

Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı / Sağlıksız Yiyecekler

Nurşen Adak¹ 

Öz

Beslenme insanoğlunun yaşamını sürdürebilmesi için vazgeçilmez ihtiyaçlardan birisidir. Ancak beslenme fizyolojik olarak sadece karın doyurma değildir. Toplumsal yaşam içerisinde bireyler arası ve insan-tanrı, insan ve doğal çevresi arasındaki ilişkilerin hem yaratılması hem de ifade edilmesinde sembolik bir anlama sahiptir. Çağdaş toplumlarda sağlık ve hastalık alanındaki gelişmeler, dikkatleri hastalıkları tedavi etmeden ziyade sağlığı korumaya çevirdiği için beslenme halk sağlığı açısından hiç olmadığı kadar önemli hale gelmiştir. Literatür taramasına dayalı olarak hazırlanan bu çalışmada beslenme ve yeme pratiklerinin sosyo-kültürel boyutu ele alınarak tüketim kültürü ve beslenme ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Makalede ayrıca sağlığı korumak ve geliştirmek adına tüketilmesi gerektiği vurgulanan “sağlıklı” yiyeceklerin tüketimle ilişkisi sorgulanmaktadır. Çalışmada, yiyeceklerin “sağlıklı” ve “sağlıksız” yiyecekler olarak sınıflandırıldığı ve belli bir dönem oldukça popüler olan bazı yiyeceklerin yerlerini nasıl başka yiyeceklere bıraktığı tüketim kültürü içerisinde anlaşılmasına çalışılmaktadır. Sağlık riskleri ve hastalanma korkusu ile kuşatılan bireylerin bazılarının sağlıklarını muhafaza etme ve daha iyiye götürebilme gayreti içerisinde girerken bazılarının ise neden sağlıksız yiyecekleri tercih ettikleri sosyolojik açıdan değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme • Sağlıklı yiyecek • Sağlıksız yiyecek • Tüketim kültürü • Sağlıklı beslenme

Nutrition in Consumption Culture: Healthy / Unhealthy Foods

Abstract

Nutrition is an indispensable need for human beings' survival. However, nutrition is not just the physiological act of eating one's fill. It has a symbolic meaning in how the relationships within social life among individuals, between humans and God, and between humans and the natural environment are both formed and expressed. The aim of this literature review is to examine the relationship between consumption culture and nutrition by considering the socio-cultural dimensions of nutrition and eating practices. The paper also questions the relationship between consumption and “healthy” foods, whose consumption is highlighted for maintaining and improving health. Within the framework of consumption culture, this study attempts to explain how some foods are classified as healthy and others as unhealthy, and how some foods that had been very popular for a certain period are replaced by others. Why some individuals who are surrounded by health risks and who fear getting sick try to maintain and improve their health while others prefer unhealthy food will also be examined from a sociological perspective.

Keywords: Nutrition • Healthy foods • Unhealthy foods • Consumption culture • Healthy nutrition

Extended Summary

Nutrition is not just a simple act of eating that can be degraded to physiological needs; it is a socio-cultural phenomenon that should be evaluated through multiple dimensions. Fischler (1988) stated many cultures' and groups' reasons for choosing or refusing certain foods are linked to concerns about social belonging, identity, image, and status. Nutrition has a symbolic meaning in the creation, interpretation, and maintenance of inter-human relations. For this reason, deciding which foods to consume, which nutrients to maintain, how to make them ready for consumption, and how they're presented transforms nutrition from a purely biological action into a cultural phenomenon. Nutrition emerges as a product of cultural, economic, geographical, and historical conditions and contains society's most important cultural codes.

While life expectancy over time has increased as a result of changing socio-economic conditions and improvements in the field of health, healthy nutrition has become emphasized more for maintaining and improving health. Societies that had previously been under threat of hunger and starvation have now turned their attention to consuming foods defined as "healthy" and "good" in order to minimize health problems such as cardiac failure and obesity-caused diabetes related to overeating. In this context, the nutritional regimes in today's societies are now shaped by consumption culture. Thus, foods are divided into two groups: healthy and unhealthy. This paper, which has been prepared based on a literature review, examines the relationship between consumption culture and nutrition by considering the socio-cultural dimensions of nutrition and eating practices. The paper also questions the relationship between consumption and so-called healthy foods whose consumption is emphasize for maintaining and improving health.

Although globalization introduced the term of uniform nutrition, nutritional practices vary among societies and reflect social groups' identity, belonging, and cultural symbols. For this reason, what or how one considers food to be and in what amounts and environment one consumes these foods are socially determined and have specific meanings. In today's societies, which Ulrich Beck (2011) defines as the risk society, nutrition and health risks are topics of debate. Noting that eating is an extremely important social impulse, Fox (2003, p. 1) stated breast milk to be the most important and safest food in many parts of the world.

Nutrition, in which various disciplines such as physiology, psychology, dietetics, anthropology, and sociology have interest, has also become a popular cultural tool through social media and television programs and attracts much public attention. New food items and recipes introduced through the media excite people with the pleasure of discovering new things. On the other hand, these can also guide people on how to prepare healthy food.

Mol (2009, p. 273) emphasized that public health campaigns consider eating healthy foods not as a potential source of pleasure but as a citizen's duty and combine the

pleasure that motivates people to eat and healthy behaviors within the concept of the consumer-citizen. According to Mol, a citizen who eats for pleasure and improves his/her health while doing this is a consumer-citizen. Although public health discourses consider the ideal to be for everyone to adopt a healthy diet regime, people do not always prefer healthy nutrition practices and can consume bad or unhealthy foods without even being aware of the harmful effects. In general, foods such as fresh vegetables and fruits, legumes, and meat that have low levels of fat, salt, and sugar and that are qualitatively fresh, unprocessed, and home-made are considered to be healthy/good foods; eating moderate amounts of various foods in terms of balance is considered as healthy nutrition (Keane & Willetts, 1996; Paquette, 2005; Povey et al., 1998). Junk food or “garbage” foods, which are defined as “bad food” in opposition to healthy/good foods, include sweets (e.g., cakes, biscuits, and candies), take-out food (e.g., fries, pies, and hamburgers), fatty foods (e.g., fried foods, greasy foods, and non-lean meat), processed foods, genetically modified foods, and foods that contain chemicals and additives (Santich 1994, as cited by Povey et al., 1998, p. 17).

Knowing why people consume healthy/bad foods, whether knowingly or unknowingly despite the many efforts to raise awareness on healthy nutrition would be intriguing. Although the pleasure of eating these foods is an important factor, simply reducing the subject to pleasure cannot fully explain the phenomenon. Factors such as the status of consumed foods, the privilege or reputation they provide the consumer, and the socio-cultural meanings of the food and group culture can have an effect on this choice. Especially in adolescence, factors such as self-image and peer pressure can appear more important than healthy nutrition. Preferring healthy foods can be associated with mockery and ostracism and has the risk of one being stigmatized as “nerdy” or “antisocial” (Stead et al., 2011, p. 1131). Ultimately, foods are classified as healthy or unhealthy, good or bad, and people can decide which foods to consume within their own socio-cultural context. In fact, which foods one consumes determines who one is and how popular; the consumer culture one lives in shapes one’s nutritional practices as a consumer.

For some people, exploring new and unknown flavors can be exciting, and consumers rush from one thing to the other, from one temptation to another, just for the sake of change (Bauman, 1999, p. 88). In this process, certain foods may become popular in a society, a fashion or trend, so to speak. Today, vegetarianism, organics, unprocessed foods, gluten-free foods, high-fiber diets, and stone-age diets are presented as the most fashionable and trendy healthy diets. With the social risks of getting sick and fears of losing health, individuals are guided or directed to consume healthy products, and consumption culture is sustained. However, in our era of temporary human-object relations (Toffler, 1981, p. 69), food and nutrition trends are just as inconstant as other fashion industries; the most fashionable or trendy diet style is condemned to being abandoned after a certain time as a result of people’s demands for change. To put it in

assertive terms, the popularity of foods, whether healthy or not, whose consumption is fashionable for a certain period of time decreases over time, with different foods taking their places in the consumerist society.

According to Bourdieu (2017) consumption is not just a biological need. Indicators, symbols and, more generally, cultural phenomena should be included in the scope of consumption. Consumption is an issue related to cultural indicators, and the relationships these indicators have with modern/postmodern consumers will never be able to achieve physical satisfaction (Bocock'a (1997, p. 75). In this context, the capitalist system will continue to function within the framework of neoliberal principles, and the foods whose consumption is encouraged only by dictating to society the claim that these foods are "healthy" will change. Green lentils, promoted to be very healthy and beneficial in the 1980s, were replaced by the heal-all hazelnut in the late 1990s. While organic natural foods became popular in the 2000s, the interest in gluten-free foods has been increasing up to today. Media will play an important role in this globally functioning process.

In post-industrial societies where individualization has been adopted as the norm, one can see that maintaining and improving health and healthy nutrition are left to the responsibility of the individual. Individuals determine their nutritional practices within the context of their cultural values and norms, their social status and identity, and their economic conditions, with nutrition functioning not only as a biological need but also as a social activity. Whether individuals' diets consist of healthy or unhealthy foods is not important for the consumerist society that guides individuals through media. What is important is not whether the products are healthy or not but the facts that they serve the consumption culture and that consumers consume them in a short time. As a result, healthy nutrition practices, just like nutrition, are also socially built into everyday life.

Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı / Sağlıksız Yiyecekler

İnsan gıda ilişkisi sadece fizyolojik ihtiyaçlar çerçevesinde açıklanabilecek bir olgu olmayıp kimlik, aidiyet, sosyal statü, alışkanlık, ulaşılabilirlik gibi pek çok etkenin dahil olduğu çok boyutlu değerlendirilmesi gereken sosyo-kültürel bir olgudur. Hastalıkların tedavisinden ziyade sağlığın korunması ve geliştirilmesinin ön planda olduğu, refah devletlerinin bütçelerinin önemli bir miktarını sağlık harcamalarına ayırdığı günümüz toplumlarında beslenme konusu sağlık ve hastalıkla yakından ilgili gözükmektedir. Neoliberal ilkeler çerçevesinde üretimden ziyade tüketimin vurgulandığı ve bireyselleşmenin ön planda olduğu toplumlarda, sağlık ve hastalıkların sorumluluğu bireylere bırakıldığı gibi sağlıklı beslenmeden de bireyler sorumlulu tutulmaktadır. Bu çalışmada tüketim kültüründe sağlıklı beslenmeye ilişkin literatürün bir değerlendirmesinin yapılarak konuya ilişkin güncel konuların tartışılarak okuyucuya tanıtılması amaçlanmaktadır. Bu amaç çerçevesinde, dünyada ve Türkiye’de sağlık ve hastalık sosyolojisi ile beslenme sosyolojisi literatürüne ulaşılmaya çalışılmıştır. Birbiriyle ilişkili teorik ve saha çalışmasına dayalı kaynaklar konu bütünlüğünü sağlayacak şekilde ele alınmıştır.

Makale beslenme ve beslenmenin kültürel anlamlandırılması ve konuya ilişkin temel çalışmaların tanıtılması ile başlamış, daha sonra temel beslenme kaynakları ve besin sınıflandırmaları ile devam etmiştir. Bu çerçevede beslenmecilik, sağlıklı beslenme gibi kavramların gelişimi de incelenmiştir. Makalede beslenme pratiklerinin sosyal inşasını etkileyen medya, sosyal sınıf, yaş, gelir, kültür vb. unsurlara da yer verilmiştir. Çalışmanın önemli bir bölümü de beslenme, sağlık ve tüketim ilişkisine ayrılarak makale genel bir değerlendirme ile tamamlanmıştır.

Sosyo-Kültürel Bir Pratik Olarak Beslenme

İnsan gıda ilişkisi sadece fizyolojik ihtiyaçlar çerçevesinde açıklanabilecek bir olgu olmayıp kimlik, aidiyet, sosyal statü, alışkanlık, ulaşılabilirlik gibi pek çok etkenin dahil olduğu çok boyutlu değerlendirilmesi gereken sosyo-kültürel bir olgudur. Sosyal bilimlerin alanında beslenme ile ilgili öncü çalışmalardan birisi antropolog Claude Lévi-Strauss’a aittir. Yapısalcı perspektifte konuyu ele alan ve dile önem veren Lévi-Strauss bir konuşma dili olmayan insan grubu olamayacağı gibi pişirme esnasında verilen yiyecekleri hazırlama teknikleri olmayan insan topluluğunun da olamayacağını belirtir (Helman, 1990, s. 31). Antropolojik olarak beslenmenin anlamıyla ilgilenen Douglas (1966), “Purity and Danger: an analysis of concepts of pollution and taboo” adlı çalışmasında, kirlililiği düzensizlikle ilişkilendirerek besinleri de saflık ve kirlilik temelinde sınıflandırmıştır. Dini bir nitelik taşıyan kirlilik doğa-üstü bir şeydir ve bu noktada beslenme pratikleri tanrıyla da ilişkili bir hal alır.

İnsan-tanrı ilişkilerinde olduğu gibi insan-insan ilişkilerinin organizasyonu ve toplumsal ilişkilerin anlamlandırılmasında da beslenme önemli bir işleve sahiptir. Akarçay

(2016, s. 35) beslenmenin gündelik hayatın vazgeçilmez bir edimi olduğunu belirterek yemek yemenin belli sınıflar için sosyal statünün, ekonomik ve sembolik göstergeleri halini aldıklarına dikkat çekmektedir. Fischler’de (1988, s. 275) insan gruplarının beslenme tarzının kimlik ve aidiyetle yakından ilgili olduğunu iddia eder. Yemek çeşitliliği, yemeğin organizasyonu ve gıda hiyerarşisi toplumsal ilişkilerin oluşumu ve sürdürülmesinde önemli bir etkiye sahip olup gruba aidiyeti sağlayarak grupta birlik ve bütünlüğe katkı sunarken farklı yeme ve beslenme tarzlarına sahip olanların grubun dışında ötekileşmelerine neden olabilmektedir. Yemek ve beslenmenin grupla bütünleşme ve ayrışma işlevleri üzerine Bourdieu (2017) da zevk ve beğenin, benzer tercihleri olanları birleştirerek farklı beğenilere sahip olanları ayırdığını vurgular. Bourdieu’ya (2017) göre orta ve üst sınıflar için beğeni zorunluluktan doğmaz tersine beğeniler statü sembolü olarak onları alt sınıflardan ayıran bir özelliktir. Bourdieu toplumsal sınıfların beslenme pratiklerine ilişkin verdiği örneklerde alt gelir gruplarının az zaman harcanarak tüketilen yemeklerden, üst gelir gruplarının ise alışılmadık tatlar denemekten hoşlandıklarını vurgular. Buradan hareketle Bourdieu Ayrım (2017) eserinde bedenle ilgili pek çok şey gibi beslenme ve yemek yeme pratiklerinin de sınıfsal bir ayırım ürettiğini belirterek bu durumu aile geçmişi ve eğitimle yakından ilgili olan kültürel sermayeyle ilişkilendirir. Bu bağlamda Bourdieu’yu destekler şekilde Fischler’de (1988) pekçok kültür ve grupta, belirli yiyecekleri seçme veya reddetme nedenlerinin kimlik, imaj, sosyal aidiyet ve statü endişeleriyle bağlantılı olduğunu belirtir. Helman (1990, ss. 32-42) çalışmasında yiyecekleri sınıflandırarak beş kategoride inceler:

- Yiyecek olma veya yiyecek olmama
- Kutsal olan ve olmayan yiyecekler
- Paralel yiyecek sınıflamaları
- Sağlık için kullanılan yiyecekler ve sağlık ürünlerinin yiyecek olarak kullanılması
- Sosyal yiyecekler (statü, meslek, cinsiyet veya grup kimliği ilişkilerine işaret eden besinler)

Toplumda bireylerin neleri yiyip neleri yiyemeyeceği, hangi yiyeceklere kutsallık atfettiği çok güçlü bir tabudur ve insan-gıda ilişkisi sadece fizyolojik ihtiyaçlara indirgenemeyecek kadar karmaşık bir olgudur. Ancak en azından basit şekliyle yemek ve beslenmede iki farklı boyut göz önünde tutulabilir: *Birinci boyut*, biyolojik işlevden kültürel işleve yani beslenme işlevinden sembolik işleve doğrudur. *İkinci boyut* ise bireyseli kolektifle, psikolojik olanı sosyal olanla bağlantılandırır (Fischler, 1988, s. 275). Çok boyutlu bir olgu olarak beslenme çok farklı disiplinler tarafından incelenmekle birlikte fizyoloji, diyetetik gibi bilim dalları insan-gıda ilişkisini inceleyen çalışmalarında beslenmenin kültürel boyutu ve anlamlandırılmasını araştırmanın odağına yerleştirmezler. Söz konusu bilim dallarının konuyu ele alış sosyal bilimlerden farklı gerçekleşmiş sosyal bilimcilerin “uygulamalar” olarak gördükleri, “davranış” olarak

düşünülmüştür. Ayrıca sosyologlar veya antropologlar tarafından “temsiller” veya “anlamlar” olarak incelenenler, “istekler” ve “inançlar” olarak görülmüş beslenme pratikleri genellikle ihtiyaç bağlamında değerlendirilmiştir (Fischler, 1988, s. 275).

Fiziksel, psikolojik, sosyo-kültürel bir edim olarak beslenme sağlık ve hastalıkla da yakından ilgilidir. Beardsworth ve Keil (2011, ss.211-212) beslenme biçimi ve sağlık arasında olumlu ve olumsuz bakış açısı olmak üzere birbirine zıt iki bakış açısı olduğuna dikkat çekerler. Olumlu bakış açısı belli besin unsurlarının belli bileşimleri ve beslenme biçiminin sağlığa yararlı olduğu düşüncesini desteklerken olumsuz bakış açısı yetersiz besin alımı kilo kaybı ve ölüme yol açabilmektedir. Toplumsallaşma sürecinde öğrenilerek, yaşamın ilk yıllarında kazanılan, beslenme alışkanlıkları, ileriki yıllarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının da habercisi olup insanların bedensel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını ömür boyu etkilediği için üzerinde hassasiyetle durulması gereken bir konudur (Adak, 2002, s. 264). Özellikle ortalama ömürün arttığı günümüzde hangi besinlerin, ne miktarda, ne zaman, nasıl tüketildiği sağlığın korunup geliştirilmesi açısından önem taşır. Ancak sağlıklı beslenme davranışları statik değildir, toplumsal değer ve normlar değiştiğinde beslenme pratikleri de değişmekte yeni anlamlar kazanmaktadır. Sağlık ve hastalığın anlamı değiştiğinde sağlıklı olmak adına nasıl beslenilmesi gerektiği ve sağlıklı beslenmeye yapılan vurgu da değişmektedir.

Beslenmecilik ve beslenme, bireylerin iyi gıda ve doğru beslenme hakkındaki anlamlandırmalarını nasıl inşa ettiklerini gösterir (Parker, 2015). Scrinis (2013) beslenme bilimi ve beslenmeciliği (*nutritionism*) üç tarihsel döneme ayırarak incelemektedir: Beslenmeciliğin nicelleştirilmesi dönemi, iyi ve kötü beslenmecilik dönemi ve fonksiyonel beslenmecilik dönemi. Her dönem farklı biçim veya paradigmaya sahip olan beslenme biçimleri o döneme ait beslenme bilgisinin nasıl üretildiğini, yorumlandığını ve yayıldığını da tanımlamaktadır. On dokuzuncu yüzyılın ortalarından yirminci yüzyılın ortalarına kadar süren beslenmeciliğin nicelleştirildiği ilk dönemde beslenme bilimcileri gıdalardaki besin maddelerini ve vücudun beslenme gereksinimlerini keşfetmeye ve ölçmeye odaklanmıştı. 1960’lı yıllarda başlayan dönemde “iyi” ve “kötü” besinler fikrinin ortaya çıkması ve özellikle kötü besinlerden kaçınma veya azaltılmasına vurgu yapılmıştır. 1990’ların ortalarında başlayan üçüncü dönem fonksiyonel beslenmecilik döneminin ayırt edici özelliği, besin ve gıdaların bedensel sağlıkla ilgili olarak “işlevsel” olarak daha olumlu ve hedeflenmiş bir bakış açısının yükselmesidir. Sonuç olarak zaman içerisinde değişen koşullar beslenmecilik anlayışını da değiştirmiştir.

Günümüzde Sağlıklı Beslenme

Gıdalar, besin değerleri ve vücut için içerdikleri kalori değerlerinden çok daha fazla anlama ve öneme sahip sosyo-kültürel ürünler oldukları için yiyecekleri, sadece vücuda kalori sağlamak için değil onlardan alınan damak tadı ya da sahip oldukları sosyal statüleri için de tüketiriz. Yiyeceklerin pekçok zaman paylaşılması; insanların birlikte

yemek yemeleri; yemek saatlerinde tüm aile veya topluluğun bir araya gelmesi nedeniyle Fox (2003, s. 1) yemek yemeyi son derece önemli bir sosyal dürtü olarak tanımlar. Yiyecekler insanlararası ilişkilerde fedakârlığın bir ifadesi aynı zamanda bir annenin çocuğa verdiği en önemli ve güvenli şeydir; dünyanın birçok yerinde anne sütü hala bebekler için tek güvenli besindir. Nitekim Fox'a (2003, s. 7) göre yiyecek sadece sevginin ve güvenliğin sembolü değil, gerçekliğinin simgesi haline de gelir. Ancak beslenmeye ilişkin sosyal anlamlar da durağan değildir yiyecek modalarındaki hızlı değişimler beslenme mitlerini de ortaya çıkarır. Gronow (1997) tadın genel olarak toplumdaki ve özellikle modern toplumdaki rolünü incelediği *Lezzet Sosyolojisi* (sociology of taste) eserinde sosyal yaşamdan, örneğin yeme ve yemek kültüründen vaka çalışmaları olarak, modanın kolektif tadın oluşumundaki rolünü ele alır. Tarih boyunca farklı yiyecek dalgaları Avrupa'ya ulaştıkça Avrupa'nın yeme alışkanlıkları da değişmiştir. Simmel (1957) modanın üst tabakadan alt tabakaya doğru süzüldüğünü ve mevcut uygulamaları yönlendirdiğine dikkat çeker. Nitekim örneğin uzak doğudan gelen baharatların menülere dahil oluşu kıyafet modasında olduğu gibi öncelikle zenginlerin ayrıcalığı iken zaman içinde daha aşağılara da sızmıştır.

Bu bağlamda bedensel haz ve zevki bir sanat olarak anlamak, onun denetlenmesi veya kontrol edilmesi gereken tehlikeli veya şüpheli bir şey olarak değil, baskılanması ve kontrol edilmesi gereken değerli ve zor bir şey olarak düşünülmesini sağlar (Van Der Weele, 2006, s. 318). Bu noktadan hareketle beslenme rejimimizi sadece sağlıklı gıdalar değil sağlıklı olmadıkları bilinen ama tadları ve verdikleri haz dolayısıyla yenilen "sağlıksız" gıdalar da oluşturur. Örneğin kalori düzeyi benzer de olsa bir meyvenin kendisini tüketmekle aynı meyvenin suyunu içmek aynı hazı vermeyebilir. Bu çerçevede Mol'un (2009, s. 273) da dikkat çektiği üzere genel olarak, "sağlıklı gıda" yemek, halk sağlığı kampanyalarında potansiyel bir zevk kaynağı olarak değil, bir vatandaşlık görevi olarak anlaşılır. Konu bireysel olarak sizinle değil, halkın sağlığıyla ilgilidir. Temel olarak bireyler hem sağlıklı olmak hem de zevk için yemektirler. Mol (2009, s. 273-274) insanları yemeye motive eden haz ve sağlıklı olma davranışını "tüketici vatandaş" (consumer-citizen) kavramında buluşturur. Tüketici vatandaş *zevkle yiyen ve bunu yaparken sağlık kazanan vatandaştır*. Bu çerçevede tüketici vatandaş, aynı anda yediği ve içtiği şeyin tadı ve olumlu sağlık etkilerini takdir eden biri olarak tanımlanabilir. Mol'un tanımladığı üzere bireyler sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için nasıl sağlıklı beslenebilir? Sorusu günümüzde daha fazla vurgulanır olmuştur. Ancak burada sağlıklı beslenmenin sınırlarını çizmek gerekir ki bu da çok kolay değildir. Çünkü bir dönem sağlıklı ve güvenilir olarak sunulan gıdalar daha sonra riskli ve sağlıksız olarak damgalanabilmektedir ki bu da halkın beslenme konusunda kafasının karışmasına neden olmaktadır. Örneğin Delibaş 2013 yılında hazırladığı çalışmasında, yaratılan korku ve riskler nedeniyle büyük bir iştah ve arzuyla tüketilen ve sofralardan eksik edilmeyen tereyağı ve yumurta gibi gıdalara "şüpheli" ve hatta "suçlu" gibi davranıldığına dikkat çekerken bugün bu yiyeceklere vurulan sağlıksız damgasının kalktığını, tekrar bu

yiyeceklerin “sağlıklı yiyecekler” olarak kabul edildiğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak sağlık ve hastalığın anlamı zaman içerisinde değiştiği gibi sağlıklı beslenmenin anlamı ve içeriği de değişebilmektedir.

Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı Yiyecekler

Sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliği sağlıklı beslenme ve sağlıklı yiyeceklerin tüketimiyle yakından ilgilidir. Bu bağlamda sağlıklı beslenme nasıl olmalı ve sağlıklı yiyecekler nelerdir soruları önem taşır. Keane and Willetts (1996) Güney Doğu Londra’da yaşayan 158 kadın ve erkekle gerçekleştirdikleri görüşmeler neticesinde **sağlıklı beslenmeyi** belli yiyecekler ve taze meyve ve sebzeler, makarnalar, kuru baklagiller gibi belli ürün gruplarına bağlı olarak ve “ölçülülük”, “çeşitlilik”, “dengeli bir diyet” gibi daha genel terimlerle “sağlıklı yeme” olarak tanımladılar. Keane and Willetts’in sağlıklı beslenmeye ilişkin öne sürdüğü ölçütlerin dışında “Sağlıklı beslenme” nin “taze” veya “ev yapımı” gıdalar olarak tanımlanması diğer çalışmalarda da bildirilmiştir (Calnan, 1990; Santich, 1994). Sağlıklı yiyecekler konusunda benzer bir sınıflandırma Paquette (2005, s. 16) tarafından da yapılmış Paquette halkın sağlıklı yemek algısını araştırdığı çalışmasında literatürü gözden geçirdiğinde sağlıklı yiyecek algısının köklü elementlerinin niteliklerini şöyle sıralamıştır:

- Sebze ve meyveler
- Et
- Düşük seviyede yağ, tuz ve şeker
- Nitelik açısından taze, işlenmemiş ve ev yapımı gıdalar
- Denge açısından çeşitli gıdalardan ölçülü yemek.

Santich (1994 akt. Povey ve ark., 1998, s. 172) sağlıklı beslenme ile ilgili olarak “iyi” gıdaların (good food) neler olduğunu Adelaide’ın düşük gelirli bir bölgesinde yaşayan Avustralya doğumlu 49 kadınla görüşmeler gerçekleştirerek incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre iyi gıdanın ev yapımı, evde yetiştirilen, doğal, işlenmemiş, evde pişirilen ve pahalı olma özellikleri ile tanımlandığını ayrıca bireylerin üretim ve hazırlanışını kontrol ettiği ve içerisine neler konulduğunun bilindiği gıdaların iyi gıda olarak tanımlandığı sonucuna ulaşmıştır (Santich 1994 akt. Povey ve ark., 1998, s. 17).

Yukarıdaki değerlendirmede et sağlıklı yiyecek algısının temel unsurlarından birisi olarak görülmektedir. Bu noktada sağlıklı beslenme konusunda vejeteryanlığın pozisyonu tartışmalı hale gelmektedir. Vejeteryanlar et içermeyen diyetleriyle saflık hafiflik, bütünlük, tinsellik ile ilgiliyken tersine et ve kan saldırganlıkla ilişkilendirilir (Helman, 1990, s. 34). Modern vejeteryanlık hareketi et ve et ürünlerini tehlikeli ve sağlıksız olarak görür. Bu bağlamda bazı vejeteryenler, çevresel kaygılar ve ete karşı tiksinti ile motive olsa da vejeteryanlığa dönüşümlerin çoğunluğu başlangıçta bunu hayvan refahı ve sağlık kaygıları nedeniyle yapar (Rozin, Markwith ve Stoess, 1997). Günümüzde vejeteryanlık,

giderek artan bir şekilde popüler bir diyet seçimi haline gelmiş ve et tüketimi giderek azalmaktadır. Bu, vejeteryan ürün seçeneklerinin bulunabilirliğinin artmasıyla ilgili olabileceği gibi vejeteryan diyetin sağlıklı beslenmeyle ilişkilendirilmesinden de kaynaklanmaktadır (Fox ve Ward, 2008, s. 2586). Ancak vejeteryan diyetlerin beslenme açısından risk yaratmaması için beslenme uzmanlarının önerileri doğrultusunda eksik olarak organizmaya alınan protein, kalsiyum, demir, çinko, B12 vitamini, D vitamini, yağ asitleri ve iyot bileşenlerinin sağlık açısından sorun yaratmayacak şekilde planlanması gerekmektedir (Özcan ve Baysal, 2016, s. 112). Vejeteryan beslenme tarzının sağlıklı olup olmadığı tartışmaları devam ederken beslenme ve sağlıkla ilgili başka bir tartışma “iyi” gıda (good food) tartışması göze çarpmaktadır.

Sağlıklı gıdanın özellikleri reklam ve pazarlama stratejilerini de yönlendirebilmekte pek çok reklamda ürünlerin doğallıkları vurgulanarak “anne eli değmiş gibi” ifadelerle ürünlerin evde yapılmış izlenimi verilerek satışlarının artırılması planlanmaktadır. Bir araştırmada en fazla sebze ve meyvelerin “iyi gıda” kategorisinde yer aldığı onları etin izlediği gözlemlendiği gibi katılımcıların bazılarının “iyi” gıdaları “sağlıklı” gıda olarak tanımladıkları, bazı katılımcıların ise yiyeceklerin “iyi” ya da “kötü” olmalarını belirleyen bu yiyeceklerin ne kadar tüketildikleri ya da bireyin söz konusu yiyecekleri sevip sevmediklerine bağlı olduğu ve tüm yiyecekler olmasa da pek çok yiyeceğin “iyi” olduğu ileri sürülmüştür. “Çöp” yiyecek ise “abur cubur” veya “çöp” olarak tanımlanmıştır. Özellikle “kötü” gıdalar, tatlılar ve tatlı gıdalar (özellikle kekler, bisküviler ve şekerlemeler), paket servisi olan gıdalar (cips, turta ve hamburger gibi), yağlı yiyecekler (kızarmış yiyecekler, yağlı yiyecekler ve yağlı et dahil), sevilmeyen, işlenmiş gıdalar ve kimyasal ve katkı maddeleri içeren gıdalardır.” (Santich 1994 akt. Povey ve ark., 1998, s. 17). Sağlıklı beslenmeye yaklaşımlar konusunda başka bir çalışma Chapman ve Beagan (2003, s. 135) tarafından Vancouver’da gerçekleştirilmiştir. Chapman ve Beagan (2003) kadınların yeme alışkanlıkları, sağlık durumları ile diyet, sağlık ve meme kanseri inançlarına ilişkin algılarını araştırmak amacıyla meme kanseri mağduru olan ve olmayan kültürel farklılıklara sahip 61 kadınla gerçekleştirdikleri çalışmada sağlıklı beslenme konusunda üç bakış açısı belirlemiştir. Bunlardan ilki et, patates ve sebzelerin düzenli olarak tüketilmesini vurgulayan ve diyet-meme kanseri ilişkisi hakkında özel bir iddiası olmayan “Geleneksel” bakış açısıdır. “Ana akım” bakış açısı ise sağlığı geliştirmek ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltmak için sebze ve meyvelerin artırılması ve yağ alımının azaltılmasını vurgulamakta olup bu beslenme tarzının meme kanseri riskini muhtemelen azaltacağını iddia eder. “Alternatif” bir bakış açısı sunan üçüncü bakış açısı ise kanser riskini etkilemede gıdalardaki toksinlerin, kanserojenlerin ve koruyucu faktörlerin rolüne odaklanır.

Günümüzde her ne kadar sağlıklı beslenmek bireylerin sorumluluğuna bırakılsa dahi beslenme tercihleri toplumda var olan sağlıklı beslenmeye ilişkin söylemlerden etkilenmektedir. Kanada’da Ristovski-Slijepcevic vd. (2008, s. 167) tarafından

gerçekleştirilen çalışmada üç farklı etnokültürel grubun üyesi 105 yetişkinle görüşülerek sağlıklı beslenme ile ilgili söylem araştırılmış gıda-sağlık ilişkisini yorumlamanın ve günlük deneyimde sağlıklı beslenme ile ilgili kanıtları anlamının farklı yollarını temsil eden üç farklı söyleme ulaşılmıştır: Kültürel/geleneksel (cultural/ traditional), ana akım (mainstream) ve tamamlayıcı / etik (complementary/ethical) söylem. Ristovski-Slijepcevic vd. (2008, s. 167) söylemlerin her birinin, sağlıklı beslenmenin bir toplum tarafından nasıl kavramsallaştırılması gerektiğine dair diyalogda önemli bir katkısı olduğunu belirtmektedir.

Sağlıklı beslenme konusunda dil ve söylem önemli bir unsur olduğu gibi homojen olmayan toplumda, farklı sosyo-kültürel faktörler sağlıklı beslenme pratiklerini etkileyebilmektedir

Sağlıklı Beslenmeyi Etkileyen Sosyal Faktörler

Sağlıklı beslenme davranışı sosyal sınıf, gelir, yaş, kültür, kimlik, etnisite vb. pekçok sosyal faktörle yakından ilgilidir. Beagan ve Chapman (2012) Kanada’da gerçekleştirdikleri araştırmalarında farklı gelir düzeyine sahip Kanadalılar’ın sağlıklı beslenmeye ilişkin güçlü bilgi ve bağlılık ifade eden söylemlere sahip olduklarını ancak sağlıklı yiyecek tercihlerinin tamamını satın almaya güçlerinin yetmediğine dikkat çekerler ve ayrıca sağlıklı beslenmenin onaylanmasının kesinlikle sınıf kategorilerindeki diğerlerini yargılamak için kullanıldığı sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal sınıfla yakından ilgili olan gelir düzeyi, sağlıklı kabul edilen ve uzun süreli sağlığı potansiyel olarak etkileyen yüksek kaliteli gıdalara erişimi etkilemektedir. Gıda tercihleri ve uygulamaları sosyal sınıf kimliklerini aktarmanın bir yolu olarak da düşünülür. Bireyin diyetinin sağlıklılığına ilişkin karar, bireyin kendi kimlik yapısını güçlendirmek ve sosyal hiyerarşide daha az saygı gören diğerlerinden ayırt edilmek için her gün kullanılır. Bu çerçevede söylemsel açıdan bazı gıda uygulamaları sürekli olarak övgüye değer olarak inşa edilirken bazıları ahlaki olarak kınanır.

Beslenmecilik, beslenme bilimini alır, genel nüfus sağlığı düzeyinde üretilen besinler ve bedenler hakkındaki epidemiyolojik bilgiyi azaltırken sağlığı elde etmek için işlevsel bir araç olarak bireysel sağlık düzeyinde teşvik eder. Yiyeceklere besin temelli bir yaklaşım olarak beslenmecilik yemek yemeyi sadece faydacı olarak konumlandırır, daha geniş vücut fonksiyonlarıyla nedensel ilişkilerde besinleri ve kalorileri görür. Bu bilimsel diyet bilgisi sağlığın geliştirilmesinde beslenme ve beslenmecilik özellikleri ve devletin halk sağlığı kurumları tarafından ortaya konan gıda yönergeleri halk sağlığı aracılığıyla filtrelenmektedir (Scrinis, 2013).

Sun (2008) sağlık kaygısı ve gıda seçimi güdülerinin sağlıklı beslenmeyle ilgili tutumları nasıl etkilediği ve gıda seçimi güdülerinin aracılık rolünü incelediği çalışmasında, hastalık geliştireceği endişesi olan bireylerin gıda seçimi ile ilgili kararların

alınmasında sağlık, fiyat, doğal içerik ve etik konulara daha fazla önem verdikleri sonucuna ulaşmış ve bu durum bireylerin sağlıklı beslenmeye karşı daha olumlu tutumlar geliştirmelerine yol açmıştır (Sun, 2007, s. 48). Ancak herkesin sağlıklı beslenmeyi bir yaşam tarzı olarak benimsediğini iddia etmek güçtür.

Beslenme tarzı ve gıda tercihlerinde bireylerin sosyo-ekonomik koşulları belirleyici olabildiği gibi yaşları da etkili olabilmektedir. Özellikle akran gruplarının bireyin yaşantısında çok fazla önemli olduğu ergenlik ve gençliğe geçiş döneminde nasıl giyinip, hangi marka kıyafetlerin tercih edildiği, nerelerde sosyalleştiği, konuşma tarzı gibi hangi yiyeceklerin nasıl ve ne kadar tüketildiği de önem taşır. Stead ve ark., (2011, s.1131) İngiltere’de 12 odak grup çalışmasına dayalı olan araştırmalarında gençlerin özellikle okul ve akran grupları çerçevesinde yiyecek seçimlerine bağlı olan anlam ve değer dünyalarını incelemişlerdir. Çalışmada gençlerin gıda seçimlerini, başkalarını yargılamanın bir aracı olarak, istenen bir imajı inşa etmek ve kabul edilebilir dostluk ve akran normlarına uygunluklarını belirtmek için kullandıkları anlaşılmıştır. Başka bir ifadeyle sağlıklı beslenmeyle ilişkili sosyal ve sembolik anlamların ergenlikte benlik imajı ve akran grubuna uyum gibi çok önemli olan süreç ve değerlerle çeliştiği ortaya konmuştur. Çalışmada sağlıklı beslenmeye ilgi duymak duygusal ve sosyal açıdan riskli görülmüş gıda seçimlerinde gençlerin grup kimliği ve gruba aidiyet konusundaki duygusal ihtiyaçlarının ön planda olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılar her ne kadar kişinin kot pantolonundan veya müzik seçiminden daha az kimlik ve sosyal statü belirteci olsa da, araştırmalarında gıdaların, gençler tarafından kimliklerini ve başkalarıyla ilişki kurma ve yargılama yollarını bilgilendirmek ve desteklemek için kullanıldığını vurgulamışlardır. Gençler doğru görüntü ve imaja sahip olabilmek için bilinen ünlü içecek ve çikolata markalarını tercih etmişler ve onların yiyecek tercihleri aslında çok da sağlıklı gıdalar olarak tanımlanan gıdalardan ziyade yağ, tuz ve şekeri yüksek ürünler olup çerçöp/ gereksiz yiyecekler olduğu gözlenmiştir (Stead ve ark., 2011). Bu noktada tüketilen gıdaların söz konusu grup için sosyal anlamı ön plana çıkararak gıdanın doğal olup olmaması, evde üretilmiş olup olmaması, işlenmiş ya da yağlı, sağlıksız olması, “kötü” gıda olması gibi özellikleri geri planda kalabilmektedir.

Stead ve arkadaşlarının (2011) söz konusu araştırmasına katılan, asi bir görüntü ile ilişkili birçok genç için sağlıklı besinleri tercih etmek, alay ve ötekileştirmeyle ilişkili “inek” veya “asosyal” damgalama riski taşımaktadır. Tüketilen yiyecekler gençlerin kimlik ve aidiyetleriyle yakından ilgilidir. Gençlerin sosyal ilişkileri çerçevesinde, yiyecek tercihlerinde akranları arasında hangi ürünleri tükettiklerini görmeleri konusunda “trend belirleyiciler” tarafından yönlendirildiği de gözlenmiştir. Bu durum grup liderliği ile ilgili olabileceği gibi tüketim toplumunda bir yiyecek modasını da işaret etmektedir.

Newman ve diğ. (2007) insanların aidiyet duygusu yaşadıklarında daha sağlıklı ve daha mutlu olduklarını ve böyle bir duygunun ergenlerde daha güçlü ruh sağlığı ile

olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu anlamda, gençlerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan ve güçlü sosyal bağlar kurmalarına yardımcı olan yiyecekleri tercih etmelerinin aslında onların sağlığı – duygusal ve sosyal anlamda sağlıkları- için iyi olduğu iddia edilebilir. Buradan hareketle belki de sağlıklı yiyecekleri tüketmek gibi “kötü, abur cubur” yiyecekler tüketmenin de sağlıklı arkadaş ilişkileri kurmak ve bir gruba aidiyet hissetmeyi sağlayarak sağlığı olumlu etkileyebileceği de iddia edilebilir.

Sağlıklı beslenmenin neden genç ve ergenlere çekici gelmediği ya da insanların sağlıklı davranışlardan ziyade sağlığa zarar veren davranışlarda bulunma kararları, halk sağlığı uzmanlarına irrasyonel görünebilir, ancak kişinin imajına ve akran grubundaki yerine zarar vererek onun gruba aidiyetini kopararak dışlanmasına neden olabilecek bir gıda tercihi yerine grupla bağlarını güçlendirip aidiyetini sağlamlaştıracak sağlıksız besinleri tüketmesi aslında birey açısından “rasyonel” bulunabilir. Stead ve arkadaşlarının (2011) işaret ettiği üzere sağlıklı beslenmeyle uğraşmak, onlar için istenmeyen bir şeyi sembolize eder ve onları rahatsız edici sosyal riske maruz bırakır. Bu içgörü, sağlık davranışlarının daha derinlikli bir şekilde incelenmesi gerekliliğini sosyal bilimcilere hatırlatır.

Bu çalışmalar insanların sağlıklı beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olsalar dahi sağlıklı beslenme pratiklerine sahip olmayabileceklerini anlatabilmek açısından da oldukça değerlidir. Bu nedenle sağlıklı beslenme tercihlerini anlama girişiminin önündeki “engeller” konusundaki anlayışın derinleştirilmesi gerekir. O’Neill, Rebane ve Lester (2004) dezavantajlı bir toplulukta (Güney Galler) yetişkinler arasında sağlıklı beslenmenin önündeki engeller üzerine yaptıkları araştırmada maliyet ve bilgi eksikliğinin ana konular olmadığını bulmuştur. İnsanlar sadece ekonomik sorunları ya da sağlıklı beslenme konusundaki yetersiz bilgileri nedeniyle sağlıksız beslenmemektedir. O’Neill ve arkadaşlarının (2004) çalışmasına katılanlar, sağlıklı beslenmeyi ‘üzgün’, ‘sefil’, ‘karamsar’, ‘spor salonu düşkünleri’ ve ‘vejeteryanlık’ ile ilişkili ‘sağlıklı insan’ ile ilişkilendirmişler ve her ne kadar sağlıklı insanlar daha uzun yaşayan, daha iyi görünen ve daha fazla enerjiye sahip olarak algılsalar da çalışma katılımcılarının görüşlerine göre, onlar daha normal, daha az eğlenceli ve daha az popülerdirler. Bu bağlamda hangi yiyecekleri tükettiğiniz kim olduğunuzu ve popülerliğinizi belirlemekte ve beslenme pratikleri bireylerin içinde yaşadıkları toplumun değer ve normları çerçevesinde yaşları, kimlikleri ve aidiyet hissettikleri gruplarla yakından ilişkili tüketim kültürü tarafından şekillenmektedir.

Sağlıklı Beslenme ve Medya

Medya toplumsal yaşamın pekçok görünümünü etkilediği gibi yiyeceklerin hazırlanması, pazarlanması ve sağlıklı ve sağlıksız olarak besinlerin sınıflandırılmasını da etkilemektedir. Toplumda belli dönemlerde belli yiyecekler popülerleşmekte ve deyim yerinde ise “moda” olmaktadır. Fox (2003, s. 8) söz konusu popüler gıdalar

bollaşıp çeşitlendiğinde yeniliğin cezbediciliği ve modanın devreye girdiğini ancak bu durumun “sağlıklı” olarak maskelendiğini vurgulayarak aslında bu yiyeceklerin besinsel değerlerinin şüpheli olduğunu ancak diğer giyecek modalarında giyecekler nasıl modaya uygun davrandığını gösteriyorsa yiyeceklerin de nasıl olduğumuzu göstermenin bir yolu olarak kullanıldıklarına dikkat çeker ve konuyu suşi ile örneklendirir. Çiğ balık suşi “yüksek proteinli, az yağlı” bir kaynak olarak övülürken Japonya’daki yüksek mide kanseri oranları görmezden gelinmektedir. Kısacası bazı besin maddelerinin belli sağlıklı özellikleri ön plana çıkarılarak bu yiyecekler medya tarafından parlatılırken olası sağlık riskleri gizlenebilmektedir.

İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla küreselleşen dünyada medyada özellikle sosyal medyada takip edilen sayfalar ve reklamlar bir taraftan yeme hissi uyandırırken diğer taraftan aşırı yemeye bağlı bedene ilişkin memnuniyetsizlikler de yaratabilmektedir. Araştırmalar, ABD’li yetişkinlerin %55 ila %67’sinin sağlık ve sağlıklı yaşam bilgileri için çevrimiçi olduklarını ve sağlıkla ilgili konuları arayanların %20-34’ü sosyal medyayı kullandıklarını göstermektedir (Tobey ve Manore, 2014, s. 128). İzmir’de 245 kadınla gerçekleştirilen bir araştırmada da katılımcıların yarısından çoğunun (%58,1) “sağlıklı beslenme” içerikli konulara ilgi gösterdiği ve beslenmeyle ilgili bu konuları takip edenlerin (%42,7) “sağlıklı beslenmeyi öğrenmek için” takip ettikleri anlaşılmıştır (Oran vd. 2016, s. 9). Medyanın etkilerine en açık gruplardan olan çocukların da reklamların etkisinde kalma olasılıkları fazladır. Eskişehir’de çocuklar üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada çocukların, sağlıklı yiyecek reklam içeriklerinden ziyade sağlıksız olan reklam içeriklerini daha çok hatırladıkları ortaya konulmuştur (Karaçor vd., 2017, s. 430).

Günümüzde glutensiz gıdalar, vejeteryan beslenme, yüksek lifli diyetler, taş devri diyetleri vb. beslenme pratikleri deyim yerindeyse en moda ve “trendy” sağlıklı beslenme tarzı olarak medya tarafından topluma dikte edilmektedir. Tüm moda endüstrileri gibi yemek ve beslenme modaları da insanların değişim istemeleri ve modayı talep etmeleriyle büyümekte bu talepleri artırmada da küreselleşen dünyanın en önemli aktörü medya devreye girmektedir. Başta sosyal medya olmak üzere televizyon ve diğer iletişim araçları yeni beslenme tarzının bir moda olarak benimsenmesine katkı sunmaktadır. Beslenme ile ilgili modanın belirlenmesine medya aracılığıyla Ebru Şallı, Sinem Kobal, Ceyda Düvenci gibi ünlüler de Türkiye’de katkı sunmaktadır (<https://www.popstil.com/fit-unlulerin-beslenme-sirlari/> Erişim Tarihi: 28.02.2020). Timurturkan (2013) tıp ve medyanın işbirliği halinde bireylere nasıl beslenmeleri gerektiği, nasıl formda kalınacağı ve nasıl sağlıklı olunacağıyla ilgili disipline edici stratejiler sunduğunu ve tıbbi gücün denetlenerek sunulan stratejilerin bireyler tarafından uygulanmaya geçirildiğini belirtmektedir. Böylece tıp, beden üzerinde denetim kurmakta, popülerleşerek tüketim kültürüne hizmet eder hale gelerek sosyal yaşamı tıbbileştirmektedir. Timurturkan (2013) ayrıca Türkiye’de gazetelerde

uzman hekimler tarafından yazılan sağlıkla ilgili köşe yazılarını incelediği çalışmasında zayıflık ve diyetlere sıkça yer verilerek diyetlerin sadece zayıflamaya yardımcı olmadıkları, aynı zamanda sağlıklı bir bedene kavuşmaya ve sağlıklı bir hayat tarzı sürmeye yardımcı oldukları görüşlerinin sıklıkla yer aldığını vurgulamaktadır. Demez (2012) de değişen sağlık algılamalarının medya aracılığıyla kadın bedeni üzerinden nasıl yeniden üretildiğine odaklandığı makalesinde iki gazeteyi inceleyerek sağlıklı olmanın düzenli ve bilinçli beslenmeyle ilişkilendirildiğini vurgulamaktadır. Ayrıca sağlıkla ilgili gazete metinlerinde hangi besinlerle “toksiklerden arınılacağı”, davetlere yönelik beslenme önerileri, parti günü ve sonrasında nelerin yenmesi gerektiğine ilişkin beden, sağlık ve beslenme arasında kurulan ilişkiyi medya üzerinden çözümlenmektedir.

İnsanların giyimle ilgili moda alanlarında ortaya çıkan ilgileri medya aracılığıyla, gıda modası alanındaki değişimleri de teşvik ederek tüketim kültürüne hizmet eder. Son yıllarda Türkiye’de de oldukça popüler olan yemek programları bu yemek modasının geniş halk kitlelerine ulaşmasında önemli bir rol oynayarak belli yemeklerin toplumda moda haline gelmesine katkıda bulunur.¹ Hatta bu durum, Fox’a (2003, s. 8) göre özellikle yemek kitaplarının ve yemek programlarının muazzam bombardımanını, takip edemeyen eğitimli ve okuryazar orta sınıf okuyucuların kendilerini suçlu hissetmelerine kadar uzanır. Konyar (2017, s. 45) İstanbul’da gerçekleştirdiği araştırmasında, yeni yemek çeşitlerinin, pişirme tarzlarının giderek piyasa tarafından sunulması, medyada yer alması karşısında gençlerin yemekle ilgili popüler tercihlerinin ortaya çıktığına dikkat çekmektedir.

Sağlıklı beslenme ile alakalandırılan moda beslenme tarzları zayıflık gibi postmodern dönemin takıntılarıyla da yakından ilgilidir. Daha önceleri şeker hastalığı, kalp hastalığı, gut hastalığı gibi belli hastalıklarda sağlık amaçlı diyetler uygulanırken günümüzde artık zayıf ve fit görünmek için diyetler yapılmaktadır. Herhangi bir internet arama motoruna diyet kelimesi yazıldığında ulaşılan sayfalar incelendiğinde büyük çoğunluğunun zayıflama amaçlı olduğu gözlenmektedir.

Medyanın katkılarıyla sağlıklı gıda endüstrisi ve onunla bağlantılı beslenmecilik anlayışı toplumları daha fazla etkileyebilmektedir. Beslenmeciliği bir ideoloji olarak tanımlayan Scrinis (2008, s. 47) beslenmeciliğin, zihinlerimizi ve bedenlerimizi gıda endüstrisinin beslenme pazarlama stratejilerine ve beslenme mühendisliği ürünlerine uyarlayıp, uyumlu hale getirdiğini ve insanların beslenme danışmanlığı, kilo verme planları ve ürünlerine, “fonksiyonel” gıdalara, besin takviyelerine, besinsel olarak

1 Türkiye’de özellikle son yıllarda hemen hemen her televizyon kanalında bir yemek programının olduğu gözlemlendiği gibi sabah kuşağı programlarında da yemek tarifleri ve sağlıklı beslenme pratiklerine ilişkin uzman görüşleri ve uzmanların sağlıklı yemek tariflerine yer verilmektedir. Bazı programlar yemek tariflerine yer verirken bazıları yemek yapma yarışmaları şeklinde organize edilmektedir. Bir kaç örnek: Show Tv Pelin Karahan’la Nefis Tarifler (<https://www.showtv.com.tr/programlar/tanitim/pelin-karahanla-nefis-tarifler/1953> Erişim tarihi 28.02.2020), Kanal D Arda’nın Mutfağı (<https://www.showtv.com.tr/programlar/tanitim/pelin-karahanla-nefis-tarifler/1953> Erişim tarihi 28.02.2020), TV8 Yemekteyiz (<https://www.tv8.com.tr/yemekteyiz> Erişim Tarihi 20.02.2020) ve Fox TV Çağla ile Yeni Bir Gün (<https://www.fox.com.tr/Cagla-ile-Yeni-Bir-Gun/bolumler> Erişim Tarihi: 20.02.2020)

“geliştirilmiş” genetik olarak değiştirilmiş ürünlere, nicelikli ve yönetilen diyetlere ve bir dizi diğer meta ürün ve hizmete ihtiyaç duyanlar haline getirildiğine dikkat çeker.

Sosyo-kültürel bir anlama sahip olan beslenme pratikleri bağlamında sıklıkla vurgulanan sağlıklı beslenmeyi belli yaş grupları ve belli kesimler norm olarak benimserken bazıları ise karşıt bir tutum geliştirebilmektedir. Sağlıklı beslenme konusunda sorumluluk sahibi vatandaşların tüketim toplumunda nasıl bir işlev gördüğünü araştırmak önemlidir. Çünkü halk sağlığı programlarının dikkat çekici konularından birisini oluşturan sağlıklı ve dengeli beslenme için piyasaya sürülen sağlıklı ancak çoğunlukla pahalı olan yiyeceklerin satın alınıp tüketilmesi neoliberal ilkeler çerçevesinde tüketim kültürüne de hizmet etme potansiyeline sahiptir.

Tüketim Kültüründe Sağlıklı Beslenme

Hastalıklarla mücadele etmek ve tedaviden ziyade sağlığı korumak ve geliştirmenin daha ön planda tutulduğu günümüzde beslenmeden daha çok sağlıklı beslenme bireylerin gündelik beslenme pratikleri içerisinde önemli yer tutmaya başlamıştır. Ancak beslenme teorisi ve pratiği arasında merkezi bir çelişki ve karmaşa olduğunu belirten Nestle (2000) “beslenme karmaşasını” gıda endüstrisinin “aşırı yeme ve zayıf beslenme uygulamalarına elverişli ve temel diyet ve sağlık prensipleri hakkında kafa karıştırıcı” bir ortam yaratma biçimine bağlamaktadır. Bu bağlamda sağlıklı kalabilmek için hangi yiyeceklerin tercih edilmesi gerektiği noktasında tüketim kültürünün etkisi nedir sorusu önem taşır.

Bocock (1997, s. 57) gelişmiş toplumlarda insanların sadece yaşamlarını devam ettirebilmek için değil aynı zamanda tüketim mallarını satın almaya güçleri yetsin diye de çalıştıklarına dikkat çekmektedir. Reklamı yapılan malların tamamı çoğunluk tarafından alınmasa dahi çalışan insanlar için hedef ve ödül olarak görülmektedir. Bocock’a (1997, s. 57) göre “Tüketimcilik, yani yaşamın anlamının bir şeyler satın alma, önceden düzenlenmiş deneyimler yaşamak olduğunu öne süren etkin ideoloji, modern kapitalizmi etkisi altına almıştır.” Ayrıca bu ideoloji insanları tüketici olmaya güdülemeye yaramaktadır.

Tüketim toplumunun başarısı yaratacağı memnuniyetsizlikle yakından ilgilidir. Reklam kampanyaları aracılığıyla tüketicilerin dikkatine çeken ve arzu evrenine giren ürünler kısa bir süre sonra değerleri düşerek yerlerini yeni ürünlere bırakır. Bir anlamda belli bir dönem popüler olan ürünler böyle bir moda dünyasında her ihtiyacı/arzu/dileği tatmin etme, yeni ihtiyaç/arzu/dileklerin doğmasının önüne geçmeyecektir (Bauman, 2010, s.143-145). Süreksizlikler çağında insan-nesne ilişkileri de geçicidir (Toffler, 1981, s. 69). Tüketim toplumunda, ekonominin sürdürülebilirliği bu geçicilikle yakından ilgilidir. Bir hevesle alınan ürünlere ilgi, kısa sürede söner ek ekonomi “satın al, kullan ve çöpe at” döngüsünde işler (Bauman, 2010, s. 126-127).

Bourdieu'ya göre tüketim bir dizi biyolojik ihtiyacın giderilmesi değildir. Tüketimin kapsamına göstergeler, semboller ve daha genel anlamda kültürel olguların da dahil edilmesi gerekir (Bourdieu, 2017). Bocoock'a (1997, s. 75) göre Baudrillard için tüketim materyalist bir süreç değil idealist bir uygulamadır. Kültürel göstergeler ve bu göstergeler arasındaki ilişkiler ile ilgili bir konu olduğu için fiziksel bir doyuma ulaşılması mümkün değildir. Modern kapitalizmin geliştirdiği yapılarda tüketim malları ve deneyimleri arzulanmaya devam edecektir ve modern/postmodern tüketicilerin hiçbir zaman doyuma ulaşmaları mümkün olmayacaktır. Belki bu noktada tüketilenler değişecektir. Bir zaman sağlıklı kalmak genç görünmek için kuşburnu çayı tüketilecek ama onun modası geçtiğinde beyaz çayın tüketimi başlayıp yeni bir ürün onun yerini alana dek tüketimi devam edecektir.

Bauman'a (1999, s. 86-88) göre de heyecan derleyici tüketiciler için ihtiyaç ne kadar az bilindikse, vaat o kadar çekicidir; var olduğu bilinmeyen bir deneyimi yaşamak büyük eğlencedir ve iyi tüketiciler için insanı yakıp kavuran ihtiyaçların karşılanması değil, henüz hiç hissedilmemiş ya da bilinmeyen arzuların verdiği ıstıraptır (Bauman, 1999, s. 86). Bu bağlamda yeni, farklı yiyeceklerin bilinmeyen tadlarını keşfetmek bazı insanlar için heyecan verici olabilir ve tüketiciler sadece değişiklik olsun diye, çekici bir şeyden ötekine, bir ayartmadan diğerine koşturup dururlar her bir ayartma ve çekicilik bir öncekinden daha yeni ve daha dikkat çekici olur (Bauman, 1999, s. 88). Bu bağlamda, günümüzde insanların ontolojik mottosu, "tüketiyorum o halde varım" şeklinde evrilir (Bayhan, 2011, s. 246). Bu noktada sağlık ve beslenme pratikleri de söz konusu tüketim kültüründen etkilenmektedir.

Neoliberal politikaların baskın olduğu küreselleşen dünyada beslenme iki yanı keskin bıçak gibidir. Bir yanıla sağlığı koruyup geliştirmek, hastalıklardan korunmak için etkili bir araç, diğer yanıla sağlık için çeşitli riskler taşıyan hastalıklara neden olabilen bir ihtiyaç giderme şeklidir. Bireyler, sağlıklarını koruma girişimleri içerisinde medya ve sağlık profesyonellerinin tavsiyeleri doğrultusunda tüketim toplumunun vazgeçilmez aktörlerine dönüşebilmekte ve hastalanma ve sağlıklı beslenme korkusunun eşlik ettiği süreçte beslenmeye ilişkin gündelik yaşam pratikleri tüketim kültürüne hizmet eden sağlık tüketicisini inşa etmektedir.

McKnight (1986), *sağlık tüketicisini*, 1980'lerde artan sağlık bakımının bir sonucu olarak, "modern toplumun fantastik yaşamına giren ve müşteri olarak ortaya çıkan" tıbbi olarak tasarlanmış efsanevi bir varlık olarak tanımlıyor. Grace (1991), sağlığın teşviki ve geliştirilmesi alanında yaptığı çalışmada, bu fantezinin bir gerçeğe dönüştüğünü göstermiştir. Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi söyleminin, temel kavramlarının ve varsayımlarının pazarlama söylemine paralel olduğunu, esas olarak bireysel bir konuyu sağlık tüketicisi olarak inşa ettiğini bulmuştur.

Beck'e (2011, s. 69) göre günümüz risk toplumunda sağlığa ilişkin riskler düşünüldüğünde klasik dönemde yiyecek ve besin maddelerine ulaşma ve açlığı ortadan

kaldırma önem taşıırken modern dönemde tehlikeli besin ve yiyeceklerden uzak durma ve kaçınma ön plandadır. Buradan hareketle üretimden ziyade tüketimin vurgulandığı tüketim toplumunda hangi besin gruplarının ne miktarda tüketileceği sağlık risklerinden kaçınmak için önemlidir. Ayrıca üretilen yiyeceklerin tüketilmelerini sağlamak için mevcut sağlığın geliştirilmesi söyleminden hareketle yiyecekler sağlıklı/sağlıksız veya iyi/kötü yiyecekler ikiliği içerisinde sınıflandırılarak belli popüler moda yiyeceklerin sağlığı geliştirici özellikleri reklam ve pazarlama stratejilerinde geniş yer tutarak toplumun tüm araçları “sağlıklı beslenme”ye motive edilmektedir. Diğer taraftan sağlıksız ve kötü yiyecekler olarak tanımlanan besin grupları, yaratılan korkular aracılığıyla riskli olarak topluma tanıtılmakta ve söz konusu yiyecekler ne kadar haz veren yiyecekler olsalar dahi bu yiyeceklerden uzak durulması tavsiye edilmektedir. Furedi’ye (2014) göre insanların farkında olarak ya da olmayarak kabullendiği, sistemleşmiş bir korku kültürü mevcut bulunmaktadır. Hastalanma korkusu nedeniyle bireyler sağlıklı olarak tanımlanan organik ve doğal oldukları vurgulanan yiyeceklere yönelmekte ancak bu yiyecekler diğerlerinden daha pahalıya satılmakta sağlıklı kalabilmenin ekonomik bedeli yükselmektedir.

Genel olarak olumsuz bir anlama sahip olan korku, insanları tehdit ve risk ortamlarında harekete geçirerek önlem almak amacıyla tüketime de yönlendirebilmektedir. Birey sağlığı için tehdit içerebilecek tüketmekten korktuğu gıdaları yemek yerine “sağlıklı gıdaları” daha fazla ücret ödeme pahasına satın alabilmektedir. Bu bağlamda Witte’ye, (1992) göre tehlikeli durumdan kaçınılmasına yönelik önerileri uygulamaya hazır savunmasız insan için korku çekiciliği satış ve pazarlama alanında kullanılabilir bir kuram haline gelmektedir.

Bireyselleşmenin norm olarak benimsendiği sanayi ötesi toplumlarda sağlık ve özel olarak da sağlıklı beslenme bireysel sorumluluğa bırakılarak medyanın bu konudaki yönlendiriciliğine dikkat çekilmektedir. Lupton (2004, s. 187) Avustralya’da haberlere anlam veren söylemleri incelediği çalışmasında sağlıkla ilgili risklerden kaçınmada bireysel sorumluluğa dikkat çekerek haberlerde ev dışında hazırlanan yiyeceklerin, ev içinde hazırlanan yiyeceklerden çok daha tehlikeli bir şekilde tasvir edildiğini ve bu tür yiyeceklerdeki kontaminasyon potansiyelinin daha fazla vurgulandığını belirtmektedir. Bu noktada Black ve Campbell’e (2006, s. 20) göre, gıda perakendeciliği ve pazarlaması, tüketicilere daha sağlıklı yeme seçenekleri sunan gıdalara olan talepte çarpıcı bir artış göstermiştir. Bu artış, daha sağlıklı yaşam tarzlarına yönelik toplumsal eğilimin ayrılmaz bir parçasıdır.

Toplumda beslenmecilik çerçevesinde sürekli gündemde tutulan beslenme ve sağlığa ilişkin riskler aracılığıyla sağlıklı yiyeceklerin tüketimi özendirilmektedir. Scrinis, (2008, s. 47) beslenmecilik ideolojisi ve uygulamalarının sadece yiyecekler hakkında düşünme şeklimizi değil, aynı zamanda kendi bedenlerimiz hakkındaki görüş ve deneyimlerimizi de şekillendirdiğine dikkat çeker. Ona göre bedensel işlevlerimiz ve ihtiyaçlarımız kolayca metalaştırılabilen, bilimsel ve profesyonel olarak yönetilebilen

ve teknolojik olarak entegre edilebilen bir form alır. Ayrıca beslenmecilik ideolojisi sadece beslenme bilimi alanına ait değildir; artık itaatkar hükümetler, düzenleyici kurumlar ve sağlık kurumlarının yardımıyla gıda endüstrisi tarafından seçilir, tanıtılır ve sömürülür. Böylece beslenmecilik, tüm tarımsal gıda sisteminin kurumsal entegrasyonunu kolaylaştırmak ve tarımsal ürünlerin, işlenmiş gıdaların, perakendecilik ve pazarlama uygulamalarının ve tüketici tercihlerinin özelliklerini tam olarak sıralamak için bir çerçeve sağlayan kilit bir strateji haline gelir. Ancak beslenmecilik; besinler, gıdalar ve diyetler ile ilgili bir dizi indirgemecilik biçimini içerir ve Scrinis (2008) beslenmecilik paradigmasını gıdayı belirli temel besin maddelerini içeren bir araca indirgediği için eleştirmektedir.

Sonuç Yerine: Değerlendirme

Sosyo-kültürel bir olgu olarak beslenmenin halk sağlıkçıları dışında sosyal bilimciler tarafından özel olarak da sosyologlar tarafından ele alınmaya başlanmasının geçmişi görece yenidir. Sağlık ve hastalığın sosyolojisi ve beslenme sosyolojisi gibi sosyolojinin yeni alt uzmanlık alanlarının ortaya çıkıp gelişmesi beslenme konusuna sosyal bilimcilerin de dahil olmalarına katkıda bulunmuş gözükmektedir. Claude Lévi-Strauss (1966), Mary Douglas (1966), Claude Fischler (1988), Wood (1995), Scrinis (2008) dünyada konuya ilişkin öncü çalışmaları gerçekleştirse de alanın Türkiye’deki sosyolojik geçmişi oldukça yeni olup Yenal (1996), Beşirli (2012), Akarçay (2016) ve Karakuş’un (2019) çalışmaları ilk akla gelen çalışmalardır. Özel olarak bu makalenin konusunu oluşturan sağlık ve beslenme konusunun da Türkiye’de ağırlıklı olarak sağlık bilimciler tarafından çalışıldığını belirtmek yanlış olmayacaktır. Ancak makalenin başından beri vurgulandığı üzere sağlık ve hastalık gibi beslenme de sosyal bir olgudur ve toplumsal yaşam içerisinde toplumsal olarak inşa edilir. Toplumda bireylerin sağlıkla ilgili beslenme pratikleri onların kimlikleri, yaşları, cinsiyetleri, sosyal sınıfları, ekonomik koşulları, ait oldukları etnik köken ve kültürleri gibi pek çok sosyo-kültürel değişken tarafından belirlenir. Buradan hareketle tüketim kültüründe sağlıklı/sağlıksız beslenme pratikleri anlaşılacak isteniyorsa söz konusu değişkenlerin de çalışmalarda hesaba katılması gerekir. Beslenme pratiklerinin görece olduğu, kültürel olarak ve zaman içerisinde değişebileceği vurgulamasına² sahip bu makale konuya bir giriş niteliğinde olup saha çalışmasına sahip olmayıp mevcut literatür temelinde hazırlanmıştır. Bu nedenle toplumsal ve kültürel faktörleri hesaba katan farklı coğrafyalarda saha çalışmasına dayalı çalışmaların yapılması alanın gelişimine katkı sunacaktır.

Sonuç olarak, insanları sağlığı sürdürmek adına doğal, organik, ev yapımı, işlenmemiş, katkı maddesi içermeyen yiyecekler almaya teşvik eden beslenmecilik anlayışı ve tüketim kültüründe, sağlıklı yiyecekleri tanımlamak ve onları “öteki”

2 Bu makalenin konusu olmamakla birlikte beslenme ve yeme biçimlerinin küreselleştiği de literatürde tartışılmaktadır. Ayrıntılı bilgi için Ritzer’in (1998) Toplumun McDonaldlaştırılması çalışması önerilebilir.

sağlıksız yiyeceklerden ayırmak önem taşır. Ancak sağlıklı/sağlıksız beslenme konusu incelenirken beslenme pratiklerine etki eden sosyo-kültürel etkenlerin de (yaş, toplumsal cinsiyet, sosyal sınıf, gelir, etnisite vb.) keşimsellik bağlamında hesaba katılması konunun derinlikli olarak anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Çünkü medya aracılığıyla eskiye nazaran bilginin daha hızlı yayıldığı ağırlıklı olarak neoliberal ilkelerin benimsendiği küreselleşen dünyada beslenme modaları nedeniyle sağlıklı adlandırılan gıdaların sürekli değişmesi insanların kafasında karışıklığa neden olarak beslenme ve sağlık konusunda kaygı ve korkuları beraberinde getirebilmektedir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The author declares no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

Grant Support: The author received no financial support for the research, authorship, and/or publication of this article.

Kaynakça/References

- Adak, N. Ö. (2002). *Sağlık sosyolojisi Kadın ve kentleşme*. Birey Yayıncılık.
- Akarçay, E. (2016). *Beslencenin sosyolojisi: Orta sınıf (lar) in yeme içme ve eğlence örüntüleri*. Phoenix Yayınları.
- Bauman, Z. (1999). *Küreselleşme: Toplumsal sonuçları* (A. Yılmaz, çev.). Ayrıntı.
- Bayhan, V. (2011). Tüketim toplumunda bireyin ontolojik mottosu: “Tüketiyorum öyleyse varım”. *Sosyoloji Konferansları*, 43, 221–248.
- Beagan, B., & Chapman, G. (2012). Discourses of food and consumption: Constructing ‘healthy eating’/constructing self. In M. Koc, J. Sumner, & T. Winson (Eds.), *Critical Perspectives in Food Studies*, (pp. 136–151). Oxford University Press.
- Beardsworth, A., & Keil, T. (2011). *Yemek sosyolojisi: Yemek ve toplum çalışmasına bir davet*. Phoenix Yayınevi.
- Beck, U. (2011). *Risk toplumu* (K. Erdoğan & B. Doğan, çev.). İthaki Yayınları.
- Beşirli, H. (2012). Yemek sosyolojisi. In *Yiyeceklere ve mutfağa sosyolojik bir bakış*. Phoenix.
- Black, I., & Campbell, C. (2006). Food or medicine? Choice factors for functional foods. *Journal of Food Products Marketing*, 12(3), 19–27.
- Bocock, R. (1997). *Tüketim* (İ. Kutluk, çev.). Dost Kitabevi.
- Bourdieu, P. (2017). *Ayırım: Beğeni yargısının toplumsal eleştirisi* (D. Fırat & G. Berkkurt, çev.). Heretik.
- Calnan, M. (1990). Food and health: A comparison of beliefs and practices in middle-class and working-class households. *Readings in Medical Sociology*, 9–36.
- Chapman, G. E., & Beagan, B. (2003). Women’s perspectives on nutrition, health, and breast cancer. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 35(3), 135–141.
- Delibaş, K. (2013). Sağlığa ilişkin korkular: Güven erozyonu bağlamında sağlık korkularını anlamlandırmak. O. Elbek (Ed.), *Kapitalizm sağlığa zararlıdır* içinde (s.101–113). Hayykitap.

- Demez, G. (2012). Medyada yeni sağlık anlayışları ve kadın bedeninin temsili. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 512–532.
- Douglas, M. (1966). *Purity and Danger: an analysis of concepts of pollution and taboo*. Routledge & Keagan Paul.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Information (International Social Science Council)*, 27(2), 275–292.
- Fox, N., & Ward, K. J. (2008). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Social Science & Medicine*, 66(12), 2585–2595
- Fox, R. (2003). Food and eating: an anthropological perspective. *Social Issues Research Centre*, 1–21
- Fox TV (n.d.). Çağla ile yeni bir gün [Television series episode]. Retrieved February 20, 2020 from <https://www.fox.com.tr/Cagla-ile-Yeni-Bir-Gun/bolumler>
- Furedi, F. (2014). *Korku kültürü risk almamanın riskleri* (B. Yıldırım, çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Grace, V. M. (1991). The marketing of empowerment and the construction of the health consumer: A critique of health promotion. *International Journal of Health Services*, 21(2), 329–343.
- Gronow, J. (1997). *The sociology of taste*. Routledge.
- Helman C. G. (1990). *Culture, health and illness*. Butterworth Heinemann Ltd.
- Kanal D (n.d.). *Arda'nın mutfağı* [Television series episode]. Retrieved February 28, 2020 from <https://www.showtv.com.tr/programlar/tanitim/pelin-karahanla-nefis-tarifler/1953>
- Karaçor, S., Tunçer, T., & Bulduklu, Y. (2017). Çocuklarda obezite artışı ile yiyecek ve içecek reklamları arasındaki ilişki. Proceedings from *2nd International Congress on Politic, Economic and Social Studies* (C. 3, s. 425–434).
- Keane, A., & Willetts, A. (1996). *Concepts of healthy eating: An anthropological investigation in South East London*. Goldsmiths College, University of London.
- Konyar, H. (2017). Etik gıda tüketiminde yaşa bağlı olarak ortaya çıkan beğeni tercihleri: İstanbul'da etnografik alan çalışması. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 33–47.
- Lévi-Strauss, C. (1966) *The savage mind*. Chicago University Press,
- Lupton, D. (2004). A grim health future: Food risks in the Sydney press. *Health, Risk & Society*, 6(2), 187–200.
- McKnight, J. L. (1986). Well-being: The new threshold to the old medicine. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 6(1), 1–5.
- Mol, A. (2009). Good taste: The embodied normativity of the consumer-citizen. *Journal of Cultural Economy*, 2(3), 269–283.
- Nestle, M. (2000). *Food politics: How the food industry influences nutrition and health*. University of California Press.
- Newman, B. M., Lohman, B. J., & Newman, P. R. (2007). Peer group membership and a sense of belonging: their relationship to adolescent behavior problems. *Adolescence*, 42(166).
- O'Neill, M., Rebane, D., & Lester, C. (2004). Barriers to healthier eating in a disadvantaged community. *Health Education Journal*, 63(3), 220–228.
- Oran, N. T., Toz, H., Küçük, T., & Uçar, V. (2017). Medyanın kadınların beslenme alışkanlıkları, besin seçimi ve tüketimi üzerindeki etkileri. *Life Sciences*, 12(1), 1–13.
- Özcan, T., & Baysal, S. (2016). Vejetaryen beslenme ve sağlık üzerine etkileri. *U.Ü Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 101–116

- Paquette, M. C. (2005). Perceptions of healthy eating: state of knowledge and research gaps. *Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique*, 96(3), 15–19.
- Parker, B. (2020). Consuming health, negotiating risk, eating right: Exploring the limits of choice through a feminist intersectional lens. *Journal of Critical Dietetics*, 5(1), 45–57
- Popstil (n.d.). [Advertisement]. <https://www.popstil.com/fit-unlulerin-beslenme-sirlari/>
- Povey, R., Conner, M., Sparks, P., James, R., & Shepherd, R. (1998). Interpretations of healthy and unhealthy eating, and implications for dietary change. *Health Education Research*, 13(2), 171–183.
- Ristovski-Slijepcevic, S., Chapman, G. E., & Beagan, B. L. (2008). Engaging with healthy eating discourse(s): Ways of knowing about food and health in three ethnocultural groups in Canada. *Appetite*, 50(1).
- Ritzer, G. (1998). *Toplumun McDonaldlaştırılması*. Ayrıntı Yayınları.
- Rozin, P., Markwith, M., & Stoess, C. (1997). Moralization and becoming a vegetarian: The transformation of preferences into values and the recruitment of disgust. *Psychological Science*, 8(2), 67–73.
- Santich (1994). *Concepts of healthy eating: An anthropological investigation in South East London*, London, UK: Goldsmiths College
- Schneider, T., & Davis, T. (2010). Fostering a hunger for health: Food and the self in ‘The Australian Women’s Weekly’. *Health Sociology Review*, 19(3), 285–303
- Scrinis, G. (2008). On the ideology of nutritionism. *Gastronomica*, 8(1), 39–48
- Scrinis, G. (2013). *Nutritionism: The science and politics of dietary advice*. Columbia University Press
- Show TV (n.d.). *Pelin Karahan’la nefis tarifler* [Television series episode]. Retrieved February 28, 2020 from <https://www.showtv.com.tr/programlar/tanitim/pelin-karahanla-nefis-tarifler/1953>
- Simmel, G. (1957). Fashion. *American Journal of Sociology*, 62(6), 541–558.
- Stead, M., McDermott, L., MacKintosh, A. M., & Adamson, A. (2011). Why healthy eating is bad for young people’s health: Identity, belonging and food. *Social Science & Medicine*, 72(7), 1131–1139.
- Sun, Y. H. C. (2008). Health concern, food choice motives, and attitudes toward healthy eating: The mediating role of food choice motives. *Appetite*, 51(1), 42–49.
- Timurturkan, M. (2013). Tıbbi söylem ve iktidar: medyada “diyet-zayıflık-sağlık” ilişkisi etrafında beden denetimi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 3(1), 237–252.
- Tobey, L. N., & Manore, M. M. (2014). Social media and nutrition education: The food hero experience. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(2), 128–133.
- Toffler, A. (1981): *Gelecek Korkusu Şok* (3. basım, S. Sargut, Çev.). Altın Kitaplar.
- TV8 (n.d.). *Yemekteyiz* [Television series episode]. <https://www.tv8.com.tr/yemekteyiz>
- Umar, E. K. (2019). *Sağlığın değişen anlamı: Beslenme üzerinden bir inceleme*. Gece Akademi
- Van Der Weele, C. (2006). Food metaphors and ethics: Towards more attention for bodily experience. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 19(3), 313–324.
- Witte, K. (1992). Putting the fear back into fear appeals: The extended parallel process model. *Communications Monographs*, 59(4), 329–349.
- Wood, R. C. (1995). *The sociology of the meal*. Edingburgh University Press.
- Yenal, N. Z. (1996). Bir araştırma alanı olarak yeme-içmenin tarihi ve sosyolojisi, *Toplum ve Bilim Dergisi*, 71, 195–227.