



ISSN: 2149-0821

## Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science

Yıl: 5, Sayı: 32, Aralık 2018, s. 723-730

**Berfin Zehra ERGÜN**

Harran Üniversitesi Gıda Mühendisliği Lisans Öğrencisi,  
berfinergungidamuh@gmail.com,

**Sema SAYAR**

Harran Üniversitesi Gıda Mühendisliği Lisans Öğrencisi, semasayar2477@gmail.com,

**Merve YALÇINKAYA**

Harran Üniversitesi Gıda Mühendisliği Lisans Öğrencisi, merveyn85@gmail.com,

**Ömer Faruk KABUL**

Harran Üniversitesi Gıda Mühendisliği Lisans Öğrencisi, omerfarukkabul@gmail.com,

**Rukiye Hanım KILIÇ**

Harran Üniversitesi Gıda Mühendisliği Lisans Öğrencisi, mkm\_63@hotmail.com,  
Şanlıurfa/Türkiye

**Dr. Öğr. Üyesi Mehmet MİMAN**

Harran Üniversitesi Endüstri Mühendisliği, mmiman@harran.edu.tr,

### İNSANLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİNE YÖNELİK ŞANLIURFA'DA BİR ARAŞTIRMA

#### Özet

Beslenme alışkanlıkları insanlar için önemli bir yere sahiptir. Yaptığımız çalışma ile Şanlıurfa ilindeki insanların beslenme alışkanlıklarına yönelik beslenme sıklıkları ve tüketilen gıdalar ele alınarak yapılan analizlerin “sağlık” üzerindeki etkileri araştırılmış olup; kolayda örnekleme ile seçilen 100 kişinin demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni hal, beslenme şekli, organik gıda tüketim durumu, organik gıda tüketim sıklığı, fast-food kullanım durumu, fast-food kullanım sıklığı ve sağlık problemi durumu) onların sağlık durumlarına olan beslenme alışkanlıklarının hakkındaki görüşleri incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha çok organik gıda tükettikleri ortaya çıkmaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Beslenme alışkanlığı, araştırma, Şanlıurfa

## **A RESEARCH ON THE HEALTH IMPACT OF PEOPLE'S EATING HABITS IN ŞANLIURFA**

### **Abstract**

Eating habits has an important place among humans. In this study, the analysis of eating habits of people in Şanlıurfa province and their food consumption were investigated with 100 participants selected with easy sampling. When the effects of participants demographic characteristics (such as gender, age, education, eating habits, organic food consumption status, organic food consumption frequency, fast food consumption status, fast -food consumption frequency and health status) on their eating habits are investigated, it is found that females consume organic food more than males.

**Keywords:** Eating habits, survey, Şanlıurfa

### **1.GİRİŞ**

Beslenme; sağlığı korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek, vücudun gerek duyduğu besin öğelerini yeterli oran ve uygun zamanlarda almak için bilinçli olarak yapılması gereken bir eylemdir (Kutluay, 2003: 26-28). Beslenmedeki temel amaç; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda sağlanmasıdır (Baysal, 2002: 9). Yanlış beslenme insanlarda sağlık problemlerine yol açmaktadır. Sağlık ve beslenme konusunda insanların yeterli bilgisi olmasa da sağlık ve yiyecekler arasındaki ilişkinin bilincindedirler. Ülkemizde toplam nüfusun büyük bir kısmı doğru ve yeterli beslenme bilgisine sahip değildir. Bunun yanında kültürel yapı ile sosyo-ekonomik durum eskiden gelen alışkanlıkların devam etmesine yardımcı olmaktadır (Hasipek vd. 1992: 275-280). Konu beslenme olunca insanlar doğru kararlar vermeye çalışmakta, sağlıklı seçenekleri benimsemektedirler. Bu durum dünya genelinde organik gıdaya artan bir talebi beraberinde getirme ve bu artışın gün geçtikçe artma eğiliminde olduğu görülmektedir (Özgen, 2012: 241-252). Yapılan birçok araştırma sonucunda tüketicileri organik ürün satın almaya yönlendiren sebepler arasında; tüketicilerdeki sağlık farkındalığı, organik ürünlerin besin değerleri ve bu ürünlere olan güven, tadının daha iyi olarak nitelendirilmesi, çevre kaynaklı endişeler, eskiye duyulan özlem ve merak gibi çeşitli parametreler şeklinde sıralanmaktadır. Tüketicilerin organik ürünleri satın almama sebepleri arasında ise; fiyatlarının yüksekliği, dağıtım ve pazarlamanın yetersizliği, organik ürünlerdeki etiketlere güvenmeme gibi faktörler öne çıkmaktadır (Hughner et al., 2007: 94-110).

Gıda üretim tekniklerindeki ilerlemeyle beraber gıda maddelerinin üretiminde önemli artış ve çeşitlenmeler ortaya çıkmıştır. Ancak bu maddelerin yaygın olarak kullanımı beraberinde kanser, obezite ve genetiği de etkileyebilecek çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasını tetiklemiştir. Tüketicilerin zihninde meydana gelen kaygılar gıda tüketim tercihlerini farklılaştırmıştır. Bu farklılaşma tüketicileri daha sağlıklı ve kalitesi yüksek ürünleri tercih etmeye sevk etmektedir (Grunert, 2002; Roosen, 2003: 275-285). Organik ürünlerin tüketiciler açısından seçilmelerinin sebepleri araştırılmış ve çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Tüketicilerin organik ürün satın alma nedenleri; sağlıklarını korumak istemeleri, organik ürünlerin kendileri ve çevre için daha yararlı oldukları düşünceleridir (Melver 2004).

Ayakta beslenme (Fast-food): Özellikle kentsel bölgelerdeki çocuk ve gençlerde yaygın bir beslenme haline gelmiştir. Bu beslenme doymuş yağ asitleri yönünden zengin, posa içeriği, A ve C vitaminleri yönünden fakir olup kalp-damar hastalıklarının oluşumunu tetiklemektedir (TDD, 1993). Bu beslenme içerdiği toplam yağ, doymuş yağ ve kalori nedeniyle tüketicilerde kolesterolü arttırmaktadır (Stutts vd., 2011: 52-86). Fast-food restoranlarındaki mevcut olan gıda kalitesi, müşterilerin fazla kilolu hatta obez olmasına yol açması sebebiyle eleştirilmektedir (Wie ve Giebler, 2014: 56-65). Obeziteyle ilgili problemlerin yanında, tüketiciler son yıllarda fast-food restoran endüstrisindeki küresel gıda kalitesi skandallarından dolayı gıda kalitesi ile yakından ilgilenmektedirler. Bu skandallar arasında yiyeceklerde at eti (Geng, Xu ve Beachy, 2015), Sudan boyası (Chiou, Leung, Lee ve Wong, 2015), klenbuterol (Chen, Xin-xin ve Hai-ying, 2015) vb. gibi gıda ürünlerinde bulunmaması gereken kimyasalların ve katkı maddelerinin yer alması sayılabilmektedir. Bu tip maddelerin eklenmesi gıda kalitesini etkilemekte ve bazen ölüme yol açabilecek gıda zehirlenmelerine neden olmaktadır (Lakni ve Jayasinghe – Mudalige, 2009). Bu durum insanların fast-food restoranlarına yönelik sağlık konusunda çeşitli endişeler taşımaya yol açmaktadır. Dolayısıyla, insanlar fast-food restoranlarını sağlıksız olarak nitelenebilmektedirler. Fast-food restoranları tüketicilerin bu tür endişelerini gidermek için menülerinde salata, meyve suyu gibi sağlıklı yiyecek ve içecekleri sunmaya başlamıştır (Namkung ve Jang, 2007: 387-409).

## 2.ÇALIŞMA MODELİ VE YÖNTEM

Demografik özelliklerin ve maddelere verilen cevaplar betimsel analiz ile üzerinde en fazla ve en az katılan ifadeler demografik özelliklerin etkileri Ki-Kare testleri incelenmiştir. Çalışma nitelik itibari ile keşfedici ve açıklayıcı modelleme ile yüz yüze anket yöntemi ile kolayda örnekleme ile seçilen 100 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

## 3.ANALİZ VE BULGULAR

**Tablo 1.** Demografik Faktörlerin Betimleyici İstatistikleri

Demografik Değişkenler		Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Cinsiyet	Kadın	46	46	46
	Erkek	54	54	100
Yaş	20-aşağı	28	28	28
	21-30	35	35	63
	31-40	16	16	79
	41-50	14	14	93
	51-üzeri	7	7	100
Öğrenim Durumu	Ortaokul-altı	20	20	20
	Lise	14	14	34
	Önlisans	13	13	47
	Lisans-üzeri	53	53	100
Medeni Hal	Evli	39	39	39
	Bekar	61	61	100
Beslenme Şekli	Fast-Food	12	12	12

	Organik Gıda	17	17	29
	Ev Yemekleri	71	71	100
<b>Organik Gıda Kullanımı</b>	Evet	73	73	73
	Hayır	27	27	100
<b>Organik Gıda Sıklık</b>	Sürekli	19	19	19
	Ara sıra	48	48	67
	Nadiren-hiçbir zaman	33	33	100
<b>Fast-Food Kullanımı</b>	Evet	58	58	58
	Hayır	42	42	100
<b>Fast-Food Sıklık</b>	Sürekli	18	18	18
	Ara sıra	33	33	51
	Nadiren	28	28	79
	Hiçbir zaman	21	21	100
<b>Sağlık Problemi</b>	Evet	17	17	17
	Hayır	83	83	100

Tablo-1'e göre katılımcıların çoğu erkek (%54, 0); 21-30 yaş arasında (%35, 0); lisans ve üzeri eğitime sahip (%53, 0); medeni hali bekar olan (%61, 0) kişiler olduğu görülmektedir. Yine çoğunlukla; ev yemekleri beslenme şekline sahip (%71, 0); organik gıda kullanan (%73, 0); ara sıra organik gıda tüketen (%48,0); fast-food kullanan (%58, 0); ara sıra fast-food tüketen (%33, 0); sağlık problemi bulunmayan (%83, 0) kişiler olduğu görülmektedir.

Çalışmada yer alan 5-li Likert tipi (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Kararsızım, 4:Katılıyorum, 5:Kesinlikle Katılıyorum) 19 ifade Tablo 2'de gösterilmektedir.

**Tablo 2.** Maddeler

Madde No	Açıklaması
M1	Organik gıda tüketirim.
M2	Fast-food tüketirim.
M3	Sağlık kontrolüne sık sık giderim.
M4	Organik gıdaları süpermarket ve dükkanlarda kolaylıkla bulabilirim.
M5	Organik gıdalar katkı maddesi içermez.
M6	Fast-food türü gıdalar katkı maddesi içermez.
M7	Organik gıdalar pahalıdır.
M8	Organik gıdalar sağlıklıdır.
M9	Fast-food türü gıdalar sağlıklıdır.
M10	Organik gıdalar kilo kontrolüne yardımcı olur.
M11	Fast-food türü gıdalar kilo aldırır.
M12	Organik gıda ürünleri üstün kalitededir.
M13	Organik ürünlerin sağlığa zararlı etkileri yoktur.
M14	Fast-food türü gıdaların sağlığa zararlı etkileri yoktur.

*İnsanların Beslenme Alışkanlıklarının Sağlık Üzerindeki Etkisine Yönelik Şanlıurfa'da Bir Araştırma*

- M15 Fast-food tüketimine karşıyım.  
M16 Sağlığımı korumak için spor yaparım.  
M17 Sağlıklı beslendiğimi düşünüyorum.  
M18 Mümkün olduğunca zararlı yiyeceklerden kaçınırım.  
M19 Tükettiğim gıda ürünleri hakkında bilgi sahibiyim.

Yukarıda belirtilen 19 maddeye katılımcıların verdikleri cevapların madde analizi Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3.** Madde analiz tablosu.

Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Ortalama	Standart Sapma
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
M1	6	6	4	4	14	14	44	44	32	32	3,92	1,07
M2	7	7	19	19	22	22	43	43	9	9	3,28	1,09
M3	20	20	27	27	26	26	20	20	7	7	2,67	1,20
M4	13	13	30	30	24	24	21	21	12	12	2,89	1,23
M5	15	15	25	25	17	17	27	27	16	16	3,04	1,33
M6	43	43	23	23	18	18	11	11	5	5	2,12	1,22
M7	8	8	7	7	20	20	39	39	26	26	3,68	1,17
M8	9	9	11	11	14	14	28	28	38	38	3,75	1,31
M9	38	38	21	21	24	24	9	9	8	8	2,28	1,27
M10	7	7	10	10	29	29	23	23	31	31	3,61	1,22
M11	11	11	10	10	19	19	17	17	43	43	3,71	1,39
M12	3	3	14	14	28	28	28	28	27	27	3,62	1,11
M13	12	12	13	13	32	32	30	30	13	13	3,19	1,18
M14	39	39	21	21	15	15	17	17	8	8	2,34	1,35
M15	16	16	13	13	28	28	28	28	15	15	3,13	1,28
M16	14	14	14	14	26	26	27	27	19	19	3,23	1,30
M17	7	7	11	11	33	33	34	34	15	15	3,39	1,09
M18	4	4	16	16	19	19	44	44	17	17	3,54	1,07
M19	9	9	10	10	30	30	38	38	13	13	3,36	1,11

Katılımcıların beslenme alışkanlıklarıyla ilgili olarak yöneltilen 19 ifadeden üzerinde en çok katıldıkları M1 ("Organik gıda tüketirim.,  $\bar{X} = 3.92$ ) en az katıldıkları ise M6 ("Fast food türü gıdalar katkı maddesi içermez.,  $\bar{X} = 2.12$ ) olarak ortaya çıkmıştır. Bu iki ifadeye onların demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni hal, beslenme şekli, organik gıda tüketim durumu, organik gıda tüketim sıklığı, fast food kullanım durumu, fast food kullanım sıklığı ve sağlık problemi durumu) etkisi Ki-Kare testleri araştırılmış, sonuçlar p-değeri olarak Tablo 4'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.** Demografik Özelliklerin M6 ve M1 ye etkileri: p-Değerleri.

Demografik Faktör	p-değeri	
	M6	M1
Cinsiyet	0,151 <sup>b</sup>	0,002 <sup>b*</sup>
Yaş	0,565 <sup>b</sup>	0,375 <sup>b</sup>
Öğrenim	0,222 <sup>b</sup>	0,303 <sup>b</sup>
Medeni Hal	0,067 <sup>b</sup>	0,196 <sup>b</sup>
Beslenme Şekli	0,172 <sup>b</sup>	0,858 <sup>b</sup>
Organik Gıda	0,660 <sup>b</sup>	0,000 <sup>b*</sup>
Organik Gıda Sıklık	0,522 <sup>b</sup>	0,093 <sup>b</sup>
Fast-Food	0,593 <sup>b</sup>	0,073 <sup>b</sup>
Fast-Food Sıklık	0,720 <sup>b</sup>	0,137 <sup>b</sup>
Sağlık Problemi	0,416 <sup>b</sup>	0,261 <sup>b</sup>

a: Pearson Ki-Kare testi ile elde edilmiştir.

b: Fisher Kesin Ki-Kare testi ile elde edilmiştir.

\*: p<0.05, ilişki anlamlı

Tablo 4’de etkisi araştırılan demografik özelliklerden sadece cinsiyet ve organik gıda tüketim durumunun M1 (“Organik gıda tüketirim”) maddesine verilen cevaplara 0,05 hata düzeyinde etkisi saptanırken, diğer ilişkilerin 0,05 hata düzeyinde anlamlı olmadığı görülmektedir. Anlamlı ilişkilerin detayları Tablo5-6’da yer almaktadır.

**Tablo 5.** Cinsiyetin M1’e etkisi.

**Cinsiyet \* M1.Organik gıda tüketirim. Crosstabulation**

	M1.Organik gıda tüketirim.					Toplam
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	
CinsiyetKadınSayı	0	2	7	28	9	46
%	0,0%	4,3%	15,2%	60,9%	19,6%	100,0%
ErkekSayı	6	2	7	16	23	54
%	11,1%	3,7%	13,0%	29,6%	42,6%	100,0%
Toplam Sayı	6	4	14	44	32	100
%	6,0%	4,0%	14,0%	44,0%	32,0%	100,0%

Tablo 5'e göre organik gıda tüketim konusunda kadınların katılım oranı (katılıyorum+kesinlikle katılıyorum) erkeklere göre daha fazla görülmektedir (sırasıyla %80,5 ve %72,2). Bu durum gıda alışverişini daha çok kadınların gerçekleştirmesinden kaynaklanıyor olabilir.

**Tablo 6.** Organik Gıda Tüketim Durumunun M1'e etkisi.

**Organik Gıda \* M1.Organik gıda tüketirim. Crosstabulation**

			M1.Organik gıda tüketirim.					Toplam
			Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	
Organik Gıda	Evet	Sayı	4	0	6	38	25	73
		%	5,5%	0,0%	8,2%	52,1%	34,2%	100,0%
	Hayır	Sayı	2	4	8	6	7	27
		%	7,4%	14,8%	29,6%	22,2%	25,9%	100,0%
Toplam		Sayı	6	4	14	44	32	100
		%	6,0%	4,0%	14,0%	44,0%	32,0%	100,0%

Tablo 6'ya göre Organik gıda tüketirim ifadesine beklenildiği gibi katılım (katılıyorum + kesinlikle katılıyorum) en fazla organik gıda kullanıma evet diyenlerde görülmektedir (sırasıyla %86,3 ve %48,1).

#### 4.SONUÇ

Bu çalışmanın amacı Şanlıurfa ilinde insanların gıda tüketim yapılarını belirlemek ve analiz etmektir. Gıda ürünlerinin insan sağlığı üzerindeki etkisi yapılan araştırmanın sonuçları ile belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaç için kolayda örnekleme ile seçilen 100 kişiden elde edilen veriler analiz edilerek çoğunluğun organik gıda tükettiğini ve fast-food türü gıdaların katkı maddesi içerdiğini bildikleri saptanmıştır. Şanlıurfa ilinde araştırmaya katılanların organik gıda ve fast-food tüketimine etki eden demografik özellikleri araştırılmış olup organik gıda tüketim konusunda kadınların katılım oranının erkeklere göre daha fazla görülmektedir.

Bu ve benzeri çalışmalar, tüketicileri sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirip, gıda kalitesinin artırılması için yetkililere öncül bilimsel veri sağlayabilir. Özellikle genç ve yetişkinlerde tüketilen gıda ürünlerinin sağlıksız olduğu düşünüldüğünde; tüketicileri daha sağlıklı gıda ürünlerine yönlendirmek ve yaşam kalitelerini arttırmak için sağlıklı ürünlere talebin artmasını sağlayacaktır. Bu çalışma Türkiye'nin farklı illerinde de uygulanarak daha verimli sonuçlar alınabilir.

#### KAYNAKLAR

- Baysal, A. (2002). Beslenme. (9.bs.), Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Chen, K., Xin-xin, W. ve Hai-ying, S. (2015). Food safety regulatory systems in Europe and China: A study of how co-regulation can improve regulatory effectiveness. *Journal of Integrative Agriculture*, 14(11), 2203-2217. doi:10.1016/s2095-3119(15)61113-3
- Chiou, J., Leung, A. H. H., Lee, H. W. ve Wong, W.-t. (2015). Rapid testing methods for food contaminants and toxicants. *Journal of Integrative Agriculture*, 14(11), 2243-2264. doi:10.1016/s2095-3119(15)61119-4
- Geng, S., Xu, S. L. ve Beachy, R. (2015). New Food Safety Law of China and the special issue on food safety in China. *Journal of Integrative Agriculture*, 14(11), 2136-2141. doi:10.1016/s2095-3119(15)61164-9
- Grunert, K. J. (2002), Current issues in the understanding of consumer food choice. *Trends in Food Science & Technology*, 13(8), 275-285.
- Hasipek, S., Aktaş, N., Özçelik, A.Ö. ve Çakıroğlu, F.P. 1992. Özellikle kırsal alan ailesinin beslenmesini etkileyen yararlı ve zararlı alışkanlıklar. *Gıda*, 17 (4); 275-280
- Hughner, R. S., McDonagh, P., Prothero, A., Schultz II, C. J. and Stanton, J. 2007, Who Are Organic Food Consumer? A Compilation And Review Of Why People Purchase Organic Food. *Journal Of Consumer Behaviour*, 6 (2- 3), 94-110pp
- Kutluay, M. T. (2003). Davranışlarımız ve Beslenme. 4. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi 26-28 Antalya
- Lakni, W. ve Jayasinghe-Mudalige, U. (2009). Customer-defined quality of food: An empirical investigation based on KANO Analytical methods for milk powder. *Journal of Agricultural Sciences*, 4(2).
- Mclver, H. 2004. Organic Hip: Popular Picks At Health Food Stores. U.S, [www.ota.com/about/accomplishments.html](http://www.ota.com/about/accomplishments.html)- (09.06.2013).
- Namkung, Y. ve Jang, S. (2007). Does food quality really matter in restaurants? Its impact on customer satisfaction and behavioral intentions. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 31(3), 387-409
- Özgen, P. (2012) "Organic Food Preference: An Empirical Study On the Profile and Loyalty of Organic Food Customers", *Scientific, Health and Social Aspects of the Food Industry*, Editor: .B. Valdez, Intech
- Stutts, M. A., Zank, G. M., Smith, K. H. ve Williams, S. A. (2011). Nutrition information and children's fast food menu choices. *Journal of Consumer Affairs*, 45(1), 52-86.
- Türkiye Diyetisyenler Derneği- TDD. Hızlı Hazır Yemek Sistemi (Fast Food). Hizmetiçi Eğitim Semineri, 17-18 Kasım 1993, Ankara.
- Wie, S. ve Giebler, K. (2014). College students' perceptions and behaviors toward calorie counts on menu. *Journal of Foodservice Business Research*, 17(1), 56-65.