili araştırmalara bakıldığında, öfkeli ve sinirli ergenlerin bilişsel problem çözme becerilerinin yeterince gelişmemiş olduğu belirlenmiştir. Bireylerin şiddet içeren davranışlarının ortaya çıkarabileceği durumları önceden tahmin ederek bu sorunlara olası çözümler geliştirmesi beklenmektedir. Ancak öfkeli insanların önsezileri çok fazla gelişmediği için, öfke durumları daha fazla meydana gelmektedir (38).

Öfkenin Davranışsal Boyutu

Davranışsal boyut öfke duygusunun ifade edilme biçimini gösterir. Bu ifade edilme biçimi öfke oluştuğunda ortaya çıkan davranışsal reaksiyonlar, insandan insana, kültürden kültüre değişiklik gösterir. Aynı zamanda aynı kişinin farklı olaylarda ve mekânlarda verdiği davranışsal tepkilerde değişiklik göstermektedir (39).

Birçok kişi öfkeyi ifade ederken çok zorlanır. Bu nedenle genellikle öfkesini içine atar, açığa vurmaktan çok bastırır veya inkâr eder. Öfke ifade edilemeyince veya bastırılınca insan ilişkilerinde çoğu zaman olumsuz durumlar meydana gelmektedir. Diğer taraftan ise bazı insanlar öfkelerini içine atmaktansa dışa vurmayı tercih eder. Öfkesini saldırgan davranışlarla veya ağlayarak, etrafa bir şeyler atarak, bağırarak, yumruk atarak dışa vurabilmektedir. Bu dışa vurum çoğunlukla kişinin hem kendisinde hem de etrafındaki diğer insanlarda zarar oluşturabilmektedir (40).

2.4.3.Öfke İfadesi

İçe Dönük Öfke

Öfkeyi içe atma, öfkenin işlevlerini yerine getirmesine olanak sağlamayarak kişinin öfkeyi içine atması ve kendine yöneltmesi demektir. Öfkesini içinde tutma eğilimi gösteren insanların tepkileri pasif tepkilerden meydana gelmektedir. Diğer insanların davranışlarını yaptığı bazı hareketlerden anlamalarını beklemektedirler. Bu

hareketler surat asma, somurtma, küsme gibi davranışlardır. Bunlardan ziyade öfkelerini içe atan kişiler öfkelerini anlatabilecek şiddet içeren davranışlar göstermek yerine kendine güvenli alan arayışında bulunmaktadır (41).

Öfkelerini içine atan insanlar, öfkeli olduğunu reddetmekle beraber öfkelerini ifade etme sorununa sahip bireylerdir. Bu bireyler genelde kendilerinin diğer insanlar tarafından küçümsendiğini düşünürler. Öfkelerini içinde bulundukları toplumun düzenine göre doğru bir biçimde ifade edebilmeleri genelde somurtup, surat asma şeklinde olmaktadır. Bunu yaparak insanların onların öfkeli olduğunu anlamasını istemektedirler (42).

Dışa Dönük Öfke

Öfkeyi dışa vurma; başkalarına şiddet yapmak, kapıları çarpmak gibi fiziksel veya motor davranışlar veya tehditler, eleştiriler, küfürler ve hakaretler biçiminde sözel davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Öfkenin fiziksel ve sözlü belirtileri öfkeye neden olan şeye yönelik olabilir veya kışkırtan olay ile ilişkili eşyalara, kişilere veya nesnelere dolaylı olarak ifade edilebildiği gösterilir (43). Öteki taraftan öfkenin dışa vurumu kişinin bunu istememesine rağmen yıkıcı, zarar verici bir potansiyel de taşımaktadır. Bu yıkıcı ve zarar verici potansiyel bireyler arası iletişimde sıkıntılara veya kopuklara sebep olabilmektedir (44).

Öfkenin dışa vurma göstergeleri; hakarete bulunma, yüksek sesle bağırarak konuşma, tehdit ve kişinin şiddet içeren davranışlar içinde olarak etrafına zarar vermeyi arzuladığını gösteren sözel ve fiziksel davranışları kapsamaktadır (45).

Öfke Kontrolü

Öfkenin meydana gelme sebebi, şiddeti ve süresi öfkenin kontrol altına alınmasında kişileri zorlayabilir. Bireyin kendi öfkelerini anlaması, tanıması ve bilmesi öfkelerini nasıl kontrol edebileceği hususunda kişiye yardım sağlar. Öfkeyi kontrol etmek ile öfkenin içe atılıp bastırılması ve gizlenmesi aynı anlama gelmez. Anlaşılan, tanınan, bilinen öfke hayat için yapıcı bir etken oluşturabilir ve öfkenin kişiye ve etrafındakilere zarar getirmesini engeller. Öfkeye sebep olan durumlara karşı birey hem davranışları ile hem de sözleri ile olumlu tepkiler vermesi gerekir. Öfke kontrolü etkili ve olumlu iletişim yapabilmeyi gerektirir. Öfke kontrolünde amaç öfkenin içe atılıp bastırılması değil öfkenin karşı tarafa uygun bir şekilde dile getirilmesidir (46).

2.4.4. Öfke Çeşitleri

Durumluk -Sürekli Öfke

Spielberger'e göre durumluluk öfke, çoğunlukla fiziksel değişiklikleri kapsayan ve kişinin öznel duygularının karşılığı olan bir kavramdır (47).Belli bir duruma bağlı olarak meydana gelmektedir. Öfkenin şiddeti, bireyin zihninde algıladığı haksızlık, engellenme veya saldırının şiddetine göre şekillenmektedir (48).

Sürekli öfke durumluk öfkenin ne kadar sıklıkta meydana geldiğini gösteren öfkeye yatkın olma durumu gibi bir kişilik biçimine karşılık gelen bir durumdur. Sürekli öfke durumluk öfkeden farklı olarak sayısal bir değeri simgeler (49). Sürekli öfkenin asıl kaynağı kişinin yaşadığı korku duygusudur. Genelde bu şekilde sürekli öfke düzeyi yüksek olan insanlar, kırılmaktan veya birinden zarar görmekten korkmaları sebebi ile karşı tarafı kırıp onlara zarar vermeyi tercih eder. Bu bireylere öfkeli olduklarını söylediğinizde daha fazla öfkelenip bu durumu reddetme eğilimi gösterirler. Öfkeyi kontrol edebilme yetenekleri az olduğu için insanları kırıp incitmeye daha fazla yatkınlardır (50).

2.4.5. Öfke ve Besin Tüketimi Arasındaki İlişki

Öfke, yaşam kalitesini etkileyebilecek Koroner Kalp Hastalığı (KKH), Kanser ve Yeme bozuklukları için güçlü bir risk faktörüdür. Demark vd. (2011) beyin hasarı olan hastaların % 36'sından fazlasının öfke ve saldırganlık durumları gösterdiğini, diyetin depresyon, ateş, beyin fonksiyonu, stres yanıt sistemi ve oksidatif reaksiyonlar üzerindeki etkilerini bildirilmiştir (4). Öte yandan, birçok insan duygusal problemlerin, zihinsel baskının ve endişenin üstesinden gelmek için yemek yer. Obezite ile depresyon ve anksiyete gibi bazı ruhsal bozukluklar arasında pozitif bir ilişki olmuştur (4). İnsanlarda yeme davranışının kaygı, mutluluk, öfke, üzüntü depresyon gibi farklı durumlara göre değiştiği mutlak olarak kabul edilmektedir. Olumsuz duygular yani öfke, kaygı gibi durumlar duygusal yeme davranışını meydana getirir (51).

Günlük toplam içilen su miktarının, kadınların duygu durumunu etkileyip etkilemediğinin araştırıldığı bir çalışmada su içme düzeyine göre kadınları 3'e ayırmıştır (düşük= 1.51 ± 0.27 L/ gün; orta= 2.25 ± 0.19 L/gün ve yüksek= 3.13 ± 0.54 L/gün). İçilen su miktarı toplamı yüksek olan kişilerin canlılık düzeyi skorları yüksek iken; öfke, yorgunluk, gerginlik skorları düşüktür. Toplam günlük içilen su miktarı

fazla olan kişilerde ise toplam duygu durum bozukluğu skoru anlamlı olarak daha düşük düzeydedir (52).

Yapılan bir çalışmada, çinko alımı yüksek olan erkek ve kadınların depresyon oranlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir. Başka bir çalışmada ise çinko takviyesi verilen kadınların duygu durumlarının düzeldiği, aynı zamanda öfke ve düşmanlık hislerinin azaldığı belirlenmiştir (53).

Saldırganlık, öfke, kişilere, kendine veya eşyalara zarar verici hareketlerde bulunan kişilerde nörotransmitterlerin yapımında kullanılan aminoasitlerin ve vücuttaki bazı besin öğelerinin eksikliğinin etkisi olduğu yapılan bazı çalışmalarda belirlenmiştir. İntihar davranışları ve dürtüsel şiddet suçu görülen kişilerde serotonin düzeyinin azaldığı gözlenmiştir. Aynı zamanda serotoninin öncü maddesi olan L-triptofan miktarının da antisosyal şiddet suçlularında kontrol gruplarına göre daha az düzeyde olduğu gözlenmiştir (54).

2013 yılında yapılan çay tüketimi ile öfke arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, çay içme düzeyi arttıkça, sürekli öfke skorunun düştüğü gözlenmiştir. Ayrıca çayın duygu durumunu olumlu açıdan etkilendiği belirlenmiştir (55).

Yine 2013 yılında yapılan hazır meyve suyu tüketimi ile öfke düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada hazır meyve suyu tüketimi fazla olan kişilerde sürekli öfke düzeyleri daha yüksektir. Bu durum kişilerin duygu durumunu ve öfke düzeyini normale getirmek için daha çok basit şeker alıyor oluşuna bağlanmıştır (56).

Menapoz sonrası dönemdeki kadınlarla yapılan bir çalışmada düşük yağ, yüksek posalı, düşük sodyum düzeyli diyet ve kırmızı et ağırlıklı diyet tüketenlerin öfke düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bu kadınlar 14 hafta izlenmiştir. Bu çalışmada kırmızı et diyetini yapan kadınlarda öfkenin daha çok meydana geldiği gözlenmiştir. Düşük yağ, düşük sodyum düzeyli, yüksek posalı diyet uygulayan kadınlarda ise duygu durumlarının olumlu hale geldiği, öfke düzeylerinin azaldığı gözlenmiştir (57).

2.5. Anksiyete

Anksiyete adı verilen psikolojik rahatsızlık, klinik açıdan özel olmayan fiziksel ve psikolojik belirtilerin en az 6 ay eşlik ettiği, devamlı ve fazla miktarda kaygılı olmak ile karakterizedir. Anksiyete bozukluğunda kişinin duyduğu kaygı işiyle, ailesiyle, arkadaşları ile alakalı olabilir. Kişi duyduğu kaygıları kontrol edemez veya zorluk yaşar

(58). Hastaların çoğunluğu herhangi bir tedavi almaz ve yaşamına o şekilde devam eder. Avrupa’da psikolojik hastalıkların sıklığının araştırıldığı bir çalışmada insanların %33,7’si anksiyete bozukluğuyla tüm hayatını geçirdiği saptanmıştır (59).

2.5.1. Anksiyete ve Besin Tüketimi Arasındaki İlişki

Bebeklikten yetişkinliğe kadar yaşamın çeşitli aşamalarındaki beslenme alışkanlıkları yalnızca enerji dengesinin bozulmasıyla değil; aynı zamanda dikkat, ruh hali, davranış ve anksiyete bozukluklarıyla da bağlantılıdır. Gıdanın anksiyeteyi düzenlemedeki rolü oldukça karmaşık bir konudur. Gıdanın anksiyeteyi tetikleyip tetiklemediği, muhtemelen sadece gıdanın bileşimine bağlı değil, aynı zamanda kişinin önceki beslenme deneyimlerine de bağlıdır. Şuan da yüksek yağ ve yüksek şeker içeren diyetlerin anksiyeteyi tetiklediği düşünülmektedir (60).

Diyet kalitesinin mental hastalıkları etkileyip etkilemediğinin araştırıldığı bir çalışmada düşük kaliteli diyet ile beslenen kadınlarda anksiyete ve depresyon daha fazla saptanmıştır. Aynı zamanda düşük kaliteli diyet tüketen erkeklerde depresyon daha fazla görülmüştür (61).

Adnan Menderes Üniversitesi’nde okuyan 484 öğrencinin katıldığı, süt tüketimi ve anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada yemeklerini haşlama ve ızgara şeklinde yapan, yoğurdu her gün tüketen, yeşil yapraklı sebzeleri ve meyveleri daha çok tüketen öğrencilerin anksiyete bozukluğunun daha az olduğu görülmüştür. Aynı zamanda hazır yemek yiyen öğrencilerde anksiyete daha fazla çıkmıştır (62).

Avena ve arkadaşlarının fareler üzerinde yaptığı glikoz bağımlılığını inceleyen, bir 1 ay süren çalışmada fareler toplam on iki saat yüksek şekerli bir solüsyonla beslenmiştir. Günün belirli zamanlarında bu yüksek şekerli solüsyon verilmediğinde farelerde madde bağımlılığında da gözlenen anksiyete ve yoksunluk belirtileri ortaya çıkmıştır (63).

Yiyeceklerin psikolojiyi nasıl etkilediğinin araştırıldığı bir çalışmada çikolatanın serotoninini yükselttiği bu sebeple iyi hissettirdiği aynı zamanda tansiyonu düşürdüğü belirlenmiştir. Omega-3 yağ asidi, vücuttaki nörotransmitterlerin miktarını artırır, ruh halini düzeltir ve depresyonu azaltır. Kafein ise kişinin uyanık kalmasını sağlar ve eksik kaldığında anksiyeteye ve yoksunluk belirtilerine neden olur (64).

Beslenmesinde tam tahıl, işlenmemiş et, sebze, meyve gibi besinleri tüketen Avustralyalı kadınlarda sağlıklı besin tüketimi düşük düzeyde olanlara kıyasla, bipolar bozukluk, anksiyete veya depresyon tanısı daha az konulmuştur (65).

Abdominal obezite, depresyon ve anksiyete için iyi bir gösterge kabul edilmektedir. Abdominal obezitesi olan bireylerin, olmayanlara göre majör depresif bozukluk veya orta-şiddetli depresif belirtiler göstermeye daha yatkın oldukları bulunmuştur (66). Bir çalışmada, Magnezyum yönünden fakir diyetin bakteriyel çeşitliliği azalttığı ve anksiyete benzeri davranışları değiştirdiği bildirilmiştir (67).



3. MATERYAL VE METOT

3.1. Çalışmanın Yeri, Zamanı, Tipi

Bu çalışma Malatya Battalgazi İlçe Sağlık Müdürlüğü Beslenme Danışmanlığı birimine başvuran kişilerde, 01.08.2018-01.12.2018 tarihleri arasında yapılan tanımlayıcı tipte kesitsel bir çalışmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni, 01.08.2018-01.12.2018 tarihleri arasında Malatya Battalgazi İlçe Sağlık Müdürlüğü Beslenme Danışmanlığı birimine başvuran, 18 yaş üstü bireylerden oluşturmaktadır. Örnek büyüklüğü evren büyüklüğü bilinmeyen gruplarda minimum örneklem büyüklüğü formülü ile $(n = (1.64)^2 \cdot 0.3 \cdot 0.7 / (0.05)^2)$ 225 olarak hesaplanmıştır. Örneklemenin %80'ine ulaşılmıştır. Çalışma 180 kişiye yapılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Çalışmanın yapılabilmesi için İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulundan (EK-2) ve Malatya Battalgazi İlçe Sağlık Müdürlüğü'nden (EK-3) yazılı izin alınmıştır. Veri toplama işlemi sosyodemografik bilgiler, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Besin Tüketim Sıklığı, 24 saatlik besin tüketim kaydından oluşan anket formu (EK-4) aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Anket formu uygulanmadan önce beslenme danışmanlığı birimine başvuran kişilere çalışma ile ilgili kısa bilgi verilmiş ve katılımcıların sözlü olarak onayları alınmıştır. Verilerin toplanması gözlem altında anket uygulaması metoduyla sağlanmıştır.

3.4. Anket Formu

Veri toplama aracı olarak hazırlanan anket formu (EK-4) beş bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde bireylerin sosyodemografik özellikleri, (yaş, eğitim durumu, cinsiyet, aylık gelir vb.), genel beslenme durumuna ilişkin sorular ve antropometrik ölçümleri (boy, vücut ağırlığı, BKİ) kişilerin beyanları ve tartı, boy ölçer ölçüm sonuçlarına dayanılarak kaydedilmiştir. İkinci bölümde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, üçüncü bölümde Beck-Anksiyete Ölçeği, dördüncü bölümde Besin Tüketim Sıklığı Anketi, beşinci bölümde 24 Saatlik besin tüketim kaydı bulunmaktadır.

3.4.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Spielberg ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir. Bir dizi çalışmayla ölçek 1994 yılında Özer tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek; 34 maddeden oluşan 4 seçenekli anketi yapanların bir dizi ifade hakkındaki görüşlerini soran kapalı uçlu psikometrik bir ankettir. Hiç yanıtı (1 puan), Biraz yanıtı (2 puan), Oldukça yanıtı (3 puan) ve Tümüyle yanıtı (4 puan) olarak puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan 1-10. maddeler sürekli öfkeyi ölçmeye yönelikken, 25-34. maddeler ise öfke ifade tarzını ölçmeye yöneliktir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir.

Ölçekte bulunan;

- İlk on ifadenin toplamı ile sürekli öfke alt ölçeği,
- 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 numaralı maddelerin toplanmasıyla öfke içe vurum alt ölçeği,
- 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı maddelerin toplanmasıyla öfke dışa vurum alt ölçeği,
- 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddelerin toplanması ile öfke kontrolü alt ölçeğinin puanı belirlenmiş olur.

Güvenirlilik ve geçerlilik için yapılan çalışmalarında, ölçeğin bazı örneklemelerde ulaşılan cronbach alfa değerleri $\alpha=67$ ile $\alpha=92$ bulunmuştur. Sürekli öfke kısmından alınan yüksek puanlar öfke seviyesinin yüksek olduğunu, öfke kontrolü kısmından alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebilme düzeyinin iyi olduğunu, öfke dışa vurum kısmından alınan yüksek puanlar öfkenin ifade edilmesinin kolay olduğunu ve öfke içe vurum kısmından alınan yüksek puanlar ise öfkenin içe atılmış, bastırılmış olduğunu belirtmektedir (68).

3.4.2. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), 1988 yılında Beck ve arkadaşları tarafından oluşturulan bireyin kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışmalarını Ulusoy ve arkadaşları tarafından 1998 yılında yapmıştır. Toplamda 21 maddeden oluşmaktadır. Toplamda çıkan puanın yüksek olması anksiyete seviyesi ve şiddetinin yüksek olduğunu belirtmektedir. BAÖ, “hiç(0 puan)”, “hafif derecede(1 puan)”, “orta derecede(2 puan)” ve “ciddi derecede(3 puan)” seçeneklerine sahiptir.

BAÖ 0'dan 63 puana kadar puan alınabilir. Ölçekten alınan toplam puanın ne kadar yüksekse kişinin yaşadığı anksiyete de o kadar şiddetli olarak değerlendirilir (69).

BAÖ den ulaşılan toplam puana göre anksiyete düzeyi dört sınıfta değerlendirilir:

- 0-7 puan: Çok hafif düzeyde anksiyete belirtileri,
- 8-15 puan: Hafif düzeyde anksiyete belirtileri,
- 16-25 puan: Orta düzeyde anksiyete belirtileri,
- 26-63 puan: Şiddetli düzeyde anksiyete belirtileri

3.4.3. Besin Tüketim Sıklığı Anketi

Besin tüketim sıklığı anketi, bireylerin değişik besin gruplarını ne sıklıkla tükettiğini belirlemek ve sonuçlarını değerlendirebilmek amacıyla yapılmıştır. Yiyecekler ve içecekler besin tüketim sıklığı bölümünde sıklık bakımından her öğün, her gün, haftada 3-5, haftada 1-2, 15 günde bir, ayda 1, yılda birkaç kez olarak kullanılmıştır.

3.4.4. 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı

Bir kişinin 24 saat boyunca veya gün içerisinde tükettiği besinler, içecekler, tuz ve yağ miktarı, içilen su miktarı sorgulanır. Besin tüketim durumu saptanırken çok fazla kullanılan bir yöntemdir. Besinler sorgulanırken porsiyon miktarlarını ev ölçülerine göre yazılır. Bunlar su bardağı, tatlı kaşığı, çay bardağı, çay kaşığı vb. şekilde olabilir. Besinlerin verdiği enerji miktarı ve besin öğeleri içeriği “Besin Bileşim Cetvelleri” veya “Beslenme Bilgi Analizi Programları” aracılığı ile hesaplanmaktadır (70,71).

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan anket verileri SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Çalışmanın bağımlı değişkenleri; çok boyutlu öfke ölçeği alt boyutları, anksiyete düzeyleri, bağımsız değişkenleri; BKİ, eğitim durumu, egzersiz yapma sıklığı, besin tüketim sıklığı, öğün atlama durumu, gibi değişkenlerdir. Tanımlayıcı veriler sayı (n), yüzde (%) ile ifade edilmiştir. Nicel değişkenlere yapılan kolmogorov smirnov normallik testine göre normal dağılıma uyduğu ($p>0,05$) belirlenmiştir. İstatistiksel analizlerde Ki-Kare testi, normal dağılıma uyan verilerde parametrik testler (Student t, One Way ANOVA), kullanılmıştır. Çalışmadaki sürekli değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon Testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizine ait ortaya çıkan bulgular ve yorumlar sunulmuştur.

4.1. Çalışmaya Katılan Kişilerin Sosyodemografik Özellikleri

Tablo 4.1. Çalışmaya Katılan Kişilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı

Sosyodemografik Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	46	25.6
Kadın	134	74.4
Medeni Durum		
Evli	120	66.7
Bekar	55	30.6
Diğer	5	2.8
Meslek		
Ev hanımı	76	42.2
Öğrenci	30	16.7
Memur	42	23.3
Diğer	32	17.8
Eğitim Durumu		
Okuryazar	10	5.6
İlköğretim mezunu	10	5.6
Lise mezunu	50	27.8
Üniversite mezunu ve üzeri	60	33.3
Yaş Grupları		
18-29	65	36.1
30-49	84	46.7
50 ve üstü	31	17.2
BKİ		
<18.50	13	7.2
18.50-24.99	30	16.7
25-29.99	51	28.3
>30	86	47.8
Ortalama Aylık Gelir		
2400 lira altı	48	26.7
2400-4999 lira	69	38.3
5000-9999 lira	49	27.2
10.000 lira ve üstü	14	7.8
Toplam	180	100.0

Çalışma grubundaki kişilerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 4.1’ de verilmiştir.

Çalışmaya katılan kişilerin %25.6’sı erkek, %74.4’ü kadındır. Bu kişilerin %66.7’si evli, %30.6’sı bekârdır. Kişilerin meslekleri incelendiğinde %42.2’si ev hanımı, %16.7’si öğrenci, %23.3’ü memur ve %17.8’i işçi, serbest meslek, emekli vb. grubundadır.

Eğitim durumlarına bakıldığında, %5.6’sı okur-yazar, %27.8’i ilköğretim mezunu, %33.3’ü lise mezunu, %33.3’ü ise üniversite ve üzeri Eğitim düzeyindedir. Bireylerin %36.1’i 18-29 yaş aralığında, %46.7’si 30-49 yaş aralığında, %17.2 ‘si 50 yaş ve üstündedir. Kişilerin yaş ortalaması 36.99±12.94’tür.

Araştırma grubundaki kişiler BKİ gruplamasına göre incelendiğinde %7.2’si zayıf, %16.7’si normal, %28.3’ü hafif kilolu, %47.8’i obezdir. Kişilerin BKİ ortalaması 29.79±6.63’tür. Çalışma grubundaki kişilerin ortalama aylık geliri; %26.7 ‘sinin 2400 lira altında, %38.3’ünün 2400-4999 lira arasında, %27.2’sinin 5000-9999 lira arasında, %7.8’inin 10000 lira üzerindedir.

Tablo 4.2. Çalışmaya Katılan Kişilerin Kronik Hastalıklarının Dağılımı

	n	%
Kronik hastalık yok	129	71.7
Tiroit hastalıkları	22	12.2
Diyabet	19	10.6
Hipertansiyon	10	5.6
Kalp Hastalığı	6	3.3
Myeloid lösemi	1	0.6
Astım	2	1.1
Toplam	180	100.0

Araştırma kapsamındaki kişilerin %10.6’sı diyabet, %3.3’ü kalp hastalığı, %5.6’sı hipertansiyon, %12.2’si tiroit hastalığı olduğu ifade edilirken, %0.6’sı myeloid lösemi, %1.1’i astım hastası olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 4.3. Çalışmaya Katılan Kişilerin Zayıflama Konusundaki Bazı Verilerinin Dağılımı

	n	%
Zayıflama isteği durumu		
Evet	136	75.6
Hayır	44	24.4
Zayıflama nedeni		
Sağlık	117	65.0
Dış görünüm	62	34.4
Ailesel baskı	7	3.9
Çevresel ve sosyal baskı	5	2.8
Zayıflama girişimleri		
Uygulamadım	96	53.3
Diyet	73	40.6
Egzersiz	56	31.1
Bitkisel destek	16	8.9
İlaç	3	1.7
Akupunktur	2	1.1
Toplam	180	100.0

Araştırmaya katılan bireylerin %75.6'sının zayıflamak istediğini belirtmişken , %24.4'ünün böyle bir isteği bulunmadığını belirtmiştir. Zayıflama isteği olan bireylerin %65.0'ı sağlık, %34.4'ü dış görünüm, %3.9'u aile baskısı, %2.8'i çevresel ve sosyal baskı nedeniyle zayıflamak istediğini belirtmişlerdir. Daha önce zayıflama girişiminde bulunan kişilerin kullandığı yöntemler sorulduğunda %40.6'sı diyet, %31.1'i egzersiz, %1.7'si ilaç, %8.9'u bitkisel destek, %1.1'i akupunktur yöntemlerini kullandığını ifade etmiştir.

Tablo 4.4. Çalışmaya Katılan Kişilerin Ailesinde Bulunan Obez Bireyin Yakınlığının Dağılımı

	n	%
Obez Aile Bireyinin Yakınlığı		
Anne	77	42.8
Kardeş	63	35.0
Teyze –hala	51	28.3
Baba	33	18.3
Amca- dayı	31	17.2
Büyük anne –büyük baba	30	16.9
Toplam	180	100.0

Çalışma grubundaki bireylerin ailesinde bulunan obez bireyin yakınlığı sorulduğunda %42.8'inin annesi, %18.3'ünün babası, %16.9'unun büyükanne ve büyükbabası, %35'inin kardeşi, %28.3'ünün teyze/halası, %17.2'sinin amca/dayısı olduğu ifade edilmiştir.

Tablo 4.5. Çalışmaya Katılan Kişilerin Günlük Tükettiği Ana-Ara Öğün Sayısı ve Beslenme Alışkanlıklarına Ait Bazı Özelliklerin Dağılımı

	n	%
Günlük tüketilen ara öğün sayısı		
0	26	14.4
1	42	23.3
2	71	39.4
3	36	20.0
4	3	1.7
5	1	0.6
7	1	0.6
Günlük ana öğün sayısı		
1	11	6.1
2	109	60.6
3	60	33.3
Öğün atlama durumu		
Evet	97	53.9
Hayır	37	20.6
Bazen	46	25.6
Atlanılan öğün		
Kahvaltı	48	26.7
Öğlen	96	46.7
Akşam	15	8.3
Ara öğünde tüketilen besinler		
Fındık, fıstık, ceviz	69	38.3
Süt, yoğurt vb.	63	35.0
Sebze, meyve	114	63.3
Bisküvi	69	38.3
Şekerli gazlı içecekler	60	33.3
Diğer	2	1.1
Ev dışında yemek yeme sıklığı		
Hiç	25	13.9
Her gün	23	12.8
Haftada 4-6 kez	12	6.7
Haftada 1-3 kez	47	26.1
Ayda 2-3 kez	39	21.7
Ayda 1 kez	34	18.9

Ev dışında tüketilen besinler		
Fastfood	51	28.3
Pide/Lahmacun/Gözleme	61	33.9
Kebap ızgara çeşitleri	106	58.9
Kızartma çeşitleri	14	7.8
Sulu ev yemekleri (Etli)	18	10.0
Sulu ev yemekleri (Etsiz)	18	10.0
Salata çeşitleri	20	11.1
Su tüketim miktarı		
0-7 bardak	72	40.0
8-15 bardak	101	56.1
16 bardak ve üzeri	7	3.9
Toplam	180	100.0

Araştırmaya katılan kişilerin %14.4'ü ara öğün tüketmediğini beyan etmiştir.. Kişilerin %23.3'ü günde bir ara öğün, %39.4'ü günde iki ara öğün, %20.0'ı günde üç ara öğün tükettiğini ifade etmişlerdir. Çalışma grubundaki kişilerin %6.1'i günde bir ara öğün, %25.6'sı günde iki ana öğün, %33.3'ü günde üç ana öğün tükettiğini ifade etmişlerdir. Kişilerin %53.9'u öğün atladığını, %20.6'sı öğün atlamadığını, %25.6'sı ise bazen öğün atladığını belirtmiştir. Öğün atlayan kişilerden, kahvaltı öğününü atlayanlar %26.7, öğle yemeğini atlayanlar %53.3, akşam yemeğini atlayanlar %8.3'tür. Kişilerin ara öğün tercihleri sorulduğunda %38.3'ü fındık, fıstık, ceviz, %35.0'ı süt yoğurt, %63.3'ü sebze meyve, %38.3'ü bisküvi, %33.3'ü şekerli gazlı içecek tükettiğini ifade etmiştir. Çalışma kapsamındaki kişilerin %13.9'u ev dışında hiç yemek yemiyorken, %12.8'i her gün, %6.7'si haftada 4-6 kez, %26.1'i haftada 1-3 kez, %21.7'si ayda 2-3 kez %18.9'u ayda bir kez ev dışında yemek yemediğini ifade etmiştir. Ev dışında yemek yiyen kişilerden %28.3'ü fastfood, %33.9'u pide/lahmacun/gözleme, %58.9'u kebab ızgara, %7.8'i kızartma, %10.0'u etli sulu ev yemekleri, %10'u etsiz sulu ev yemekleri ve %11.1'i ise salata tercih ettiğini ifade etmiştir. Araştırma kapsamındaki kişilerin su tüketimleri sorulduğunda %40'ı günlük yedi bardak ve altında, %56.1'i sekiz-on beş bardak arasında, %3.9'u on altı ve üzeri bardak su tükettiğini ifade etmiştir.

Tablo 4.6. Çalışmaya Katılan Kişilerin Farklı Duygu Durumları ve Dönemlere Göre Yeme Tutumlarının Dağılımı

	Yeme Tutumu									
	Hiç yemem		Normalden az yerim		Yemem değişmez		Normalden fazla yerim		Çok yerim	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Duygu durumları										
Üzgün	36	20.00	61	33.90	28	15.60	33	18.30	22	12.20
Öfkeli	40	22.20	40	22.20	42	23.30	41	22.80	17	9.40
Endişeli	52	28.90	45	25.00	53	29.40	16	8.90	14	7.80
Mutlu	9	5.00	28	15.60	76	42.20	44	24.40	23	12.80
Heyecanlı	43	23.90	61	33.90	45	25.00	14	7.80	17	9.40
Adet döngüsünde	6	4.90	17	13.80	41	33.30	45	36.60	14	11.40
Menapoz döneminde	1	4.30	6	26.10	10	43.50	0	0.00	6	26.10

Çalışmaya katılan kişilerin %20'si üzgün olduğunda hiç yemek tüketmediğini, %33.9'u normalden az, %15.6'sı normaldeki gibi, %18.30 'u normalden biraz fazla, %12.2'si çok yemek yediğini ifade etmiştir. Öfkeli olduklarında %22.2'si hiç yemek tüketmediğini, %22.2'si normalden az, %23.3'ü normaldeki gibi, %22.8'i normalden biraz fazla, %9.4'ü çok yemek yediğini belirtmiştir. Endişeli olduklarında %28.9'u hiç yemek tüketmediğini, %25'i normalden az, %29.4'ü normaldeki gibi, %8.9'u normalden biraz fazla, %7.8'i çok yemek yediğini ifade etmiştir. Mutlu olduklarında %5'i hiç yemek tüketmediğini, %15.6'sı normalden az, %42.2'si normaldeki gibi, %24.4'ü normalden biraz fazla, %12.8'i çok yemek yediğini belirtmiştir.. Heyecanlı olduklarında %23.9'u hiç yemek tüketmediğini, %33.9'u normalden az, %25'i normaldeki gibi, %7.8'i normalden biraz fazla, %9.4'ü çok yemek yediğini ifade etmiştir.. Kişiler adet dönemindeyken %4.9'u hiç yemek tüketmediğini, %13.8'i normalden az, %33.3'ü normaldeki gibi, %36.6'sı normalden biraz fazla, %11.4'ü çok yemek yediğini ifade etmiştir. Menapoz dönemindeyken ise %4.3'ü hiç yemek tüketmediğini, %26.1'i normalden az, %43.5'i normaldeki gibi, %26.1'i çok yemek yediğini belirtmiştir.

Tablo 4.7. Çalışmaya Katılan Kişilerin Çeşitli İçecek Türlerine Göre Tüketim Sıklıklarının Dağılımı

	Tüketim Sıklığı													
	Hiç		Yılda Bir Kaç Kez		Ayda 1		15 Günde Bir		Haftada 1-2 Kez		Haftada 3-5 Kez		Her Gün	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
İçecek														
Süt	41	22.80	20	11.10	30	16.70	13	7.20	31	17.20	27	15.00	18	10.00
Ayran	7	3.90	0	0.00	3	1.70	9	5.00	24	13.30	50	27.80	87	48.30
Çay	7	3.90	2	1.10	4	2.20	1	0.60	3	1.70	5	2.80	158	87.80
Bitki çayı	68	37.80	27	15.00	23	12.80	21	11.70	18	10.00	11	6.10	12	6.70
Hazır meyve suyu	89	49.40	18	10.00	17	9.40	19	10.60	21	11.70	10	5.60	6	3.40
Taze meyve suyu	36	20.00	41	22.80	32	17.80	28	15.60	21	11.70	10	5.60	12	6.70
Kahve	11	6.10	8	4.40	14	7.80	32	17.80	34	18.90	25	13.90	56	31.20
Kola/Gazoz vb.	56	31.10	27	15.00	18	10.00	28	15.60	13	7.20	19	10.60	19	10.60
Alkollü içecekler	167	92.80	6	3.30	1	0.60	1	0.60	2	1.10	1	0.60	2	1.10
Su	0	0.00	1	0.60	0	0.00	1	0.60	0	0.00	0	0.00	198	98.80

Çalışmaya katılan kişilerin %22.8'i hiç süt tüketmediğini belirtirken, %11.1'i yılda birkaç kez, %16.7'si ayda bir, %7.2'si on beş günde bir, %17.2'si haftada 1-2 kez, %15'i haftada 3-5 kez , %10'u ise her gün süt tükettiğini ifade etmiştir. Kişilerin %3.9'u hiç çay tüketmediğini ifade ederken, %1.1'i yılda birkaç kez , %2.2'si ayda bir, %0.6'sı on beş günde bir, %1.7'si haftada 1-2 kez, %2.8'i haftada 3-5 kez, %87.8'i her gün çay tükettiğini belirtmiştir. Kahve tüketimleri incelendiği zaman ise %6.1'i hiç kahve tüketmediğini belirtirken, %4.4'ü yılda birkaç kez , %7.8'i ayda bir, %17.8'i on beş günde bir, %18.9'u haftada 1-2 kez, %13.9'u haftada 3-5 kez, %31.2'si her gün kahve tükettiğini belirtmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin içecekler bakımından en fazla su ve çay tükettiği, en az ise alkollü içecekleri tükettiği belirlenmiştir.



Tablo 4.8. Çalışmaya Katılan Kişilerin Çeşitli Yiyecek Türlerine Göre Tüketim Sıklıklarının Dağılımı

	Tüketim Sıklığı													
	Hiç		Yılda Bir Kaç Kez		Ayda 1		15 Günde Bir		Haftada 1-2 Kez		Haftada 3-5 Kez		Her Gün	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Yiyecekler														
Yoğurt	5	2.80	0	0.00	6	3.30	7	3.90	23	12.80	53	29.40	86	47.80
Peynir	6	3.30	0	0.00	2	1.10	0	0.00	8	4.40	28	15.60	136	75.60
Sütlü tatlılar	13	7.20	17	9.40	37	20.60	40	22.20	42	23.30	24	13.30	7	3.90
Kırmızı et	3	1.70	2	1.10	9	5.00	34	18.90	63	35.00	58	32.20	11	6.10
Tavuk eti	8	4.40	6	3.30	17	9.40	36	20.00	63	35.00	47	26.10	3	1.70
Balıketi	5	2.80	33	18.30	73	40.60	48	26.70	14	7.80	5	2.80	2	1.10
Sakatatlar	75	41.70	42	23.30	43	23.90	16	8.90	1	0.60	2	1.10	1	0.60
Sucuk/Sosis/Salam	63	35.00	23	12.80	41	22.80	19	10.60	22	12.20	11	6.10	1	0.60
Lahmacun/Kebap/ Döner vb.	7	3.90	6	3.30	63	35.00	43	23.90	42	23.30	18	10.00	1	0.60
Fastfood	72	40.00	18	10.00	29	16.10	33	18.30	18	10.00	7	3.90	3	1.70
Yumurta	6	3.30	3	1.70	11	6.10	6	3.30	33	18.30	80	44.40	41	22.80
Kurubaklagiller	2	1.10	0	0.00	43	23.90	38	21.10	74	41.10	22	12.20	1	0.60
Fındık/Fıstık/Ceviz	4	2.20	5	2.80	23	12.80	26	14.40	56	31.10	42	23.30	24	13.30
Taze sebze	4	2.20	1	0.60	2	1.10	5	2.80	25	13.90	45	25.00	98	54.50
Pişmiş sebze	7	3.90	1	0.60	6	3.30	11	6.10	49	27.20	64	35.60	42	23.30
Taze meyveler	2	1.10	1	0.60	4	2.20	9	5.00	25	13.90	51	28.30	88	48.90

Kuru meyveler	21	11.70	20	11.10	34	18.90	13	7.20	40	22.20	37	20.60	15	8.30
Ekmek	2	1.10	0	0.00	1	0.60	7	3.60	11	6.10	19	10.60	140	77.80
Pilav/Makarna	4	2.20	1	0.60	6	3.30	2	1.10	46	25.60	74	41.10	47	26.10
Simit/Poğaç/Kek/ Bisküvi/Cips vb.	12	6.70	9	5.00	23	12.80	20	11.10	55	30.60	38	21.10	23	12.80
Tereyağı	7	3.90	5	2.80	6	3.30	11	6.10	25	13.90	37	20.60	89	49.40
Margarin	75	41.70	20	11.10	23	12.80	13	7.20	17	9.40	19	10.60	13	7.20
Bal	7	3.90	5	2.80	6	3.30	11	6.10	25	13.90	37	20.60	89	49.40
Reçel/Marmelat	75	41.70	20	11.10	23	12.80	13	7.20	17	9.40	19	10.60	13	7.20
Pekmez	59	32.80	21	11.70	20	11.10	20	11.10	29	16.10	20	11.10	11	6.10
Zeytin	9	5.00	10	5.60	8	4.40	7	3.90	13	7.20	29	16.10	104	57.80
Hamur tatlıları	17	9.40	31	17.20	36	20.00	32	17.80	28	15.60	30	16.70	6	3.40
Çikolata ve şekerlemeler	14	7.80	10	5.60	14	7.80	32	17.80	23	12.80	47	26.10	40	21.30

Çalışmaya katılan kişilerden %47.8'i her gün, %29.4'ü haftada 3-5 kez, %12.8'i haftada 1-2 kez, %3.9'u on beş günde bir, %3.3'ü ayda bir yoğurt tükettiğini belirtirken, %2.8'i ise hiç yoğurt tüketmediğini belirtmiştir. Kişilerin %75.6'sı her gün, %15.6'sı haftada 3-5 kez, %4.4'ü haftada 1-2 kez, %1.1'i ayda bir peynir tükettiğini belirtirken, %3.3'ü ise hiç peynir tüketmediğini ifade etmiştir.

Kırmızı et tüketimleri incelendiği zaman, %6.1'i her gün, %32.2'si haftada 3-5 kez, %35'i haftada 1-2 kez, %18.9'u on beş günde bir, %5'i ayda bir, %1.1'i yılda birkaç kez kırmızı et tükettiğini belirtirken, %1.7'si ise hiç kırmızı et tüketmediğini ifade etmiştir.

Tavuk eti tüketimleri incelendiği zaman, %1.7'si her gün, %26.1'i haftada 3-5 kez, %35'i haftada 1-2 kez, %20'si on beş günde bir, %9.4'ü ayda bir, %3.3'ü yılda birkaç kez tavuk eti tükettiğini, %4.4'ü ise hiç tavuk eti tüketmediğini belirtmiştir. Çalışma grubundaki kişilerin %1.1'i her gün, %2.8'i haftada 3-5 kez, %7.8'i haftada 1-2 kez, %26.7'si on beş günde bir, %40.6'sı ayda bir, %18.3'ü yılda birkaç kez balık eti tükettiğini, %2.8'i ise hiç balık eti tüketmediğini belirtmiştir.

Fastfood tüketimleri incelendiği zaman, %1.7'si her gün, %3.9'u haftada 3-5 kez, %10'u haftada 1-2 kez, %18.3'ü on beş günde bir, %16.1'i ayda bir, %10.2'u yılda birkaç kez fastfood tükettiğini, %40'ı ise hiç fastfood tüketmediğini ifade etmiştir.

Araştırma kapsamındaki kişilerin %22.8'i her gün, %44.4'ü haftada 3-5 kez, %18.3'ü haftada 1-2 kez, %3.3'ü on beş günde bir, %6.1'i ayda bir, %1.7'si yılda birkaç kez yumurta tükettiğini, %3.3'ü ise hiç yumurta tüketmediğini belirtmiştir.

Kurubaklagil tüketimlerine bakıldığında %0.6'sı her gün, %12.20'si haftada 3-5 kez, %41.1'i haftada 1-2 kez, %21.1'i on beş günde bir, %23.9'u ayda bir kurubaklagil tükettiğini, %1.1'i ise hiç kurubaklagil tüketmediğini ifade etmiştir.

Taze sebze tüketimleri incelendiği zaman %54.4'ü her gün, %25'i haftada 3-5 kez, %13.9'u haftada 1-2 kez, %2.8'i on beş günde bir, %1.1'i ayda bir, %0.6'sı yılda birkaç kez taze sebze tükettiğini, %2.2'sinin ise hiç taze sebze tüketmediğini ifade etmiştir. Taze meyve tüketimleri incelendiği zaman %48.9'u her gün, %28.3'ü haftada 3-5 kez, %13.9'u haftada 1-2 kez, %5'I on beş günde bir, %2.2'si ayda bir, %0.6'sı yılda birkaç kez taze meyve tükettiğini, %1.1'i ise hiç taze meyve tüketmediğini ifade etmiştir.

Ekmek tüketimleri incelendiği zaman %77.8'i her gün, %10.6'sı haftada 3-5 kez, %6.1'i haftada 1-2 kez, %3.6'sı on beş günde bir, %0.6'sı ayda bir ekmek tükettiğini belirtirken, %1.1'i hiç ekmek tüketmediğini ifade etmiştir.

Tereyağı tüketimlerine bakıldığı zaman ise %49.4'ü her gün, %20.6'sı haftada 3-5 kez, %13.9'u haftada 1-2 kez, %6.1'i on beş günde bir, %3.3'ü ayda bir, %2.8'i yılda birkaç kez tereyağı tükettiğini ifade ederken, %3.9'u ise hiç tereyağı tüketmediğini ifade etmiştir.

Çalışmamıza katılan kişilerin en çok tükettiği besinler ekmek, taze sebze ve meyve olup, en az tükettiği besinler sakatatlar fastfood ve sucuk, salam, sosis gibi besinlerdir.

Tablo 4.9. Çalışmaya Katılan Kişilerin Günlük Alınan Ortalama Enerji, Karbonhidrat, Protein ve Yağ Miktarı

	AO±S.S
Enerji(kcal)	2117.47±886.69
Karbonhidrat(gr)	52.37±8.79
Protein(gr)	14.41±3.42
Yağ(gr)	33.16±8.09
Lif(gr)	27.02±13.00

Araştırma grubundaki kişilerin enerji, karbonhidrat, protein, yağ ve lif alım düzeylerine ait ortalama değerler incelendiğinde; enerji ortalamaları 2117,47±886.69 kkal, karbonhidrat alım ortalamaları 52.37±8.79 gr, protein alım ortalamaları 14.41±3.42 gr, yağ alım ortalamaları 33.16±8.09 gr ve lif alım ortalamaları 27.02±13.00 gr'dır.

4.2. Çalışmaya Katılan Kişilerin Sürekli Öfke Ölçeğine Ait Verilerin İncelenmesi

Tablo 4.10. Çalışmaya Katılan Kişilerin Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları

	AO±S.S
Sürekli Öfke	20.56±4.83
Öfke İç Vurum	16.35±3.20
Öfke Dış Vurum	14.18±3.13
Öfke Kontrolü	20.88±4.71

Çalışmaya katılan kişilerde sürekli öfke alt boyutu ortalama puanı 20.56±4.83 öfke iç vurum alt boyutu ortalama puanı 16.35±3.20, öfke dış vurum alt boyutu ortalama puanı 14.18±3.13 ve öfke kontrolü alt boyut ortalama puanı 20.88±4.71'dir.

Tablo 4.11. Çalışmaya Katılan Kişilerin Cinsiyetine Göre Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet		p
	Erkek	Kadın	
Öfke Ölçeği Alt Boyutları			
Sürekli öfke	20.65±4.58	20.53±4.94	0.883
Öfke içe vurum	16.59±3.50	16,27±3.10	0.562
Öfke dışa vurum	15.13±3.26	13.85±3.03	0.016
Öfke kontrolü	21.41±4.95	20.69±4.62	0.373

Cinsiyet ile öfke ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiği zaman, erkeklerin öfke dış vurum puan ortalaması 15.13±3.26, kadınların 13.85±3.03 olup, erkeklerin öfke dış vurum ortalaması kadınlardan anlamlı olarak yüksektir (p=0.016).

Tablo 4.12. Çalışmaya Katılan Kişilerin Beden Kütle İndeksine Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Karşılaştırılması

	BKİ				p
	Zayıf	Normal	Şişman	Obez	
Öfke Ölçeği					
Alt Boyutları					
Sürekli öfke	19.38±4.25	22.67±5.23	20.59±4.91	19.99±4.59	0.052
Öfke içe vurum	19.00±3.58	16.33±3.50	15.94±3.07 ^a	16.20±2.98 ^a	0.018
Öfke dışa vurum	14.92±2.69	14.80±3.41	14.02±2.53	13.94±3.41	0.472
Öfke kontrolü	20.08±4.13	19.73±4.93	21.49±4.34	21.03±4.91	0.378

a; Zayıftan farklıdır.

Tablo 4.12'ye göre zayıf olanların öfke içe vurum puan ortalaması 19.00±3.58, normal olanların 16.33±3.50, şişman olanların 15.94±3.07, obez olanların 16.20±2.98 olup, zayıf olanların öfke içe vurum puan ortalaması şişman ve obez gruplardan anlamlı olarak yüksektir (p=0.018).

Tablo 4.13. Çalışmaya Katılan Kişilerin Eğitim Durumuna Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu				p
	Okur-Yazar	İlköğretim	Lise	Üniversite ve üzeri	
Öfke Ölçeği					
Alt Boyutları					
Sürekli öfke	19.60±3.66	20.68±5.32	20.52±5.12	20.67±4.36	0.929
Öfke içe vurum	16.50±3.60	15.96±2.90	16.78±3.58	16.22±2.99	0.583
Öfke dışa vurum	13.00±3.37	13.80±3.44	14.65±3.21	14.22±2.71	0.321
Öfke kontrolü	23.00±5.40	20.64±4.75	20.20±5.23	21.40±3.88	0.247

Tablo 4.13'e göre okur-yazar olanların sürekli öfke genel puan ortalaması 19.60±3.66, ilköğretim mezunlarının 20.68±5.32, lise mezunlarının 20.52±5.12, üniversite ve üzeri mezunların 20.67±4.36 olup, katılımcıların gelir durumları ile öfke ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p=0.929).

Tablo 4.14. Çalışmaya Katılan Kişilerin Öğün Atlama Durumuna Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Karşılaştırılması

	Günde İçinde Öğün Atlama			p
	Evet	Hayır	Bazen	
Öfke Ölçeği				
Alt Boyutları				
Sürekli öfke	21.35±5.51	19.7±3.78	19.59±3.72	0.059
Öfke içe vurum	16.31±3.38	15.78±2.35	16.89±3.39	0.290
Öfke dışa vurum	14.28±3.32	13.84±3.07	14.24±2.81	0.761
Öfke kontrolü	20.32±4.47	20.43±5.12	22.41±4.60 ^a	0.036

a; Evetten farklıdır.

Tablo 4.14'te göre gün içerisinde öğün atlayanların öfke kontrolü puan ortalaması 20.32±4.47, öğün atlamayanların 20.43±5.12, bazen öğün atlayanların 22.41±4.60'dır. Bazen öğün atlayanların öfke kontrolü puan ortalaması öğün atlayanlardan anlamlı olarak yüksektir (p=0.036).

Tablo 4.15. Çalışmaya Katılan Kişilerin Egzersiz Yapma Sıklığına Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Karşılaştırılması

	Egzersiz Yapma Sıklığı					p
	Hiç Yapmam	Her Gün	Haftada 5-6 Kez	Haftada 3/4 Kez	Haftada 1/2 Kez	
Sürekli Öfke Alt Boyutları						
Sürekli öfke	20.17±4.66	20.97±5.79	21.36±4.13	19.18±4.73	21.36±4.42	0.059
Öfke içe vurum	16.20±3.70	16.28±2.60	17.45±2.58	14.95±3.05	17.10±2.80	0.290
Öfke dışa vurum	13.75±3.19	15.33±3.57	14.00±2.68	13.59±2.87	14.24±2.73	0.761
Öfke kontrolü	20.62±4.44	19.89±5.41	22.36±5.12 ^a	22.18±4.03	21.07±4.66	0.036*

a; Hiç Yapmamdan farklıdır.

Tabloya 4.15'e göre hiç egzersiz yapmayanların öfke kontrol puanı 20.62 ± 4.44 , her gün egzersiz yapanların 20.62 ± 4.44 , haftada 5-6 kez egzersiz yapanların 19.89 ± 5.41 , haftada 3-4 kez egzersiz yapanların 22.36 ± 5.12 , haftada 1-2 kez 22.18 ± 4.03 olup, hiç egzersiz yapmayanların olanların öfke kontrolü puanı haftada 5-6 kez egzersiz yapanlardan anlamlı olarak düşüktür ($p=0.036$)

Tablo 4.16. Çalışmaya Katılan Kişilerin Besin Tüketim Sıklığına Göre Sürekli Öfke Alt Boyutu Puanları Karşılaştırılması

	Sürekli Öfke Alt Boyutu (AO $\pm$ S.S)	p
Süt		
Hiç tüketmiyorum	19.93 $\pm$ 5.05	0.025*
Yılda bir kaç kez	20.70 $\pm$ 4.96	
Ayda bir	22.83 $\pm$ 3.13	
On beş günde bir	19.77 $\pm$ 3.52	
Haftada bir iki kez	20.03 $\pm$ 5.46	
Haftada üç beş kez	18.74 $\pm$ 3.93 ^a	
Her gün	22.28 $\pm$ 6.12	
Çay		
Hiç tüketmiyorum	18.71 $\pm$ 4.64	0.676
Yılda bir kaç kez	24.50 $\pm$ 3.54	
Ayda bir	23.00 $\pm$ 3.16	
Haftada bir iki kez	23.00 $\pm$ 7.55	
Haftada üç beş kez	21.20 $\pm$ 4.32	
Her gün	20.57 $\pm$ 4.98	
Her öğün	20.25 $\pm$ 4.55	
Kahve		
Hiç tüketmiyorum	18.73 $\pm$ 5.27	0.409
Yılda bir kaç kez	21.63 $\pm$ 4.60	
On beş günde bir	19.36 $\pm$ 5.88	
Ayda bir	20.63 $\pm$ 4.95	
Haftada bir iki kez	21.97 $\pm$ 4.23	
Haftada üç beş kez	20.52 $\pm$ 5.40	
Her gün	19.87 $\pm$ 4.75	
Her öğün	21.70 $\pm$ 2.91	
Yoğurt		
Hiç tüketmiyorum	16.40 $\pm$ 0.55	0.014*
Ayda bir	19.33 $\pm$ 7.20	
On beş günde bir	21.29 $\pm$ 6.40	
Haftada bir iki kez	22.70 $\pm$ 3.67	
Haftada üç beş kez	19.40 $\pm$ 4.65	
Her gün	20.64 $\pm$ 4.65	
Her öğün	23.50 $\pm$ 5.48	

Kurubaklagil		
Hiç tüketmiyorum	23.50±3.54	0.500
Ayda bir	22.74±4.88	
On beş günde bir	19.58±4.35	
Haftada bir iki kez	19.42±4.92	
Haftada üç beş kez	21.50±3.97	
Kırmızı et		
Hiç tüketmiyorum	13.67±1.15	0.182
Yılda bir kaç kez	20.50±9.19	
Ayda bir	21.33±5.41	
On beş günde bir	21.62±5.15	
Haftada bir iki kez	20.14±4.78	
Haftada üç beş kez	20.47±4.60	
Her gün	21.45±3.96	
Balık eti		
Hiç tüketmiyorum	22.20±5.63	0.984
Yılda bir kaç kez	20.67±4.14	
Ayda bir	20.67±4.59	
On beş günde bir	20.40±5.58	
Haftada bir iki kez	20.14±5.60	
Haftada üç beş kez	20.00±4.42	
Her gün	19.00±4.24	
Fastfood		
Hiç tüketmiyorum	20.64±4.86	0.299
Yılda bir kaç kez	18.78±4.29	
Ayda bir	20.31±4.76	
On beş günde bir	20.00±5.47	
Haftada bir iki kez	22.56±3.68	
Haftada üç beş kez	22.43±5.77	
Her gün	21.67±1.53	
Yumurta		
Hiç tüketmiyorum	21.67±2.80	0.021*
Yılda bir kaç kez	21.67±1.15	
Ayda bir	18.82±1.47 ^b	
On beş günde bir	23.00±3.52 ^d	
Haftada bir iki kez	21.52±5.57	
Haftada üç beş kez	20.33±4.85 ^e	
Her gün	19.19±4.59 ^c	
Her öğün	26.80±4.76	

Taze sebze		
Hiç tüketmiyorum	18.00±2.00	0.025*
On beş günde bir	20.00±4.30	
Haftada bir iki kez	20.00±5.55	
Haftada üç beş kez	19.82±4.47	
Her gün	20.65±4.48	
Her öğün	24.33±6.06 ^f	
Taze meyve		
On beş günde bir	23.00±5.22	0.188
Haftada bir iki kez	20.48±4.86	
Haftada üç beş kez	20.00±4.68	
Her gün	20.24±4.85	
Her öğün	24.44±4.33	
Tereyağı		
Hiç tüketmiyorum	16.57±2.99	0.118
Yılda bir kaç kez	19.40±4.93	
Ayda bir	19.17±3.87	
On beş günde bir	21.55±5.18	
Haftada bir iki kez	21.88±4.28	
Haftada üç beş kez	19.38±4.67	
Her gün	20.91±5.13	
Her öğün	22.11±3.79	
Margarin		
Hiç tüketmiyorum	20.55±4.56	0.508
Yılda bir kaç kez	22.10±6.49	
Ayda bir	20.22±4.25	
On beş günde bir	21.54±4.68	
Haftada bir iki kez	19.53±5.16	
Haftada üç beş kez	20.89±5.57	
Her gün	18.77±2.49	
Çikolata ve şekerlemeler		
Hiç tüketmiyorum	20.21±5.42	0.112
Yılda bir kaç kez	20.20±3.61	
Ayda bir	19.71±5.46	
On beş günde bir	19.34±4.38	
Haftada bir iki kez	19.91±4.23	
Haftada üç beş kez	22.19±4.58	
Her gün	20.11±5.29	
Her öğün	25.33±5.86	

a; Ayda birden farklıdır.

b, c, d, e; Her öğünden farklıdır.

f; Hiç tüketmiyorumdan farklıdır.

Tabloya 4.16'ya göre sütü ayda bir tüketenlerin 22.83±3.13, hiç tüketmeyenlerin 19.93±5.05, haftada bir iki kez tüketenlerin 20.35±5.46, haftada üç beş kez tüketenlerin

18.74±3.93'tür. Ayda bir süt tüketenlerin sürekli öfke puan ortalaması hiç tüketmeyen, haftada bir iki kez ve haftada üç beş kez tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir (p=0.025).

Yumurtayı her öğün tüketenlerin sürekli öfke puan ortalamaları 26.80±4.76, ayda bir tüketenlerin 18.82±1.47, on beş günde bir tüketenlerin 23.00±3.52, haftada üç beş kez tüketenlerin 20.33±4.85, her gün tüketenlerin 19.19±4.59'dur. Her öğün yumurta tüketenlerin sürekli öfke puan ortalaması ayda bir, on beş günde bir, haftada üç beş kez ve her gün tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir (p=0.021).

Araştırma kapsamındaki kişilerde yoğurdu hiç tüketmeyenlerin sürekli öfke puan ortalaması 16.40±0.55, haftada bir iki kez tüketenlerin 22.70±5.05, her gün tüketenlerin 20.64±4.6'tir. Yoğurt tüketim sıklıkları ile sürekli öfke alt boyutu puanı arasındaki ilişki incelendiğinde yoğurt tüketim sıklığı gruplarının her biri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır(p=0.014).

Çalışmaya katılan bireylerde her öğün taze sebze tüketenlerin sürekli öfke puan ortalaması 24.33±6.06, hiç tüketmeyenlerin 18.00±2.00'dir. Her öğün taze sebze tüketenlerin sürekli öfke puan ortalaması hiç taze sebze tüketmeyenlerden anlamlı olarak yüksektir (p=0.025).

Araştırma grubundaki kişilerin çay, kahve, kırmızı et, balık eti, fast food kurubaklagil, taze meyve, tereyağı, margarin, çikolata ve şekerleme tüketim sıklığı ile sürekli öfke alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır(p>0.05)

Tablo 4.17. Çalışmaya Katılan Kişilerin Besin Tüketim Sıklığına Göre Öfke İçme Vurum
Alt Boyutu Puanları Karşılaştırılması

Öfke İçme Vurum Alt Boyutu		
	AO±S.S	p
Süt		
Hiç tüketmiyorum	15.76±4.05	0.208
Yılda bir kaç kez	15.85±3.62	
Ayda bir	17.03±3.10	
On beş günde bir	14.92±3.15	
Haftada bir iki kez	17.26±2.76	
Haftada üç beş kez	16.52±2.12	
Her gün	16.33±2.43	
Çay		
Hiç tüketmiyorum	20.00±4.62	0.060
Yılda bir kaç kez	15.50±0.71	
Ayda bir	17.75±2.75	
Haftada bir iki kez	14.67±1.15	
Haftada üç beş kez	17.60±1.95	
Her gün	16.11±3.26	
Her öğün	16.38±2.71	
Kahve		
Hiç tüketmiyorum	16.36±1.96	0.333
Yılda bir kaç kez	16.88±4.55	
On beş günde bir	15.50±3.46	
Ayda bir	15.56±2.00	
Haftada bir iki kez	16.74±4.44	
Haftada üç beş kez	15.84±2.10	
Her gün	16.65±3.14	
Her öğün	18.20±3.16	
Yoğurt		
Hiç tüketmiyorum	14.00±2.55	0.434
Ayda bir	16.67±6.38	
On beş günde bir	14.57±3.15	
Haftada bir iki kez	16.91±3.63	
Haftada üç beş kez	16.28±3.24	
Her gün	16.46±2.78	
Her öğün	16.80±2.78	
Kurubaklagil		
Hiç tüketmiyorum	21.50±10.61	0.294
Ayda bir	16.60±3.42	
On beş günde bir	16.26±3.23	
Haftada bir iki kez	16.27±2.89	
Haftada üç beş kez	15.82±2.87	

Kırmızı et		
Hiç tüketmiyorum	21.00±1.00	
Yılda bir kaç kez	19.00±5.66	
Ayda bir	15.22±3.31	0.058
On beş günde bir	16.41±3.62	
Haftada bir iki kez	16.11±2.62	
Haftada üç beş kez	16.69±3.42	
Her gün	14.91±2.51	
Balık eti		
Hiç tüketmiyorum	18.00±3.61	
Yılda bir kaç kez	16.76±3.86	
Ayda bir	16.44±3.14	
On beş günde bir	15.96±3.07	0.597
Haftada bir iki kez	16.50±2.56	
Haftada üç beş kez	15.00±1.58	
Her gün	14.00±2.83	
Fastfood		
Hiç tüketmiyorum	15.93±3.08	
Yılda bir kaç kez	16.39±2.85	
Ayda bir	16.59±3.38	
On beş günde bir	16.12±2.81	0.580
Haftada bir iki kez	17.39±4.45	
Haftada üç beş kez	17.57±2.99	
Her gün	17.33±2.31	
Yumurta		
Hiç tüketmiyorum	19.83±4.49	
Yılda bir kaç kez	19.00±0.00	
Ayda bir	16.09±2.74 ^a	
On beş günde bir	19.50±2.17	
Haftada bir iki kez	16.27±3.60 ^a	0.011*
Haftada üç beş kez	16.16±2.79 ^a	
Her gün	15.53±3.43 ^a	
Her öğün	16.80±1.64	
Taze sebze		
Hiç tüketmiyorum	13.75±0.50	
On beş günde bir	15.80±2.05	
Haftada bir iki kez	16.04±2.91	
Haftada üç beş kez	16.56±3.42	0.367
Her gün	16.28±3.28	
Her öğün	17.11±2.98	

Taze meyve		
On beş günde bir	18.11±4.59	0.652
Haftada bir iki kez	16.36±2.40	
Haftada üç beş kez	15.90±3.62	
Her gün	16.47±3.08	
Her öğün	16.11±1.36	
Tereyağı		
Hiç tüketmiyorum	15.43±1.13 ^b	0.020*
Yılda bir kaç kez	20.80±5.22	
Ayda bir	17.00±2.97 ^b	
On beş günde bir	15.45±2.98 ^b	
Haftada bir iki kez	17.44±3.29 ^b	
Haftada üç beş kez	16.00±2.67 ^b	
Her gün	16.19±3.29 ^b	
Her öğün	15.11±2.47 ^b	
Margarin		
Hiç tüketmiyorum	16.31±3.12	0.013*
Yılda bir kaç kez	17.70±3.73 ^c	
Ayda bir	15.13±3.14	
On beş günde bir	17.15±3.74	
Haftada bir iki kez	17.53±2.58	
Haftada üç beş kez	14.63±2.29	
Her gün	16.85±2.91	
Çikolata ve şekerlemeler		
Hiç tüketmiyorum	15.29±2.43	0.104
Yılda bir kaç kez	17.10±4.70	
Ayda bir	17.00±3.62	
On beş günde bir	16.97±3.10	
Haftada bir iki kez	15.13±2.94	
Haftada üç beş kez	16.04±2.77	
Her gün	16.62±3.29	
Her öğün	20.00±4.36	

a; Her öğünden farklıdır.

b; Yılda birkaç kezden farklıdır.

c; Ayda bir ve haftada üç beş kezden farklıdır.

Tablo 4.17'ye göre yumurtayı hiç tüketmeyenlerin öfke içe vurum puan ortalamaları 19.83±4.49, ayda bir tüketenlerin 16.09±2.74, haftada bir iki kez tüketenlerin 16.27±3.60, haftada üç beş kez tüketenlerin 16.16±2.79, her gün tüketenlerin 15.53±3.43'tür. Her öğün yumurta tüketenlerin öfke içe vurum puan ortalaması ayda bir, haftada bir iki kez, haftada üç beş kez ve her gün tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir (p=0.011).

Araştırma grubundaki kişilerde tereyağını yılda birkaç kez tüketenlerin öfke içe vurum puan ortalaması 20.80 ± 5.22 , ayda bir tüketenlerin 17.00 ± 2.97 , on beş günde bir tüketenlerin 15.45 ± 2.98 , haftada bir iki kez tüketenlerin 17.44 ± 3.29 , haftada üç beş kez tüketenlerin 16.00 ± 2.67 , her gün tüketenlerin 16.19 ± 3.29 , her öğün tüketenlerin 15.11 ± 2.47 ve hiç tüketmeyenlerin 15.43 ± 1.13 ' dir. Yılda birkaç kez tereyağı tüketenlerin öfke içe vurum puan ortalaması hiç tereyağı tüketmeyen, ayda bir, on beş günde bir, haftada bir iki kez, haftada üç beş kez, her gün ve her öğün tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir ($p=0.02$).

Çalışmaya katılan bireylerde margarini yılda birkaç kez tüketenlerin öfke içe vurum puan ortalaması 17.70 ± 3.73 , ayda bir tüketenlerin 15.13 ± 3.14 , haftada üç beş kez tüketenlerin 14.63 ± 2.29 'dur. Yılda birkaç kez margarin tüketenlerin öfke içe vurum puan ortalaması ayda bir ve haftada üç beş kez tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir ($p=0.013$).

Çalışma kapsamındaki kişilerin süt, çay, kahve, yoğurt, kırmızı et, balık eti, fastfood, kurubaklagil, taze sebze, taze meyve, çikolata ve şekerleme tüketim sıklıkları ile öfke içe vurum alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.18. Çalışmaya Katılan Kişilerin Besin Tüketim Sıklığına Göre Öfke Dışa Vurum Alt Boyutu Puanları Karşılaştırılması

	Öfke Dışa Vurum Alt Boyutu	
	AO±S.S	p
Süt		
Hiç tüketmiyorum	13.49±3.43	
Yılda bir kaç kez	13.50±3.17	
Ayda bir	15.17±3.10	
On beş günde bir	13.62±3.07	0.229
Haftada bir iki kez	14.19±2.81	
Haftada üç beş kez	14.22±3.18	
Her gün	15.17±2.73	
Çay		
Hiç tüketmiyorum	16.00±3.06	
Yılda bir kaç kez	16.50±0.71	
Ayda bir	17.00±2.45	
Haftada bir iki kez	13.33±3.21	0.375
Haftada üç beş kez	13.40±2.70	
Her gün	14.02±3.07	
Her öğün	14.10±3.43	
Kahve		
Hiç tüketmiyorum	12.82±3.37	
Yılda bir kaç kez	14.38±4.69	
On beş günde bir	13.14±3.25	
Ayda bir	13.91±1.96	
Haftada bir iki kez	14.06±3.12	0.429
Haftada üç beş kez	14.20±3.24	
Her gün	14.80±3.28	
Her öğün	15.30±3.47	
Yoğurt		
Hiç tüketmiyorum	10.80±1.64	
Ayda bir	13.33±4.84	
On beş günde bir	15.00±2.58 ^a	
Haftada bir iki kez	14.74±2.40 ^a	
Haftada üç beş kez	13.15±2.60 ^a	0.003*
Her gün	14.68±3.30	
Her öğün	16.10±3.51	
Kurubaklagil		
Hiç tüketmiyorum	18.00±5.66	
Ayda bir	14.65±3.35	
On beş günde bir	14.34±2.52	0.245
Haftada bir iki kez	13.64±3.08	
Haftada üç beş kez	14.36±3.53	

Kırmızı et		
Hiç tüketmiyorum	14.00±2.00	
Yılda bir kaç kez	17.00±5.66	
Ayda bir	15.33±3.97	
On beş günde bir	14.26±3.40	0.667
Haftada bir iki kez	13.76±2.94	
Haftada üç beş kez	14.26±2.95	
Her gün	14.45±3.75	
Balık eti		
Hiç tüketmiyorum	13.00±2.92	
Yılda bir kaç kez	14.48±2.74	
Ayda bir	14.40±3.20	
On beş günde bir	13.94±3.48	0.632
Haftada bir iki kez	14.50±2.77	
Haftada üç beş kez	12.20±1.79	
Her gün	12.50±4.95	
Fastfood		
Hiç tüketmiyorum	13.56±3.23 ^b	
Yılda bir kaç kez	14.00±3.43	
Ayda bir	14.07±2.42 ^b	
On beş günde bir	14.12±3.05 ^b	0.028*
Haftada bir iki kez	16.17±2.81	
Haftada üç beş kez	16.43±3.69	
Her gün	14.67±1.15	
Yumurta		
Hiç tüketmiyorum	16.67±4.32	
Yılda bir kaç kez	12.33±2.31	
Ayda bir	14.73±1.27	
On beş günde bir	16.00±3.29	0.114
Haftada bir iki kez	14.12±3.50	
Haftada üç beş kez	14.14±3.03	
Her gün	13.33±2.98	
Her öğün	16.00±3.32	
Taze sebze		
Hiç tüketmiyorum	12.00±2.31 ^c	
On beş günde bir	14.00±3.39	
Haftada bir iki kez	14.36±3.05	0.048*
Haftada üç beş kez	14.67±3.02	
Her gün	13.74±3.17	
Her öğün	15.22±2.39	

Taze meyve		
On beş günde bir	16.33±4.06	
Haftada bir iki kez	14.48±3.00	
Haftada üç beş kez	13.96±3.22	0.600
Her gün	14.00±3.06	
Her öğün	13.89±2.67	
Tereyağı		
Hiç tüketmiyorum	13.00±0.58	
Yılda bir kaç kez	14.20±4.55	
Ayda bir	13.00±3.74	
On beş günde bir	15.64±3.78	0.561
Haftada bir iki kez	14.68±3.72	
Haftada üç beş kez	14.46±2.64	
Her gün	13.94±3.05	
Her öğün	13.67±3.32	
Margarin		
Hiç tüketmiyorum	13.77±2.92	
Yılda bir kaç kez	14.90±4.04	
Ayda bir	13.30±2.85	0.326
On beş günde bir	14.85±3.60	
Haftada bir iki kez	15.12±3.18	
Haftada üç beş kez	14.26±3.19	
Her gün	14.92±2.43	
Çikolata ve şekerlemeler		
Hiç tüketmiyorum	14.50±2.74	
Yılda bir kaç kez	13.50±3.57	
Ayda bir	13.86±2.11	
On beş günde bir	14.47±3.62	0.762
Haftada bir iki kez	13.35±3.02	
Haftada üç beş kez	14.34±3.02	
Her gün	14.24±3.38	
Her öğün	16.33±2.08	

a; Hiç tüketmiyorumdan farklıdır.

b; Haftada bir iki kez ve haftada üç beş kezden farklıdır.

c; Her öğünden farklıdır.

Yoğurdu hiç tüketmeyenlerin öfke dışı vurum alt boyutu puanı ortalamaları 10.80±1.64, on beş günde bir tüketenlerin 15.00±2.58, haftada bir iki kez tüketenlerin 14.74±2.40, her gün tüketenlerin 14.68±2.20'dir. Hiç yoğurt tüketmeyenlerin öfke dışı vurum puan ortalaması on beş günde bir, haftada bir iki kez ve her gün tüketenlerden anlamlı olarak düşük bulunmuştur (p=0.003).

Haftada bir iki kez fastfood tüketenlerin öfke dışı vurum alt boyutu puan ortalaması 16.17±2.81, ayda bir tüketenlerin 14.07±2.42, on beş günde bir tüketenlerin 14.12±3.05'tir. Haftada bir iki kez ve haftada üç beş kez fastfood tüketenlerin öfke dışı

vurum puan ortalaması ayda bir, on beş günde bir tüketen ve hiç tüketmeyenlerden anlamlı olarak yüksektir ($p=0.028$).

Taze sebze yi her öğün tüketenlerin öfke dışı vurum alt boyutu puan ortalamaları 15.22 ± 2.39 , hiç tüketmeyenlerin 12.00 ± 2.31 'dir. Her öğün taze sebze tüketenlerin öfke dışı vurum puan ortalaması hiç taze sebze tüketmeyenlerden anlamlı olarak yüksektir ($p=0.048$).

Çalışma kapsamındaki bireylerin süt, çay, kahve, kırmızı et, balık eti, yumurta, kurubaklagil, taze meyve, tereyağ, margarin, çikolata ve şekerleme tüketim sıklığı ile öfke dışı vurum alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.19. Çalışmaya Katılan Kişilerin Besin Tüketim Sıklığına Göre Öfke Kontrolü Alt Boyutu Puanları Karşılaştırılması

Öfke Kontrolü Alt Boyutu		
	AO $\pm$ S.S	p
Süt		
Hiç tüketmiyorum	21.24 $\pm$ 4.85	0.102
Yılda bir kaç kez	22.20 $\pm$ 5.04	
Ayda bir	20.80 $\pm$ 4.23	
On beş günde bir	18.77 $\pm$ 3.61	
Haftada bir iki kez	22.16 $\pm$ 4.03	
Haftada üç beş kez	20.33 $\pm$ 5.53	
Her gün	18.83 $\pm$ 4.55	
Çay		
Hiç tüketmiyorum	21.57 $\pm$ 4.61	0.552
Yılda bir kaç kez	22.50 $\pm$ 0.71	
Ayda bir	18.50 $\pm$ 2.38	
Haftada bir iki kez	15.67 $\pm$ 1.15	
Haftada üç beş kez	21.00 $\pm$ 3.94	
Her gün	20.79 $\pm$ 4.52	
Her öğün	21.55 $\pm$ 5.63	

Kahve		
Hiç tüketmiyorum	20.09±6.99	
Yılda bir kaç kez	21.38±3.50	
On beş günde bir	21.93±5.21	
Ayda bir	20.62±5.06	0.975
Haftada bir iki kez	21.18±4.05	
Haftada üç beş kez	20.52±4.18	
Her gün	20.67±4.78	
Her öğün	21.50±4.90	
Yoğurt		
Hiç tüketmiyorum	20.60±2.70	
Ayda bir	25.50±3.56	
On beş günde bir	19.29±2.69	0.003*
Haftada bir iki kez	18.22±3.30 ^a	
Haftada üç beş kez	21.74±4.79	
Her gün	21.22±4.77	
Her öğün	18.30±5.42	
Kurubaklagil		
Hiç tüketmiyorum	22.00±0.00	
Ayda bir	19.51±4.46	0.197
On beş günde bir	21.61±4.41	
Haftada bir iki kez	21.50±5.02	
Haftada üç beş kez	20.32±4.42	
Kırmızı et		
Hiç tüketmiyorum	24.67±1.53	
Yılda bir kaç kez	24.00±5.66	
Ayda bir	20.56±5.27	0.048*
On beş günde bir	20.76±4.63	
Haftada bir iki kez	19.95±4.57 ^b	
Haftada üç beş kez	22.16±4.67 ^b	
Her gün	18.45±4.32	

Balık eti		
Hiç tüketmiyorum	13.00±2.92	
Yılda bir kaç kez	14.48±2.74	
Ayda bir	14.40±3.20	
On beş günde bir	13.94±3.48	0.254
Haftada bir iki kez	14.50±2.77	
Haftada üç beş kez	12.20±1.79	
Her gün	12.50±4.95	
Fastfood		
Hiç tüketmiyorum	21.21±4.55	
Yılda bir kaç kez	20.94±6.03	
Ayda bir	21.21±4.14	0.945
On beş günde bir	20.36±5.67	
Haftada bir iki kez	19.94±3.52	
Haftada üç beş kez	21.14±1.77	
Her gün	20.00±6.93	
Yumurta		
Hiç tüketmiyorum	20.17±5.15	
Yılda bir kaç kez	29.67±1.15	
Ayda bir	19.36±3.98	
On beş günde bir	21.17±2.64	0.083
Haftada bir iki kez	21.09±4.37	
Haftada üç beş kez	20.73±4.55	
Her gün	21.03±5.17	
Her öğün	19.40±6.66	
Taze sebze		
Hiç tüketmiyorum	20.25±1.50	
On beş günde bir	21.40±2.70	
Haftada bir iki kez	21.52±4.42	0.787
Haftada üç beş kez	21.20±4.28	
Her gün	20.56±5.09	
Her öğün	19.78±5.95	

Taze meyve		
On beş günde bir	20.22±3.31	0.441
Haftada bir iki kez	21.32±4.48	
Haftada üç beş kez	20.55±4.64	
Her gün	21.11±4.73	
Her öğün	19.89±6.39	
Tereyağı		
Hiç tüketmiyorum	23.71±2.56	0.006*
Yılda bir kaç kez	26.60±3.05	
Ayda bir	24.83±4.71	
On beş günde bir	20.64±3.41 ^c	
Haftada bir iki kez	20.96±4.63 ^c	
Haftada üç beş kez	21.46±4.91 ^c	
Her gün	19.86±4.60 ^c	
Her öğün	19.56±4.75 ^c	
Margarin		
Hiç tüketmiyorum	20.96±4.16	0.554
Yılda bir kaç kez	22.05±5.46	
Ayda bir	20.74±4.37	
On beş günde bir	18.46±4.75	
Haftada bir iki kez	21.41±5.73	
Haftada üç beş kez	20.68±4.89	
Her gün	20.85±5.46	
Çikolata ve şekerlemeler		
Hiç tüketmiyorum	19.71±4.27 ^d	0.042*
Yılda bir kaç kez	24.70±4.11	
Ayda bir	22.79±4.82 ^d	
On beş günde bir	21.25±5.05 ^d	
Haftada bir iki kez	21.00±3.93 ^d	
Haftada üç beş kez	19.47±4.66 ^d	
Her gün	20.86±4.75 ^d	
Her öğün	22.00±2.65	

a;Her günden farklıdır.

b; Her günden farklıdır.

c; Yılda birkaç kezden farklıdır.

d; Yılda birkaç kezden farklıdır.

Yoğurdu ayda bir tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puan ortalaması 25.50 ± 3.56 , haftada bir iki kez tüketenlerin 18.22 ± 3.30 , her gün tüketenlerin 21.22 ± 4.77 'dir. Her gün yoğurt tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puan ortalaması haftada bir iki kez yoğurt tüketenlerden anlamlı olarak düşük bulunmuştur ($p=0.003$).

Kırmızı eti her gün tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puan ortalaması 18.45 ± 4.32 , hiç tüketmeyenlerin 24.67 ± 1.53 , haftada üç beş kez tüketenlerin 22.16 ± 4.67 'dir. Her gün kırmızı et tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puan ortalaması haftada bir iki kez ve haftada üç beş kez tüketenlerden anlamlı olarak düşüktür ($p=0.048$).

Tereyağını yılda birkaç kez tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puan ortalaması 26.60 ± 3.05 , on beş günde bir tüketenlerin 20.64 ± 3.41 , haftada bir iki kez tüketenlerin 20.96 ± 4.63 , haftada üç beş kez tüketenlerin 21.46 ± 4.91 , her gün tüketenlerin 19.86 ± 4.60 , her öğün tüketenlerin 19.56 ± 4.75 'dir. Yılda birkaç kez tereyağı tüketenlerin öfke kontrolü alt boyut puan ortalaması on beş günde bir, haftada bir iki kez, haftada üç beş kez, her gün ve her öğün tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir ($p=0.006$).

Çalışmaya katılan bireylerde çikolata ve şekerlemeleri hiç tüketmeyenlerin öfke kontrolü puan ortalaması 19.71 ± 4.27 , yılda birkaç kez tüketenlerin 24.70 ± 4.11 , ayda bir tüketenlerin 22.79 ± 4.82 , on beş günde bir tüketenlerin 21.25 ± 5.05 , haftada bir iki kez tüketenlerin 21.00 ± 3.93 , haftada üç beş kez tüketenlerin 19.47 ± 4.66 , her gün tüketenlerin 20.86 ± 4.75 'dir. Yılda birkaç kez çikolata ve şekerleme tüketenlerin öfke kontrol alt boyutu puan ortalaması hiç tüketmeyenler, ayda bir, on beş günde bir, haftada bir iki kez, haftada üç beş kez ve her gün tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir ($p=0.042$). Araştırma kapsamındaki bireylerin süt, çay, kahve, balık eti, fastfood, yumurta, kurubaklagil, taze sebze, taze meyve, margarin tüketim sıklığı ile öfke kontrolü alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 4.20. Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları, Enerji, Karbonhidrat, Protein, Yağ ve Lif Oranları Arasındaki Korelasyon Analizi

	Sürekli Öfke	Öfke İçe Vurum	Öfke Dışa Vurum	Öfke Kontrolü	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Lif
Sürekli Öfke									
r	1,00	0,236	0,471	-0,286	-0,072	-0,036	0,114	0,026	-0,037
p		0,001	0,0000	0,0000	0,335	0,635	0,127	0,734	0,618
Öfke İçe Vurum									
r		1,00	0,545	0,166	-0,056	-0,100	-0,053	0,152	-0,050
p			0,0000	0,0260	0,456	0,183	0,480	0,0420	0,502
Öfke Dışa Vurum									
r			1,00	-0,303	0,089	-0,030	-0,064	0,079	0,035
p				0,000	0,234	0,694	0,392	0,291	0,642
Öfke Kontrolü									
r				1,00	0,077	-0,035	-0,176	0,104	0,092
p					0,305	0,643	0,018	0,166	0,217
Enerji									
r					1,00	-0,210	-0,196	0,300	0,610
p						0,005	0,008	0,000	0,000
Karbonhidrat									
r						1,00	-0,291	0,873	0,064
p							0,000	0,000	0,395
Protein									
r							1,00	-0,097	-0,077
p								0,195	0,302
Yağ									
r								1,00	-0,025
p									0,740
Lif									
r									1,00
p									

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmış olup, yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; sürekli öfke alt boyutu ile öfke içe vurum alt boyutu ($r=0.236$) arasında pozitif yönlü zayıf, öfke dışa vurum alt boyutu ($r=0.471$) arasında pozitif yönlü zayıf, öfke kontrolü alt boyutu ($r=-0.286$) arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer sürekli öfke alt boyut düzeyinde bir artış olursa katılımcıların öfke içe vurum, öfke dışa vurum ve sürekli öfke genel düzeylerinde de artış, öfke kontrolü düzeyinde azalış olacağı anlamına gelmektedir. Öfke içe vurum alt boyutu ile öfke dışa vurum alt boyutu ($r=0.545$) arasında pozitif yönlü kuvvetli, öfke kontrolü alt boyutu ($r=0.166$) arasında negatif yönlü zayıf, yağ oranı ($r=0.152$) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer öfke içe vurum alt boyut düzeyinde bir artış olursa katılımcıların öfke dışa vurum, öfke kontrolü, sürekli öfke genel ve yağ oranı düzeylerinde de artış olacağı anlamına gelmektedir. Öfke dışa vurum alt boyutu ile öfke kontrolü alt boyutu ($r=-0.303$) arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer öfke dışa vurum alt boyut düzeyinde bir artış olursa katılımcıların öfke kontrolü düzeylerinde de artış olacağı anlamına gelmektedir. Enerji oranı ile karbonhidrat oranı ($r=-0.210$) arasında negatif yönlü zayıf, protein oranı ($r=-0.196$) arasında negatif yönlü zayıf, yağ oranı ($r=0.300$) arasında pozitif yönlü zayıf, lif oranı ($r=0.610$) arasında pozitif yönlü kuvvetli bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer enerji oranında bir artış olursa katılımcıların yağ ve lif oranında artış, karbonhidrat ve protein oranında azalış olacağı anlamına gelmektedir. Karbonhidrat oranı ile protein oranı ($r=-0.291$) arasında negatif yönlü zayıf, yağ oranı ($r=0.873$) arasında pozitif yönlü kuvvetli, lif oranı ($r=0.064$) arasında pozitif yönlü zayıf seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer karbonhidrat oranında bir artış olursa katılımcıların yağ ve lif oranında artış, protein oranında azalış olacağı anlamına gelmektedir.

4.3. Anksiyete Ölçeğine Ait Verilerin Değerlendirilmesi

Tablo 4.21. Çalışmaya Katılan Kişilerin Anksiyete Düzeyi Durumlarının Dağılımı

	n	%
Anksiyete Düzeyi		
Anksiyete yok	73	40.6
Hafif anksiyete	42	23.3
Orta şiddette anksiyete	49	27.2
Şiddetli anksiyete	16	8.9

Tablo 4.21'e göre çalışmaya katılan kişilerin %40,6'sında anksiyete yoktur. %23.3'ünde hafif anksiyete, %27.2'sinde orta şiddette anksiyete, %8.9'unda şiddetli düzeyde anksiyete bulunmaktadır.

Tablo 4.22. Çalışmaya Katılan Kişilerin Cinsiyete Göre Anksiyete Durumlarının Karşılaştırılması

	Anksiyete düzeyi								p
	Anksiyete Yok		Hafif Düzeyde Anksiyete		Orta Düzeyde Anksiyete		Şiddetli Düzeyde Anksiyete		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet									
Erkek	29	63.0	9	19.6	5	10.9	3	6.5	0.002*
Kadın	44	32.8	33	24.6	44	32.8	13	9.7	

Tablo 4.22' ye göre erkeklerin %63'ünde, kadınların %32.8'inde anksiyete yoktur. Erkeklerin %19.6'sının hafif anksiyetesi, %10.9'u orta düzeyde anksiyetesi, %6.5'inin şiddetli anksiyetesi vardır. Kadınların %24.6'sının hafif anksiyetesi , %32.8'inin orta düzeyde anksiyetesi, %9.7'sinin şiddetli anksiyetesi vardır. Kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerin anksiyete düzeyinden anlamlı olarak daha yüksektir(p=0.002).

Tablo 4.23. Çalışmaya Katılan Kişilerin BKİ Gruplarına Göre Anksiyete Durumlarının Karşılaştırılması

	Anksiyete düzeyi								p
	Anksiyete Yok		Hafif Düzeyde Anksiyete		Orta Düzeyde Anksiyete		Şiddetli Düzeyde Anksiyete		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
BKİ Grup									
Zayıf	8	61.5	2	15.4	3	23.1	0	0.0	0.674
Normal	13	43.3	6	20.0	8	26.7	3	10.0	
Hafif kilolu	23	45.1	10	19.6	12	23.5	6	11.8	
Obez	29	33.7	24	27.9	26	30.2	7	8.1	

Tablo 4.23'e göre çalışmaya katılan kişilerin BKİ gruplamasına ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0.674$).

Tablo 4.24. Çalışmaya Katılan Kişilerin Eğitim Durumuna Göre Anksiyete Durumlarının Karşılaştırılması

	Anksiyete Düzeyi								p
	Anksiyete yok		Hafif anksiyete		Orta anksiyete		Şiddetli anksiyete		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Eğitim durumu									
Okuryazar	6	60.0	2	20.0	2	20.0	0	0.0	0.06
İlköğretim	9	18.0	13	26.0	20	40.0	8	16.0	
Lise	26	43.3	11	18.3	19	31.7	4	6.7	
Üniversite ve üzeri	32	53.3	16	26.7	8	13.3	4	6.7	

Tablo 4.24'e göre çalışmaya katılan kişilerin eğitim durumu ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0.06$).

Tablo 4.25. Çalışmaya Katılan Kişilerin Besin Tüketim Sıklıklarına Göre Anksiyete Durumlarının Karşılaştırılması

	Anksiyete Düzeyi				p
	Anksiyete yok		Anksiyete var		
	n	%	n	%	
Süt					
Hiç tüketmiyorum	13	31.7	28	68.3	0.338
Yılda bir kaç kez	12	60.0	8	40.0	
Ayda bir	9	30.0	21	70.0	
On beş günde bir	5	38.5	8	61.5	
Haftada bir iki kez	14	45.2	17	54.8	
Haftada üç beş kez	11	40.7	16	59.3	
Her gün	9	50.0	9	50.0	
Çay					
Hiç tüketmiyorum ^a	6	85.7	1	14.3	0.006*
Yılda bir kaç kez	0	0.0	2	100.0	
Ayda bir	2	50.0	2	50.0	
On beş günde bir ^a	1	100.0	0	0.0	
Haftada bir iki kez	1	33.3	2	66.7	
Haftada üç beş kez ^a	4	80.0	1	20.0	
Her gün	59	37.3	99	62.7	
Kahve					
Hiç tüketmiyorum	3	27.3	8	72.7	0.213
Yılda bir kaç kez	3	37.5	5	62.5	
Ayda bir	6	42.9	8	57.1	
On beş günde bir	14	43.8	18	56.3	
Haftada bir iki kez	10	29.4	24	70.6	
Haftada üç beş kez	9	36.0	16	64.0	
Her gün	28	50.0	28	50.0	
Yoğurt					
Hiç tüketmiyorum	3	60.0	2	40.0	0.266
Ayda bir	5	83.3	1	16.7	
On beş günde bir	4	57.1	3	42.9	
Haftada bir iki kez	7	30.4	16	69.6	
Haftada üç beş kez	21	39.6	32	60.4	
Her gün	33	38.3	53	61.7	
Kırmızı et					
Hiç tüketmiyorum	2	66.7	1	33.3	0.054
Yılda bir kaç kez	1	50.0	1	50.0	
Ayda bir	2	22.2	7	77.8	
On beş günde bir	10	29.4	24	70.6	
Haftada bir iki kez	20	31.7	43	68.3	
Haftada üç beş kez	31	53.4	27	46.6	
Her gün	7	63.6	4	36.4	

Balık eti					
Hiç tüketmiyorum	1	20.0	4	80.0	
Yılda bir kaç kez	9	27.3	24	72.7	
Ayda bir	34	46.6	39	53.4	
On beş günde bir	21	43.8	27	56.3	0.213
Haftada bir iki kez	4	28.6	10	71.4	
Haftada üç beş kez	2	40.0	3	60.0	
Her gün	2	100.0	0	0.0	
Fastfood					
Hiç tüketmiyorum	19	26.4	53	73.6	
Yılda bir kaç kez	8	44.4	10	55.6	
Ayda bir	15	51.7	14	48.3	
On beş günde bir	18	54.5	15	45.5	0.057
Haftada bir iki kez	9	50.0	9	50.0	
Haftada üç beş kez	2	28.6	5	71.4	
Her gün	2	66.7	1	33.3	
Yumurta					
Hiç tüketmiyorum ^b	5	83.3	1	16.7	
Yılda bir kaç kez	0	0.0	3	100.0	
Ayda bir ^b	7	63.6	4	36.4	
On beş günde bir	1	16.7	5	83.3	0.032*
Haftada bir iki kez	10	30.3	23	69.7	
Haftada üç beş kez	30	37.5	50	62.5	
Her gün	20	48.7	21	51.3	
Baklagil					
Hiç tüketmiyorum	2	100.0	0	0.0	
Ayda bir	17	39.5	26	60.5	
On beş günde bir	14	36.8	24	63.2	0.352
Haftada bir iki kez	32	43.2	42	56.8	
Haftada üç beş kez	7	31.8	15	68.2	
Her gün	1	100.0	0	0.0	
Taze sebze					
Hiç tüketmiyorum ^c	4	100.0	0	0.0	
Yılda bir kaç kez ^c	1	100.0	0	0.0	
Ayda bir	0	0.0	2	100.0	
On beş günde bir	2	40.0	3	60.0	0.003*
Haftada bir iki kez	8	32.0	17	68.0	
Haftada üç beş kez	27	60.0	18	40.0	
Her gün	31	32.0	67	68.0	

Taze meyve					
Hiç tüketmiyorum	1	50.0	1	50.0	
Yılda bir kaç kez	0	0.0	1	100.0	
Ayda bir	1	25.0	3	75.0	0.758
On beş günde bir	5	55.6	4	44.4	
Haftada bir iki kez	12	48.0	13	52.0	
Haftada üç beş kez	22	43.1	29	56.9	
Her gün	32	36.4	56	62.0	
Tereyağı					
Hiç tüketmiyorum	3	42.9	4	57.1	
Yılda bir kaç kez	2	40.0	3	60.0	
Ayda bir	3	50.0	3	50.0	0.950
On beş günde bir	5	45.5	6	54.5	
Haftada bir iki kez	10	40.0	15	60.0	
Haftada üç beş kez	17	45.9	20	54.1	
Her gün	33	37.0	46	63.0	
Margarin					
Hiç tüketmiyorum	26	34.7	49	65.3	
Yılda bir kaç kez	6	30.0	14	70.0	
Ayda bir	6	26.1	17	73.9	0.035*
On beş günde bir	7	53.8	6	46.2	
Haftada bir iki kez	9	52.9	8	47.1	
Haftada üç beş kez	9	47.4	10	52.6	
Her gün ^d	10	76.9	3	23.1	
Çikolata ve şekerleme					
Hiç tüketmiyorum	2	14.3	12	85.7	
Yılda bir kaç kez	4	40.0	6	60.0	
Ayda bir	6	42.9	8	57.1	0.190
On beş günde bir	15	46.9	17	53.1	
Haftada bir iki kez	12	52.2	11	47.8	
Haftada üç beş kez	14	29.8	33	70.2	
Her gün	20	27.3	20	72.7	

a, b, c, d; Diğer gruplardan farklıdır.

Besin tüketim sıklıkları ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki incelendiği zaman, süt, kahve, kırmızı et, yoğurt, balık eti, çikolata şekerleme, tereyağı, taze meyve, fast food, kurubaklagil tüketimi ile anksiyete düzeyleri arasında ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Çay tüketim sıklığı ile anksiyete durumu arasındaki ilişki incelendiği zaman hiç tüketmeyen, on beş günde bir, haftada üç beş kez çay tüketenler, ayda bir, yılda birkaç

kez, haftada bir iki kez ve her gün çay tüketenlerden anlamlı olarak farklıdır($p=0.006$). Kişilerin yumurta tüketim sıklığı ile anksiyete durumu arasında ilişki incelendiği zaman, hiç tüketmeyen ve ayda bir yumurta tüketenler, yılda birkaç kez, haftada üç beş kez, haftada bir iki kez, on beş günde bir, her gün yumurta tüketenlerden anlamlı olarak farklıdır ($p=0.032$). Araştırma grubundaki kişilerin taze sebze tüketim sıklığı ile anksiyete durumu arasındaki ilişki incelendiği zaman, taze sebzeyi hiç tüketmeyen ve yılda birkaç kez tüketenler, ayda bir, on beş günde bir, haftada üç beş kez, haftada bir iki kez, her gün tüketenlerden anlamlı olarak farklıdır ($p=0.003$). Kişilerin margarin tüketim sıklığı ile anksiyete durumu arasındaki ilişki incelendiği zaman her gün margarin tüketenler, yılda birkaç kez, ayda bir, on beş günde bir, haftada bir iki kez, haftada üç beş kez ve hiç tüketmeyenlerden anlamlı olarak farklıdır ($p=0.035$).



5. TARTIŞMA

Malatya Battalgazi İlçe Sağlık Müdürlüğü Beslenme Danışmanlığı Birimine başvuran kişilerin beslenme durumları ile öfke ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin belirlendiği bu araştırmanın sonuçları, bu konu ile alakalı daha önceden yapılan araştırmaların sonuçları ile tartışmalı bir şekilde ele alınmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin alt faktörleri, Beck Anksiyete Ölçeği, Besin Tüketim Sıklığı Anketi ve çalışmaya katılan kişilerin sosyo-demografik özellikleri ve genel beslenme durumları ile karşılaştırılması incelenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımına bakıldığında %25.6'sı erkek, %74.4'ü kadındır. Çalışmamızda kadınların daha fazla olma nedeni beslenme danışmanlığı birimine başvuran kişilerin genelde kadın olmasıdır. 2006 yılında yapılan obez erişkinlerde anksiyete ve öfke oranının araştırıldığı bir çalışmada çalışmaya katılan kişilerin %87.4'ü kadın iken, %12.6'sı erkektir (72). 2018 de yapılan, öfke ile tüketilen besinler arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışma sadece yetişkin kadınlar arasında yapılmıştır (73). Aynı zamanda 2019 yılında Aydın'da yapılan üniversite öğrencilerinde tüketilen besinler ile anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada ise öğrencilerin %15.6'sı erkek, %84.4'ü kadındır (62).

Çalışmamızda cinsiyete göre sürekli öfke ve öfke alt boyutları puanlarına karşılaştırıldığında, erkek olanların dışa dönük öfke puan ortalaması 15.13 ± 3.26 , kadın olanların 13.85 ± 3.03 olup, erkeklerin dışa dönük öfke puan ortalaması kadınlardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Yapılan bazı çalışmalarda bizim çalışmamıza benzer sonuçlar içermektedir. Evli bireylerin öfke ifade tarzlarının incelendiği bir çalışmada kadınlarda dışa dönük öfkenin erkek bireylere göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (74). Yine cinsiyet ile öfke arasındaki ilişkinin belirlendiği yurtdışında yapılan bir çalışmada erkeklerin sürekli öfke ve dışa dönük öfke düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu, buna karşın öfke kontrol etme düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (75). 2000 yılında Avustralya'da yapılan öfke ve öfke ifade tarzlarında cinsiyetin rolünün araştırıldığı bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre öfkelerini daha çok dışa vurduğu belirlenmiştir (76).

Çalışmamızda aynı zamanda cinsiyet ile anksiyete seviyesi arasındaki ilişkide incelenmiştir. Hafif düzeyde anksiyetesi olanların %21.4'ü erkek , %78.6'sı kadın, orta düzeyde anksiyetesi olanların %10.2'si erkek , %89.8'i kadın, şiddetli düzeyde anksiyetesi olanların %18.8'i erkek, %81.2'i kadındır. Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerin anksiyete düzeyinden anlamlı olarak daha yüksektir. Cinsiyet ve anksiyete düzeyi arasında yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar mevcuttur. Kahramanmaraş'ta acil asistanlarında yapılan anksiyete düzeyini ölçmeye yönelik çalışmada bizim çalışmamıza benzer olarak kadınların anksiyete düzeyinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (77). Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada, ergenlik döneminde bulunan bireylerde yapılan başka bir araştırmada da yine kadın bireylerdeki anksiyete puanının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir(78) 1980 yıllarında anksiyete bozukluğunu inceleyen bir çalışmada ise Beck anksiyete skorunun kadınlarda, erkeklerden daha yüksek seviyede olduğu bildirilmiştir (79).

Cinsiyet ile öfke ve anksiyete arasındaki ilişki incelendiğinde çalışmamızın sonuçları literatür ile benzerlik göstermektedir. Erkeklerin kadınlara göre öfkelerini daha çok dışa vurmalarının nedeni kadınların erkeklere göre daha fazla toplumsal baskıya maruz kalması, ev işleri çocuk bakımı gibi toplumsal cinsiyet kalıpları ve sosyoekonomik düzey gibi faktörlere bağlanabilir. Aynı zamanda kadınların anksiyete oranının erkeklere göre daha fazla olmasının nedeni ise çalışmamıza katılan kadınların genelde ev hanımı olması ve evlerinde daha fazla vakit geçirmesi nedeni gibi sosyodemografik faktörler ile ilişkilendirilebilir.

Çalışmamıza katılan kişilerin %7.2' si zayıf, %16.7'si normal, %28.3'ünün hafif kilolu, %47.8'inin obezdir. 2018 yılında yapılan, öfke ile tüketilen besinler arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada kadınların %4'ü zayıf, %63.2'si normal kiloda, %23.2'si hafif kilolu, %9.6'sı ise obez saptanmıştır (73). Üniversitelerin 2.öğretiminde okuyan öğrencilerin diyet kalitesi ve duygu durumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada erkeklerin bki ortalaması 23.1 ± 3.0 iken, kadınların bki ortalaması 21.3 ± 3.1 'tür (80). Çalışmamızda obez ve hafif kilolu bireylerin daha fazla olması, beslenme danışmanlığı birimine başvuruların genellikle kilo vermek amacıyla başvurmuş olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmamızda BKİ gruplaması ile sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiği zaman zayıf olanların öfke içe vurum puan ortalaması 19.00 ± 3.58 ,

normal olanların 16.33 ± 3.50 , kilolu olanların 15.94 ± 3.07 , obez olanların 16.20 ± 2.98 olup, zayıf olanların öfke içe vurum ortalaması kilolu ve obez gruplardan anlamlı olarak yüksektir. Beden kütle indeksi, yağ dokusu, şeker kontrolü ile öfke arasındaki ilişkiyi belirlemek adına yapılan bir çalışmada, beden kütle indeksi arttıkça öfke içe vurum düzeyi artmıştır. Öfke dışa vurumu ile beden kitle indeksi arasında bir ilişki elde edilememiştir (81). 16-18 yaşlarında ergenler arasında öfkenin araştırıldığı, 2009 yılında yapılan bir çalışmada ise BKİ'ye göre "zayıf" grubuna giren ergenlerin sürekli öfke ve içe dönük öfke düzeyleri diğer ergenlere nazaran daha düşüktü; BKİ'ye göre "obez" grubuna giren ergenlerin ise sürekli öfke ve içe dönük öfke düzeyleri diğer ergenlerle karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu belirlenmiştir (82). Çalışmamızdaki BKİ ile öfke içe vurum alt boyutu arasındaki ilişki literatür ile benzerlik göstermemektedir. Bu farklılık öfkenin içe veya dışa dönük olmasının kişisel özelliklere göre değişiklik gösterebilmesi nedeniyle olabilir.

Çalışmamızda BKİ gruplaması ile anksiyete düzeyi karşılaştırıldığında anksiyete ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$). 2014 yılında tıp fakültesi öğrencilerinde yapılan bir çalışmada kadın öğrencilerin BKİ ortalama değeri 20.36 ± 2.85 kg/m², erkek öğrencilerin BKİ ortalama değeri ise 22.78 ± 3.20 kg/m² bulunmuştur. Bu çalışmada da aynı bizim çalışmamız gibi BKİ değerleri ve anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (83). Farklı olarak Mısır'da tıp fakültesinde okuyan öğrencilerde yapılan bir çalışmada BKİ ≥ 25 kg/m² olan kişilerde anksiyete puanının anlamlı olarak daha fazla olduğu bildirilmiştir (84). Çin'deki tıp fakültesi öğrencilerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin BKİ ortalaması 20.55 ± 2.32 kg/m², kadınların BKİ ortalaması 19.92 ± 2.54 kg/m² bulunmuştur. Anksiyete puanları ve BKİ değerleri arasında pozitif bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (85). Literatür incelendiği zaman çalışmamızın sonuçlarına benzer ve farklı sonuçlar bulunmasının nedeni anksiyetenin kişisel özelliklere göre değişiklik göstermesinden dolayı olabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin %5.6'sı okur yazar, %27.8 'i ilköğretim mezunu, %33.3'ü lise mezunu, %33.3' ü üniversite ve üzeri mezundur. Eğitim durumu ile sürekli öfke ve sürekli öfke alt boyutları puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Diğer benzer çalışmalar incelendiğinde öfke içe vurum ve öfke dışa vurum alt boyutları ile anlamlı sonuçlar vardır. Evli bireylerin öfke ve öfke ifade tarzlarının incelendiği bir çalışmada üniversite mezunların öfke içe vurum düzeyi, ilkokul, ortaokul mezunları ve okuma yazma bilmeyen bireylerin öfke içe vurum

düzeyinden daha yüksektir. Aynı zamanda üniversite mezunlarının öfke dışı vurum seviyesi ilköğretim mezunlarına göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ancak öfke kontrolü ve sürekli öfke düzeyleri ile ilgili eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (74). Eğitim durumu ile öfke içi vurum ve öfke dışı vurum alt boyutları arasındaki ilişkinin literatüre göre farklı olmasının nedeni kişilerin yaşadığı ortamın, sosyoekonomik durumunun ve kültürel yapısının farklı olması gibi birçok faktörden kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerde eğitim durumları ile anksiyete düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Hemşirelerde anksiyete ve depresif belirtiler ile ilişkili faktörlerin araştırıldığı bir çalışmada lise mezunu hemşirelerin, lisans mezunu hemşirelere göre Beck Anksiyete skoru daha düşük bulunmuştur (86). Metabolik sendromlu bireylerin anksiyete düzeyini inceleyen bir çalışmada çalışmamıza benzer olarak eğitim durumu ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (87). Çalışmamızın yapıldığı dönemde Malatya ilinde meydana gelen deprem, kişilerin anksiyete düzeyini etkilemiş olabilir.

Çalışmamızda egzersiz yapma sıklığı ile sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde hiç egzersiz yapmayan insanların öfke kontrolü, haftada 5-6 kez egzersiz yapanlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Benzer olarak; spor yapan bireylerle yapmayan bireyler arasındaki öfke ifade tarzı ve öfke düzeyi arasındaki farkın araştırıldığı bir çalışmada; spor yapma frekansı ile öfke alt boyutları arasında ilişki incelenmiştir. Egzersiz sıklığı ile sürekli öfke alt boyutu ve dışı dönük öfke alt boyutu arasında anlamlı bir fark vardır. Haftada 7 kez ve daha fazla spor yapanların haftada 1-3 kez spor yapanlara göre sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde haftada 7 ve daha üzeri kez spor yapanların haftada 1-3 ve 4-6 kez spor yapanlara göre dışı dönük öfke düzeyi daha yüksektir (88). Çalışmamız ve literatür sonuçları incelendiği zaman çok fazla spor yapan kişilerde öfkenin daha çok dışı yansıtılması ve öfke kontrollerinin daha az olması kişilerde spora bağlı yorgunluk ve bu yorgunluğun getirdiği stresten kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin üzgünken %53.9'unun normalden az yediği veya hiç yemediği, %30.5'inin normalden fazla veya çok yediği, mutluken %20.6'sının normalden az yediği veya hiç yemediği, %37.2'sinin normalden fazla veya çok yediği, adet döneminde %18.7'sinin normalden az yediği veya hiç yemediği, %48'inin normalden fazla veya çok yediği belirlenmiştir. Çalışmamıza benzer olarak bir

diyet polikliğine başvuran bireylerin duygusal yeme durumlarının araştırıldığı bir çalışmada araştırmaya katılan bireylerin üzgünken genelde daha az yediği belirlenmiştir (89). Çalışmamız literatür sonuçları ile benzerlik göstermekte olup, kişilerin duygu durumları beslenme düzenini etkileyebildiği söylenebilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin besin tüketim sıklığına bakılarak %10'unun sütü her gün, %15'inin haftada üç beş kez, %17.2'sinin haftada bir iki kez, %7.2'sinin on beş günde bir, %16.7'sinin ayda bir, %11.1'inin yılda birkaç kez, %22.8'inin ise hiç tüketmediği belirlenmiştir. Yoğurt tüketimlerine bakıldığında, %47.8'inin her gün, %29.4'ünün haftada 3-5 kez, %12.8'inin haftada 1-2 kez, %3.9'unun on beş günde bir, %3.3'ünün ayda bir, %2.8'inin hiç tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 verilerine göre Türkiye geneline bakıldığında, yoğurdu hiç tüketmeyenlerin sıklığı %1.3, peynir tüketmeyenlerin sıklığı %2.4 olarak saptanmıştır. Türkiye genelinde her gün süt tüketenler %10.6, her gün yoğurt tüketenler % 51.3, her gün peynir tüketenler %73.9 olarak saptanmıştır (90). Çalışmamızın sonuçları Türkiye verileri ile yakınlık göstermektedir. Küçük farklılıklar bölgesel değişimlerden kaynaklanabilir.

Süt tüketimleri ile sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiği zaman, ayda bir süt tüketenlerin sürekli öfke puan ortalaması hiç tüketmeyen, haftada bir iki kez ve haftada 3-5 kez süt tüketenlerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Yoğurt tüketimleri ile sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiği zaman ise hiç yoğurt tüketmeyenlerin sürekli öfke puan ortalaması haftada bir iki kez ve her gün yoğurt tüketenlere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Her gün yoğurt yiyenlerin öfke kontrolü puan ortalaması haftada bir iki kez yoğurt tüketenlerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda hiç yoğurt tüketmeyenlerin öfke dışı vurum puan ortalaması on beş günde bir, haftada bir iki kez ve her gün tüketenlerden anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Çalışmamıza benzer bir çalışmada süt ve yoğurt, peynir gibi süt ürünleri tüketiminin öfke ve öfke ifade ediliş biçimi arasındaki ilişkinin belirlendiği bir çalışmada süt ürünleri alımı arttıkça öfke düzeyinin azaldığı belirlenmiştir (4). Adölesanlar arasında obezite ile duygu durumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada süt tüketiminin arttıkça öfke ve stres düzeyinin azaldığı bunun nedeninin sütte bulunan elzem aminoasit olan triptofan ve serotoninle ilişkili olduğu belirlenmiştir (91). Serotonin seviyesinin artması öfke ve düşmanlığı azaltmaktadır (92). Benzer şekilde Japonya' da yapılan bir çalışmada gebelik sırasında yoğurt ve

kalsiyum alındığında depresyon semptomlarında azalma görülmüştür (93). Süt ve süt ürünlerinin tüketimi ile öfke durumunun etkilendiği söylenebilir.

Çalışma grubumuzdaki kişilerin süt ve yoğurt tüketimleri ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İranlı yetişkinler arasında yapılan psikolojik bozukluklar ile diyetel alımların karşılaştırıldığı bir çalışmada, süt ve yoğurt alımı arttıkça depresyon ve anksiyete riskinin azaldığı belirlenmiştir. Haftada bir iki bardak süt içen kişilerin hiç tüketmeyenlere göre stres oranının daha düşük olduğu belirlenmiştir (94). Biyoaktif maddelerle zenginleştirilmiş yoğurt ve normal yoğurdun stres azaltıcı etkilerini araştıran bir çalışmada bir gruba normal yoğurt verilirken bir gruba aynı kaloride kazein tripeptitleri, α -laktoalbumin ve B vitaminleri ile zenginleştirilmiş yoğurt verilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucu zenginleştirilmiş yoğurt ile beslenen kişilerde stres daha az görülmüştür (95). Çalışmamıza katılan kişilerin süt ve yoğurt tüketimi ile anksiyete durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması, grupların homojen dağılmamasından kaynaklanabilir. Çalışmamızda yoğurt tüketenlerin öfke kontrolünün daha yüksek olmasının nedeni içerisindeki probiyotiklerin mental sağlığı olumlu etkilemesinden kaynaklanabilir. Ve aynı zamanda bu besinler uyku düzenini olumlu bir şekilde etkilediği için sakinleştirici özellikte olabilir. Bu durum kişilerin öfke ve anksiyete düzeyini azaltabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin çay tüketim sıklıkları incelendiği zaman, %22.2'sinin her öğün, %65.6'sının her gün, %2.8'inin haftada 3-5 kez, %1.7'sinin haftada 1-2 kez, %0.6'sının on beş günde bir, %2.2'sinin ayda bir, %1.1'inin yılda birkaç kez, %3.9'unun hiç tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 verilerine göre siyah çayı her gün ve haftada 6-7 kez tüketenlerin sıklığı %88.3, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %1.9, haftada 2-3 kez tüketenlerin sıklığı %3, haftada 1 kez tüketenlerin sıklığı %1.8, ayda 1-3 kez tüketenlerin sıklığı %0.8, ayda birden az tüketenlerin sıklığı %0.6, hiç tüketmeyenlerin sayısı %3.3 bulunmuştur (90). Çalışma grubumuzun çay tüketim sıklığı ile TBSA çay tüketim sıklıkları uyumlu olup küçük farklılıklar bölgesel değişimlerden kaynaklanabilir. Çay tüketimi ile sürekli öfke ve öfke alt boyutları incelendiği zaman çay tüketim sıklığı ile öfke arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Yetişkin kadınların tükettikleri besinler ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yapılan bir çalışmada çay tüketiminin arttıkça sürekli öfke alt boyutu puanlarının azaldığı belirlenmiştir (73). Çay tüketimi ve duygu durum arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada çay tüketimi ve olumlu duygu durum

düzeyi ile pozitif bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (55). Çay tüketimi ile anksiyete düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki vardır. Çalışmamızdan farklı olarak üniversite öğrencilerinin beslenme durumu ile anksiyete arasındaki ilişkinin saptandığı bir çalışmada çay tüketim sıklığı ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (62).

Çalışmamıza katılan bireylerin kahve tüketim sıklıkları incelendiği zaman, %31.2'sinin her gün, %13.9'unun haftada 3-5 kez, %18.9'unun haftada 1-2 kez, %17.8'inin on beş günde bir, %7.8'inin ayda bir, %4.4'ünün yılda birkaç kez, %6.1'inin hiç tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 raporuna göre Türkiye'deki insanların %18.7'sinin her gün ve haftada 6-7 kez, %5.5'inin haftada 4-5 kez, %16'sının haftada 2-3 kez, %12.4'ünün haftada 1 kez, %13.7'sinin ayda 1-3 kez, %7.5'inin ayda birden az kahve tükettiği ve %25.8'inin hiç kahve tüketmediği belirlenmiştir (90). Çalışmamıza katılan kişilerin kahve tüketim sıklıkları daha yüksektir. Bu durum çalışma grubumuzun genellikle kadınlardan oluşmasından ve bölgesel farklılıklardan kaynaklanmış olabilir. Çalışmamızda kahve tüketimi ile sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, öfke ile kahve tüketim sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Anksiyete düzeyi ile kahve tüketim sıklığı arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çalışmamızdaki sonuçların aksine, kafein alımı ile stres, öfke, anksiyete arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada kafein alımı haftalık >1000 mg üzerinde olanların yüksek anksiyete seviyesine neden olduğu görülmüştür. Ve aynı zamanda kahveden alınan kafeinin stres ve depresyon seviyesini artırdığı belirlenmiştir. Kafein alımı ile anksiyete arasında doğrusal bir ilişki bulunmuştur (96). Adölesanlarda kafein alımı ile uyku düzeni ve öfke arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada ise erkeklerin kızlara göre daha fazla kafein aldığı ve kızların erkeklere göre daha fazla uykulu ve daha fazla öfkeli olduğu belirlenmiştir. Kafein alımı ile öfke arasında ters bir ilişki bulunmuştur(97). Çalışmamıza katılan kişilerin kahve tüketim sıklığı ile anksiyete durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması, grupların homojen dağılmamasından kaynaklanabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin kırmızı et tüketim sıklıklarına bakıldığında zaman, %6.1'inin her gün, %32.2'sinin haftada 3-5 kez, %35'inin haftada 1-2 kez, %18.9'unun on beş günde bir, %5'inin ayda bir, %1.1'inin yılda birkaç kez, %1.7'sinin hiç tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 raporuna göre Türkiye'deki insanların %4'ünün

her gün ve haftada 6-7 kez, %4.6'sının haftada 4-5 kez, %20.9'unun haftada 2-3 kez, %21.2'sinin haftada 1 kez, %25'inin ayda 1-3 kez, %13.2'sinin ayda birden az dana eti tükettiği ve %10.4'ünün hiç dana eti tüketmediği belirlenmiştir (90). Çalışmamıza katılan kişilerin kırmızı et tüketimleri daha yüksektir. Bu durum sosyoekonomik faktörlerden kaynaklanmış olabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin kırmızı et tüketimi ve sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, kırmızı eti her gün tüketenleri öfke kontrolü puan ortalaması, haftada 1-2 kez ve haftada 3-5 kez tüketenlerden anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Çalışmamıza benzer olarak post menopozlu kadınların iki gruba ayrılarak 14 hafta boyunca izlendiği bir çalışmada bir gruba düşük yağlı, düşük tuz içeren ve tam tahıllı gıda miktarının fazla olduğu bir diyet, bir gruba kırmızı etin ağırlıkta olduğu bir diyet verilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre kırmızı etli diyeti yapan kadınlarda, düşük yağ, düşük tuz ve yüksek tam tahıl içeriği olan diyeti yapan kadınlara göre öfke düzeyi daha fazla bulunmuştur (57). Arizona Eyalet Üniversitesi'nde yapılan 39 omnivor arasında yapılan araştırmada kırmızı et tüketiminin kesildiği omnivorlarda ruh halinde iyileşmeler görülmüştür (98). Çalışmamızda her gün kırmızı et tüketenlerin öfke kontrol etme yetisinin daha az olmasının nedeni kırmızı et tüketimi ile sindirim sorunları artabileceği için bu durum öfkelenmeyi artırmış olabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin kırmızı et tüketimi ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman ise kırmızı et tüketimi ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmamızdan farklı olarak kadınlarda kırmızı et tüketimi ile anksiyete arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada kırmızı et tüketimi ile anksiyete düzeyi arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur (99). Çalışmamızın yapıldığı dönemde Malatya ilinde meydana gelen deprem nedeniyle kişilerin anksiyete puanları etkilenmiş olabileceği gibi anksiyete puanları kişilerin yaşadıkları ortam, ailesel yapı ve kültürel yapı gibi birçok faktörden etkilenmiş olabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin balık eti tüketim sıklıkları incelendiği zaman %1.1'inin her gün, %2.8'inin haftada 3-5 kez, %7.8'inin haftada 1-2 kez, %26.7'sinin on beş günde bir, %40.6'sının ayda bir, %18.3'ünün yılda birkaç kez balık tükettiği, %2.8'inin hiç balık tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 raporuna göre Türkiye'deki insanların %0.2'sinin her gün ve haftada 6-7 kez, %0.4'ünün haftada 4-5 kez, %8.2'sinin haftada 2-3 kez, %27'sinin haftada 1 kez, %35.8'inin ayda 1-3 kez,

%19'unun ayda birden az balık eti tükettiği ve %8.8'inin hiç balık eti tüketmediği belirlenmiştir. Çalışma grubunun balık eti tüketiminin düşük olduğu söylenebilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin balık eti tüketimi ve sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, balık eti tüketim sıklığı ile öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (90). Çalışmamızdan farklı olarak; öfke ile omega 3 alımı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada omega 3 tüketiminin artmasının öfke ve kaygı miktarını azalttığı belirlenmiştir. Plazmadaki EPA düzeyinde artış kaygı düzeyinin azalmasını sağlarken, plazmadaki DHA düzeyindeki artışın öfke düzeyini azalttığı belirlenmiştir (100). Genç yetişkinlerde n-3 ve n-6 yağ asitlerinin diyetle alımı ve öfke ve düşmanlık arasındaki ilişkinin belirlendiği bir çalışmada n-3 ve n-6 yağ asitlerinin diyetle alımının artması öfke düzeyini düşürdüğü belirlenmiştir (101). Çalışmamız literatür ile benzerlik göstermemektedir. Bölgesel olarak balık tüketiminin düşük ve benzer oranlarda olması nedeniyle farklılık saptanmamış olabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin balık tüketim sıklığı ile anksiyete durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Balık tüketimi ile kadınlarda depresyon ve anksiyete bozuklukları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada balık tüketimi ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak yüksek DHA alımı ile anksiyete düzeyi arasında ters bir korelasyon bulunmaktadır (102). Grupların homojen dağılmamasından kaynaklı çalışmamız sonuçları literatür ile uyumlu olmayabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin hamburger, tost, sandviç, pizza gibi fastfood gıdaları tüketim sıklıkları incelendiği zaman %1.7'sinin her gün, %3.9'unun haftada 3-5 kez, %10'unun haftada 1-2 kez, %18.3'ünün on beş günde bir, %16.1'inin ayda bir, %10'unun yılda birkaç kez tükettiği, %40'ının ise hiç fastfood gıda tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 raporuna göre Türkiye'deki insanların %0.2'sinin her gün ve haftada 6-7 kez, %0.5'inin haftada 4-5 kez, %2.9'unun haftada 2-3 kez, %5.7'sinin haftada 1 kez, %14.5'inin ayda 1-3 kez, %11.1'inin ayda birden az fastfood tükettiği ve %64.7'inin hiç fastfood tüketmediği belirlenmiştir (90). TBSA 2017 fastfood tüketimi sıklığı ile çalışmamızdaki fastfood tüketimi uyumlu olmakla birlikte bölgesel farklılıklar nedeniyle küçük farklılıklar olabilir. Çalışmamıza katılan bireylerin fastfood tüketimi ve sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, haftada 1-2 kez ve haftada 3-5 kez fastfood tüketenlerin öfke dışı vurum puan ortalaması ayda bir, on beş

günde bir tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir. Benzer olarak Oxford üniversitesinin öncü olduğu bir çalışmada hapisane mahkumları iki gruba ayrılarak bir gruba vitamin takviyeleri, bir gruba da abur cubur, fast food yiyecekler verilerek mahkumların davranışlarını ve düşünce kalıpları karşılaştırılmıştır. Analizler sonucunda, vitamin takviyesi alan mahkumların, öncelikle işlenmiş abur cubur, fast food besin yiyenlere göre çok daha az saldırgan ve kızgın oldukları belirlenmiştir (103). Fastfood tüketimi ile birlikte öfke dışı vurum düzeyinin artması fast food yiyeceklerle birlikte alınan kafeinin ya da bu besinlerin içeriğinde yer alan bazı maddelerin uykusuzluk, sinirlilik ve öfke yapmasından kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin fast food tüketimi ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki incelendiği zaman anlamlı bir fark bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinde tüketilen besinler ile anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada her gün fast food gıda tüketen öğrencilerde şiddetli düzeyde anksiyete bozukluğu istatistiksel olarak daha fazla bulunurken, hiç tüketmeyenlerde anksiyete bozukluğu daha az bulunmaktadır(62). Anksiyete puanları kişilerin yaşadıkları ortama, ailesel yapısına, sosyoekonomik, kültürel yapısı, gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Ayrıca Malatya ilinde yaşanan deprem kişilerin anksiyete düzeyini etkilemiş olabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin taze sebze tüketim sıklıkları incelendiği zaman %54.4'ünün her gün, %25'inin haftada 3-5 kez, %13.9'unun haftada 1-2 kez, %2.8'inin on beş günde bir, %1.1'inin ayda bir, %0.6'sının yılda birkaç kez tükettiği , %2.2'sinin ise hiç taze sebze tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 raporuna göre Türkiye'deki insanların %52.9'unun her gün ve haftada 6-7 kez, %14.9'unun haftada 4-5 kez, %21.5'inin haftada 2-3 kez, %7'sinin haftada 1 kez, %2.3'ünün ayda 1-3 kez, %0.6'sının ayda birden az sebze tükettiği ve %0.6'sının hiç sebze tüketmediği belirlenmiştir (90). Çalışmamıza katılan bireylerin taze meyve tüketim sıklıkları incelendiği zaman %48.9'unun her gün, %28.3'ünün haftada 3-5 kez, %13.9'unun haftada 1-2 kez, %5'inin on beş günde bir, %2.2'sinin ayda bir, %0.6'sının yılda birkaç kez tükettiği , %1.1'inin ise hiç taze meyve tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 raporuna göre Türkiye'deki insanların %53.4'ünün her gün ve haftada 6-7 kez, %14.5'inin haftada 4-5 kez, %20.1'inin haftada 2-3 kez, %7.1'inin haftada 1 kez, %2.7'sinin ayda 1-3 kez, %0.9'unun ayda birden az meyve tükettiği ve %1.1'inin hiç meyve tüketmediği belirlenmiştir (90). Çalışmamızdaki kişilerin meyve tüketim sıklığı,

TBSA meyve tüketim sıklığı ile uyumlu olup küçük farklılıklar bölgesel değişikliklerden kaynaklanabilir.

Çalışmamıza katılan kişilerin sebze tüketimleri ile sürekli öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiği zaman her öğün sebze tüketenlerin öfke dışı vurum düzeyi hiç sebze tüketmeyenlerden anlamlı olarak yüksektir. Ayrıca her öğün sebze tüketen kişilerin sürekli öfke düzeyi hiç tüketmeyenlerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Kişilerin meyve tüketimleri ile sürekli öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiği zaman ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışmamıza katılan bireylerin sebze tüketim sıklığı ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Çalışmamızda meyve tüketim sıklığı ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatüre bakıldığı zaman, Yeni Zellanda’da gençler arasında karbonhidrat tüketimini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, meyve-sebzelerin fazla tüketildiği bir diyet yapan katılımcılar daha mutlu, daha sakin ve enerjik olduklarını bildirmişlerdir. Ayrıca daha olumlu ruh hali ile günlük yüksek miktarda meyve-sebze tüketimi arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir (104). İranlı yetişkinler arasında yapılan psikolojik bozukluklar ile diyetel alımların karşılaştırıldığı bir çalışmada, günde bir porsiyondan fazla sebze tüketenlerin, hiç sebze tüketmeyenlere kıyasla daha düşük kaygı düzeyine sahiptiler. Ve aynı şekilde günde bir kereden fazla porsiyon meyve kullanan bireylerin anksiyete düzeyi, tüketmeyenlere göre önemli ölçüde daha düşüktür (94). Anksiyete puanları kişilerin yaşadıkları ortama, ailesel yapısına, sosyoekonomik, kültürel yapısı, gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Ayrıca Malatya ilinde yaşanan deprem kişilerin anksiyete düzeyini etkilemiş olabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin tereyağı tüketim sıklıkları incelendiği zaman %49.4’ünün her gün, %20.6’sının haftada 3-5 kez, %13.9’unun haftada 1-2 kez, %6.1’inin on beş günde bir, %3.3’ünün ayda bir, %2.8’inin yılda birkaç kez tükettiği , %3.9’unun ise hiç tereyağı tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 raporuna göre Türkiye’deki insanların %30.9’unun her gün ve haftada 6-7 kez, %9’unun haftada 4-5 kez, %22’sinin haftada 2-3 kez, %10.7’sinin haftada 1 kez, %8’inin ayda 1-3 kez, %3.9’unun ayda birden az tereyağı tükettiği ve %13.9’unun hiç tereyağı tüketmediği belirlenmiştir (90). Çalışmamıza katılan kişilerin tereyağı tüketim sıklığının daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum bölgesel farklılıklardan kaynaklanmış olabilir. Çalışmamıza katılan bireylerin margarin tüketim sıklıkları incelendiği zaman %7.2’sinin her gün, %10.6’sının haftada 3-5 kez, %9.4’ünün haftada 1-2 kez,

%7.2'sinin on beş günde bir, %12.8'inin ayda bir, %11.1'inin yılda birkaç kez tükettiği , %41.7'sinin ise hiç margarin tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 raporuna göre Türkiye'deki insanların %2.9'unun her gün ve haftada 6-7 kez, %1.7'sinin haftada 4-5 kez, %6.4'ünün haftada 2-3 kez, %7.8'inin haftada 1 kez, %11.6'sının ayda 1-3 kez, %8'inin ayda birden az margarin tükettiği ve %58.8'inin margarinini hiç tüketmediği belirlenmiştir (90). Çalışmamızdaki kişilerin margarin tüketim sıklığı, TBSA margarin tüketim sıklığı ile uyumlu olup küçük farklılıklar bölgesel değişikliklerden kaynaklanabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin tereyağı tüketim sıklığı ile sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiği zaman yılda birkaç kez tereyağı tüketenlerin öfke kontrolü puan ortalaması ve içe dönük öfke puan ortalaması on beş günde bir, haftada bir iki kez, haftada üç beş kez, her gün ve her öğün tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir. Çalışmamıza katılan bireylerin margarin tüketim sıklığı ile sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiği zaman yılda birkaç kez margarin tüketenlerin öfke içe vurum puan ortalaması ayda bir ve haftada üç beş kez tüketenlerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Yetişkin kadınların tükettikleri besinler ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlendiği bir çalışmada kadınların tereyağı ve margarin tüketimi arttıkça sürekli öfke skorlarının da arttığı görülmüştür (73). Yurtdışında yapılan bir başka araştırmada diyetle alınan trans yağ asitlerinin tüketiminin daha fazla saldırganlık ve sinirlilik ile ilişkili olduğunu göstermiştir (105). Çalışmamızın sonuçlarına bakılarak trans ve doymuş yağ tüketiminin bağırsak ve sindirim sistemi sorunları oluşturmamasından dolayı öfke kontrolünü azalttığı düşünülebilir.

Yüksek yağ ve yüksek şeker tüketiminin duygu durum ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, yüksek yağ ve yüksek şeker tüketen grupta depresif belirtilerin daha fazla olduğu görülmüştür (106). Diğer bir çalışmada ise doymuş yağ tüketimi daha az olan kişilerin iyimserlik ve hayat doyum seviyelerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (107). Çalışmamıza katılan bireylerin tereyağı tüketim sıklığı ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmamıza katılan kişilerin margarin tüketim sıklığı ile anksiyete durumu arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Çalışmamıza benzer olarak İran'da yapılan bir çalışmada kadınlarda trans yağ tüketiminin anksiyete ve stres seviyesini artırdığı belirlenmiştir (108). Anksiyete puanları kişilerin yaşadıkları ortama, ailesel yapısına, sosyoekonomik, kültürel yapısı, gibi birçok faktörden

etkilenebilmektedir. Ayrıca Malatya ilinde yaşanan deprem kişilerin anksiyete düzeyini etkilemiş olabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin çikolata ve şekerleme tüketim sıklıkları incelendiği zaman %22.3'ünün her gün, %26.1'inin haftada 3-5 kez, %12.8'inin haftada 1-2 kez, %17.8'inin on beş günde bir, %7.8'inin ayda bir, %5.6'sının yılda birkaç kez tükettiği, %7.8'inin ise hiç çikolata ve şekerleme tüketmediği belirlenmiştir. TBSA 2017 raporuna göre Türkiye'deki insanların %9.7'sinin her gün ve haftada 6-7 kez, %5.8'inin haftada 4-5 kez, %17'sinin haftada 2-3 kez, %16.1'inin haftada 1 kez, %18.2'sinin ayda 1-3 kez, %31.7'sinin ayda birden az şekerleme, çikolata tükettiği ve %20'sinin hiç çikolata ve şekerleme tüketmediği belirlenmiştir(90). Çalışma grubunun şeker çikolata tüketiminin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum bölgesel farklılıklardan kaynaklanabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin çikolata ve şekerleme tüketim sıklığı ile sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiği zaman yılda birkaç kez çikolata tüketenlerin öfke kontrolü puan ortalaması ayda bir, on beş günde bir, haftada bir iki kez, haftada üç beş kez ve her gün tüketenlerden anlamlı olarak yüksektir. Ancak anksiyete düzeyleri ile çikolata tüketim sıklığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Prospektif olarak yapılan bir müdahale çalışmasında çikolata ve elma verilerek bireylerin davranışları izlenmiştir. Çikolatanın etkisinin daha fazla olmasıyla beraber, hem çikolata hem de elmanın açlığı azalttığı, ruh halini ve kişilerin aktivasyonunu yükselttiği, bazı bireylerde de suçluluk saptanmıştır (109). Çikolatanın içeriği nedeniyle ruh hali üzerinde güçlü bir etkisi vardır, genellikle hoş duyguları artırır ve gerginliği azaltır. Çikolata, beyni uyaran ve iyi bir ruh hali ile sonuçlanan andaminler gibi psikoaktif kimyasallar içerir. Bununla birlikte, çikolata yedikten sonra suçluluk duyan kilo verme rejimindeki bazı kadınlarda olumsuz duygular çikolata ile de ilişkilidir (110). Çikolata içerdiği mutluluk hormonu sayesinde kişilere mutluluk verebilir. Ancak bazı kişilerde yenildikten sonra oluşan suçluluk duygusundan dolayı yılda birkaç kez tüketenlerde öfke kontrolü daha iyi bulunmuş olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Malatya Battalgazi İlçe Sağlık Müdürlüğü Beslenme Danışmanlığı Birimi'ne başvuran kişilerde beslenme durumu ile öfke ve anksiyete arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmış olup sonuçları şöyledir;

- Çalışmaya katılan kişilerin %7.2'sinin zayıf, %16.7'sinin normal kilolu, %28.3'ünün hafif kilolu, %47.8'inin obez olduğu,
- Çalışmaya katılan kişilerin %53.3'ünün daha önce zayıflama girişiminde bulunduğu,
- Çalışmaya katılan kişilerin %39.4'ünün günde iki ara öğün tükettiği, %20'sinin üç ara öğün tükettiği,
- Çalışmaya katılan kişilerin %26.7'sinin kahvaltı yapmadığı, %53.3'ünün öğlen yemeği yemediği, %8.3'ünün akşam yemeği yemediği,
- Çalışmaya katılan kişilerin ortalama su tüketiminin 8.35 ± 4.35 bardak olduğu,
- Çalışmaya katılan bireylerin enerji alım ortalaması 2117 ± 886.69 kkal, karbonhidrat alım ortalaması 52.37 ± 8.79 gr, protein ortalaması 14.41 ± 3.42 , yağ ortalamalarının 33.16 ± 8.09 olduğu, lif tüketim ortalamalarının ise 27.02 ± 13.00 olduğu,
- Çalışmaya katılan erkeklerin kadınlara göre öfkelerini daha çok dışa yansıttığı,
- Çalışmaya katılan kişilerden zayıf olanların içe dönük öfke alt boyutu puanının, normal, şişman ve obezlerin içe dönük öfke alt boyutu puanına göre anlamlı olarak yüksek olduğu,
- Çalışmaya katılan kişilerin bazen öğün atlayanların dışa dönük öfke alt boyutu puanı, öğün atlamayanların dışa dönük öfke alt boyutu puanından daha yüksek olduğu,

- Çalışmaya katılan kişilerden hiç egzersiz yapmayanların öfke kontrolü alt boyutu puanı, haftada 5-6 gün egzersiz yapanların öfke kontrolü alt boyutu puanına göre anlamlı olarak yüksek olduğu,
- Çalışmaya katılan bireylerin çay, kahve, balıketi, kuru baklagil, meyve tüketim sıklığı ile öfke ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı,
- Çalışmaya katılan bireylerden ayda bir kez süt tüketenlerin sürekli öfke puan ortalaması on beş günde bir ve haftada 3-5 kez tüketenlere göre anlamlı olarak yüksek olduğu,
- Çalışmaya katılan kişilerden her gün yoğurt tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puanı, haftada bir iki kez tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puanına göre anlamlı olarak yüksek olduğu,
- Çalışmaya katılan kişilerden her gün kırmızı et tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu, haftada bir iki kez ve haftada 3-5 kez tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puanına göre daha anlamlı olarak düşük olduğu,
- Çalışmaya katılan kişilerden hiç yumurta tüketmeyenlerin içe dönük öfke alt boyutu puanının, haftada 1-2 kez, ayda bir kez, haftada 3-5 kez, her gün ve her öğün tüketenlerin içe dönük öfke alt boyutu puanına göre anlamlı olarak yüksek olduğu,
- Çalışmaya katılan kişilerden taze sebzeyi her öğün tüketenlerin sürekli öfke puan ortalaması, hiç tüketmeyen, haftada 3-5 kez, on beş günde bir, haftada 1-2 kez ve her gün tüketenlere göre daha yüksek olduğu,
- Çalışmaya katılan kişilerden taze sebzeyi her öğün tüketenlerin dışa dönük öfke alt boyutu puanının, hiç tüketmeyen, haftada 3-5 kez, on beş günde bir, haftada 1-2 kez ve her gün tüketenlerin dışa dönük öfke alt boyutu puanına göre anlamlı olarak yüksek olduğu,
- Çalışmaya katılan kişilerden tereyağını yılda birkaç kez tüketen kişilerin öfke kontrolü alt boyutu puanı, haftada 1-2 kez, haftada 3-5 kez, her gün ve her öğün tereyağ tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puanına göre anlamlı olarak yüksek olduğu,

- Çalışmaya katılan kişilerden margarini yılda birkaç kez tüketen kişilerin içe dönük öfke alt boyutu puanının, ayda bir kez, haftada 3-5 kez margarin tüketenlerin içe dönük öfke alt boyutu puanına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu,
- Çalışmaya katılan kişilerden yılda birkaç kez çikolata tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puanının, on beş günde bir, haftada 1-2 kez, haftada 3-5 kez, her gün, her öğün çikolata tüketenlerin öfke kontrolü alt boyutu puanına göre anlamlı olarak yüksek olduğu,
- Çalışmaya katılan kadınlarda, erkeklere göre daha çok anksiyete görüldüğü,
- Çalışmaya katılan kişilerin BKİ'si ve eğitim düzeyi ile anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı,
- Çalışmaya katılan kişilerin süt, kahve, kırmızı et, yoğurt, balık eti, çikolata şekerleme, tereyağı, taze meyve, fast food, kurubaklagil tüketimi sıklığı ile anksiyete durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı,
- Çalışmaya katılan kişilerin çay, margarin, taze sebze, yumurta tüketim sıklığı ile anksiyete durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

Psikolojik rahatsızlıklar hem ülkemizde hemde dünyada gittikçe yaygınlaşan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Anksiyete, duygusal yeme, öfke, depresyon sıklıkla bir arada görülmektedir. Bu nedenle birinin görüldüğü durumlarda diğerleri içinde araştırma yapılması gerekmektedir. Ayrıca psikolojik rahatsızlıklar ve beslenmenin karşılıklı olarak birbirinden etkilendiği söylenebilir. Duygusal yeme, anksiyete ve öfke durumunda beslenme gibi durumlar için psikolog, psikiyatrist ve diyetisyenlerin iş birliği halinde çalışması, konunun geniş kapsamlı olarak ele alınması gerekmektedir.

Kişilerin ruh sağlığının korunması amacıyla onların sağlıklı bir biçimde beslenmesi, bunun için gerekli politikaların oluşturulması ve onların sağlıklı besinlere ulaşmasının sağlanması gerekmektedir. Üniversite öğrencilerinin ders müfredatlarına bu konular eklenmeli ve sağlıksız beslenmenin azaltılması için ilköğretim, ortaokul, lise öğrencilerinin kantinlerinde fast food, abur cubur gıdalar yerine sebze, meyve, yoğurt, süt gibi sağlıklı besinler eklenmelidir. Gerekli kurumlarla iş birliği içinde kişilerin

sağlıksız beslenme ve obezitesinin altında yatan psikolojik rahatsızların farkında olması için kişiler kamu spotları veya eğitimler ile bilinçlendirilmelidir.

Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmalar çok sınırlı sayıdadır. Önemli bir halk sağlığı sorunu olan obezitenin altında psikolojik faktörlerin etkili olup olmadığının belirlenmesi, tüketilen besinlerin psikolojiyi nasıl etkilediğinin, psikolojik rahatsızlıkların beslenmeyi nasıl etkilediğinin değerlendirilmesi için çalışmalar yapılmalıdır.



KAYNAKLAR

1. WHO.TheWorld Health Report 1997. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41900>, Erişim tarihi: 12.10.2020.
2. Smith DG, Bot M, A Brouwer I, Visser M, Giltay EJ, Penninx B. Association of food groups with depression and anxiety disorders. *Eur J Nutr* 2020, 59(2): 767-78.
3. Masana MF, Tyrovolas S, Kollia N, Chrysohoou C, Skoumas J, Haro JM, Tousoulis D, Papageorgiou C, Pitsavos C, Panagiotakos DB. Dietary Patterns and Their Association with Anxiety Symptoms among Older Adults: The ATTICA Study. *Nutrients* 2019, 11(6): 1250.
4. Kalantari N, Doaei S, Gordali M, Rahimzadeh G, Gholamalizadeh M. The Association between Dairy Intake, Simple Sugars and Body Mass Index with Expression and Extent of Anger in Female Students. *Iran J Psychiatry* 2016, 11(1): 43-50.
5. HSGM, Sağlıklı beslenme ve hareketli hayat dairesi. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-anasayfa>, Erişim tarihi: 15.09.2020.
6. Alphan E. *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi*, 5.baskı, Ankara, Hatipoęlu Yayınevi, 2019: 150-78.
7. Arlı M, şanlıer N, Küçükkömürler S, Yaman M. *Anne ve çocuk beslenmesi*, 2.baskı, Ankara, Pegem A Yayıncılık, 2017: 1-15.
8. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2015. https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_01/27102535_TYrkiye_Beslenme_Rehberi.pdf, Erişim tarihi:19.09.2020.
9. Parks EP, Maqbool A, Shaikhkhalil A, Groleau V, Dougherty KA, Stallings VA. *Nutritional requirements in Nelson Textbook of Pediatrics*, 20nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016: 44-65.
10. Colditz GA, Healthy diet in adults. <https://www.uptodate.com/contents/healthy-diet-in-adults>, Erişim tarihi: 13.08.2020.
11. Duggan C, Watkins JB, Walker WA. *Nutrition in Pediatrics*, 4nd ed. Hamilton, BC Decker Inc, 2008: 45-55.

12. ISPAD. Nutritional management in children and adolescents with diabetes. <http://www.ispad.org/.../ISPAD%20Guidelines%202009%20-%20Nutrition.pdf>, Erişim tarihi: 18.10.2020.
13. Baysal A. *Beslenme*, 15. Baskı, Ankara, Hatipođlu Yayınevi, 2014: 120-2.
14. Çelik F, Kahraman S. Diyet proteinleri ve bulaşıcı olmayan hastalıklar. *Türkiye Klinikleri Beslenme ve Diyetetik-Özel Konular* 2019, 5: 38-45.
15. Ünsal A. Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2019, 2(3): 1-10.
16. Sağlık Bakanlığı: Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2015. https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_01/27102535_TYrkiye_Beslenme_Rehberi.pdf, Erişim Tarihi: 19.08.2020
17. Baysal A. *Beslenme*. 9. Baskı, Ankara, Hatibođlu Yayınevi, 2002: 15-30.
18. Duggan C, Watkins JB, Walker WA. *Nutrition in Pediatrics*, 4nd ed. Hamilton, BC Decker Inc, 2008: 55-78.
19. Demiriz Iř, Demiriz B. *Diabetes Mellitus El Kitabı*. 6. Baskı, İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri, 2009: 96-107.
20. Friedberg CE, Janssen JFM, Heine RJ, Grobbee DE. Fish oil and glycemic control in diabetes: A meta-analysis. *Diabetes Care* 1998, 21(4): 494-500.
21. Fink HH, Burgoon LA, Mikesky AE. *Practical Applications in Sports Nutrition*, 4nd ed. Canada, Jones and Bartlett Publishers, 2015: 332, 363-428,
22. řakar ř. Sporcu Beslenmesi. Klinik Geliřim, http://www.klinikgelisim.org.tr/eskisayi/klinik_2009_22_1/1.pdf, Erişim tarihi: 15.07.2020.
23. Ersoy G. *Fiziksel Uygunluk Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler Ölçümler*. 2. Baskı, Ankara, Nobel Tıp Kitabevleri, 2016: 11-3, 74-7.
24. Budak S. *Psikoloji sözlüğü*, 14. baskı, Ankara. Bilim ve Sanat Yayınları, 2017: 25-27.
25. *Türk Dil Kurumu Sözlüğü* 10. baskı. Ankara, Türk Dil Kurumu, 2006: 87-95.
26. Balkaya F, Gahin H. Çok boyutlu öfke ölçeği, *Türk psikiyatri dergisi* 2003, 14: 192-202.

27. Sütçü S. Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2006.
28. Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ, Hoeksema S. *Psikolojiye Giriş*, 6. Baskı, Ankara, Arkadaş Yayınevi, 2010: 55-65.
29. Gazda GM. *Human relations development*. 7nd ed. Boston: Simon and Schuster Company, 1995: 93-120.
30. Averill JR, Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion, *American Psychologist* 2010, 38: 1145–60.
31. Biaggio MK. Sex Differences in Behavioral Reaction Provocation of Anger. *Psychological Reports* 2015, 64: 23-6.
32. Morgan CT. *Introduction to psychology*. In: Karakaş S, Eski R.(eds) *Psikolojiye giriş*. 8nd ed. India, McGraw-Hill Book Co, 2009: 93-126.
33. Balkaya F, Şahin NH. Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2003, 3:192-202.
34. Atila A. Böbrek Nakli Bekleme Listesindeki Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkinin Sosyo-demografik Değişkenler Eşliğinde İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, 2015.
35. Boman P. Gender Differences in school anger. *Int Edu J* 2003, 4(2): 71-7.
36. Reilly PM, Shopshire MS, Durazzo TC ve Campbell TA. *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients; Participant Workbook*. 1nd ed. California, U.S. Department Of Health And Human Services, 2002: 10-25.
37. Özer AK. *Ben Değeri Tiryakiliği*, 17. baskı, İstanbul, Sistem Yayınları, 2005: 45-60.
38. Zorlu E. Öfke Denetim Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2017.
39. Danışık D. Ergenlerin Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve

- Rehberlik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2005.
40. Alberti R, Emmons M. *Your Perfect, A Guide To Assertive Living*, 3rd ed. Chicago, Impact Publishers, 2002: 200-1.
 41. Tanış Zİ. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2014.
 42. Chan H, Lu R, Tseng C, Chou K. Effectiveness of the Anger-Control Program in Reducing Anger Expression in Patients With Schizophrenia. *Arch Psychiatr Nurs* 2001,17(2): 88-95.
 43. Spielberger CD, Reheiser EC, Sydeman SJ. Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues Compr Pediatr Nutr* 1995, 18(3): 207-32.
 44. Tavris, C. *Anger the misunderstood emotion*. 3rd ed. Simon and Schuster.1982: 15-23
 45. Soykan Ç. Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi* 2003, 11(2): 1-6.
 46. Radke S, Pfersmann V, Derntl B. The impact of emotional faces on social motivation in schizophrenia. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 2015, 265(7): 613-22.
 47. Deffenbacher JL. Cognitive Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *J Clin Psychol* 1999, 55(3): 295.
 48. Arslan C. Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi. Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi 2010.
 49. Munoz CX, Johnson EC, McKenzie AL, Guelinckx I, Graverholt G, Casa DJ, Maresh CM, Armstrong LE. Habitual total water intake and dimensions of mood in healthy young women. *Appetite* 2015, 92: 81–6.
 50. Tarhan N. *Duyguların dili*, 5. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları Entegre Matbaacılık, 2008: 31-47.
 51. Ottley C. Food and mood. *Nurs Stand* 2000, 15(2): 54-5.

52. Ganley RM. Emotion and eating in obesity: a review of the literature. *Int J Eat Disord* 1989, 8(3):343-61.
53. Vashum KP, Mcevoy M, Milton AH, Mcelduff P, Hure A, Byles J, Attia J. Dietary zinc is associated with a lower incidence of depression: findings from two Australian cohorts. *J Affect Disord* 2014, 166: 249- 577.
54. Voracek M, Tran US. Dietary tryptophan intake and suicide rate in industrialized nations. *J Affect Disord* 2007, 98(3): 259-62.
55. Einöther S, Martens E. Acute effects of tea consumption on attention and mood. *American J Clin Nutr* 2013, 98 (6):1700–8.
56. Haghighatdoost F, Azadbakht L. Dietary Treatment Options For Depression Among Diabetic Patient, Focusing On Macronutrients. *J Diabetes Res* 2013, 2013: 421832.
57. Kaplan HI, Kaplan HS. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition* 2007, 23 (11-12): 887–94.
58. Stein MB, Sareen J. Clinical Practice, Generalized anxiety disorder. *N Engl J Med* 2015, 373(21): 2059-68.
59. Alonso J, Lepine JP. Overview of key data from the european study of the epidemiology of mental disorders. *J Clin Psychiatry* 2007, 68(2): 3-9.
60. Bandelow B, Michaelis S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues Clin Neuros.* 2015, 17(3): 327–35.
61. Jacka FN, Mykletun A, Berk M, Bjelland I, Tell GS. The association between habitual diet quality and the common mental disorders in community dwelling adults: the Hordaland Health study. *Psychosom Med* 2011, 73(6): 483-90.
62. Çatak Ş. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Ve Probiyotik Süt Ürünleri Tüketim Sıklıklarının Anksiyete Bozukluğuna Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, 2019.
63. Avena NM, Rada P, Hoebel BG. Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neurosci Biobehav Rev* 2008, 32(1): 20-39.

64. Benton D, Donohoe RT. The effects of nutrients on mood. *Public Health Nutr*, 1999, 2: 403-9.
65. Yoga Journal. Eat your way happy: The mood boosting benefit of food. <https://www.yogajournal.com/lifestyle/food-diet/clean-eating/eat-way-happy-food-mood-boosting-effects/>. Erişim Tarihi: 13.08.2020.
66. Zhao G, Ford ES, Li C, Tsai C, Dhingra S, Balluz LS. Waist circumference, abdominal obesity, and depression among overweight and obese U.S. adults: national health and nutrition examination survey 2005- 2006. *BMC Psychiatry* 2011,11(11): 130.
67. Oriach CS, Robertson RC, Stanton C, Cryan JF, Dinan TG. Food for thought: The role of nutrition in the microbiota-gut-brain axis. *Clin Nutr Exper* 2016, 6: 25-38.
68. Özer AK. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi* 1994, 9(31): 26-35.
69. Güleç H, Sayar K, Özükorumak E. Depresyonda Bedensel Belirtiler, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2005, 16: 90-6.
70. Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması. *Sağlık Bakanlığı Dergisi* 2008, 726: 10.
71. Coulston AM, Boushey CJ, Ferruzzi MG. *Nutrition In The Prevention And Treatment Of Disease*, 4th ed. California, Academic Press, 2013: 5-30.
72. Değirmenci T. Obez Yetişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi ve Yeme Tutumu, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi 2006.
73. Salt K. Yetişkin Kadınların Tükettikleri Besinler İle Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Biruni Üniversitesi 2018.
74. Kendirci A. Evli Bireylerin Öfke İfade Tarzları Ve Şiddet Sorumluluğunun İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, 2013.
75. Kopper BA, Epperson DL. Women and Anger; Sex and Sex-Role Comparisons in the Expression of Anger. *Women Quarterly* 1991, 7:1471-6402.

76. Milovchevich D, Howells K, Drew N, Day A. Sex And Gender-Role Differences In Anger: An Australian Community Study. *Individual differences* 2001, 31(2): 117-27.
77. Savrun A. Acil Asistanlarının Nöbet Öncesi Ve Nöbet Sonrası Anksiyete Düzeyinin Beck Anksiyete Skoru İle Saptanması, Tıp fakültesi, Acil Tıp Anabilim dalı, Uzmanlık Tezi, Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi, 2013.
78. Reiss S, Peterson RA, Gursky DM, McNally RJ. Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behav Res Ther* 1986, 24(1): 1–8.
79. Norton G. R, McLeod L, Guertin J, Hewitt P. The growth of anxiety disorders during the 1980s. *Anxiety Disord* 2001, 9(1): 75-85.
80. Ünal G. Üniversitenin ikinci öğretim lisans programlarında eğitimini sürdüren öğrencilerde uyku düzeninin beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve duyu durumu üzerine etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Samsun:19 Mayıs Üniversitesi, 2016.
81. Tsenkova VK, Carr D, Coe CL, Ryff CD. Anger, adiposity, and glucose control in nondiabetic adults: findings from. *J Behav Med* 2014, 37(1): 37-46.
82. Albayrak B, Kutlu Y. Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler. *Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi* 2009, 2(3): 57-69.
83. Bassi R, Sharma S, Kaur M. A study of correlation of anxiety levels with body mass index in new MBBS students. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol* 2014, 4 (3): 208-12.
84. Wahed WYA, Hassan SK. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alex J Med* 2017, 53 (1): 77-84.
85. Zengin L, Gümüş F. Hemşirelerde Anksiyete, Depresif Belirti ve İlişkili Faktörler, Atatürk Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır: Dicle Üniversitesi, 2019.
86. Liao Y, Knoesen NP, Castle DJ, Tang J, Deng Y, Bookun R, Liu T. Symptoms of disordered eating, body shape, and mood concerns in male and female Chinese medical students. *Compr Psychiatry* 2010, 51(5): 516-23.

87. Yılmaz F. Metabolik sendrom ile depresyon ve anksiyete bozukluğu ilişkisi, Gaziosmanpaşa Eğitim Ve Araştırma Hastanesi İç Hastalıkları Kliniği, Tıp Fakültesi, Tıpta uzmanlık tezi, İstanbul: T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, 2020.
88. Üzüm H, Orhan M, Karlı Ü, Duş MK, Yerlikaya G, Gökgöz H. Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü dergisi* 2016, 16(1): 453-69.
89. Özbek A. Özel Bir Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Bireylerin Duygusal Yeme Durumlarının Ve Vücut Bileşimlerinin Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2019.
90. TBSA 2017, https://hsqm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf, Erişim tarihi: 20.08.2020.
91. Roohafza H, Kelishadi R, Sadeghi M, Hashemipour M, Pourmoghaddas A , Khani A. Are obese adolescents more depressed?. *J Educ Health Promot* 2014, 23(3): 74.
92. Duke AA, Bègue L, Bell R, Eisenlohr-Moul T. Revisiting the serotonin–aggression relation in humans: A meta-analysis. *Psychol Bull* 2013, 139(5): 1148-72.
93. Miyake Y, Tanaka K, Okubo H, Sasaki S, Arakawa M. Intake of dairy products and calcium and prevalence of depressive symptoms during pregnancy in Japan: a cross-sectional study. *BJOG* 2015, 122(4): 568.
94. Sangsefidi ZS, Mirzaei M, Hosseinzadeh M. The relation between dietary intakes and psychological disorders in Iranian adults: a population-based study. *BMC Psychiatry* 2020, 20(1):257.
95. Jaatinen N, Korpela R, Poussa T, Turpeinen A, Mustonen S, Merilahti J, Peuhkuri K. Effects of daily intake of yoghurt enriched with bioactive components on chronic stress responses: a double-blinded randomized controlled trial. *Int J of Food Sci Nutr* 2014, 65(4): 507-14.
96. Richardsve G, Smith A. Caffeine consumption and self-assessed stress, anxiety, and depression in secondary school children. *J Psychopharmacol* 2015, 29(12): 1236-47.

97. Sigfusdottir ID, Kristjansson AL, Allegrante JP, James JE. Adolescent Caffeine Consumption, Daytime Sleepiness, and Anger. *J Caffeine Res* 2011, 1(1): 75-82.
98. Beezhold LB, Johnston CS. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: A pilot randomized controlled trial. *Nutr J* 2012, 14(11): 9.
99. Mozaffari H, Darooghegi M, Sheikhi A, Azadbakht L, Zamani B. The association of red meat consumption and mental health in women. *Comp Therapie Med* 2020, 56(5):1-6.
100. Buydens-Branchey L, Branchey M, Joseph R. Associations between increases in plasma n-3 polyunsaturated fatty acids following supplementation and decreases in anger and anxiety in substance abusers. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry* 2008, 32(2): 568–75.
101. Markovitz JH, Schreiner PJ, Daviglus M, Iribarren C, Hibbeln JR, Jacobs DR. Dietary intake of n-3, n-6 fatty acids and fish: Relationship with hostility in young adults. *Eur J Clin Nutr* 2004, 58(1): 24–31.
102. Jacka NF, Pasco JA, Williams LJ, Meyer BJ, Digger R, Berk M. Dietary intake of fish and PUFA, and clinical depressive and anxiety disorders in women. *Br J Nutr* 2012, 109(11): 2059-66.
103. Ramsey D, <https://www.mindbody7.com/news/2017/12/18 /anger-management-how-food-affects-your-mood#:~:text=Drew%20Ramsey%20led%20an%20Oxford,%2C%20and%20even%20violent%20tendencies.%22>, Erişim tarihi: 18.11.2020.
104. White AB, Hortwath CC, Conner TS. Many apples a day keep the blues away--daily experiences of negative and positive affect and food consumption in young adults. *Br J Health Psychol* 2013, 18(4): 782–98.
105. Science News. More trans fat consumption linked to greater aggression, researchers find, <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120313122504.htm>. Erişim tarihi: 13.08.2020.
106. Vermeulen E, Stronks K, Snijder M. A combined high-sugar and high-saturated-fat dietary pattern is associated with more depressive symptoms in a multi-ethnic population: the HELIUS study. *Public Health Nutr* 2017, 20(13): 2374-82.

- 107.** Gacek M. Individual differences as predictors of dietary patterns among menopausal women with arterial hypertension. *Prz Menopauzanly* 2014, 13 (2): 101-8.
- 108.** Hashemi S, Amani R, Cheraghian B. Stress and Anxiety Levels Are Associated with Erythrocyte Fatty Acids Content in Young Women. *Iran J Psychiatry* 2020, 15(1): 47-54.
- 109.** Macht M, Dettmer D. Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite* 2006, 46 (3): 332-6.
- 110.** Osman JL, Sobal J. Chocolate cravings in American and Spanish individuals: biological and cultural influences. *Appetite* 2006, 47(3): 290–301.



EKLER

EK-1. Anket Formu

MALATYA BATTALGAZİ İLÇE SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ BESLENME DANIŞMANLIĞI BİRİMİNE BAŞVURAN KİŞİLERİN BESLENME DURUMU İLE ÖFKE DÜZEYİ VE ANKSİYETE DURUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

1. **Cinsiyet:** 1. Erkek 2. Kız
2. **Yaş:**
3. **Boy:** cm
4. **Kilo:** kg
5. **Medeni durum:** 1. Evli 2. Bekar 3. Dul-Boşanmış
6. **Meslek :** 1. Ev hanımı 2. Öğrenci 3. Memur 4. Serbest meslek
5. diğ er..... (belirtiniz)
7. **Eğ itim durumu:** 1. Okur yazar de ğ il 2. Okur yazar 3. ilkö ğ retim mezunu
4. Lise mezunu 5. Üniversite mezunu 6. Yüksek lisans ve üst ü
8. **Ailenizin aylık toplam geliri:** TL
9. **Kendinizi vücut görünümü olarak nasıl tanımlarsınız?**
1. Çok zayıf 2. Zayıf 3. Normal 4. Kilolu 5. Fazla kilolu
10. **Bilinen bir hastalığınız var mı?** 1. Evet 2. Hayır (14. soruya geçiniz)
11. **Cevabınız evet ise sağlık probleminiz aşağıdakilerden hangisidir?(Birden çok sık işaretleyebilirsiniz)**
1. Diyabet(Şeker Hastalığı) 2. Kalp hastalığı 3. Hipertansiyon
4. Troid hastalıkları 5. Diğer Belirtiniz:
12. **Zayıflamak istiyor musunuz?** 1. Evet 2. Hayır
13. **Evet ise neden?**
1. Sağlık 2. Dış Görünüm 3. Ailesel Baskı 4. Çevresel ve Sosyal Baskı
5. Diğer Belirtiniz:.....

14. Aşağıdaki zayıflama girişimlerini uyguladınız mı?(birden çok şık işaretleyebilirsiniz)

- 1.Hayır, uygulamadım. 2. Diyet 3.Egzersiz 4. İlaç 5.Bitkisel Destek
6. Cerrahi Yöntem 7.Diüretik kullanımı 8.Akapunktur
9. Diğer (Belirtiniz):.....

15. Zayıflama girişimlerini uygularken kendinizi nasıl hissediyordunuz?

- 1.Sinirli 2..Stresli 3.Mutsuz 4.Nötr 5.Mutlu

16. Bağırsak probleminiz var mı? 1.Evet 2.Hayır

17.Cevabınız evet ise bağırsak probleminiz nedir? (belirtiniz).....

18.Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı? 1.Evet 2.Hayır

19. Cevabınız evet ise hangi ilaçları kullanıyorsunuz? (belirtiniz).....

20. Ailenizde şişman olan biri var mı ?

- 1.Anne 2.Baba 3.Büyükanne 4.Büyükbaba 5.Kız kardeş 6.Erkek kardeş
7.Teyze/Hala 8.Amca/Dayı

21. Son zamanlarda ruhsal sağlığını etkileyen, kendinizi kötü hissettiren bir olay oldu mu ?

- 1.Evet 2.Hayır

22.Yemek yemek sizin için en fazla ne ifade ediyor?(birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)

- 1.Gereklilik 2.Mutluluk 3.Stres atma 4.Duygusal olarak rahatlama
5. Diğer Belirtiniz:.....

23.Günde kaç öğün besleniyorsunuz ?ara öğünana öğün

24.Gün içinde öğün atlıyor musunuz ? 1.Evet 2.Hayır 3.Bazen

25.Cevabınız evet ise hangi öğünü atlıyorsunuz ? 1.Kahvaltı 2.Öğle 3.Akşam

26.Ara öğünlerde besin tüketiyorsanız bu besinler hangileridir ?(birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)

- 1.Fındık,fıstık,ceviz vb. 2.Süt-yoğurt 3.Sebze-meyve 4.Bisküvü 5.Şekerli ve gazlı içecekler 6.Diğer Belirtiniz:.....

27.Günlük su tüketiminiz ne kadar ?su bardağılitre

28.Ne sıklıkta fiziksel aktivite yapıyorsunuz ? (haftada 3 gün/30 dk)

- 1.Hiç yapmam 2.Her gün 3. Haftada 5-6 kez 4. Haftada 3-4 kez 5. Haftada 1-2 kez

29.Fiziksel aktivite yapıyorsanız hangi fiziksel aktiviteleri yapıyorsunuz ? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1.Yürüyüş 2.Koşu 3.Aerobik 4.Pilates 5.Yoga 6.Yüzme
7.Diğer Belirtiniz:

30.Ev dışında hangi sıklıkla yemek yersiniz?

1. Hiç 2. Her gün 3. Haftada 4-6 kez 4. Haftada 1-3 kez 5. Ayda 2-3 kez 6. Ayda 1 kez 7. Diğer (Belirtiniz)

31. Ev dışında yemek yerken tercih ettiğiniz yiyecek türleri nedir? (birden fazla şık işaretleyebilirsiniz) 1.Fast-food 2.Pide / lahmacun / gözleme 3.Kebap-Izgara çeşitleri 4. Kızartma çeşitleri 5.Sulu ev yemekleri (etli) 6. Sulu ev yemekleri (etsiz) 7.Salata çeşitleri

2.DURUMLUK SÜREKLİLİK ÖFKE ÖLÇEĞİ

YÖNERGE:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun. Sonra genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayan seçerek üzerine (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	İFADELER	Hiç (1)	Biraz (2)	Oldukça (3)	Tümüyle (4)
1	Çabuk parlarım.	()	()	()	()
2	Kızgın mizaçlıyım.	()	()	()	()
3	Öfkesi burnunda birisiyim.	()	()	()	()
4	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	()	()	()	()
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	()	()	()	()
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	()	()	()	()
7	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	()	()	()	()
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	()	()	()	()
9	Engellediğimde içimden birilerine vurmak gelir.	()	()	()	()
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	()	()	()	()
11	Öfkemi kontrol ederim.	()	()	()	()
12	Kızgınlığımı gösteririm.	()	()	()	()
13	Öfkemi içime atarım.	()	()	()	()
14	Başkalarına karşı sabırlıyım.	()	()	()	()
15	Somurturum ya da surat asarım.	()	()	()	()
16	İnsanlardan uzak dururum.	()	()	()	()

17	Başkalarına iğneli sözler söylerim.	()	()	()	()
18	Soğukkanlılığımı korurum.	()	()	()	()
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	()	()	()	()
20	İçin için köpürürüm ama göstermem .	()	()	()	()
21	Davranışlarımı kontrol ederim.	()	()	()	()
22	Başkalarıyla tartışırım.	()	()	()	()
23	İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim.	()	()	()	()
24	Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	()	()	()	()
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	()	()	()	()
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	()	()	()	()
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	()	()	()	()
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	()	()	()	()
29	Kötü şeyler söylerim.	()	()	()	()
30	Hoş görülme ve anlayışlı olamaya çalışırım.	()	()	()	()
31	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	()	()	()	()
32	Sinirlerime hâkim olamam.	()	()	()	()
33	Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söyleyemem.	()	()	()	()
34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	()	()	()	()

Aşağıda insanların kaygılı ve endişeli oldukları zaman yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yanındaki kutucuğa işaretleyiniz.

3.Beck Anksiyete Ölçeği

	Hiç	Hafif Düzeyde	Orta Düzeyde	Ciddi Düzeyde
Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
Bacaklarda halsizlik, titreme				
Gevşeyememe				
Çok kötü şeyler olacak korkusu				
Baş dönmesi veya sersemlik				
Kalp çarpıntısı				
Dengeyi kaybetme korkusu				
Dehşete kapılma				
Sinirlilik				
Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
Ellerde titreme				
Titreklik				
Kontrolü kaybetme korkusu				
Sıcak / ateş basmaları				
Ölüm korkusu				
Korkuya kapılma				
Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
Baygınlık				
Yüzün kızarması				
Terleme (sıcaklığa bağlı olamayan)				
Nefes almada güçlük				

4.Duygu Durumunuza Göre Yeme Eğiliminizi İşaretleyiniz

	Hiç Yemem	Normalden Az Yerim	Yemem Değişmez	Normalden Biraz Fazla Yerim	Çok Yerim
Üzgün					
Öfkeli					
Endişeli					
Mutlu					
Stresli					
Heyecanlı					
Aşık Olduğunuzda					
Adet Döngüsünde					
Menapoz Döneminde					

4.Besin Tüketim Sıklığı Anketi

İçecekler	Hiç Tüketmiyorum	Yılda Bir Kaç Kez	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 1-2 Kez	Haftada 3-5 Kez	Her Gün	Her Öğün
Süt								
Ayran								
Çay								
Bitki Çayları								
Hazır Meyve Suları								
Taze Meyve Suları								
Kahve								
Kola,Gazoz Vb								
Alkollü İçecekler								
Su								
Diğer....(Belirtiniz)								

Yiyecekler	Hiç Tüketmiyorum	Yılda Bir Kaç Kez	Ayda Bir	15 Günde Bir	Haftada 1-2 Kez	Haftada 3-5 Kez	Her Gün	Her Ögün
Yoğurt								
Peynir								
Sütlü Tatlılar (Muhallebi Vb.)								
Kırmızı Et(Izgara,Kızartma, Haşlama)								
Tavuk Eti(Izgara,Kızartma,Haşlama)								
Balık Eti(Izgara, Kızartma, Haşlama)								
Ciğer, Dalak Vb. Sakatatlar								
Sucuk, Sosis, Salam, Pastırma Vb.								
Lahmacun, Kebap, Döner Vb.								
Hamburger, Tost, Sandviç, Pizza Vb.								
Yumurta								
Fasulye, Nohut, Mercimek Vb.								
Fındık, Fıstık, Ceviz, Ay Çekirdeği Vb.								
Taze Sebze(Dilim, Salata Şeklinde Vb)								
Pişmiş Sebze								
Taze Meyveler								
Kuru İncir, Kuru Üzüm, Kuru Kayısı								
Ekmek								
Pilav, Makarna								
Simit, Poğaç, Kek, Bisküvi, Cips Vb.								
Tereyağ								
Margarin								
Bal								
Reçel, Marmelat								
Pekmez								
Zeytin								
Hamur Tatlıları(Baklava, Lokma Vb.)								
Çikolata Ve Şekerlemeler								
Diğer.....(Belirtiniz)								

5. 24 Saatlik Besin Tüketim Kayıt Formu
