

## Yetişkinlerde Yeme Farkındalığı ve Besinlerin Günlük Tüketilen Porsiyon Miktarları Arasındaki İlişki\*

### *The Relationship between Mindful Eating and Portion Amounts of Daily Foods Consumed in Adults*

Vildan Karaca<sup>1</sup>, Neslişah Rakıcioğlu<sup>2</sup>

Geliş tarihi/Received: 27.02.2024 • Kabul tarihi/Accepted: 29.04.2024

#### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada yeme farkındalığı ile besinlerin günlük tüketilen porsiyon miktarları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Bireyler ve Yöntem:** Araştırmaya 19-45 yaş arasında 127'si erkek, 205'i kadın, toplam 332 yetişkin birey katılmıştır. Araştırma verileri çevrim içi anket formu ile toplanmıştır. Yeme farkındalığı (YF), Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) kullanılarak ölçülmüştür. Yeme Farkındalığı Ölçeği, toplam puan ve alt faktör puanlarının ortalaması alınarak değerlendirilmiştir. Üç ve üzeri puanlar YF'nin yüksek olduğunu göstermektedir. Bireylerin günlük tükettikleri besinlerin porsiyon miktarları Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi'ne göre değerlendirilerek besin tüketimi verileri elde edilmiştir.

**Bulgular:** Çalışmaya katılan bireylerin yeme farkındalığı yüksek ( $3.29 \pm 0.46$ ) bulunmuştur. Alt faktörlerden duygusal yeme puanı erkeklerde, yeme kontrolü ve bilinçli beslenme puanı ise kadınlarda daha yüksektir ( $p < 0.05$ ). Besinlerin günlük tüketilen porsiyon miktarı ve yağ tüketim miktarı cinsiyete göre farklı değildir ( $p > 0.05$ ). Sadece günlük şeker tüketimi erkeklerde daha fazladır ( $p < 0.05$ ). Ekmek-tahıl grubu besinlerin tüketilen porsiyon miktarı arttıkça YFÖ-30 toplam puanı ve farkındalık, enterferans hariç tüm alt faktör puanları azalmıştır ( $p < 0.05$ ). Süt grubu besinlerin porsiyon miktarı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0.01$ ). Yapılan regresyon analizi sonucuna göre YFÖ-30 toplam puanındaki varyansın %7.4'ünü ekmek-tahıl grubu ve sebze-meyve grubu besinlerin porsiyon miktarı açıklarken %1.7'sini ise günlük tüketilen yağ miktarı açıklamıştır. Ekmek-tahıl grubu besinlerin porsiyon miktarı, günlük tüketilen yağ miktarı YFÖ-30 toplam puanı üzerinde anlamlı bağımsız değişkenlerdir ( $p < 0.001$ ).

**Sonuç:** YF, porsiyon kontrolü sağlamada, sağlıklı besinlerin seçiminde etkili olabilir. Yeme farkındalığı düşük olanlarda özellikle ekmek-tahıl grubu besinlerin tüketimi fazladır. Sağlıklı beslenmede YF uygulamaları davranış değişikliği açısından bireylere fayda sağlayacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Besin tüketimi, porsiyon miktarı, yeme farkındalığı

\* Bu çalışma Vildan Karaca tarafından Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Programına sunulan Yüksek Lisans Tezinin bir parçasıdır.

1. Ankara Bilkent Şehir Hastanesi, Ankara, Türkiye  
<https://orcid.org/0000-0003-2623-2806>

2. **İletişim/Correspondence:** Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Ankara, Türkiye  
E-posta: neslisah@hacettepe.edu.tr • <https://orcid.org/0000-0001-8763-7407>

## ABSTRACT

**Aim:** This study aimed to investigate the relationship between mindful eating and daily consumed portion amounts of foods.

**Individuals and Method:** A total of 332 adult individuals, 127 men, and 205 women, between the ages of 19-45 years participated in this research. Research data was collected with an online survey form. Mindful Eating (ME), was measured using the Mindful Eating Questionnaire (MEQ-30). Mindful Eating Scale was evaluated by taking the average of the total score and sub-factor scores. Scores of three and above indicate that ME is high. Food consumption data were obtained by evaluating the portion amounts of foods consumed daily by individuals according to the Food and Nutrition Guide Specific to Türkiye.

**Results:** Individuals' mindful eating was found to be high. (MEQ-30 total score mean was  $3.29 \pm 0.46$ ). Among the sub-factors, emotional eating score was higher in men, while eating control and conscious nutrition score were higher in women ( $p < 0.05$ ). The amount of daily consumed portions of foods and the amount of fat consumption did not differ according to the gender ( $p > 0.05$ ). Only, daily sugar consumption was higher in men ( $p < 0.05$ ). As the portion amount of bread-cereal group foods increased, all sub-factor scores except awareness and interference, and MEQ-30 total score decreased ( $p < 0.05$ ). There was a positive relationship between the portion amount of dairy foods and the eating discipline score ( $p < 0.01$ ). According to the results of the regression analysis, 7.4% of the variance in the MEQ-30 total score was explained by the amount of portions of foods in the bread-cereal group and vegetable-fruit group, while 1.7% was explained by the amount of fat consumed daily. The portion size of bread-cereal group foods and the amount of fat consumed daily were significant independent variables on the MEQ-30 total score ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** ME could be effective in providing portion control and choosing healthy foods. In individuals with ME, especially the consumption of bread-cereal group foods is high. Using ME practices in healthy nutrition will benefit individuals in terms of behavioral change.

**Keywords:** Food consumption, portion amount, mindful eating

## GİRİŞ

Günlük seçilen besinler sağlığımızı anlık olarak etkileyebilir. Ancak zamanla bu seçimlerin sonuçları önem kazanmaktadır (1). Yaygın halk sağlığı sorunu olan obezitenin önlenmesinde besin alımını azaltmak için farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Porsiyon boyutlarının, diyet yağının, yüksek enerjili içecek tüketiminin azaltılıp, diyet posasının artırılması gibi birçok yöntem mevcuttur (2). Bireylere sağlıklı beslenme davranışı ve vücut ağırlığı denetiminin kazandırılması için farkındalık uygulamaları giderek popüler hale gelmiştir (3). Beslenme bilimi araştırmacıları “farkındalık” kavramını, beslenme davranışını daha iyi anlamak ve geliştirebilmek için oldukça benimsemiştir (4). Kabat-Zinn (5) tarafından farkındalık “deneyime an be an belirli bir kalitede dikkat çekme süreci” olarak tanımlanmıştır. Kronik ağrısı olanlarda Farkındalık Temelli Stres Azaltma tedavisini geliştiren Kabat-Zinn (6) bu alandaki ilk klinik uygulamayı gerçekleştirmiştir. Farkındalık

uygulamalarının genel sağlığı iyileştirdiğine ve kronik stresi azalttığına dair kanıtlar bu uygulamaların diyet kalitesine, yeme davranışına faydası konusunda merak uyandırmıştır (7). Bu bağlamda ortaya çıkan yeme farkındalığı (YF); besinle ilgili bir ortamda veya yemek yerken fiziksel, duygusal duyuların yargısal olmayan farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (4). Yapılan müdahale çalışmalarında YF'yi değerlendirmek amacıyla birçok ölçek geliştirilmiştir (4,8,9). Sağlıklı beslenme davranışıyla YF'nin ilişkisi bu ölçekler yardımıyla anlaşılabilir (4). Besin seçimi ve tüketim miktarıyla ilişkili olan YF kavramının beslenme ile ilgili daha geniş konuları kapsayacak şekilde genişletilebileceği savunulmaktadır (10). Yapılan çalışmalarda YF'nin enerji alımı ve besin tüketimi üzerine etkisi incelenmiştir (3,11). Yüksek farkındalık seviyelerinin meyve tüketimine katkıda bulunduğu, tatlı atıştırmalık tüketimini ise azalttığı bildirilmiştir (12). Ayrıca bireylerin uygun

porsiyon miktarlarını bilmesi, sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Böyle bir farkındalık ve anlayışla YF'yi uygulayan bireyler, sağlıklı beslenme davranışını kazanabilmek için ek güdü sağlayabilmektedir (13). Yeme farkındalığı yüksek olan bireylerde depresyon, obezite ve yeme bozukluğu riskinin düşük olduğu bilinmektedir. Ancak bu bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını inceleyen literatürdeki çalışma sayısı azdır (14). Bu çalışmanın amacı; yetişkinlerde YF'nin ölçülmesi ve bireylerin besin gruplarındaki besinlerden tükettikleri günlük porsiyon miktarları ile YF arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Hipotez, yetişkinlerde günlük tüketilen besinlerin porsiyon miktarı ile YF arasında ilişki olduğu yönündedir.

## BİREYLER VE YÖNTEM

Kesitsel tipte bu araştırmanın örnekleme güç analizine göre %80 güç, %5 yanılma düzeyi ile en az 240 kişi olarak belirlenmiş olup Kasım 2021-Şubat 2022 tarihleri arasında 127'si erkek, 205'i kadın olmak üzere 332 bireye ulaşılmıştır. Araştırmaya 19-45 yaş arası yetişkinler dahil edilirken Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencileri, diyetisyenler, mental rahatsızlığı olan, kronik hastalığı sebebiyle diyet uygulayanlar çalışmaya dahil edilmemiştir.

Veri toplama aracı olarak kişisel bilgilerin, beslenme alışkanlıklarının, günlük besin alımının ve Yeme Farkındalığı Ölçeğinin (YFÖ-30) kaydedildiği Google Forms üzerinden hazırlanan çevrim içi anket kullanılmıştır. Anket formu bireylere sosyal medya aracılığıyla iletilmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olup Aydınlatılmış Onam Formunu onaylayan bireyler çalışmaya devam edebilmiştir. Çalışmanın yürütülebilmesi için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na başvurulmuş, 05.10.2021 tarih, 2021/16-13 sayılı kararla onay alınmıştır.

İnternet üzerinden veri toplanması nedeniyle günlük besin tüketim miktarlarını doğru saptayabilmek için açıklamalı porsiyon miktarları sorgulanmıştır. Besinlerin bir porsiyonlarının gram miktarları için Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi'ndeki

miktarlar kullanılmıştır (15). Dört besin grubundaki detaylandırılmış ve ankette sorgulanan besinler için belirtilen bir porsiyon miktarlarına göre bireylerin günlük tükettiği porsiyon miktarını yazmaları istenmiştir. Her gruptaki besinlerden günlük tüketilen porsiyon miktarı toplanarak süt ve süt ürünleri, et ve benzeri besinler, ekmek-tahıl grubu, sebze-meyve grubu besinlerin toplam porsiyon miktarı elde edilmiştir. Bireylerin günlük tükettikleri toplam yağ miktarını saptamak için tereyağı, sıvı yağ (ayçiçek, mısır, zeytinyağı) ve zeytin tüketimlerini; şeker miktarını saptamak için toz/küp şeker, bal-reçel-pekmaz tüketimlerini "gram" cinsinden belirtmeleri istenmiştir.

Yeme Farkındalığı; Framson et al. (4) tarafından geliştirilen Mindful Eating Questionnaire (MEQ) ölçeğinin Köse ve ark. (16) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirliği yapılmış hali olan YFÖ-30 ile ölçülmüştür. Ölçek 5'li likert tarzı 30 sorudan oluşmaktadır (1: hiç, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık sık, 5: her zaman). Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.733'tür. Ölçek; disinhibisyon (düşünmeden yeme ile baş edebilme), duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans (dış etmenlerden etkilenmeme) olmak üzere 7 alt faktörden oluşmaktadır. Alt faktörlerden alınan yüksek puanlar bireyin o faktörün özelliğine sahip olduğunu göstermektedir. Alınan yüksek puanlar olumlu yorumlanmaktadır. Örneğin duygusal yeme puanı yüksek olanlar duygusal yeme ile baş edebilmektedir. Ölçek toplam YF puanını vermektedir. Puanlama yapılırken alt faktörlerin ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır. Puanlama sonucu bireyler en az bir en yüksek beş puan alabilmektedir. Üç ve üzeri puanlar YF'nin yüksek olduğunu göstermektedir (16).

## Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Araştırmanın verileri SPSS 25 programıyla analiz edilmiştir. Nitel değişkenlerde sayı, yüzde; nicel değişkenlerde ortalama, standart sapma, alt, üst değerler verilmiştir. Nitel değişkenler arasındaki karşılaştırmalar Ki-kare testi ile yapılmıştır. Normal

dağılım gösteren nicel değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon testi ile incelenmiştir. İki bağımsız değişken arasındaki karşılaştırmalar parametrik test varsayımları sağlandığı için t-test ile yapılmıştır. Ayrıca tek değişkenli analizler sonucunda bağımlı değişken üzerinde etkisi olan bağımsız değişkenlerle Regresyon Analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

Bireylerin demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Bireylerin %38.3'ü erkek, %61.7'si kadın olup yaş ortalaması  $30.76 \pm 7.60$  yıldır. Erkeklerin %60.6'sı evli, kadınların %60.0'ı bekar (p<0.001). Erkeklerin %40.9'u, kadınların %27.3'ü yeterli ve dengeli beslendiğini düşünmektedir (p<0.05). Günlük tüketilen ana öğün sayısı ortalama  $2.37 \pm 0.52$ 'dir. En çok atlanılan ana öğün erkeklerde ve kadınlarda sırasıyla %61.4 ve %71.8 ile öğle öğünüdür (p>0.05).

Bireylerin YFÖ-30 toplam ve alt faktör puanlarına göre dağılımı Tablo 2'de verilmiştir. Erkeklerde YFÖ-30 toplam puan ortalaması  $3.32 \pm 0.45$ , kadınlarda  $3.28 \pm 0.47$ 'dir (p>0.05). Alt faktörlerden duygusal yeme

puanı erkeklerde (p<0.001), yeme kontrolü ve bilinçli beslenme puanları ise kadınlarda anlamlı olarak daha yüksektir (p<0.05). Diğer alt faktör puanları ile cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamaktadır (p>0.05).

Bireylerin günlük tükettikleri besinlerin porsiyon miktarlarına göre dağılımı Tablo 3'te verilmiştir. Kadınlarda süt ve süt ürünleri grubu besinler ile yağ tüketimi, erkeklerde ise et ve benzeri, ekmek-tahıl ve sebze-meyve grubu besinlerden günlük tüketilen porsiyon miktarları daha yüksek olmakla birlikte fark anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Sadece şeker tüketim miktarı erkeklerde anlamlı olarak daha yüksektir (p<0.05).

Bireylerin tükettikleri besinlerin porsiyon miktarı ile YFÖ-30 toplam puan ve alt faktörler arasındaki ilişki Tablo 4'te verilmiştir. Tüm katılımcılar için ekmek-tahıl grubu besinlerin porsiyon miktarı ile YFÖ-30 toplam puanı ve farkındalık, enterferans hariç tüm alt faktörler negatif, anlamlı bir ilişki göstermiştir (p<0.05). Kadınlarda ekmek-tahıl grubu besinlerin porsiyon miktarı ile YFÖ-30 toplam puanı (r=-0.358, p<0.001) ve bilinçli beslenme puanı (r=-0.317, p<0.001) arasında negatif, orta düzeyde; disinihibisyon, duygusal yeme,

**Tablo 1.** Bireylerin demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı

	Erkek (n=127)		Kadın (n=205)		Toplam (n=332)		p
	S	%	S	%	S	%	
Cinsiyet	127	38.3	205	61.7	332	100	
Yaş ( $\bar{X} \pm SS$ , yıl)	32.55±7.69		29.64±7.34		30.76±7.60		
Toplam eğitim süresi ( $\bar{X} \pm SS$ , yıl)	13.54±5.57		14.47±5.01		14.11±5.24		
Medeni durum	Bekar/dul	50	39.4	123	60.0	173	52.1
	Evli	77	60.6	82	40.0	159	47.9
Yeterli ve dengeli beslendiğini düşünme durumu	Evet	52	40.9	56	27.3	108	32.5
	Bazen	57	44.9	114	55.6	171	51.5
	Hayır	18	14.2	35	17.1	53	16.0
Ana öğün sayısı ( $\bar{X} \pm SS$ , yıl)	2.41±0.57		2.34±0.49		2.37±0.52		
Öğün atlama durumu	Evet	35	27.6	51	24.9	86	25.9
	Bazen	53	41.7	98	47.8	151	45.5
	Hayır	39	30.7	56	27.3	95	28.6
Atlanılan öğün*	Kahvaltı	36	40.9	55	36.9	91	38.4
	Öğle	54	61.4	107	71.8	161	67.9
	Akşam	12	13.6	14	9.4	26	11.0

Ki-kare testi, \*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir, p<0.05.

**Tablo 2.** Bireylerin YFÖ-30 toplam ve alt faktör puanlarına göre dağılımı

YFÖ-30 Ölçeği	Erkek (n=127)	Kadın (n=205)	Toplam (n=332)	p
	$\bar{X}\pm SS$ (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ (Alt-Üst)	
Toplam puan	3.32±0.45 (2.13-4.60)	3.28±0.47 (2.03-4.60)	3.29±0.46 (2.03-4.60)	0.503
Disinhibisyon	3.39±0.91 (1.00-5.00)	3.32±0.83 (1.20-5.00)	3.35±0.86 (1.00-5.00)	0.490
Duygusal yeme	3.74±1.00 (1.00-5.00)	3.30±1.06 (1.00-5.00)	3.47±1.06 (1.00-5.00)	<0.001
Yeme kontrolü	3.44±0.85 (1.00-5.00)	3.71±0.89 (1.00-5.00)	3.61±0.88 (1.00-5.00)	0.006
Farkındalık	3.16±0.36 (2.40-4.00)	3.15±0.38 (2.20-4.00)	3.15±0.37 (2.20-4.00)	0.799
Yeme disiplini	2.90±0.82 (1.00-5.00)	2.92±0.75 (1.00-4.50)	2.91±0.78 (1.00-5.00)	0.878
Bilinçli beslenme	3.03±0.44 (1.80-4.20)	3.16±0.53 (1.80-4.60)	3.11±0.50 (1.80-4.60)	0.014
Enterferans	3.78±0.87 (1.50-5.00)	3.65±0.84 (1.50-5.00)	3.70±0.85 (1.50-5.00)	0.178

t-test, YFÖ-30: Yeme Farkındalığı Ölçeği, p<0.05.

**Tablo 3.** Bireylerin günlük tükettikleri besinlerin porsiyon miktarlarına göre dağılımı

Besin Grupları	Tüketilen Günlük Porsiyon Miktarları		p
	Erkek (n=127)	Kadın (n=205)	
	$\bar{X}\pm SS$ (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ (Alt-Üst)	
Süt ve süt ürünleri	3.30±1.76 (0.00-11.00)	3.31±2.07 (0.00-12.00)	0.949
Et ve benzeri besinler	5.01±2.28 (1.00-14.50)	4.72±2.07 (0.00-12.50)	0.236
Ekmek-tahıl	5.80±3.60 (0.25-19.00)	5.25±2.84 (0.00-21.00)	0.146
Sebze-meyve	5.87±3.34 (0.00-20.00)	5.84±3.07 (0.00-17.00)	0.936
Yağlar <sup>s</sup>	35.55±20.42 (0.00-112.50)	40.20±22.91 (0.00-205.00)	0.532
Şeker ve bal-reçel, pekmez <sup>s</sup>	22.33±18.43 (0.00-80.00)	15.13±13.41 (0.00-62.00)	0.001

t-test, p<0.05, <sup>s</sup> gram

yeme kontrolü, yeme disiplini, enterferans puanları ile negatif, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p<0.05). Erkeklerde ekmek-tahıl grubu besinlerin porsiyon miktarı ile sadece disinhibisyon ve yeme disiplini puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır

(p<0.05). Erkeklerde et ve benzeri besinlerin porsiyon miktarı arttıkça enterferans puanı artmıştır (r=0.186, p<0.036). Tüm katılımcılar için sebze-meyve grubu besinlerin porsiyon miktarı ile YFÖ-30 toplam puanı (r=-0.111, p<0.05), yeme kontrolü (r=-0.179, p<0.01) ve

**Tablo 4.** Bireylerin tükettikleri besinlerin porsiyon miktarı ile YFÖ-30 toplam puan ve alt faktörler arasındaki ilişki

		Süt ve süt ürünleri		Et ve benzeri besinler		Ekmek-tahıl		Sebze-meyve		Yağlar		Şeker ve bal-reçel, pekmez	
		r	p <sup>1</sup>	r	p <sup>2</sup>	r	p <sup>3</sup>	r	p <sup>4</sup>	r	p <sup>5</sup>	r	p <sup>6</sup>
YFÖ-30 (toplam puan)	Erkek	-0.037	0.682	0.057	0.522	-0.171	0.055	-0.098	0.273	0.024	0.790	0.131	0.144
	Kadın	0.004	0.956	-0.119	0.089	-0.358**	<0.001	-0.120	0.087	-0.205**	<b>0.003</b>	-0.096	0.170
	Toplam	-0.010	0.859	-0.047	0.392	-0.271**	<0.001	-0.111*	<b>0.044</b>	-0.129*	<b>0.018</b>	0.013	0.813
Disinhibisyon	Erkek	-0.162	0.069	0.005	0.959	-0.185*	<b>0.038</b>	-0.106	0.234	0.059	0.513	0.112	0.211
	Kadın	-0.035	0.620	-0.110	0.118	-0.257**	<0.001	-0.084	0.232	-0.186**	<b>0.008</b>	-0.060	0.392
	Toplam	-0.081	0.142	-0.058	0.289	-0.219**	<0.001	-0.093	0.090	-0.097	0.077	0.030	0.585
Duygusal yeme	Erkek	-0.023	0.772	0.076	0.397	-0.036	0.684	-0.031	0.726	0.042	0.639	0.152	0.088
	Kadın	-0.042	0.552	-0.125	0.073	-0.243**	<0.001	-0.135	0.053	-0.139*	<b>0.046</b>	-0.070	0.315
	Toplam	-0.036	0.508	-0.033	0.554	-0.133*	<b>0.015</b>	-0.092	0.094	-0.096	0.080	0.072	0.194
Yeme kontrolü	Erkek	0.078	0.385	-0.056	0.530	-0.110	0.218	-0.208*	<b>0.019</b>	-0.041	0.647	0.081	0.363
	Kadın	-0.078	0.268	-0.096	0.171	-0.261**	<0.001	-0.163*	<b>0.019</b>	-0.181**	<b>0.009</b>	-0.070	0.317
	Toplam	-0.025	0.655	-0.089	0.106	-0.204**	<0.001	-0.179**	<b>0.001</b>	-0.115*	<b>0.036</b>	-0.036	0.518
Farkındalık	Erkek	0.042	0.641	0.078	0.383	0.078	0.383	-0.127	0.155	0.053	0.554	0.055	0.540
	Kadın	0.067	0.337	-0.111	0.112	-0.111	0.112	-0.099	0.158	0.005	0.939	-0.055	0.432
	Toplam	0.059	0.286	-0.036	0.514	-0.036	0.514	-0.110*	<b>0.046</b>	0.020	0.714	-0.003	0.961
Yeme disiplini	Erkek	0.093	0.299	0.034	0.704	-0.182*	<b>0.041</b>	-0.005	0.955	-0.014	0.874	-0.061	0.496
	Kadın	0.201**	<b>0.004</b>	0.110	0.116	-0.153*	<b>0.028</b>	0.135	0.054	-0.033	0.642	-0.026	0.711
	Toplam	0.160**	<b>0.003</b>	0.077	0.162	-0.166**	<b>0.002</b>	0.076	0.169	-0.025	0.655	-0.043	0.431
Bilinçli beslenme	Erkek	-0.102	0.252	-0.005	0.956	-0.130	0.146	-0.005	0.957	-0.081	0.363	0.052	0.558
	Kadın	0.028	0.693	-0.086	0.218	-0.317**	<0.001	-0.036	0.612	-0.191**	<b>0.006</b>	-0.107	0.126
	Toplam	-0.011	0.836	-0.064	0.243	-0.246**	<0.001	-0.025	0.653	-0.141**	<b>0.010</b>	-0.067	0.223
Enterferans	Erkek	-0.030	0.741	0.186*	<b>0.036</b>	-0.010	0.907	0.163	0.068	0.067	0.455	0.118	0.188
	Kadın	-0.064	0.361	-0.068	0.334	-0.184**	<b>0.008</b>	-0.103	0.143	-0.092	0.191	-0.014	0.843
	Toplam	-0.052	0.347	0.042	0.447	-0.099	0.072	0.007	0.905	-0.041	0.454	0.062	0.258

Pearson korelasyon testi, YFÖ-30: Yeme Farkındalığı Ölçeği, p1-6: YFÖ-30 ölçeği-besin grubu anlamlılık değeri, \*p<0.05, \*\*p<0.01.

farkındalık (r=-0.110, p<0.05) puanı arasında negatif, anlamlı bir ilişki vardır. Süt ve süt ürünleri grubu besinlerin porsiyon miktarı arttıkça tüm bireylerde ve özel olarak kadınlarda yeme disiplini puanı artış göstermiştir (sırasıyla r=0.160, p<0.01; r=0.201, p<0.01). Tüm katılımcılar için yağ miktarı ile YFÖ-30 toplam puanı (r=-0.129, p<0.05), yeme kontrolü (r=-0.115, p<0.05) ve bilinçli beslenme (r=-0.141, p<0.01) puanı negatif ilişkilidir. Kadınlarda bu negatif ilişki farkındalık, yeme disiplini, enterferans hariç tüm alt faktörler ve YFÖ-30 toplam puanında mevcuttur (p<0.05). Şeker tüketim miktarı ile YF arasında ilişki bulunmamıştır (p>0.05).

Çoklu regresyon analizi sonucuna göre, YFÖ-30 puanı ile ekmek-tahıl, sebze-meyve grubu besinlerin porsiyon miktarı anlamlı olarak ilişkilidir (r=0.271,

r<sup>2</sup>=0.074, p<0.05). Bu iki değişken YFÖ-30 puanındaki varyansın yaklaşık %7.4'ünü açıklamıştır. t-testine göre ekmek-tahıl grubu besinlerin porsiyon miktarı, YFÖ-30 puanı üzerinde anlamlı bir bağımsız değişkendir (p<0.001). Basit regresyon analizine göre yağ miktarı ile YFÖ-30 puanı anlamlı olarak ilişkilidir (r=0.129, r<sup>2</sup>=0.017, p<0.05). Tüketilen yağ miktarı YFÖ-30 puanındaki varyansın %1.7 sini açıklamıştır. t-testine göre yağların tüketim miktarı YFÖ-30 puanı üzerinde anlamlı bir bağımsız değişkendir (p=0.018) (Tablo 5).

## TARTIŞMA

Bu çalışma; YF ile besin tüketimi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yürütülmüştür. Beslenme durumu ile YF ilişkisini inceleyen bir çalışmada,

**Tablo 5.** Ekmek-tahıllar, sebze-meyve grubu besinlerin porsiyon miktarı ve yağların tüketim miktarı ile YFÖ-30 puanı regresyon analizi

Değişken	B	Standart Hata B	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	3.512	0.058		60.649	<0.001		
Ekmek-tahıl grubu	-0.040	0.009	-0.271	-4.665	<0.001	-0.271	-0.249
Sebze-meyve grubu	0.000	0.008	-0.001	-0.017	0.987	-0.111	-0.001
			r=0.271	r <sup>2</sup> =0.074	F (2, 329)=13.065	p=<0.001	
Sabit	3.399	0.051		67.008	<0.001		
Yağ grubu (g)	-0.003	0.001	-0.129	-2.368	0.018	-0.129	-0.129
			r=0.129	r <sup>2</sup> =0.017	F (1, 330)=5.610	p=0.018	

Çoklu ve basit regresyon analizi, B: regresyon katsayısı, F: tümel F değeri, İkili r: ikili korelasyon, Kısmi r: kısmi korelasyon, r: korelasyon katsayısı, r<sup>2</sup>: açıklayıcılık katsayısı, t: t istatistiği,  $\beta$ : standartlaştırılmış regresyon katsayısı.

ana öğün sayısı 2.8±0.4 bulunmuştur (17). Yapılan çalışmalarda en fazla atlanılan öğünün “öğle” olduğu bildirilmiştir (17,18). Ulusal düzeydeki Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 verilerine göre de Türkiye’de “öğle” öğünü (%24.7) en fazla atlanılan öğündür (19). Bu çalışmada ortalama ana öğün sayısı 2.37±0.52 olup öğle öğünü %67.9 ile en fazla atlanılan öğündür (Tablo 1). Bireylerin alışkanlıkları, zamansızlığı, kahvaltıyı geciktirmesi, yoğun iş temposu gibi sebepler bu durumu açıklayabilir. Öğün atlama sağlıklı beslenmenin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada erkekler kadınlardan daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiğini düşünmektedir (p<0.05) (Tablo 1). Kadınların sağlıklı beslenme, diyet, vücut ağırlığı yönetimi gibi konulara erkeklerden daha ilgili olması (20), yeterli ve dengeli beslenmede kendilerini eksik görmelerine yol açmış olabilir.

Yeme farkındalığının beslenme durumu üzerine etkisinin cinsiyete göre farklılık göstermediği bildirilmiştir (21,22). Benzer şekilde orijinal YF ölçeğinin geliştirildiği çalışmada da YFÖ puanı ile cinsiyetler arasında fark görülmemiştir (4). Bu çalışmada da YFÖ-30 toplam puan ortalaması erkek ve kadınlarda benzer bulunmuştur (p>0.05) (Tablo 2). Toplam puan, alt faktörlere göre YF hakkında daha genel bilgi verdiği için cinsiyetler arası fark olmadığı düşünülmektedir. Alt faktörlerin cinsiyete göre dağılımı farklılık gösterse de duygusal yeme puanının kadınlarda daha düşük olduğu (4,21), bilinçli beslenme, enterferans, disinhibisyon puanlarının

ise kadınlarda sırasıyla ortalama 0.25, 0.55, 0.37 puan daha yüksek olduğu bildirilmiştir (p<0.05) (22). Başka bir çalışmada, bilinçli beslenme ve farkındalık puanları kadınlarda sırasıyla ortalama 0.33 ve 0.17 puan daha yüksektir (p<0.01) (21). Bu çalışmada da literatüre benzer olarak kadınlarda duygusal yeme puanı daha düşük; yeme kontrolü ve bilinçli beslenme puanları ise daha yüksektir (p<0.05) (Tablo 2). Bu durum erkeklerin duygusal açlıkla daha iyi baş edebildiğini; kadınların ise yeme hızını, yeme işlevi kontrolünü ayarlama (yeme kontrolü) ve sağlıklı beslenme, enerji ve besin değeri bilgisinin, fiziksel açlık-tokluk farkındalığının (bilinçli beslenme) daha iyi olduğunu düşündürmektedir.

Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberine (15) göre yetişkinler için önerilen porsiyon miktarları: süt ve süt ürünleri için 3, et ve benzeri besinler için 2.5-3, sebze-meyve için 5, ekmek-tahıl için erkeklerde 8, kadınlarda 7 porsiyondur. Bu çalışmada her iki cinsiyette de ekmek-tahıl grubu besinler hariç diğer gruplardaki besinler günlük önerilen porsiyon miktarlarını karşılamaktadır (Tablo 3). Hollanda Ulusal Besin Tüketim Araştırması 2007-2010 ve 2012-2016 verilerini karşılaştıran bir çalışmada, yetişkinlerde tahıl ürünlerinin tüketiminde azalma gözlenmiştir (23). Ülkemizde 2010 ve 2017 TBSA çalışmaları karşılaştırıldığında ekmek-tahıl grubu besinlerin tüketimi azalmıştır (19,24). Son yıllarda glutensiz beslenme, düşük karbonhidratlı diyetler, vücut ağırlığı kaybında öncelikle ekmeğin azaltılması gibi yeme davranışı değişikliklerinin ekmek-tahıl

grubunun tüketimini azalttığı söylenebilir. Oysaki bir epidemiyolojik çalışmada ekmek-tahılların tüketimi ile vücut ağırlığı artışı arasında ilişki olmadığı, tam tahılların tercih edilmesinin abdominal yağ dağılımında yararlı olabileceği bildirilmiştir (25). Bu çalışmada, besin gruplarındaki besinlerin günlük tüketilen porsiyon miktarları benzer olup sadece şeker tüketimi erkeklerde daha fazladır ( $p<0.05$ ) (Tablo 3). Nitekim TBSA verilerine göre de şeker tüketimi erkeklerde daha yüksektir (19). Ayrıca erkeklerde şekerin yanı sıra bal tüketim miktarı daha yüksek bulunmuştur (26). Bu farklılığın erkeklerin enerji gereksiniminin daha yüksek olmasından, bireysel tercihlerden, beslenme alışkanlıklarından ve obez olma kaygılarının daha az olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Besin tüketimi ve YF ilişkisini inceleyen çalışmaların sonuçları çelişkilidir. Farkındalık müdahalesinin yapıldığı bir çalışmada, kontrol grubuna göre sağlıklı ve sağlıklı besin tüketiminden gelen enerjiler arasında fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ) (27). Üç günlük takip sonucunda YF, dikkatli yeme ve kontrol grubu arasında sebze-meyve, doymuş yağ, ilave şeker, posa ve enerji alımında fark gözlenmemiştir (28). Bir sistematik derlemede, 12 çalışmadan 8'inde diyet kalitesinde YF'nin anlamlı etkisi bulunmamıştır (29). Bu çalışmada, bireylerin ekmek-tahıl grubu porsiyon miktarı arttıkça YFÖ-30 toplam puanı azalmıştır ( $r=-0.271$ ,  $p<0.001$ ) (Tablo 4). Karbonhidrat içeriği yüksek olan ekmek-tahılları fazla tüketenlerde YF'de azalma görülebilir. Bir çalışmada, tam tahıl tüketimi YF puanı ile pozitif ilişki ( $r=0.16$ ,  $p<0.05$ ) gösterirken alt faktörlerden farkındalık ile negatif ilişki göstermiştir ( $r=-0.15$ ,  $p<0.05$ ) (14). Bu çalışmada ise farkındalık ve enterferans hariç tüm alt faktörler ile ekmek-tahıl grubu besinlerin porsiyon miktarı arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır (Tablo 4). Çalışmada ekmek-tahıl grubu tüm tahılları kapsayacak şekilde ele alındığı ve ayrı ayrı değerlendirilmediğinden alt faktörlerde aynı doğrultuda ilişkiler gözlenmiş olabilir.

Yetişkinlerde sebze-meyve porsiyon miktarı ile YF arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya

rastlanılmamıştır. Gebelerde yapılan bir çalışmada, YF puanı ile sebze ( $r=0.26$ ,  $p<0.01$ ) meyve ( $r=0.23$ ,  $p<0.05$ ) ve sağlıklı besin ( $r=0.31$ ,  $p<0.01$ ) porsiyon miktarı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (30). Bu çalışmada ise ilginç bir şekilde sebze-meyve porsiyon miktarı arttıkça YF, yeme kontrolü ve farkındalık azalmıştır (Tablo 4). Bu sonuç yeme farkındalığının, sağlıklı beslenme davranışı kazandırdığı ve dengeli beslenmeye yönlendirdiği fikrini desteklememiştir (31). Bu durum çalışmada porsiyon miktarlarının beyana dayalı alınması ve çalışmanın kesitsel olmasıyla açıklanabilir. Öte yandan Japon kadınlarda yapılan bir çalışmada; yeşil yapraklı sebzeler YF ile pozitif ilişki gösterirken ( $r=0.18$ ,  $p<0.01$ ) diğer sebzeler alt faktörlerden farkındalık ile negatif ilişki göstermiştir ( $r=-0.14$ ,  $p<0.05$ ) (14). Tip 2 diyabetli yetişkinlerin YF uygulaması ve diyabet öz yönetim eğitimi almak üzere ayrıldığı ve üç ay takip edildiği bir çalışmada, besin grupları porsiyon miktarlarında gruplar arasında fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ) (32). Bu çalışmada, süt ve süt ürünleri tüketimi arttıkça yeme disiplini artarken ( $r=0.160$ ,  $p<0.01$ ), et ve benzeri besinlerin tüketimi arttıkça erkeklerde enterferans artmıştır ( $r=0.186$ ,  $p<0.05$ ) (Tablo 4). Bu iki besin grubu ile YFÖ-30 toplam puanı arasında ilişki olmaması sonuçları yorumlamayı zorlaştırmaktadır. Ancak her iki besin grubundaki besinler ekmek-tahıl grubuna göre daha düşük karbonhidrat, daha yüksek protein içermektedir. Bireyler bu iki besin grubunu daha sağlıklı düşünmüş olabilir. Dolayısıyla bu besinlerin porsiyon miktarının fazla olması öğün planlama, hazırlama, dengeleme (yeme disiplini) ve dışsal etmenlerden etkilenmeme (enterferans) gibi faktörlerle pozitif ilişkiyi sağlamış olabilir.

Bu çalışmada günlük tüketilen yağ miktarı arttıkça bireylerde YF'de, yeme kontrolünde ve bilinçli beslenmede azalma bulunurken, kadınlarda ayrıca düşünmeden ve duygusal yeme ile baş edebilme azalmıştır ( $p<0.05$ ) (Tablo 4). Bu durum yeme farkındalığı düşük olan bireylerde yüksek yağlı besin tüketiminin artabileceğini düşündürmektedir. Yapılan kesitsel bir çalışmada, yağ ve şekerin toplam tüketimi YF ile negatif ilişkili bulunmuştur ( $r=-$



0.118,  $p<0.01$ ) (33). Farklı olarak bu çalışmada şeker tüketim miktarı YFÖ-30 ile ilişki göstermemiştir (Tablo 4). Bunun sebebi yağ ve şeker tüketiminin ayrı değerlendirilmesinden kaynaklı olabilir.

Hemşirelerde yapılan bir çalışmada, diyet alım şekli YF ölçeği ile anlamlı ilişki göstermesine rağmen ( $r=0.230$ ,  $p<0.01$ ) yapılan regresyon analizinde YF puanı diyet alımından etkilenmemiştir (34). Başka bir çalışmada, makarna tüketim miktarı YF puanı ile ilişki göstermemiştir ( $\beta=0.20$ ,  $p>0.05$ ) (35). Bir başka çalışmada ise sebze-meyve tüketimi ile YF alt faktörleri arasındaki regresyon analizine göre tüm alt faktörler sağlıklı diyet tüketimindeki varyansın %16.5'ini açıklamıştır. Alt faktör puanlarının 1 SS azalması sebze-meyve tüketimini 0.26 SS azaltmıştır ( $\beta=0.26$ ,  $p<0.05$ ) (30). Bu çalışmada ise YF'deki varyansın %7.4'ünü ekmek-tahıl ve sebze-meyve grubu besinlerin porsiyon miktarı açıklamıştır. Ekmek-tahıl grubu besinlerin porsiyon miktarında 1 SS'lik artış YFÖ-30 puanında 0.27 SS'lik azalma göstermiştir ( $\beta=-0.271$ ,  $p<0.05$ ) (Tablo 5). Hem regresyon analizi hem de korelasyon sonuçları ekmek-tahıl tüketim miktarının YF'yi belirlemede etkili olabileceğini göstermiştir. Gereksinimden fazla ekmek-tahıl tüketimi olanlarda YF azalma gösterebilir. Günlük tüketilen yağ miktarı YF'deki varyansın %1.7'sini açıklamıştır ve yağ tüketim miktarındaki 1 SS'lik artış YFÖ-30 puanında yaklaşık 0.13 SS'lik azalma göstermiştir ( $\beta=-0.129$ ,  $p<0.05$ ) (Tablo 5). Modelin anlamlı sonuç vermesi YF'yi belirlemede tüketilen yağ miktarının da önemli olduğunu vurgulamaktadır. Az yağlı beslenmenin YF'yi artırmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak tüketilen porsiyon miktarları ile YFÖ-30 arasında düşüğe olsa anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen veriler, ekmek-tahıl ve yağ tüketimi fazla olanlarda YF'yi geliştirmeye yönelik adımlar atılması gerektiğine işaret etmektedir. Porsiyon miktarlarının COVID-19 pandemisi nedeniyle beyana dayalı alınması, verilerin çevrim içi toplanması, YF'nin anlık ölçülmesi çalışmanın sınırlılıklarıdır. Öte yandan bu araştırma ülkemizde YFÖ-30 ile günlük tüketilen besinlerin porsiyon miktarlarını karşılaştıran ilk

çalışmadır. Korelasyonlarda toplam puan ile tüm alt faktörlerin değerlendirilmesi, regresyon analizi yapılması çalışmanın güçlü yönleridir. Elde edilen veriler YF'nin bireylere porsiyon kontrolü sağlamada, sağlıklı beslenme davranışı kazandırmada yardımcı olabileceğini düşündürse de besinlerin porsiyon miktarları ile YF arasındaki neden sonuç ilişkisini anlayabilmek için daha ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

**Yazarlık katkısı • Author contributions:** Çalışmanın tasarımı: VK, NR; Çalışma verilerinin elde edilmesi: VK; Verilerin analiz edilmesi VK; Makale taslağının oluşturulması: VK, NR; İçerik için eleştirel gözden geçirme: NR; Yayınlanacak versiyonun son onayı: NR • Study design: VK, NR; Data collection: VK; Data analysis: VK; Draft preparation: VK, NR; Critical review for content: NR; Final approval of the version to be published: NR.

**Etik Kurul Onayı • Ethics approval:** Bu çalışma 05.10.2021 tarihinde Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 2021/16-13 sayılı kararla onaylanmıştır. • This study was approved by the Hacettepe University Non-invasive Clinical Research Ethics Committee on 05.10.2021 with the decision numbered 2021/16-13.

**Çıkar çatışması • Conflict of interest:** Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. • The authors declare that they have no conflict of interest.

## KAYNAKLAR

1. Kurtipek S, Güngör NB, Esentürk OK, Tolukan E. The mediating role of nutrition knowledge level in the effect of mindfulness on healthy nutrition obsession. *Progress in Nutrition*. 2020;22(1-S):138-45.
2. Grieger JA, Wycherley TP, Johnson BJ, Golley RK. Discrete strategies to reduce intake of discretionary food choices: a scoping review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13(1):1-22.
3. Alliot X, Miragall M, Perdices I, Baños RM, Urdaneta E, Cebolla A. Effects of a brief mindful eating induction on food choices and energy intake: external eating and mindfulness state as moderators. *Mindfulness*. 2018;9(3):750-60.
4. Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. *J Am Diet Assoc*. 2009;109(8):1439-44.

5. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness New York: Dell; 1990.
6. Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry*. 1982;4(1):33-47.
7. Kennedy LE, Hosig KL, Ju Y, Serrano EL. Evaluation of a mindfulness-based stress management and nutrition education program for mothers. *Cogent Social Sciences*. 2019;5(1):1682928.
8. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006;13(1):27-45.
9. Hulbert-Williams L, Nicholls W, Joy J, Hulbert-Williams N. Initial validation of the mindful eating scale. *Mindfulness*. 2014;5(6):719-29.
10. Fung TT, Long MW, Hung P, Cheung LW. An expanded model for mindful eating for health promotion and sustainability: issues and challenges for dietetics practice. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(7):1081-6.
11. Tapper K, Seguias L. The effects of mindful eating on food consumption over a half-day period. *Appetite*. 2020;145:104495.
12. Jordan CH, Wang W, Donatoni L, Meier BP. Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences*. 2014;68:107-11.
13. Kawasaki Y, Akamatsu R, Omori M, Sugawara M, Yamazaki Y, Matsumoto S, et al. Development and validation of the Expanded Mindful Eating Scale. *Int J Health Care Qual Assur*. 2020;33(4/5):309-321.
14. Kawasaki Y, Akamatsu R, Fujiwara Y, Omori M, Sugawara M, Yamazaki Y, et al. Is mindful eating sustainable and healthy? A focus on nutritional intake, food consumption, and plant-based dietary patterns among lean and normal-weight female university students in Japan. *Eat Weight Disord*. 2021;26(7):2183-99.
15. Hacettepe Üniversitesi. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü; 2015.
16. Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. 2016;5(3):125-34.
17. Özkan N. Yetişkin Bireylerde Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığının Beslenme Durumu ile İlişkisi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2018.
18. Demir G. Bilim ve Teknolojide Yeni Bakışlar. Ankara: Çizgi Kitabevi; 2019. Yetişkinlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi; s.72-81.
19. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 1132, Ankara 2019.
20. LaCaille LJ, Dauner KN, Krambeer RJ, Pedersen J. Psychosocial and environmental determinants of eating behaviors, physical activity, and weight change among college students: a qualitative analysis. *J Am Coll Health*. 2011;59(6):531-8.
21. Köse G, Çıplak E. Mindful eating questionnaire: eating control, emotional eating and conscious nutrition trio. *Progress in Nutrition*. 2020;22(2):555-61.
22. Kuseyri G. Üniversite Öğrencilerinde Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yeme Davranışlarının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi. [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı, Ankara; 2020.
23. Dinnissen CS, Ocké MC, Buurma-Rethans EJ, van Rossum C. Dietary changes among adults in The Netherlands in the period 2007–2010 and 2012–2016. Results from two cross-sectional national food consumption surveys. *Nutrients*. 2021;13(5):1520.
24. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010, T.C. Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi, 931, Ankara 2014.
25. Bautista-Castaño I, Serra-Majem L. Relationship between bread consumption, body weight, and abdominal fat distribution: evidence from epidemiological studies. *Nutr Rev*. 2012;70(4):218-33.
26. Zheng M, Wu JH, Louie JCY, Flood VM, Gill T, Thomas B, et al. Typical food portion sizes consumed by Australian adults: results from the 2011–12 Australian National Nutrition and Physical Activity Survey. *Sci Rep*. 2016;6(1):1-9.
27. Hsu T, Forestell CA. Mindfulness, mood, and food: The mediating role of positive affect. *Appetite*. 2021;158:105001.
28. Seguias L, Tapper K. A randomized controlled trial examining the effects of mindful eating and eating without distractions on food intake over a three-day period. *Nutrients*. 2022;14(5):1043.
29. Grider HS, Douglas SM, Raynor HA. The influence of mindful eating and/or intuitive eating approaches on dietary intake: a systematic review. *J Acad Nutr Diet*. 2021;121(4):709-27.e1.
30. Hutchinson A, Charters M, Prichard I, Fletcher C, Wilson C. Understanding maternal dietary choices during pregnancy: The role of social norms and mindful eating. *Appetite*. 2017;112:227-34.

31. Soriano-Ayala E, Amutio A, Franco C, Mañas I. Promoting a healthy lifestyle through mindfulness in university students: A randomized controlled trial. *Nutrients*. 2020;12(8):2450.
32. Miller CK, Kristeller JL, Headings A, Nagaraja H. Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Health Educ Behav*. 2014;41(2):145-54.
33. Mantzios M, Egan H, Hussain M, Keyte R, Bahia H. Mindfulness, self-compassion, and mindful eating in relation to fat and sugar consumption: an exploratory investigation. *Eat Weight Disord*. 2018;23(6):833-40.
34. Choi S-H, Lee H. Associations of mindful eating with dietary intake pattern, occupational stress, and mental well-being among clinical nurses. *Perspect Psychiatr Care*. 2019;56(2):355-62.
35. Anderson LM, Reilly EE, Schaumberg K, Dmochowski S, Anderson DA. Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eat Weight Disord*. 2016;21(1):83-90.