

ANKARA İLİ GÖLBAŞI İLÇESİNDE YAŞAYAN YETİŞKİN KADINLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Dr. Hülya YARDIMCI,
Prof. Dr. A. Özfer ÖZÇELİK**

Özet

Bu araştırma; Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yaşayan 20-74 yaş aralığındaki yetişkin kadınların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Tabakalı rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 650 kadın, araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Kadınların genel özellikleri ile ilgili ortalamalar sırasıyla; yaş $36,7 \pm 0,51$ yıl, vücut ağırlığı $70,6 \pm 0,55$ kg, boy uzunluğu $156,9 \pm 0,23$ cm, beden kütle indeksi (BKİ) $28,7 \pm 0,22$ kg/m²'dir. Katılımcıların %63,4'ünün günde genellikle üç, %35,5'inin iki, %1,1'inin bir ana öğün yedikleri, en çok atlanan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu belirlenmiştir (%61,0). BKİ'ye göre kadınların %26,3'ü normal, %30,5'i hafif şişman ve %38,9'u şişmandır. Kadınların BKİ'lerinin; öğün sayısı, öğün atlama durumu ve yemek yeme şekline göre farklılık gösterdiği yapılan istatistiksel analizler sonucu bulunmuştur ($p < 0,01$).

Sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. Metabolizmanın düzenli çalışması için günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak, günlük öğünlerin düzenli ve öğünler arasında belirli aralıkların olmasına önem verilmeli, doğru beslenme alışkanlıkları küçük yaşlarda kazandırılmalıdır.

Anahtar kelimeler: *Yetişkin kadın, beslenme alışkanlıkları, beden kütle indeksi (BKİ)*

The Eating Habits of Women Living in Gölbaşı Provenance of Ankara

Abstract

This research was carried out in Gölbaşı, Ankara with the aim of determining the nutrition habits of adult women (20-74 years old). Sample of this study consists of 650 women selected by the method of stratified random sampling. The average results about the general features of women are found respectively as follows: age is 36.7 ± 0.51 years, body weight is 70.6 ± 0.55 kg, height is 156.9 ± 0.23 cm, body mass index (BMI) is 28.7 ± 0.22 kg/m². 63.4% of the participants are found to eat generally three times a day while 35.5% of them eat two times a day and 1.1% of them consume only one main meal a day. The most skipped meal is found to be breakfast (61.0%). According to body mass index, 26.3% of women are found to be normal, 30.5% of them are slightly fat and 38.9% of them are fat. It has also been found as a result of statistical analysis that the body mass index of women statistically depend on the number of meals, meal skipping and the eating habits ($p < 0.001$).

For a healthy life, having a healthy and balanced diet is important. In order to let the metabolism work regularly, attention should be paid to daily meals which should be consumed periodically with regard to life standarts. Plus, proper eating habits should be fostered at the early ages.

Key words: *Adult woman, eating habits, body mass index (BMI)*

* A.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

GİRİŞ

Beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Büyüme, gelişme ve neslin devamı için temel besin grupları yeterince, dengeli ve düzenli olarak alınmalıdır (Açık vd., 2003: 74-80, Şaşmaz vd., 2000: 40-44). Yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterildiğinde meydana gelebilecek sağlık sorunları önlenabilir, geciktirilebilir ya da hastalıkların zararlı etkileri azaltılabilir (Şanlıer ve Arlı, 1998: 401-403).

Beslenmede dikkat edilecek en önemli nokta öğün düzenine dikkat etmektir (Baysal, 2006). Öğünlerde yenilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin uzun ya da kısa oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi gibi yemek alışkanlıklarının metabolizmada, dolayısıyla insan sağlığında etkin olduğu bilinmektedir (Arslan vd., 1993: 195-208).

Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması, besinlerin bileşimlerine ve öğünler arasında geçen süreye göre farklılık göstermektedir. Öğünler arasındaki sürenin uzaması şiddetli açlık duyulmasına ve aşırı yemek yemeye yol açmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2004). Öğün sayısı azalıp öğünde yenilen miktar arttığında, daha çok besin ögesinin emilimi insülin yanıtını ve depolamayı arttırmaktadır (Yurttagül, 1995: 59-73).

Sağlıklı beslenmede kahvaltı önemlidir. Sabah kahvaltısı öğrenme ve aktivitenin devamlılığını sağlar. Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına karşın en çok ihmal edilen öğündür. Tüm gece aç kalan kişi kahvaltı yapmadığı takdirde kan şekeri düşer, buna bağlı iş performansı azalır (Baysal, 1999:1-3; Açık vd., 2003:74-80; Sağlık Bakanlığı, 2004).

Öğün atlamak, öğün aralarında yüksek yağlı, karbonhidratlı besinleri tüketmek, hızlı yemek, yemek pişirmede kızartma yöntemini sık kullanmak, alkol tüketmek, düşük miktarda su ve posalı besin tüketmek gibi hatalı beslenme alışkanlıkları obezitenin artışına neden olmaktadır (Yurttagül, 1995: 59-73).

Besinlerin seçimi, hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesinde belirli kurallara uyulması ve sağlığımızı tehdit edecek duruma gelmeden tüketilmesi önemlidir. Dünyanın değişik ülkelerindeki epidemiyolojik çalışmalar; yetişkin nüfusta görülen şişmanlık, kalp damar hastalıkları, kanser, siroz, diyabet gibi kronik hastalıkların hatalı beslenme biçimleriyle ilgili olduğunu göstermektedir (Baysal, 1996: 21-29; Karayalçın, 1996: 35-39). Toplumda obezite sıklığının artmasında besin alımı ve hatalı yeme davranışı önemlidir. En önemlisi ise aşırı yemek yeme davranışıdır (Erge, 2003: 47-59).

Bu çalışma; Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yaşayan 20-74 yaş aralığındaki yetişkin kadınların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

1. MATERYAL VE METOT

1.1. Araştırma Evreni ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evrenini Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yaşayan 20–74 yaş arasındaki yetişkin kadınlar oluşturmaktadır. 2001 yılı Ev Halkı Tespit Fişlerine (ETF) göre Gölbaşı merkezinde yaşayan 20–74 yaş arasındaki kadın nüfusu 7879'dur (Sağlık Bakanlığı, 2001). Örneklem tabakalı rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Sağlık ocakları birer tabaka kabul edildiği zaman 1 No'lu Sağlık Ocağı bölgesinden 277, 2 No'lu Sağlık Ocağı bölgesinden 148 ve Ana Çocuk Sağlığı Aile Planlaması Merkezi bölgesinden 225 olmak üzere toplam 650 yetişkin kadın araştırma kapsamına alınmıştır. Kadınlar rastgele sayılar tablosu kullanılarak seçilmiştir (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 1990:245).

1.2. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Araştırma verileri, karşılıklı görüşme yöntemi ile anket formu kullanılarak toplanmıştır. Anket formu kadınlar tarafından anlaşılabilir şekilde, konu ile ilgili kaynaklar ve daha önce yapılmış araştırmalardan yararlanılarak düzenlenmiştir. Anket formunda yer alan soruların anlaşılabilirliği 50 kadın üzerinde test edilmiş ve buna göre düzeltmeler yapılmıştır. Anket formu; kadına ilişkin genel bilgiler, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı, antropometrik ölçümlerden oluşmuştur.

1.3. Antropometrik Ölçümler

Kadınların vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları ölçülmüştür. Vücut ağırlıkları çıplak ayaklı ve ince kıyafetli olmalarına dikkat edilerek elle taşınabilen terazi ile, boy uzunluğu, ayaklar yan yana ve baş Frankfort düzlemde iken ayakta düz bir duvara baş arkası, sırt, kalça ve ayak topuklarının arkasının değmesi durumunda esnemeyen mezür ile belirlenmiştir (Pekcan, 2008:67-141).

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümlerinden yararlanarak Beden Kütle İndeksi (BKİ) $[Vücut\ ağırlığı\ (kg) / Boy\ uzunluğu\ (m^2)]$ hesaplanmıştır. Buna göre BKİ " $<18,5\ kg/m^2$ zayıf", " $18,5-19,9\ kg/m^2$ kabul edilebilir", " $20,0-24,9\ kg/m^2$ normal", " $25,0-29,9\ kg/m^2$ hafif şişman", " $\geq 30,0\ kg/m^2$ şişman" olarak sınıflandırılmıştır (Ergün ve Erten, 2004: 57-61; Pekcan, 2001: 13-38; Pekcan, 2008: 67-141).

2. Besin Tüketim Sıklığının Değerlendirilmesi

Besin tüketim sıklığının değerlendirilmesinde; $T = 5T_1 + 4T_2 + 3T_3 + 2T_4 + T_5$ formülünden yararlanılarak puanlama sistemi kullanılmıştır. Puanlamada her gün tüketilen yiyeceklerin frekansı 5, günde tüketilenlerin 4, haftada 1-2 kez tüketilenlerin 3, on beş günde bir tüketilenlerin 2, ayda bir tüketilenlerin 1 ile çarpılmış ve her bir yiyecek için toplam puanlar bulunmuştur (Özgen ve Gönen, 1989: 175-187). Tüketim sıklık-

ları bakımından besinleri kıyaslayabilmek amacı ile her besin için bulunan toplam puanların bu besinlerin her gün tüketilmesi durumunda alacakları toplam puanların yüzde kaçını oluşturduğu hesaplanmıştır.

2.1. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS paket programından yararlanılarak değerlendirilmiştir. Bireylerden elde edilen verilerin aritmetik ortalama değerleri (\bar{x}), standart sapma (S), standart hata ($S\bar{x}$), alt ve üst değerleri bulunmuştur. Sayımla belirlenen her soru için mutlak ve yüzde değerleri gösteren çizelgeler hazırlanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; Khi-kare (X^2), G-testi kullanılmıştır. G-testi nonparametrik bir test olup yaklaşık olarak bir khi-kare (X^2) dağılımı göstermektedir. G-testinin dağılımının teorik olarak daha sağlam temele dayanması daha yaygın olarak kullanılma nedenleri arasındadır. Yates düzeltmesi G-testi için de aynen geçerli olup, serbestlik derecesi de yine bilinen şekilde hesaplanmaktadır (Düzgüneş vd., 1993: 157).

3. BULGULAR

Kadınlara ilişkin genel özelliklerin ortalamalarının aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (S), standart hata ($S\bar{x}$), alt ve üst değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Kadınların genel özelliklerinin aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (S), standart hata ($S\bar{x}$), alt ve üst değerleri (n= 650)

Genel Özellikler	\bar{x}	S	$S\bar{x}$	Alt değer	Üst değer
Yaş (yıl)	36,7	13,13	0,51	20	74
Vücut ağırlığı (kg)	70,6	14,13	0,55	39	128
Boy uzunluğu (cm)	156,9	6,09	0,23	140	175
BKİ (kg/m ²)	28,7	5,80	0,22	16,4	51,9

Kadınların ortalama yaşı 36.7 ± 0.51 yıl, vücut ağırlığı $70,6 \pm 0,55$ kg, boy uzunluğu $156,9 \pm 0,23$ cm, BKİ $28,7 \pm 0,22$ kg/m²’dir.

Araştırma kapsamına alınan kadınların bazı özellikleri Tablo 2’de verilmiştir.

Kadınların %19,6’sı 25 yaşın altında, %31,7’si 25–34, %24,3’ü 35-44, %12,8’i 45-54, %6,7’si 55-64 yaşları arasındadır. Katılımcıların %53,9’u ilköğretim mezunu olup, %14,8’inin okuma-yazması yoktur. Lise ve dengi okul mezunu olan kadınların oranı %13,4’tür. Kadınların %92,8’i ev hanımı, %86,5’i evlidir.

Tablo 2. Kadınların bazı özellikleri (n=650)

Özellik	Sayı	%
Yaş (yıl)		
<25	127	19,6
25-34	206	31,7
35-44	158	24,3
45-54	83	12,8
55-64	44	6,7
≥ 65	32	4,9
Eğitim Durumu		
Okur yazar değil	96	14,8
Okur yazar	36	5,5
İlkokul	350	53,9
Ortaokul	60	9,2
Lise ve dengi	87	13,4
Yüksekokul	21	3,2
Meslek		
Ev hanımı	603	92,8
İşçi	15	2,3
Memur	11	1,7
Öğrenci	9	1,4
Emekli	7	1,0
Serbest meslek	5	0,8
Medeni durum		
Evli	562	86,5
Bekar	47	7,2
Dul-Boşanmış	41	6,3
BKİ (kg/m²)		
Zayıf	10	1,5
Kabul edilebilir	18	2,8
Normal	171	26,3
Hafif şişman	198	30,5
Şişman	253	38,9

BKİ'ye göre vücut ağırlıkları değerlendirildiğinde, %30,5'i hafif şişman, %26,3'ü normal ağırlıkta, %38,9'u ise şişmandır. Zayıf olanların oranı % 1,5, kabul edilebilir sınırlarda olanların oranı ise %2,8'dir.

Araştırmaya katılan kadınların çoğunluğu (%77,5) fiziksel aktivite yapmadığını, %22,5'i fiziksel aktivite yaptığını ifade etmiştir. Fiziksel aktivite yaptığını ifade eden

kadınların (n=146) %48,6'sı yürüyüş, %21,9'u bahçe işi, %21,9'u beden hareketi yaptığını belirtmiştir.

Araştırma kapsamına alınan kadınların kendi beyanlarına göre, %50,9'unun sağlık sorunu vardır. En fazla görülen sağlık sorunu %32,7 ile kalp-damar hastalıklarıdır. Kadınların %29,7'si diyet yapmaktadırlar (n=193). Yapılan diyetlerin %41,5'i zayıflama, %29,5'i hipertansiyon, %17,1'i diyabet, %11,9'u kolesterol düşürücü diyetlerdir. Kadınların diyet yapma durumu yaşa göre değişmektedir (p<0.01).

Sigara içenlerin oranı %23,8 olup, hiç içmeyenler %72,0, içip bırakanlar ise %4,5 oranlarındadır.

Kadınların beslenme alışkanlıklarına ilişkin veriler Tablo 3'te görülmektedir.

Tablo 3: Kadınların beslenme alışkanlıkları

Özellik	Sayı	%
Ana öğün sayısı		
Bir	7	1,1
İki	231	35,5
Üç	412	63,4
Ana öğün atlama durumu		
Atlamıyor	189	29,0
Atlıyor	239	36,8
Bazen atlıyor	222	34,2
Atlanan ana öğün (n= 461)		
Sabah	281	61,0
Öğle	131	28,4
Akşam	23	4,9
Sabah-akşam	12	2,6
Öğle-akşam	9	2,0
Sabah-öğle	5	1,1
Ara öğün tüketme durumu		
Her zaman tüketen	513	78,9
Bazen tüketen	137	21,1
Yemeklerin nasıl yendiği		
Ayrı kaptan	563	86,6
Aynı kaptan	62	9,5
Misafir geldiğinde ayrı kaptan	25	3,9
Yemek yeme şekli		
Hızlı	224	34,5
Normal	237	36,5
Yavaş	189	29,0

Tablo 3'te görüldüğü üzere; kadınların %63,4'ü günde genellikle üç, %35,5'i iki, %1,1'i ise bir ana öğün yemektedirler. Kadınların öğün atlama durumlarına bakıldığı zaman, %36,8'i öğün atlamakta, %34,2'si bazen öğün atlamakta, %29,0'u ise hiç öğün atlamamaktadır. Bazen ve her zaman öğün atlayan kadınların (n=461), %71,0'inin sabah kahvaltısını, %28,4'ünün öğle öğününü, %4,9'unun ise akşam öğününü atladıkları saptanmıştır.

Kadınların tamamı ara öğün tüketmekle birlikte %78,9'u her zaman, %21,1'i bazen ara öğün yediklerini söylemişlerdir. Çay-kahve, %99,1 oranı ile ara öğünlerde en çok içilen içeceklerdir. Bunu %91,4 oranı ile meyve-sebzenin, %82,5 oranı ile süt-yoğurt-ayranın, %79,9 oranı ile kek-bisküvi türü yiyeceklerin takip ettiği belirlenmiştir. Araştırma kapsamına alınan kadınlara "gece yemek yer misiniz?" diye sorulduğunda, %86,5'i yemediğini, %10,3'ü bazen yediğini, %3,2'si ise her zaman gece bir şeyler yediğini belirtmiştir. Gece bazen veya her zaman yemek yediğini ifade eden kadınların (n=88) %59,1'i ekmek, %47,7'si peynir-zeytin, %27,3'ü meyve, %25,0'i kek-bisküvi vb. yiyecekler yediklerini ifade etmişlerdir.

Kadınlara ailelerinde yemeklerin nasıl yendiği sorulduğunda; %86,6'sı ayrı kaptan, %9,5'i aynı kaptan, %3,9'u ise misafir geldiğinde ayrı kaptan yemek yediklerini belirtmişlerdir. Yemek yeme hızı sorgulandığında ise, %36,5'inin normal, %34,5'inin hızlı, %29,0'unun yavaş yemek yedikleri belirlenmiştir.

Tablo 4'te kadınların öğün sayısı, öğün atlama ve yemek yeme şekline göre BKİ'leri verilmiştir. Bir ana öğün yemek yiyenlerde BKİ 20,0-24,9 kg/m² arasında olanların oranı %57,1, 25,0-29,9 kg/m² olanların oranı %42,9'dur. Bir ana öğün yiyen kadınlar arasında BKİ < 20 kg/m² veya BKİ ≥ 30 kg/m² olan yoktur. Günde iki ana öğün yemek yiyen kadınlar arasında BKİ <18.5 kg/m² olanların oranı % 0,4, 18,5-19,9 kg/m² olanların oranı %2,2, 20,0-24,9 kg/m² olanların oranı %21,6, 25,0-29,9 olanların oranı %32,9 ve ≥ 30 kg/m² olanların oranı ise %42,9'dur. Her zaman üç ana öğün yediğini ifade eden kadınlarda BKİ <18.5 kg/m² olanların oranı %2,2, 18,5-19,9 kg/m² olanların oranı %3,2, 20,0-24,9 kg/ m² olanların oranı %28,4, 25,0-29,9 kg/m² olanların oranı %28,9 ve ≥ 30 kg/m² olanların oranı ise %37,3'tür. Sonuç olarak; kadınların günlük tükettikleri ana öğün sayısına göre BKİ'lerinin değiştiği görülmektedir (p<0.05).

Tablo 4: Kadınların ana öğün sayısı, öğün atlama durumu ve yemek yeme şekline göre BKİ

BKİ(kg/m ²) Özellik	Zayıf		Kabul edilebilir		Normal		Hafif şişman		Şişman		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Ana öğün sayısı												
Bir	-	-	-	-	4	57,1	3	42,9	-	-	7	100,0
İki	1	0,4	5	2,2	50	21,6	76	32,9	99	42,9	231	100,0
Üç	9	2,2	13	3,2	117	28,4	119	28,9	154	37,3	412	100,0
Toplam	10	1,5	18	2,8	171	26,3	198	30,5	253	38,9	650	100,0
G= 16.98 sd= 8 p< 0.05												
Ana öğün atlama durumu												
Atlar	7	70,0	5	27,8	56	32,7	51	25,8	70	27,7	189	29,1
Atlamaz	1	10,0	6	33,3	53	31,0	79	39,9	100	39,5	239	36,8
Bazen atlar	2	20,0	7	39,9	62	36,3	68	34,3	83	32,8	222	34,1
Toplam	10	100,0	18	100,0	171	100,0	198	100,0	253	100,0	650	100,0
G= 12.42 sd= 8 p< 0.05												
Yemek yeme şekli												
Hızlı	2	0,9	6	2,7	43	19,2	65	29,0	108	48,2	224	100,0
Normal	5	2,1	4	1,7	68	28,7	76	32,1	84	35,4	237	100,0
Yavaş	3	1,6	8	4,2	60	31,7	57	30,2	61	32,3	189	100,0
Toplam	10	1,5	18	2,8	171	26,3	198	30,5	253	38,9	650	100,0
G=18.85 sd= 8 p< 0.05												

Hiç öğün atlamadığını ifade eden kadınların %32,7'sinin BKİ normaldir (20,0-24,9 kg/m²). Öğününü bazen veya her zaman atlayanlarda ise hafif şişman (25,0-29,9 kg/m²) ve şişman ($\geq 30,0$ kg/m²) olanların oranı daha yüksektir (sırası ile %39,9 ve %34,3; %39,5 ve %32,8). Kadınların yemek yeme şekline göre BKİ Tablo 4'ten incelendiği zaman; hızlı yemek yiyenlerde en yüksek oranın şişman olanlarda (%48,2) olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre kadınların BKİ'lerinin ana öğün atlama ve yemek yeme şekline göre değiştiği bulunmuştur (p<0,05).

Kadınların psikolojik durumlarının besin tüketimini nasıl etkilediği incelendiğinde; üzüntülü-sinirli olma durumlarında yemek yeme düzeni etkilenenlerin oranının (sırası ile %84,5 ve %82,6), sevinçli-heyecanlı olma durumlarında etkilenenlerden (sırası ile %49,2, %56,2) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Daha az yiyecek tüketenlerin oranı da daha çok tüketenlerden yüksek olup, üzüntülü olma durumunda %59,1, sinirli olma durumunda %57,7, sevinçli olma durumunda %33,4, heyecanlı olma durumunda ise %47,7 olarak belirlenmiştir.

Kadınların çeşitli yemekleri hangi yöntemlerle pişirdiklerine ait veriler Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Kadınların çeşitli yemekleri pişirme yöntemleri (n=650)

Yemek adı	Çiğ		Haşlama		Izgara-fırın		Kavurma		Suya salma		Yağda kızartma	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Et yemekleri	46	7,1	525	80,8	327	50,3	487	74,9	6	0,9	372	57,2
Çorbalar	232	35,7	121	18,6	-	-	371	57,1	290	44,6	-	-
Tatlı-börekler	-	-	-	-	645	99,2	-	-	-	-	387	59,5
Pilav	-	-	-	-	-	-	614	94,5	49	7,5	-	-
Kuru baklagiller	192	29,5	502	77,2	-	-	149	22,9	5	0,7	-	-
Sebze yemekleri	170	26,1	83	12,8	1	0,2	511	78,6	-	-	4	0,6

Tablo 5 incelendiğinde; yemekleri pişirmede en çok tercih edilen yöntemlerin et yemeklerinde haşlama (%80,8), çorbalarda kavurma (%57,1), tatlı-böreklerde ızgara-fırın (%99,2), pilavlarda kavurma (%94,5), kuru baklagillerde haşlama (%77,2), sebze yemeklerinde kavurma olduğu görülmektedir (%78,6).

Kadınların kullandıkları yağın cinsi ile ilgili cevaplarda birinci sırada %83,7 oranı ile sert margarinin yer aldığı saptanmıştır. Ayçiçek yağının kullanılma oranı %80,3, tereyağının %58,0, mısır özü yağının %52,8'dir. Zeytinyağı kullananların oranı ise sadece %21,5'tir.

Besin grupları arasında yüzde tüketim puanı (YTP) en yüksek olan et-yumurta-kuru baklagil incelendiğinde; YTP (64,8) ile en yüksek olan yumurtayı, (50,7) ile beyaz et, (43,3) ile kuru baklagil izlemiştir. Süt ve süt ürünlerinde yoğurdun YTP en yüksektir (77,8). Tam yağlı beyaz peynirin YTP 56,2, köy peynirinin ise 44,6'dır. Sebze-meyve grubunda 88,2 YTP ile ilk sırada yeşil yapraklı sebzeler, ikinci sırada turunçgiller (71,6), üçüncü sırada 71,1 ile diğer meyveler gelmektedir. Ekmek-tahıl grubu içinde YTP en yüksek olan ilk üç besin beyaz ekmek (94,2), pirinç (60,7) ve makarnadır (54,4). Yağ grubunda sıvı yağın YTP en yüksektir (97,2). Onu zeytinyağı (89,9) ve sert margarin (59,7) takip etmiştir. Şeker ve tatlılar grubunda ise ilk sırada şeker ve şeker yerine geçenler yer alırken (86,2), reçel 41,1 puan ile ikinci, sütlü tatlılar ise 33,3 puan ile üçüncü sırada yer almıştır.

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Öğünlerde tüketilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin uzun ya da kısa oluşu ve bir öğünde fazla besin tüketimi gibi yemek alışkanlıklarının, metabolizmada, dolayısı ile insan sağlığı üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Arslan vd., 1993: 195-208).

Kadınların %19,6'sı 25 yaşın altında, %31,7'si 25-34, %24,3'ü 35-44, %12,8'i 45-54, %6,7'si 55-64 yaşları arasındadır. Bu çalışmada Türkiye'nin genel nüfus yapısı göz önünde bulundurulduğu zaman, genç nüfusun fazla olmasının Gölbaşı'nın genel nüfusuna da yansdığı görülmüştür. Katılımcıların %53,9'u ilköğretim mezunu olup, %14,8'inin okuma-yazması yoktur. Lise ve dengi okul mezunu olan kadınların oranı %13,4'tür. Kadın okur-yazarlık seviyesinin, eğitimi ve statüsü yanında sunulan hizmetlerin gerçek anlamda kullanımı ve ölümlülük üzerinde çok etkisi vardır. Kadınların %92,8'i ev hanımı, %86,5'i evlidir.

Vücut ağırlıkları BKİ'ye göre değerlendirildiğinde, %30,5'i hafif şişman, %26,3'ü normal ağırlıkta, %38,9'u ise şişmandır. Zayıf olanların oranı % 1,5, vücut ağırlıkları kabul edilebilir sınırlarda olanların oranı ise %2,8'dir. TNSA-2003 sonuçlarına göre; kadınların %1,8'inin BKİ < 18,5 kg/m², %40,3'ünün 18,5-24,9 kg/m², %28,3'ünün 25,0-29,9 kg/m² ve %22,3'ünün ise ≥ 30 kg/m² olduğu belirlenmiştir (Kurtuluş-Yiğit ve Tezcan, 2004: 141-155). TNSA 2008 sonuçlarında ise BKİ < 18,5 kg/m² olan kadınların oranı %1,7, 18,5-24,9 kg/m² olanların oranı %40,0, 25,0-29,9 kg/m² olanların oranı %34,4 ve ≥ 30 kg/m² olanların oranı %23,9 olmuştur (Kurtuluş-Yiğit vd., 2009: 171-187). Araştırma sonuçları TNSA-2003 ve TNSA-2008 ile karşılaştırıldığı zaman, BKİ <18,5 kg/m² olanlar ile BKİ 25,0-29,9 kg/m² olan kadınların oranının yakın olduğu görülmektedir. Özellikle günümüze yaklaştıkça şişmanlığın saptanmasında kullanılan BKİ değerlerindeki hafif şişman ve şişman olanlardaki artış dikkat çekicidir.

Araştırmaya katılan kadınların büyük bir çoğunluğu (%77,5) fiziksel aktivite yapmadıklarını belirtmişlerdir. BKİ, fiziksel aktivite yapma durumuna göre değişmektedir (G=10,640, sd=4, p<0,05). Son yıllarda fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkileri daha iyi anlaşılmasına başlanmıştır (Hasbay, 2008: 138-157). Düzenli yapılan bedensel etkinlikler; insan yaşamı için çok önemli ve gerekli olan vücut işlevlerini ve bedensel uygunluğu geliştirmekte, yaşlanmaya bağlı işlevlerin azalmasını önlemekte, sağlığın bozulmasını engelleyebilmekte, hareketsiz yaşamın neden olduğu riskleri azaltabilmektedir (Güner, 2004: 119-124). Ancak günümüzde teknolojinin gelişmesi gereksinimlerin çoğunun makineler yardımı ile karşılanmasına neden olmuş; yürüme, koşma, merdiven çıkma-inme vb. temel hareketlere sınırlamalar getirmiştir. Uzun süre masa başında oturma, televizyon izleme ve araba kullanımı daha az fiziksel aktivite yapılmasına neden olmaktadır (Ersoy, 2004).

Öğün sayısı ve zamanları, öğün atlama gibi nedenler yeterli ve dengeli beslenmeyi aksatan önemli uygulamalardır (Sürücüoğlu, 1997: 8-24). Vücudun fizyolojik dengesini sağlamada ve organları korumada, yemeklerin tüketim sıklığı ile öğünlere düşen enerji ve besin öğelerinin miktarları ve birbirlerine göre oranı etkili bir rol oynamaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2004).

Kadınların % 63,4'ünün günde genellikle üç, %35,5'inin iki, %1,1'inin ise bir ana

öğün yedikleri saptanmıştır. Metabolizmanın düzenli çalışması için, günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak, yiyeceklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi ve öğünler arasında geçen sürenin 4-5 saat olması önerilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2004). Günlük beslenme programının 4-6 öğün olacak şekilde planlanması, sık aralıklarla beslenme; gereğinden fazla yemek yemeyi önler, acıkmayı geciktirir ve bir sonraki öğünde besin alımını azaltır. Yapılan bir çalışmada, sağlıklı ve normal ağırlıktaki kadınlar arasında düzenli olarak öğünlerini yiyen kadınların insülin duyarlılığı ve lipid profilinin, düzensiz öğün yiyen kadınlara göre daha iyi olduğu saptanmıştır. Her gün düzenli olarak 6 öğün ve düzensiz olarak 3-9 öğün yemek yiyen kadınlarda, öğün sıklığının açlık glikoz düzeyi ve insülin değerlerini etkilemediği, ancak düzensiz öğün yiyenlerde insülin düzeyinin ve yanıtının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğünlerin düzensiz olması, açlıkta ölçülen LDL kolesterolünün daha yüksek olması ile de ilişkilendirilmiştir (Farshchi, Taylor and Mac Donald, 2004: 1071-1077). Araştırmaya katılan kadınlarda en sık atlanan öğün sabah kahvaltısıdır (%61,0). Yapılan çeşitli araştırmalarda da en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu belirlenmiştir (Açık vd., 2003: 74-80; Birsen, 2004; Huang et al., 1994: 1143-1153; Koch and Pokorn, 1999: 1153-1164; Sağlam ve Yürükçü, 1996: 16-23; Sevenay, 1996; Özçelik, 2000: 93-99; Tokgöz vd., 1995: 229-238). Öğün atlama, günümüzde sık rastlanan kötü beslenme alışkanlıklarından biridir ve alışkanlık haline geldiği zaman bireyin yeterli ve dengeli beslenmesi engellenmektedir.

Kişinin öğünlerini düzenli olarak tüketmesi, ara öğünlerde daha çok meyve, sebze ve enerjisi düşük besinler yemesi ve yemeğini yerken normal hızda yemesi, kişinin fizyolojik ve psikolojik açıdan kendini daha rahat hissetmesine yol açar (Kutluay-Merdol, 2003: 26-28). Bu çalışmada ara öğünlerde en çok tüketilen içecekler çay-kahvedir (%99,1). Bunu %91,4 oranı ile meyve-sebze, %82,5 oranı ile süt-yoğurt-ayran, %79,9 oranı ile kek-bisküvi türü yiyecekler takip etmiştir. Sürücüoğlu ve Kocadereli (1994:37-50); ile Rakıcioğlu vd., (2002:18-31) da yaptıkları çalışmalarda ara öğünlerde tüketilen yiyecek-içeceklerin daha çok çay, meyve, kek-bisküviden oluştuğunu bulmuşlardır.

Kadınların %36,5'i normal, %34,5'i hızlı, %29,0'u yavaş yemek yemektedir. Yemek yeme şekline göre BKİ incelendiğinde; şişman olanların oranı (%48,2) hızlı yemek yiyenlerde en yüksektir. Hızlı yemek yeme belirli süre içerisinde fazla besin, dolayısı ile enerji alımına neden olabilir (Kutluay-Merdol, 2003: 26-28). Obezitenin nedeni olarak öne sürülen hatalı yeme davranışları arasında en kesin ve net olanı aşırı yeme davranışıdır. Uyaranlara karşı hassas olma durumunda olumlu veya olumsuz (üzüntü-sevinç) strese yanıt olarak besin alımı artar ve ağırlık kazanımına neden olur (Erge, 2003: 47-59). Özçelik'in (2000: 93-99), yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada üzüntülü/yorgun iken daha az besin tüketenlerin oranının ve Açık vd.'nin (2003: 74-80), üniversiteli kızlar üzerinde yaptıkları çalışmada üzüntülü olma durumunda yeme durumunun daha çok değiştiği belirlenmiştir.

Yemek pişirme yöntemlerinden; etler için %80,8 ile haşlama, sebze pişirmede ise %78,6 oranında kavurma yönteminin en çok kullanıldığı bulunmuştur. Kuru baklagil pişirmede ise %77,2 oranında haşlama yöntemi kullanılmaktadır. Kadınların yarısından fazlası yemekleri pişirme yöntemleri arasında et yemekleri ve tatlı-böreklerde en çok yağda kızartma yöntemini kullandıklarını belirtmişlerdir (sırası ile %57,2 ve %59,5). Kızartılmış besinlerde kalite ve besin değeri yönünden istenilmeyen değişiklikler oluşması ile beraber, uzun süre yüksek ısıda kalmış yağlarda yağ asidi moleküllerindeki parçalanma sonucu sağlığa zararlı ögeler oluşur (Rakıcıoğlu ve Baysal 1988: 121-130). Yapılan bir çalışmada, yetişkin kadınların %54,4'ünün et yemeklerini haşlayarak, %65,7'sinin köfteyi kızartarak, %70,5'inin sebze yemeğini az suya salarak, %70,0'inin pilavı kavurarak ve %75,0'inin kuru baklagilleri haşlayarak pişirdikleri saptanmıştır (Küçükerdönmez, vd., 2003:192). Besinleri pişirmede oluşabilecek besin ögeleri kayıplarını önlemek için pişirme yöntemlerine dikkat edilmesi gerekmektedir. Pişirme yöntemleri olarak etlerde haşlama- ızgara, kuru baklagillerde haşlama suyunu dökmeyen pişirmek, sebzelerde doğradıktan hemen sonra hazırlanan sıcak karışıma eklemek, pirinç-makarna gibi besinlerde ise suyunu çektirme yöntemini tercih etmek gerekmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2004; Baysal, 2006).

Yemek pişirmede en çok kullanılan yağ sert margarin (%83,7) olup, Ayçiçek yağı (%80,3) ikinci sırada yer almıştır. Zeytinyağı kullananların oranı sadece %21,5'tir. Sert margarinler, tereyağı, kuyruk yağı gibi kolesterol ve yüksek miktarda doymuş yağ içeren hayvansal yağlar kolesterol düzeyini yükselterek, kalp sağlığını olumsuz yönde etkilerken; zeytinyağı, ayçiçeği, mısır özü, fındık, soya yağı gibi tekli ve çoklu doymamış yağlar içeren bitkisel yağların kolesterol düşürücü etkisi vardır.

Besin grupları arasında yüzde tüketim puanı (YTP) en yüksek olan et-yumurta-kuru baklagil incelendiğinde; YTP (64,8) ile en yüksek olan yumurtayı, (50,7) ile beyaz et, (43,3) ile kuru baklagil izlemiştir. Besin grupları içerisinde et-yumurta-kuru baklagil grubunda yer alan YTP en yüksek olan ilk besinin yumurta olması; yumurtanın örnek protein olması nedeni ile önemlidir. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine karşın, yağı doymamış olduğundan kolesterol yükseltici etkisi doymuş yağdan daha düşüktür (Baysal, 2006). İkinci sırada yer alan tavuğun, doymuş yağ ve kolesterol oranı daha azdır. Kırmızı et yerine beyaz etin tercih edilmesi yağının az olmasından dolayı önemlidir. Kuru baklagiller; kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden zengindir. Et ve yumurta bulunmadığı zaman kuru baklagiller diyetle artırılarak ve tahıllarla birlikte kullanılarak protein gereksinmesi karşılanabilir (Baysal, 2006). Süt ve süt yerine geçen besinler; protein, kalsiyum, fosfor, B₂ vitamini ve B₁₂ vitamini olmak üzere birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır (Sağlık Bakanlığı, 2004). Süt ve süt ürünleri grubu içinde yoğurt en yüksek YTP ile birinci sırada (77,8), tam yağlı beyaz peynir ikinci sırada (56,2), köy peyniri ise üçüncü sıradadır (44,6). Araştırma bölgesinde oturan ailelerin köy ile olan bağlantıları ve süte göre saklama kolaylığı göz önüne alındığı zaman yoğurdun daha çok kullanılmasına, ayrıca yine köylerinden sağlamış

oldukları köy peynirinin de bu nedenle daha fazla tüketilmesine neden olmuş olabilir. Sebze-meyve grubunda ise 88,2 YTP ile yeşil yapraklı sebzeler ilk sıradadır. Bunu turunçgiller (71,6) ve diğer meyveler (71,1) izlemiştir. Yeşil yapraklı sebze tüketiminin ilk sırada olmasını; bunların ucuz olması ve bahçesi olanların kendi bahçelerinden elde etmeleri etkilemiş olabilir. Sağlamış olduğu vitaminler ve çözünebilen posa açısından yararı düşünüldüğünde bu durum sevindiricidir. Bir çalışmada yüksek sebze-meyve tüketiminin kadınlarda kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu olabileceği ve diyet önerilerinde daha fazla sebze-meyve tüketiminin desteklenmesi tavsiye edilmiştir (Liu et al., 2000: 922-928). Diğer meyveler grubunda en çok elmanın yenildiği kadınlar tarafından bildirilmiştir. Rakıcıoğlu vd'nin (2002:18-31), sebze ve meyve tüketimine etki eden etmenlerin saptanmasına yönelik yaptıkları çalışmada da kışın her gün tüketilen (%38) elmanın en çok sevilen meyve (% 23,5) olduğu saptanmıştır. Ekmek-tahıl grubu içinde en yüksek YTP ile (94,2) beyaz ekmek ilk sırada yer almış, pirinç (60,7) ve makarna (54,4) onu izlemiştir. Tahıllar, Türk toplumunun temel besin grubudur ve vitaminler, mineraller, karbonhidratlar ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeni ile sağlık açısından önemlidir. Protein kalitesi düşük olmakla birlikte kuru baklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi artırılabilir (Sağlık Bakanlığı, 1997; Sağlık Bakanlığı, 2004; Baysal, 2006).

Yağ grubunda sıvı yağın YTP en yüksektir (97,2). Onu zeytinyağı (89,9) ve sert margarin (59,7) takip etmiştir. Şeker ve tatlılar grubunda ise ilk sırada şeker ve şeker yerine geçenler yer alırken (86,2), reçel 41,1 puan ile ikinci sırada, sütlü tatlılar ise 33,3 puan ile üçüncü sırada yer almıştır. Şekerler saf karbonhidratlardır ve yoğun enerji kaynağıdır. Bu tür besinlerin fazla tüketilmesi kan şekerinin hızlı yükselmesine, vücut ağırlığında artışa ve besleyici değeri yüksek olan besinlerin tüketiminin azalmasına neden olabilir. Karbonhidrat kaynağı olarak tahıllar, kepeği ayrılmamış tahıllar ve bunlardan yapılan yiyecekler tüketilmelidir (Sağlık Bakanlığı, 2004; Aksoydan, 2005:1-56). Diyet yağları ve şekerin artırılması obezite eğilimini de artırmaktadır (Silventoinen vd., 2004: 710-718).

Topluma ve bireylere sağlıklı beslenme, besin seçimi, öğünlerin düzenli bir şekilde tüketilmesi konularında eğitim verilmesi önemlidir. Sabah kahvaltısı günün en önemli öğünüdür. Beslenme eğitimi ile ilgili çalışmalarda sabah kahvaltısının önemi anlatılmalıdır. Günümüzde doymuş yağ, tuz ve şeker açısından zengin olan sağlıksız besin tüketme alışkanlıkları yaygındır. Toplumda her yaş grubunu etkileyen obezite ve obeziteye bağlı hastalıklar giderek artmaktadır. Obezite sorununun tedavisinden çok, önlenmesi üzerinde durulmalıdır. Bu konuda, devlet kurumları ve sivil toplum örgütlerinin işbirliği sağlanmalı, kitle iletişim araçları en doğru şekilde kullanılmalıdır. Vücut ağırlığı tüketilen ve harcanan enerji miktarlarının dengesi ile korunmaktadır. Besinlerle alınan enerji, fiziksel aktivitenin artırılması ile harcanmalı ve böylece vücut ağırlığı kontrol altında tutulmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı kalmasına yardım eder. Fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik özellikle yerel yönetimlerle işbirliği sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Açık, Y., Çelik, G., Ozan, A. T., Oğuzöncül, A. F., Deveci, S. E. ve Gülbayrak, C. (2003), “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları”, **Sağlık ve Toplum**, 13 (4), s.74 – 80.
- Aksoydan, E. (2005), **Yaşlılık ve Beslenme**, Sağlık Bakanlığı Burgaz Matbaası, Ankara.
- Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ. ve Güleç, E. (1993), “Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi ile Değerlendirilmesi”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 22 (2), s.195-208.
- Baysal, A. (1996), “Sağlıklı Beslenme ve Akdeniz Diyeti”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 25 (19), s.21-29.
- Baysal, A. (1999), “Kahvaltı ve Okul Başarısı”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 28 (1), s.1-3.
- Baysal, A (2006), **Beslenme**, Hatipoğlu Yayınları:93, Şahin Matbaası, Ankara.
- Birsen, E.B. (2004), Yetişkinlerin Yağ ve Kolesterol Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Düzgüneş, O., Kesici, T. ve Gürbüz, F. (1993), **İstatistik Metodları**, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1291. Ders Kitabı: 369, 2. Baskı, Ankara.
- Erge, S. (2003), “Obezlerde Yeme Davranışı ve Obezite Davranış Tedavisi İlkeleri”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 32 (1), s.47-59.
- Ergün, A. ve Erten, S. (2004), Öğrencilerde Vücut Kütle İndeksi ve Bel Çevresi Değerlerinin İncelenmesi, **Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası**, 57 (2), s.57-61.
- Ersoy, G. (2004), **Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme**, Nobel Yayın No: 621, Sağlık ve Spor Dizisi No: 64, (3. Baskı), 432s, Nobel Basımevi, Ankara.
- Farshchi, H. R., Taylor, M. A. and Mac Donald, I. A. (2004). “Regular Meal Frequency Creates More Appropriate Insulin Sensitivity and Lipid Profiles Compared with Irregular Meal Frequency in Healthy Lean Women”, **European Journal of Clinical Nutrition**, 58 (7), pp.1071– 1077.
- Güner, R. (2004), “Yaşlılarda Hareketsizlik ve Bedensel Etkinlik”, 1. Ulusal Yaşlı Sağlığı Kongresi, **Türk Geriatri Dergisi Özel Sayı (Nisan)**, Antalya, s.119 – 124.
- Hasbay, A. (2008), **Ağırlık Yönetiminde Fiziksel Aktivitenin Rolü: Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi**, Ekspres Baskı, İstanbul.
- Huang, Y. L., Song, W. O., Schemmel, R.A. and Hoerr, S.M. (1994), “What The Collage Students Eat? Food Selection And Meal Pattern”, **Nutrition Research**, 14 (8), pp.1143-1153.
- Karayalçın, Ü. (1996), “Obezite Patogenezi”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 25 (1), s.35-39.
- Koch, V and Pokorn, D. (1999), “Comparision Of Nutritional Habits Among Various Adult Age Groups in Slovenia”, **Nutrition Research**,19 (8), pp.1153-1164.
- Kurtuluş-Yiğit, E. ve Tezcan, S. (2004), “Bebeklerin Beslenme Alışkanlıkları, Çocukların ve Annelerin Beslenme Durumu”, **Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları (TNSA) 2003 Raporu**, Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etüdleri Enstitüsü, Ankara, s.141-155.
- Kurtuluş-Yiğit, E. Tezcan, S. ve Tunçkanat,H. (2009), “Çocukların ve Annelerin Beslenme Durumu”, **Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları (TNSA) 2008 Raporu**, Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etüdleri Enstitüsü, Ankara, s.171-187.
- Kutluay-Merdol T. (2003), “Davranışlarımız ve Beslenme”, **IV. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi**, Antalya, s.26-28.
- Küçükerdönmez, Ö., Çıtak – Akbulut, G. ve Pekcan, G. (2003), “Yetişkin Kadınların Besin Hazırlama ve Pişirme Teknikleri Konusundaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Saptanması”, **IV. Beslenme ve Diyetetik Kongresi**, Antalya, s.192.
- Liu, S., Manson, J. E., Lee, IM., Cole, S.R., Hennekens, C.H., Willet, W.C. and Buring, J.E. (2000), “Fruit and Vegetable Intake and Risk of Cardiovascular Disease: The Women’s Health Study”, **American Journal of Clinical Nutrition**, 72 (4), pp.922 – 928.

- Özçelik, A. Ö. (2000), "Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma", **Gıda**, 25 (2), s.93-99.
- Özgen, Ö. and Gönen, E. (1989), "Consumer Behaviour of Children in Primary School Age", **Journal of Consumer Studies and Home Economics**, 13, pp.175-187.
- Rakıcioğlu, N. ve Baysal, A. (1988). "Yağda Kızartma Yöntemi ile Pişirmede Oluşan Fiziksel ve Kimyasal Değişiklikler ve Bunların İnsan Sağlığı Üzerine Etkisi", **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 17 (1), s.121-130.
- Rakıcioğlu, N., Fidancı, G. ve Kıral, S. (2002). "Sebze ve Meyve Tüketimine Etki Eden Etmenlerin Saptanmasına Yönelik Bir Çalışma", **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 31 (1), s.18-31.
- Pekcan, G. (2001), "Şişmanlık Tanısında Antropometrik Ölçümler ve Yorumu", Sunuya Haz. P. Arslan, I. **Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları**, İstanbul, s.13-38.
- Pekcan, G. (2008), "Beslenme Durumunun Saptanması", Baysal, A., Aksoy, M., Bozkurt, N., Merdol, T.K., Pekcan, G., Keçecioğlu, S., Besler, T. ve Mercanlıgil, S.M. (Ed.), **Diyet El Kitabı**, 3.Baskı, Hatiboğlu Yayınları: 116, Yükseköğretim Dizisi: 36, Ankara, s.67-141.
- Sağlam, F. ve Yürükçü, S. (1996), "Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması", **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 25 (2), s.16-23.
- Sağlık Bakanlığı (1997), **Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi: Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali**, Sağlık Bakanlığı, Aydoğdu Ofset, Ankara.
- Sağlık Bakanlığı (2001), **Yıllık Çalışma Raporu**, Gölbaşı Eğitim Araştırma Sağlık Grup Başkanlığı, Ankara.
- Sağlık Bakanlığı (2004), **Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi**, Gökçe Ofset, Ankara.
- Sevenay, N. (1996), Kayseri İl Merkezi Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Yiyecek Hazırlama, Pişirme Yöntemleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Silventoinen, K., Sans, S., Monterde, D., Kuulasmaa, K., Kesteloot, H., and Tuomiletho, J. (2004), "Trends in Obesity and Energy Supply in the WHO Monica Project", **International Journal of Obesity**, 28, pp.710 – 718.
- Sümbüloğlu, K. ve Sümbüloğlu, V. (1990), **Biyoistatistik**, Hacettepe Yayınları: 53, Yükseköğretim Dizisi: 11, Hatiboğlu Yayınları: 53, Ankara.
- Sürücüoğlu, M. S. ve Kocadereli, İ. (1994), "Beslenme Alışkanlıklarının Dış Sağlığı Üzerine Etkileri", **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 23 (1), s.37-50.
- Sürücüoğlu, M.S. (1997). "Ankara'da Huzurevi ve Güçsüzler Yurdunda Barınan Yaşlıların Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık Durumları Üzerinde Araştırma", **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 26(1), s.18-24.
- Şanlıer, N. ve Arlı, M. (1998), "Yaşlılıkta Beslenme", **Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi**, (12), s.401-403.
- Şaşmaz, T., Tanır, F., Demirhindi, H., Karaömerlioğlu, Ö. ve Akbaba, M. (2000), "Adana İlköğretim Okullarındaki Öğretmenlerin Çocuk Beslenmesi ve Beslenme Eğitimi Hakkındaki Bilgileri", **Sağlık ve Toplum**, 10 (2), s.40-44.
- Tokgöz, P., Ertem, M., Çelik, F., Gökçe, Ş., Saka, G. ve Hatunoğlu, R. (1995), "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanmasına İlişkin Bir Araştırma", **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 24 (2), s.229-238.
- Yurttağül, M. (1995), "Hafif Şişman ve Şişman Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Zayıflamaya İlişkin Tutum ve Davranışları", **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 24(1), s.59-73.