

İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALİŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Harun URAN*

Özet

Beslenme, insanoğlunun yaşamını devam ettirebilmesi için vazgeçemeyeceği bir zorunluluktur. Düzenli ve doğru beslenen fertlerin oluşturduğu bir topluma sahip olan ülkelerin gelişme süreçlerinin de daha hızlı olacağı kuşkusuzdur. Bu araştırmada, İstanbul Aydın Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi üzerine bir anket çalışması yapılmış ve bu amaçla öğrencilere, beslenmelerine ilişkin çeşitli sorular sorulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; ankete katılan öğrencilerin % 52'si 3 öğün düzenli yemek yediklerini belirtmişler, düzenli olarak beslenmeyen öğrenciler ise en çok atladıkları öğünlerinin kahvaltı olduğunu bildirmişlerdir (% 46). Öğrencilerin yarıya yakınının (% 49) beslenme için önemli bir gıda olan eti tüketmeleri sevindirici bulunurken, yine azimsanmayacak bir kısmının (%43) sigara kullandıklarını ifade etmeleri düşündürücüdür.

Anahtar kelimeler: *Beslenme, beslenme alışkanlığı, üniversite öğrencileri*

A Research From Nutrition Habits Of İstanbul Aydın University Students

Abstract

Nutrition, which has nutritive value, can be spoilt rapidly and become harmful unless it is kept under appropriate conditions. A society formed by members of regular and proper feeding of the countries have a faster development process will also have no doubt. In this study, İstanbul Aydın University students who are studying in various parts of the feeding habits of a survey made on the determination and to this end students were asked various questions regarding nutrition. According to research results, participating in the survey 52% of students indicated that they

* Öğr. Gör., İstanbul Aydın Üniversitesi Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu

had to eat regular 3 meals, the students are not regularly eating breakfast is to skip meals, they reported (46 %). Nearly half of students (49%) diet as an important food to eat meat while pleasing, still a substantial proportion (43%) of smokers said they are thought-provoking.

Keywords: *Nutrition, nutrition habit, university students*

Giriş

İnsanoğlu hayatı boyunca yeme, içme, uyuma gibi birçok fizyolojik gereksinimlere ihtiyaç duymaktadır. İnsanın yaşamı boyunca birinci sıradan gereksinim duyduğu fizyolojik ihtiyaçları arasında yer alan beslenme, yaşamı devam ettirebilmek için gerekli olan temel taşlardan bir tanesidir. Beslenme, yalnız fizyolojik gereksinimlerin değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerinde karşılanmasını sağlayan, karşılanmadığında bedeni fizik ve ruh sağlığını doğrudan etkileyen bir süreç olarak yirmi birinci yüzyıla damgasını vuran bilimsel çalışmalara temel teşkil etmektedir (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004).

İnsan ihtiyaçlarının başında gelen beslenme, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan öğelerin alınması ve vücutta kullanılmasıdır (Baysal, 1995). İnsanın beden, aklen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısına sahip olabilmesi ve bunu sürdürebilmesi kısaca sağlıklı ve üretken olarak yaşayabilmesi; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi etmenlere bağlıdır. Besinler ve beslenme üzerinde yapılan araştırmalar insanların besinsiz yaşayamayacağını ve bu besinlerin de sağlıklı ve dengeli olması gerektiğini ortaya koymaktadır (Tayar ve Korkmaz, 2004).

Dengeli beslenme sağlığı koruyan, başka bir ifadeyle kişiyi hastalıklardan uzak tutan, fiziki ve sosyal huzuru sağlayan, vücudu geliştiren, büyüten; vücutta kuvvet ve enerji veren, dayanma gücü ve başarıyı arttıran çok önemli bir faktördür. Başarılı çalışma ve sağlıklı bir hayat için gerekli faktörlerin başında beslenme gelir (Demirci, 2003).

Ülkelerin hızla sanayileşmeye yöneldiği yirmi birinci yüzyılın başında kalkınmayı ve sanayileşmeyi gerçekleştirecek unsurlar arasında ülkelerin kendi insan gücü yer almaktadır. Bir ülkenin en önemli kaynağı sağlıklı, üretken ve yetenekli insan gücüdür. Bu sıralanan özelliklerin kazanılması, bireyin tüm yaşamının en önemli koşulu beslenme eğitimidir. Çoğu kişi değişik besinlerin besleyici değerleri ve bu değerlerin

korunması ile sağlığa uygun besinlerin neler olduğu konularında bilgisiz ya da yanlış bilgilere sahiptir (Bulduk, 2005).

Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan, hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir. Türkiye'de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında gelir dağılımındaki dengesizlik gelir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı gıda seçimi ile besinleri yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır (Kılıç ve Şanlıer, 2007).

Bugün, gıdaların gerekli besin elementlerini yeterli düzeyde ihtiva etmelerinin yanında, hijyen kuralları çerçevesinde üretilip tüketiciye kadar sunulması da oldukça önemlidir. Türkiye'de maalesef bu konuda halen eksiklikler göze çarpmaktadır. Bunun sonucunda da önemli sağlık sorunları ile karşılaşmaktadır. Gelişmiş ülkeler, bu konu üzerinde titizlikle durmakta ve bununla ilgili çeşitli formüller üretmektedirler. Bu ülkeler, son zamanlarda Türkiye'de de yaygın olarak uygulanılmaya çalışılan gıda üreten iş yerlerinde HACCP (Kritik Kontrol Noktalarında Tehlike Analizleri) sistemini başarıyla uygulayarak, sağlıklı gıda üretimini büyük ölçüde başarmışlardır. Türkiye'de de, bu sistem ve gerektirdiklerine ilişkin önemli adımlar atılması sevindiricidir. Ancak, bu konuyla ilgili sadece üreticilerin değil, tüketicilerin de bilinçlendirilmesi büyük faydalar sağlayacaktır (Yılmaz ve diğ., 2007).

Bu araştırmanın amacı, İstanbul Aydın Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenimlerini sürdüren 500 öğrenciyi içeren tesadüfi grubun beslenmeleri hakkında bilgiler edinmek olup, bu bağlamda öğrencilere çeşitli sorular sorulmuş ve alınan yanıtlar kaydedilmiştir.

Materyal ve Metot

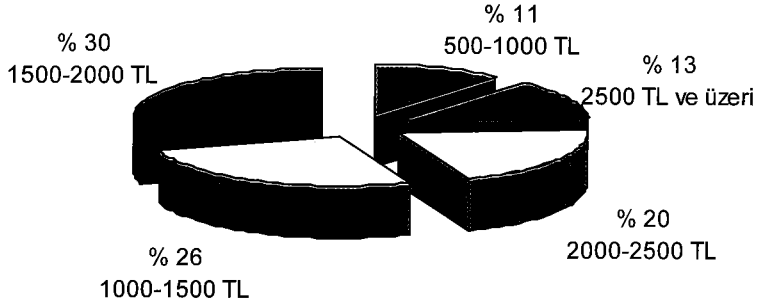
Araştırma, İstanbul Aydın Üniversitesi'nin değişik bölümlerinde öğrenimlerini sürdüren ve tesadüfi olarak seçilen 500 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük beslenmelerine verdikleri önemin ve gıda maddeleri tüketiminde dikkat ettikleri hususların belirlenmesi için yapılan bu çalışmada; anket verilerinin Microsoft word ve excel paket programları kullanılarak bilgisayarda dökümü yapılmış ve sonuçlar çizelgeler halinde düzenlenmiştir. Çizelgelerin yorumu ise aritmetik ortalamalar ve % hesaplamalar kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma,

öğrencilerle yüz yüze görüşülerek yapılmış ve öğrencilere 30 adet soru sorularak bunları cevaplamaları istenmiştir.

Araştırma Bulguları

Araştırmamıza üniversitemizin 14 farklı programından toplam 500 öğrenci katılmış olup, bu öğrencilerin % 72'sini kız, % 28'ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Ankete katılanların büyük çoğunlu 18 yaşındaki öğrencilerden oluşmaktadır (% 35). Araştırmamızda öğrencilerin aileleri ile kalıp kalmadıkları ve ailelerinin aylık gelirleri de sorulmuş, buna göre büyük çoğunluğunun ailesi ile birlikte yaşadığı (% 84) ve ortalama aylık gelir bakımından ise büyük çoğunluğunun 1500-2000 TL gelir elde ettiği (% 30) saptanmıştır (Şekil 1).

Ailenizin aylık ortalama gelir düzeyi nedir?



Şekil 1. Öğrenci ailelerinin aylık ortalama gelirleri grafiği

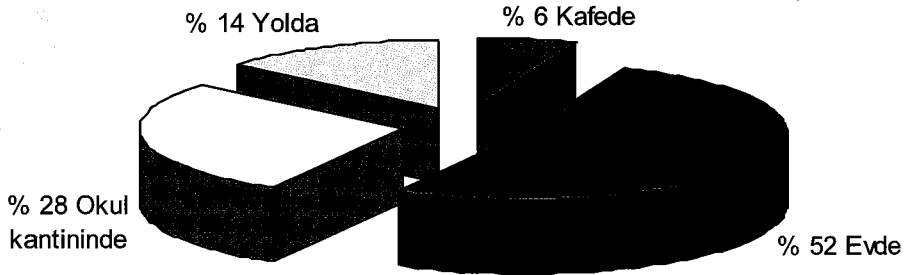
Öğrenci ailelerinin büyük çoğunluğunun (% 30) gıda için aylık olarak 300-400 TL bütçe ayırdıkları belirlenmiş, bu rakamı 400-500 TL (% 24) ve 500-600 TL (% 19)

izlemiştir. Bununla beraber ankete katılan öğrencilerin büyük bölümü (% 52) günlük gıda için ortalama 10 TL harcadıklarını bildirmişlerdir.

Anketimizde öğrencilerin büyük kısmının (% 58) gün içerisinde 3 öğün düzenli olarak beslenmedikleri saptanmıştır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesi için yapılan başka bir çalışmada da benzer veriler elde edilmiş ve öğrencilerin çoğunun (%52) düzenli olarak beslenmedikleri tespit edilmiştir (Mazicioğlu ve Öztürk, 2003).

“*Düzenli olarak sabah kahvaltısı yapıyor musunuz*” sorusuna, anketimize katılan öğrencilerin % 35’i “*evet*” cevabını vererek sabah kahvaltısına özen gösterdiklerini bildirmişlerdir. Öğrenci beslenmeleri ile ilgili yapılan birçok çalışmada da, çalışmamızla benzer sonuçlara rastlanılmaktadır (Yılmaz ve Demirci, 2001; Güleç ve diğ., 2008). Bununla birlikte yine öğrenciler kahvaltılarını daha çok evde yapmayı tercih ettiklerini bildirmişler (% 52), bazı öğrencilerin ise kahvaltılarını okul kantininde (% 28), okula gelirken araçta (% 14) ve okul civarındaki kafelerde (% 6) yaptıkları belirlenmiştir (Şekil 2). Öğrencilerin büyük çoğunluğunun evde kahvaltı yapması, aynı zamanda onların kahvaltılarını doğru bir şekilde yapmalarını sağlamaktadır. Evde kahvaltısını yapmayan öğrenciler genellikle kahvaltılarında poğaç, simit, tost yediklerini (% 41) aktarmışlardır.

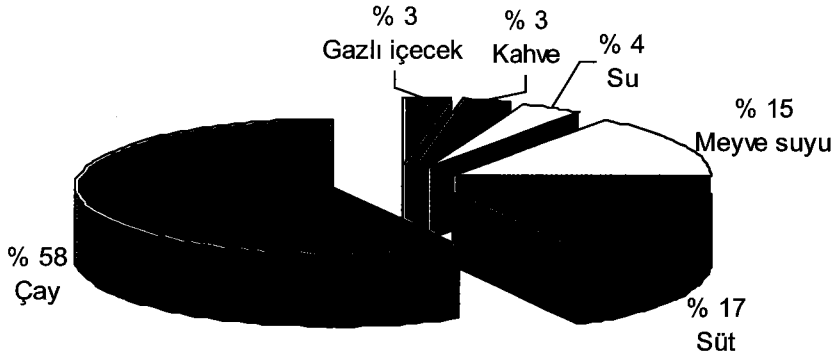
Kahvaltınızı nerede ediyorsunuz?



Şekil 2. Öğrencilerin kahvaltılarını yaptıkları yerler.

“Kahvaltıda ne içersiniz” sorusuna ise öğrencilerin çoğu işlerdir. Bunu süt (% 17) ve meyve suyu (% 15) izlemiştir (Şekil 3). Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) de yapmış oldukları benzer çalışmada, öğrencilerin kahvaltıda en çok çayı tercih ettiklerini (% 78) saptamışlardır.

Kahvaltınızda tercih ettiğiniz içecek nedir?



Şekil 3. Öğrencilerin kahvaltısındaki içecek tercihleri.

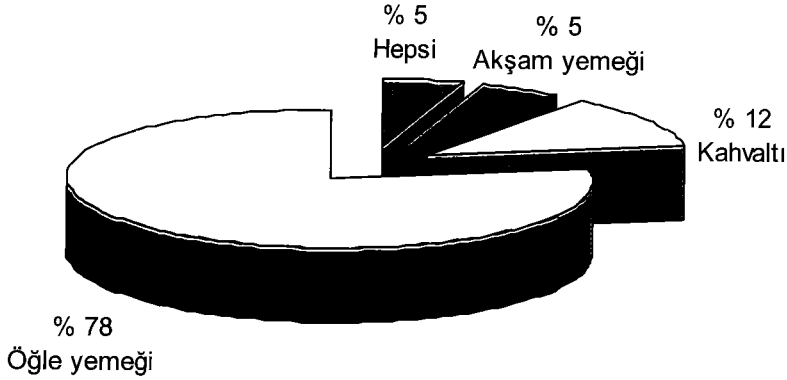
Anketimize katılan öğrencilerin % 64'ü düzenli olarak süt tüketmediklerini belirtmişlerdir. Süt gibi insan sağlığı ve beslenmesi açısından son derece önemli bir gıda maddesinin üniversite öğrencileri tarafından bu denli az tüketiliyor olması son derece düşündürücü bir konudur. İstanbul ilinde yapılan bir araştırmada; İstanbul

ili'nde yaşayan hane halkının düzenli olarak süt içimi ile ilgili bir araştırmada, ankete katılanların %33'ünün düzenli olarak süt içtiği, %67'sinin ise düzenli süt içme alışkanlığının olmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmada dikkat çeken bir diğer sonuç ise, ülkemizde kişi başına yıllık süt tüketme miktarının 25 kg olmasıdır. Bu oran ülkemizin süt tüketiminde birçok gelişmiş ülkeden geride kaldığını açıkça göstermiştir (Şimşek ve diğ., 2005).

Anketimizde öğrencilerin önemli bir diğer gıda olan et tüketimine özen gösterdikleri tespit edilmiştir. Nitekim öğrencilerin yarıdan fazlası (% 51) düzenli olarak et tükettiklerini bildirmişlerdir. Öğrencilerin nispeten daha yüksek oranda iyi bir protein kaynağı olan et ve et ürünlerini tüketiyor olmaları, günlük beslenme alışkanlıklarında yapmış oldukları çok önemli ve doğru tercihlerden birisi olarak göze çarpmaktadır. Yaptığımız bu çalışmadaki sonuçlar beslenme alışkanlıkları yönünden pekde iyi durumda olmayan üniversite öğrencilerinin kısmen de olsa dikkatli olduklarını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin beslenmeleri ile ilgili benzer bir araştırmada ise öğrencilerin %46'lık kısmının beyaz ve kırmızı et tüketimine özen gösterdikleri saptanmıştır (Orak ve diğ., 2006).

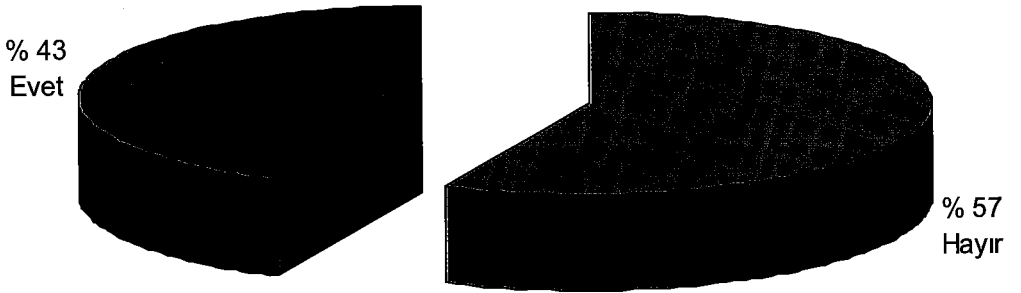
Araştırmamızda göze çarpan önemli bir husus da, öğlen yemekleri başta olmak üzere oldukça yüksek oranda fast-food tarzı yemek yeme alışkanlıklarının olduğudur (Şekil 4). Öğrencilerin tamamına yakını (% 90) öğünlerinde fast-food tarzı yemekleri tercih ettiklerini bildirmişlerdir. Öğrencilerin günlük beslenmede fast-food tarzı yiyeceklere yönelmeleri birçok araştırmada incelenmiştir. Gerek Trakya Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü tarafından yapılan (Yılmaz ve Demirci 2001), gerekse Güleç ve diğ. (2008)'nin yapmış oldukları çalışmalarda öğrencilerin ara ve ana öğünlerde büyük çoğunluk olarak fast-food tarzı yiyecekler tükettiklerini belirlenmiştir. Çalışmamızla paralellik gösteren bu çalışmalar da, sağlık açısından yararlı bir beslenme tarzı olmayan fast-food tarzı beslenme alışkanlığının, pratiklik ve çekicilik gibi özelliklerinden dolayı öğrenciler tarafından çok fazla tercih edildiğini göstermektedir.

Hangi öğünlerinizde fast-food türü yiyecekleri tüketiyorsunuz?



Şekil 4. Fast-food tarzı yiyeceklerin tüketildiği öğünler.

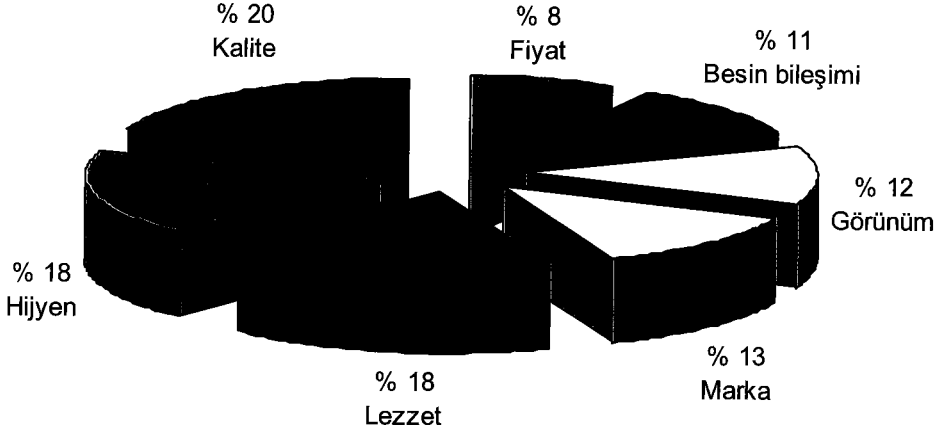
Öğrencilere yöneltilen “sigara kullanıyor musunuz” sorusuna, yarısından fazlası (% 57) “hayır” cevabını vermiştir (Şekil 5). Sigara kullanımının çok küçük yaşlara kadar düştüğü günümüzde üniversite düzeyindeki öğrencilerin büyük çoğunluğu da ne yazık ki sigara kullanmaktadır. Yine de üniversitemizdeki öğrencilerin büyük bölümünün sigara kullanmıyor olması, üniversitemiz adına kısmen de olsa sevindirici bir sonuç olarak göze çarpmaktadır. Baysal (2003)’in araştırmasına göre ise üniversite öğrencileri arasındaki sigara kullanım oranı %50 ile % 65 arasında değişmektedir. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), üniversite 3. ve 4. sınıftaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, ankete katılan öğrencilerin % 31’inin sigara kullandıklarını bildirmişlerdir. Yapılan bu araştırmalarda çalışmamıza yakın sonuçlar olduğu görülmektedir. Bunun yanında anketimize katılan öğrenciler sigaranın zararlarını bilmekle beraber, alışkanlıklarından dolayı sigara kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Sigara kullanıyor musunuz?

Şekil 5. Öğrencilerin sigara kullanım durumları.

Çalışmada öğrencilere son olarak gıda ürünlerini alırken nelere dikkat ettikleri sorulmuş ve alınan cevaplar arasında kalite ilk sırada yer alırken (% 20), bunu lezzet ve hijyen (% 18) izlemiştir (Şekil 6). Bunun yanında öğrenciler gıda ürünü alırken, ürünlerin son kullanım tarihine oldukça dikkat ettiklerini (% 91) ve kalite güvence belgelerinden (TSE, HACCP, ISO 9001) haberdar olduklarını (% 56) bildirmişlerdir.

Gıda ürünlerini alırken nelere dikkat ediyorsunuz?



Şekil 6. Öğrencilerin gıda ürünlerini alırken dikkat ettikleri hususlar.

Sonuç

Günümüzde beslenme sorunları, bir toplumun en başta gelen sorunları arasında yer almaktadır. Bu durum, bireyin fizyolojik ve biyolojik işlevlerini yerine getirebilmesi için gerekli olan gıda maddelerinin sağlanması, miktarı, bileşimi ve bireylere göre dağılımı, toplumu bütünüyle etkileyen bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ülkemizde bireylerin beslenmeleri arasındaki farkların oluşmasında ekonomik gücün önemli payı bulunmaktadır. Sosyo-ekonomik açıdan farklı gruplara sahip tüketicilerin gıda maddeleri tüketimleri arasında belli bir fark oluşması kaçınılmazdır. Bununla birlikte kişilerin eğitim düzeyleri de beslenmelerini doğrudan etkileyen etkenler arasında üst sıralarda yer almaktadır.

Üniversitemiz öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yaptığımız bu çalışma neticesinde, öğrencilerimizin beslenmelerine gereken özeni göstermedikleri saptanmıştır. Çalışmamızda öğrencilerin kayda değer bir bölümünün 3 öğün düzenli yemek yemediklerini belirtmeleri, büyük çoğunluğunun süt

içmediklerini ve yarısının düzenli olarak et tüketmediklerini ifade etmeleri bunun en büyük kanıtıdır. Bunun yanında öğrencilerin tamamına yakınının, sağlıklı bir beslenme şekli olmayan fast-food tarzı yemek yeme alışkanlığına sahip olmaları, onların beslenmelerine gereken önemi vermediklerini açıkça ortaya koymaktadır.

Kaynaklar

- Baysal, A., 1995. Genel Beslenme. 9. Basım, Hatipoğlu Yayınları, Ankara.
- Baysal, A., 2003. Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 25 (4): 66-72.
- Bulduk, S., 2005. Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama. 2. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Demirci, M., 2003. Beslenme. Ders kitabı. Onur Grafik, İstanbul.
- Dölekoğlu, C.Ö., Yurdakul, O., 2004. Adana İli'nde Hanehalkının Beslenme Düzeyleri ve Etkili Faktörlerin Logit Analizi ile Belirlenmesi. Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi, (8), 62-86.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., Bakır, B., 2008. Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Gülhane Tıp Dergisi, 50: 102-109.
- Kılıç, E., Şanlıer, N., 2007. Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 15(1), 31-44.
- Mazıcıoğlu, M.M., Öztürk, A., 2003. Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler. Erciyes Tıp Dergisi, 25(4), 172-178.
- Orak, S., Akgün, S., Orhan, H., 2006. Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. S. D. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 13(2): 5-11.
- Şimşek, O., Çetin, C., Bilgin, B., 2005. İstanbul İli'nde İçme Sütü Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıkları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi, 2005, 2(1), 23-35.
- Tayar, M., Korkmaz, N.H., 2004. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Akmet Yayınları, Bursa.
- Yılmaz, İ., Demirci, M., 2001. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Dünya Gıda, Sayı:2001-5 Yıl:6, 83-86.
- Yılmaz, E., Yılmaz, İ., Uran, H., 2007. Gıda Maddeleri Tüketiminde Medyanın Rolü: Tekirdağ İli Örneği. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 2007 (3), 9-14.