

ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN KADINLARIN BESİNLERİ SATIN ALMA, HAZIRLAMA VE PİŞİRME KONUSUNDAKİ BİLGİ VE DAVRANIŞLARI

Dr. Aylin AYAZ *, Dr. Saniye BİLİCİ**

ÖZET

Bu araştırma, Ankara'nın farklı ilçelerinde yaşayan 317 çalışan ve 283 çalışmayan olmak üzere toplam 600 kadın üzerinde, besinleri satın alma, hazırlama ve pişirme konusundaki bilgi ve davranışlarını saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırma kapsamına alınan kadınların yaş ortalaması 36.34 ± 0.42 yıl olup, çalışan kadınların %60.6'sının üniversite mezunu, çalışmayan kadınların ise %40.6'sının ilköğretim mezunu olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda, çalışan ve çalışmayan kadınların büyük bir çoğunluğunun kırmızı et ve balığı ambalajsız (sırasıyla; %75.7, %83.0; %87.1, %88.3), süt ve peyniri ise ambalajlı (sırasıyla; %88.9, %72.1; %81.1, %68.9) satın aldığı saptanmıştır. Çalışan ve çalışmayan kadınların kırmızı et, tavuk-hindi, salam, sosis, sucuk ($p < 0.05$) ve sütü ($p < 0.01$) ambalajlı veya ambalajsız satın alma durumları arasındaki farklılık önemli bulunmuştur. Çalışan kadınların %98.7'si, çalışmayan kadınların ise %88.3'ü ambalajlı ürün satın alırken etiketini okumaktadır. Etiket okuma açısından iki grup arasındaki fark önemlidir ($p < 0.05$). Etiketle en fazla dikkat edilen noktaların; son kullanma tarihi, üretim tarihi ve fiyatı (sırasıyla; %94.8, %46.7, %46.4) olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, eti haşlayarak tüketenlerin oranı %50.7, sütlü tatlı yapımında şekeri pişerken eklediğini ifade edenlerin oranı %58.5, sebzelerin haşlama suyunu dökmeden pişirenlerin oranı %37.2, pilavı yağda kavurarak pişiren kadınların oranı ise %82.3 olarak belirlenmiştir. Aile bireylerinin beslenme durumunu kadının beslenme bilgisi doğrudan etkilemektedir. Araştırma sonuçları,

çalışmayan kadınlar başta olmak üzere kadınların özellikle besin grupları, sağlıklı besin seçimi ve hazırlama ve pişirme yöntemleri konularında eğitilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çalışma durumu, besin satın alma, hazırlama, pişirme.

ABSTRACT

Knowledge and Attitudes About Food Purchasing, Preparing and Cooking Practices of Working and Non-working Women

This study was conducted on 600 women (317 of them working and 283 of them are non-working) to determine the knowledge and attitudes about food purchasing, preparing and cooking practices, who are living in different districts in Ankara. The mean age of the study group was 36.34 ± 0.42 years and 60.6% of working women are graduated from high school and 40.6% of non-workings are graduated from primary school. It was found that mostly working and none working women purchase meat and fish products without packaged (75.7%, 83.0%; 87.1%, 88.3%) respectively while milk and cheese with packaged (88.9%, 72.1%; 81.1%, 68.9%) respectively and the differences according to working status was found statistically significant. Working women were found to read labels of packaged foods significantly more than non-working women ($p < 0.05$). Women primarily pay attention to expire date, production date and prices of foods on labels (respectively 94.8%, 46.7%, 46.4%). In this study it was found that 50.7% of women cook meats by boiling; 58.5% of them add sugar while cooking the dairy deserts, 37.2% of them cook vegetables, preserving

* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

** T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md. Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara

their water and 82.3% of them parched rice before cooking. The women's knowledge and attitudes about nutritional practices affect all the individuals in a parent. The data of the study emphasizes that women, especially non-working women, have to be educated on food groups, healthy food choice, purchasing, preparing and cooking methods.

Key Words: *Working status, food purchasing, preparing, cooking.*

GİRİŞ

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gerekli olan besinlerin tüketilmesidir (1). Toplumdaki bireylerin beslenme durumu bir çok etmeden etkilenmekle birlikte, özellikle besinin satın alınmasından tüketimine kadar geçen süreçlerde beslenmeye ilişkin davranış ve uygulamalara bağlı olarak değişiklikler gösterir.

Değişen toplum koşulları ve beslenme alışkanlıkları, beslenme ve sağlık yönünden yararlı olanlar kadar zararlı uygulamaları da içerebilmektedir. Beslenme sorunlarının oluşmasında önemli etmenlerden biri eğitimsizliktir (2). Beslenme eğitimi toplumu; yeterli ve dengeli besin tüketimi alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlığı bozucu duruma gelmesinin önlenmesi ve besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanımı konularında eğiterek, beslenme durumunun düzeltilmesini amaçlamaktadır. Besinlerin seçimi, hazırlanması, pişirilmesi ve tüketimi ile ilgili davranışlar "öğrenilmiş davranışlar" dır. Bu davranışların beslenme eğitimi verilerek düzeltilebileceği açıktır (3).

Bireylerin beslenmeye ilişkin davranış ve uygulamaları yaşadıkları yörenin coğrafik, tarımsal ve ekonomik koşulları, dini inanç ve öğretileriyle şekillenir ve bunlardaki değişimlere paralel olarak değişir (4). Toplumların sosyal ve ekonomik yapılarında oluşan değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan yeni toplum koşulları da toplumun ve toplumdaki bireylerin beslenme durumlarını

direk etkileyen etmenlerdendir. Özellikle sanayileşme ve şehirleşmenin getirdiği yenilikler, kadının yaşamında gelişmelere yol açmış, kadınlar ev ve aile uğraşları dışında çalışma hayatına atılmışlardır (5). Kadının beslenme konusunda etkin rolü nedeniyle bu konuya ayırdığı zaman ve verdiği önem bireylerin ve toplumların sağlığını, sosyal, fiziksel ve mental yapısını etkilemektedir (6). Bu nedenle, çalışan ve çalışmayan kadınların besin hazırlama, pişirme, satın alma ve saklanması konularında eğitilmeleri ve bilinçlendirilmeleri beslenme sorunlarının azaltılarak toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından son derece önemlidir. Ülkemizde özellikle yemek hazırlama ve pişirme işlemi kadına özgü bir davranış olarak değerlendirilmekte, kadının bu konulardaki bilgi ve davranışları da ailenin beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu araştırma, çalışan ve çalışmayan kadınların besinleri satın alma, hazırlama ve pişirme konusundaki bilgi ve davranışlarını saptamak amacıyla planlanmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Bu araştırma, Ankara'nın merkez ilçelerinde yaşayan, 17-70 yaşları arasında, çalışan ve çalışmayan kadınlar üzerinde Aralık 2004-Mart 2005 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmaya basit rastgele örneklem yöntemiyle seçilen toplam 600 kadın katılmıştır. Çalışmanın verileri, hazırlanan anket formunun araştırmacılar tarafından bireylerle yüz yüze görüşme tekniği ile doldurularak elde edilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesi SPSS 11.0 paket programında, % dağılım ve ki kare önemlilik testi kullanılarak yapılmıştır (7).

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmaya katılan bireylerin %52.8'i (n:317) çalışan, %47.2'si (n:283) çalışmayan kadınlardan oluşmaktadır. Çalışan kadınların %40.1'i, çalışmayan kadınların ise %30.7'si 30-39 yaş arasında olup, kadınların yaş ortalaması ($x \pm S_x$) 36.34 ± 0.42 yıldır. Çalışmaya katılan kadınların %75.0'ı evlidir. Eğitim durumları açısından değerlendirildiğinde, çalışan kadınların %60.6'sı

Tablo 1: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Genel Özelliklerine Göre Dağılımı.

Genel Bilgiler	Çalışan (n:317)		Çalışmayan (n:283)		Toplam (n:600)	
	S	%	S	%	S	%
Yaş (yıl)						
≤ 19	2	0.6	5	1.8	7	1.2
20-29	106	33.4	66	23.3	172	28.7
30-39	127	40.1	87	30.7	214	35.7
40-49	58	18.3	84	29.7	142	23.7
50-59	18	5.7	33	11.7	51	8.5
60≤	6	1.9	8	2.8	14	2.2
Toplam	317	100.0	283	100.0	600	100.0
Medeni Durum						
Evli	206	65.1	244	86.1	450	75.0
Bekar	101	31.8	22	7.8	123	20.5
Dul	7	2.2	16	5.7	23	3.8
Boşanmış	3	0.9	1	0.4	4	0.7
Toplam	317	100.0	283	100.0	600	100.0
Eğitim Durumu						
Okur-yazar değil	1	0.3	2	0.7	3	0.5
Okur-yazar	-	-	16	5.7	16	2.7
İlkokul	9	2.8	115	40.6	124	20.7
Ortaokul	9	2.8	42	14.8	51	8.5
Lise	92	29.1	99	35.0	191	31.8
Üniversite	192	60.6	9	3.2	201	33.5
Yüksek lisans	14	4.4	-	-	14	2.3
Toplam	317	100.0	283	100.0	600	100.0
Meslek						
Ev hanımı	-	-	283	100.0	283	47.2
İşçi	23	7.3	-	-	23	3.8
Memur	208	65.5	-	-	208	34.7
Serbest meslek	56	17.7	-	-	56	9.3
Emekli	30	9.5	-	-	30	5.0
TOPLAM	317	100.0	283	100.0	600	100.0

üniversite mezunu, çalışmayan kadınların ise %40.6'sı ilkökul mezunudur. Çalışan kadınların %65.5'i memur, çalışmayan kadınların ise %100.0'ü ev hanımıdır (Tablo 1).

Gıda ambalajlarının en önemli fonksiyonu, içindeki işlem görmemiş taze ürünleri taze halde, işlem görmüş ürünleri de işlemden sonraki özelliklerini koruyarak ürünü istenilen kalitede tüketiciye ulaştırmak ve tüketiciye ürün hakkında bilgi vermektir (8). Çalışan ve çalışmayan kadınların besinleri ambalajlı ve ambalajsız satın alma durumlarına göre dağılımı incelendiğinde; çalışan ve çalışmayan kadınların büyük çoğunluğunun potansiyel tehlikeli besinlerden kırmızı et ve balığı ambalajsız olarak satın aldığı (sırasıyla, %75.7, %83.0; %87.1, %88.3) saptanmıştır (Tablo 2). Çalışan ve çalışmayan kadınların kırmızı et ve et ürünlerinden; kırmızı et, tavuk-

hindi, salam, sosis ve sucuğu ambalajlı veya ambalajsız satın alma durumları arasındaki farklılık önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Bununla birlikte çalışan ve çalışmayan kadınların büyük bir çoğunluğu süt (sırasıyla; %89.9, %72.1) ve yoğurdu (sırasıyla; %93.7, %82.7) ambalajlı satın alırken; çalışan kadınların %10.1'i, çalışmayan kadınların ise %27.9'u sütü ambalajsız satın aldıklarını ifade etmiş olup, iki grup arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.01$). Araştırmaya katılan kadınların %75.3'ü peynir'i ambalajlı satın almaktadır. Tahıl grubundan pirinç ambalajsız satın alanların oranı çalışan kadınlarda % 30.0, çalışmayan kadınlarda ise %54.8 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan kadınların %85.0'ü unu ambalajlı satın almaktadır. Çalışan ve çalışmayan kadınların pirinç, bulgur, un ve nişastayı ambalajlı veya ambalajsız satın

Tablo 2: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Besinleri Ambalajsız-Ambalajlı Satın Alma Durumlarına Göre Dağılımı.

Besinler	Çalışan (n:317)		Çalışmayan (n:283)		Toplam (n:600)	
	Ambalajsız S	Ambalajlı %	Ambalajsız S	Ambalajlı %	Ambalajsız S	Ambalajlı %
Et ve ürünleri						
K.et*	240	75.7	77	24.3	235	83.0
Tav.hin*	152	47.9	165	52.1	164	58.0
Balık	276	87.1	41	12.9	250	88.3
Salam, sucuk*	27	8.5	290	91.5	39	13.8
Süt ve ürünleri						
Süt **	32	10.1	285	89.9	79	27.9
Yoğurt**	20	6.3	297	93.7	49	17.3
Peynir**	60	18.9	257	81.1	88	31.1
Tahıllar						
Pirinç**	95	30.0	222	70.0	155	54.8
Bulgur**	81	25.6	236	74.4	143	50.5
Makarna*	21	6.6	296	93.4	36	12.7
Un**	31	9.8	286	90.2	59	20.8
İrmik, nişasta**	21	6.6	296	93.4	40	14.1
Kuru baklagiller						
K.fasulye**	124	39.1	193	60.9	177	62.5
Nohut**	117	36.9	200	63.1	163	57.6
Mercimek**	97	30.6	220	69.4	145	51.2
Şeker ve şekerli ürünler						
Şeker **	51	16.1	266	83.9	122	43.1
Pekmez*	52	16.4	265	83.6	69	24.4
Bal, reçel*	21	6.6	296	93.4	33	11.7
Yağ ve yağlı ürünler						
Z.yağı*	13	4.1	304	95.9	4	1.4
Tereyağı	23	7.3	294	92.7	23	8.1
Sıvı yağ	4	1.3	313	98.7	1	0.4
Margarin	4	1.3	313	98.7	1	0.4
Diğerleri						
Baharat	59	18.6	258	81.4	69	24.4
Salça	19	6.0	298	94.0	25	8.8

*p<0.05 **p<0.01

almaları arasındaki farklılık önemli bulunmuştur (p<0.01).

Çalışan kadınların %16.1'i, çalışmayan kadınların ise %43.1'i şekeri ambalajsız satın almaktadır (p<0.01).

Pekmez, bal-reçeli ambalajlı satın alanların oranı sırasıyla; %79.8 ve % 91.0'dır. Çalışan ve çalış-

mayan kadınların büyük bir çoğunluğu yağ ve ürünlerini ambalajlı satın almaktadır. Baharat ve salçayı ambalajsız satın alanların oranı sırasıyla; %21.3 ve %7.3'tür (Tablo2).

Köksal ve arkadaşlarının (9) yapmış oldukları çalışmada, ev hanımlarının %42.7'si besinleri satın alırken ambalajlı olmasına dikkat ettiğini ifade ederken, %41.3'ü bazen, %16.0'ı ise genel-

likle ambalajsız satılan besinleri satın aldıklarını belirtmişlerdir.

Bosi ve arkadaşlarının (10) çalışan personel üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada, bireylerin %58.0'nun kırmızı eti açıkta, %52.5'inin ise tavuğu ambalajlı satın aldığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada bireylerin büyük bir çoğunluğunun salam, sucuk ve sosisi ambalajlı satın aldığı saptanmıştır. Bu veriler bizim çalışmamızda elde edilen veriler ile benzerlik göstermektedir. Bulgularımız çalışan kadınların et ve et ürünlerini çalışmayan kadınlara göre önemli düzeyde daha fazla oranda ambalajlı satın aldıklarını ortaya koymuştur. Özellikle işlem görmüş ve yaz aylarında daha çabuk bozulma riski taşıyan bu besinleri satın alırken güvenilir kaynaklardan satın alınmasına ve imkanlar dahilinde ambalajlı ve etiketli satın alınmasına özen gösterilmesi, başta ev hanımları olmak üzere tüketicilerin bu konularda bilgilendirilmesi toplum sağlığının korunması ve besin güvenliğinin sağlanması açısından önemlidir. Ayrıca, ilgili mevzuat gereğince açıkta besin satılmaması konusunda gerekli denetim ve yaptırımların rutin aralıklarla ilgili kuruluşlarca yapılması da besin güvenliğinin sürdürülebilirliği bakımından büyük önem taşır.

Yapılan bir çalışmada, çalışan bireylerin %88.8'inin sütü, %91.7'isinin yoğurdu ambalajlı

satın aldığı belirlenmiştir (10). Bizim çalışmamızda da, çalışan ve çalışmayan bireylerin büyük çoğunluğunun süt ve yoğurdu ambalajlı satın aldığı saptanmış ancak çalışan kadınlara göre çalışmayan kadınların istatistiksel olarak önemli ölçüde sütü ambalajsız satın aldıkları belirlenmiştir. Açıkta süt alınması, sağım, saklama ve taşıma koşulları bilinmediğinden başta brusella ve tifo olmak üzere pek çok hastalık açısından risk taşır. Süt, her yaş döneminde tüketimi önemli bir besin olmasına karşın gerekli koşullar sağlanmadığında mikroorganizmaların üremesi bakımından son derece riskli bir besindir. Bu nedenle, özellikle ev hanımlarının açık sütün sakıncaları konusunda bilgilendirilmesi, sağlıklı süt içimi konusunda bilinçlendirilmeleri gerekmektedir. Ayrıca, ev hanımları zaman problemleri olmadığı ve daha sağlıklı olduğu düşüncesiyle genellikle evde kendileri yoğurt yaparak tüketmektedir. Yoğurt yapımında açık süt kullanılacak ise mutlaka uygun sürede kaynatılmasına özen gösterilmelidir.

Yapılan çalışmalarda, besin seçiminde ailede en etkin kişinin kadın olduğu, besin seçiminde başta besinlerin fiyatı olmak üzere, ürünün marka, isim ve kalitesi, etiket bilgisinin yeterliliği ve üzerinde özellikle üretim ve son kullanma tarihlerinin yer almasının önemli unsurlar olduğu belirlenmiştir (11).

Tablo 3: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Etiket Okuma Durumlarına ve Etiketle Dikkat Ettikleri Noktalara Göre Dağılımı.

Etiket Okuma Durumu*	Çalışan		Çalışmayan		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Evet	313	98.7	250	88.3	563	93.8
Hayır	4	1.3	33	11.7	37	6.2
Toplam	317	100	283	100	600	100
Etiketle Dikkat Edilen Noktalar	n=313		n=250		n=563	
Üretim tarihi	178	56.9	85	34.0	263	46.7
Son kullanma tarihi	293	93.6	241	96.4	534	94.8
Üretim izni	34	10.9	33	13.2	67	11.9
Üretim yeri	40	12.8	18	7.2	58	10.3
Miktarı	60	19.2	55	22.0	115	20.4
Fiyatı	139	44.4	122	48.8	261	46.4
Katkı maddeleri	92	29.4	45	18.0	137	24.3
Besin değeri	55	17.6	29	11.6	84	14.9
Marka	135	43.1	96	38.4	231	41.0

*Çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında etiket okuma durumuna göre fark önemlidir ($\chi^2 = 27.943$, $p < 0.05$)

Araştırma kapsamına alınan kadınlardan çalışanların %98.7'si, çalışmayan kadınların ise %88.3'ü ambalajlı ürün satın alırken etiketini okumaktadır. Çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında etiket okuma durumuna göre fark istatistiksel açıdan önemlidir ($p<0.05$). Bu çalışmada çalışan ve çalışmayan kadınların etikette en fazla dikkat ettiği noktalar; son kullanma tarihi, üretim tarihi ve fiyatı olup sırasıyla; %94.8, %46.7, %46.4'dür (Tablo 3).

Budak ve arkadaşlarının (11) yaptıkları bir çalışmada, tüketicilerin %80.2'sinin besin paketi üzerindeki bilgileri okuduğu, %19.8'inin ise okumadığı belirlenmiştir. Besin ve içecek satın alan kadınların %85.8'inin son kullanma tarihine, %83.9'unun paketine ve %76.8'inin sağlığa yararlı olmasını göz önüne aldıklarını ifade etmişlerdir. Yapılan bir başka çalışmada tüketicilerin %6.3'ünün hiç etiket okumadığı, %46.3'ünün ise ambalajlı besinleri satın alırken etiket okuduğu bulunmuştur (12). Köksal ve arkadaşları (9) yaptıkları çalışmada, ev hanımlarının besin satın alırken büyük bir çoğunluğunun (%64.8) etiket okuduğunu, %35.2'sinin ise okumadığını saptamışlardır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada; öğrencilerin %60.7'sinin etiket okuduğu, %30.1'inin bazen etiket okuduğu, %9.2'sinin ise etiket okumadığı belirlenmiştir (13). Michel ve arkadaşları (14) yaptıkları çalışmada, besin etiket bilgilerini okuyanların oranını %89.0, Sağlam ve arkadaşları (15) ise %72.0 olarak belirlemiştir. Bu sonuçlar, araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Kadınların etiket okuma oranlarının yüksek bulunması olumlu bir sonuç olmasına karşın tüm tüketicilerin besin satın alırken etiket bilgilerini kontrol etmesi tüketici sağlığının korunmasında önemlidir. Etiket bilgilerinde, mutlaka Tarım ve Köyişleri Bakanlığı'nın üretim izninin bulunmasına, üretim ve son kullanma tarihlerine ve besin ile ilgili özel notlara dikkat edilmelidir. Satın alınan her türlü ambalajlı besinin etiket bilgilerinin okunması gerekliliği konusunda; gerek ilgili kamu kurum ve kuruluşları gerekse de sivil toplum örgütleri işbirliğinde hazırlanacak spot filmlerin ve uyarıcı bilgilerin özellikle görsel basın/medya kanalları aracılığıyla

la tüketicilere iletilmesi etiket okuma alışkanlığı daha düşük oranda olan çalışmayan bireylerin bilgi düzeyinin artırılması açısından yararlı olacaktır.

Yiyecekler satın alınırken önemli olan kalitedir. Her çeşit yiyecek için kaliteyi etkileyen özellikler vardır. Yiyecekler satın alınırken bu özelliklere uygun olanların tercih edilmesi besin hijyeni, yemeğin organoleptik özelliklerinin ve besin değerinin korunması açısından önemlidir (16,17). Çalışan ve çalışmayan kadınların besin satın alırken dikkat ettikleri noktalara göre dağılımı incelendiğinde; %57.8'i peynir satın alırken tat ve dokusuna, %39.7'si pastörize olup olmadığına, %30.8'i yumuşaklığına, %27.3'ü tuzluluk derecesine, %15.2'si gözenek büyüklüğüne dikkat etmektedirler (Tablo 4). İyi bir peynir, kendine has koku, tat ve görünümde olmalı, aşırı olgunlaşmamış, yüzey kesitinin görünüşü kuru, çok çabuk parçalanabilir nitelikte ve küflü olmamalıdır (17). Peynirin pastörize edilmiş sütten yapılmış olması da brusella riskinin azaltılması açısından son derece önemlidir.

Araştırmada, et ve ürünlerini (kırmızı et, tavuk eti gibi) satın alırken; kadınların %71.7'si rengine, %51.8'i kokusuna, %29.0'ı damgalı olmasına dikkat etmektedir. Balık satın alırken dikkat edilen noktalar sırasıyla; gözlerinin canlı-parlak olması (%71.2), solungaçlarının kırmızı olması (%57.0) ve rengi (%44.5)'dir. Yumurta satın alırken, çalışan kadınların %67.2'si, çalışmayan kadınların ise %97.2'si kırık, çatlak, kirli olmasına dikkat etmektedirler. Çabuk bozulabilen ve mikroorganizma üremesi açısından riskli olan et - et ürünleri, yumurta ve süt gibi potansiyel tehlikeli besinleri satın alırken güvenilir kaynaklardan satın almak, kalite kriterlerine uygunluğuna dikkat etmek, ambalajlı olanlarda etiket bilgilerini kontrol etmek besin güvenliğinin sağlanması ve dolayısıyla tüketici sağlığının korunması açısından önemlidir.

Çalışan ve çalışmayan kadınlar, tahıl ve kuru baklagiller gibi taneli besinleri satın alırken küflenme ve böceklenme olmamasına dikkat etmektedirler (sırasıyla; %67.5, %67.1). Araştırmaya

Tablo 4: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Besin Satın Alırken Dikkat Ettikleri Noktalara Göre Dağılımı.

Besinler	Çalışan (n=317)		Çalışmayan (n=283)		Toplam (n=600)	
	S	%	S	%	S	%
Peynir*						
Pastörize olup olmaması	158	49.8	80	28.3	238	39.7
Gözenek büyüklüğü	52	16.4	39	13.8	91	15.2
Yumuşaklığı	101	31.9	84	29.7	185	30.8
Tuzluluk derecesi	71	22.4	93	32.9	164	27.3
Tat ve dokusu	169	53.3	178	62.9	347	57.8
Et ve ürünleri*						
Damgası	98	30.9	76	26.9	174	29.0
Rengi	222	70.0	208	73.5	430	71.7
Kokusu	166	52.4	145	51.2	311	51.8
Etiket bilgileri	106	33.4	58	20.5	164	27.3
Yağlı olması	73	23.0	56	19.8	129	21.5
Balık*						
Rengi	161	50.8	106	37.5	267	44.5
Kokusu	141	44.5	107	37.8	248	41.3
Gözlerinin canlı, parlak olması	222	70.0	205	72.4	427	71.2
Solungaçlarının kırmızı olması	201	63.4	141	49.8	342	57.0
Yumurta*						
Kırık, çatlak, kirli olmaması	213	67.2	275	97.2	488	81.3
Günlük olması	252	79.5	173	61.1	425	70.8
Büyüklüğü	113	35.6	74	26.1	187	31.2
Tahıl ve K.baklagil*						
Taş, toprak olmaması	173	54.6	147	51.9	320	53.3
Küflenme,böceklenme olmaması	214	67.5	190	67.1	404	67.3
Nemli olmaması	138	43.5	122	43.1	260	43.3
Etiket bilgileri	118	37.2	66	23.3	184	30.7
Tane büyüklüğü	54	17.0	49	17.3	103	17.2
Sebze-Meyve *						
Taş , toprak, çamur olmaması	121	43.2	110	43.5	231	43.3
Filizlenmemiş olmaması	177	63.2	142	56.1	319	59.8
Ezik, çürük olmaması	239	85.4	224	88.5	463	86.9
Görünüm, şekil, büyüklük	163	58.2	93	36.8	256	48.0
Konserve besinler **						
	n=185		n=114		n=299	
Üretim tarihi	113	61.1	50	43.9	163	54.5
Son kullanma tarihi	165	89.2	96	84.2	261	87.3
Miktar	37	20.0	16	14.0	53	17.7
Alt ve üst kapakların bombeli olmaması	116	62.7	60	52.6	176	58.9
Kutunun eğik olmaması	89	48.1	50	43.9	139	46.5
Kutunun paslı olmaması	82	44.3	50	43.9	132	44.1

*Her bir soru için birden fazla seçenek işaretlenmiştir

**Konserve besin satın alan bireyler üzerinden hesaplama yapılmıştır.

katılan bireylerin tahıl ve kurubaklagilleri çoğunlukla ambalajlı alması nedeniyle etiket bilgileri dışında ambalajın içerisinde bulunan besinin özelliklerine dikkat etmedikleri düşünülebilir. Ancak ister ambalajlı ister ambalajsız alınsın, tüm besin maddelerinin ambalaj içerisindeki görünümüne dikkat edilmeli, özellikle ambalajın dış kısmında küflenme, böceklenme olan şüpheli besinler kesinlikle satın alınmamalıdır.

Çalışmaya katılan bireylerin %76.0'ı mevsiminde sebze-meyve satın almaya dikkat ettiğini, %11.2'i dikkat etmediğini belirtmiştir. Sebze-meyve satın alırken bireylerin %86.9'u ezik-çürük olmamasına, %59.8'i filizlenmemiş olmasına, %48.0'ı görünüm, şekil ve büyüklüğüne dikkat etmektedirler. Taze sebze-meyveler; β karoten, C vitamini, diğer karotenoidler ve flavonoidler gibi antioksidanların doğal kaynaklarıdır. Tüm sebze ve meyvelerin besin değeri içeriği ve ekonomik olması açısından mevsiminde, bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde tüketilmesi önerilmektedir. Ayrıca, özellikle çimlenmiş patateslerde kabuğa yakın kısımda bulunan ve zehirleyici etkisi bulunan solanin maddesi artar. Bu nedenle patates çimlenmekten korunmalı, aşırı çimlenmiş patatesler kesinlikle tüketilmemelidir (18).

Çalışmaya katılan bireylerin %26.2'i konserve ürün satın alırken, %50.2'si satın almamakta ve %23.6'sı bazen satın almaktadır. Konserve besin satın alırken dikkat edilen noktalar sırasıyla; son kullanma tarihi (%87.3), alt ve üst kapaklarının bombeli olmaması (%58.9), üretim tarihi (%54.5)'dir. Çete'nin (19), çalışan ve çalışmayan kadınlar üzerinde yaptığı bir araştırmada; konserve gibi bazı ambalajlı gıda ürünlerinin özellikle çalışan kadınlar tarafından daha çok tercih edildiği belirlenmiş olup, bu çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Konserve besinler, kullanım, pişirme kolaylığı ve zamandan tasarruf sağlaması nedeniyle özellikle çalışan kadınlar tarafından tercih edilmektedir. Ancak kadınların satın alırken kapaklarının bombeli olması gibi bakteriyel üreme göstergesi olan kriterler konusunda çok duyarlı olmadığı düşünülmektedir. Oysa ki, konserve besinler uygun koşullarda hazırlanmadığında özellikle Clostridium botuli-

num etkeni hızla üreyebilmekte ve ölümle sonuçlanabilen besin intoksikasyonuna neden olmaktadır (1). Bu konuda mutlaka tüketicilerin bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Günümüzde gıda teknolojisinin gelişmesi ve kadının çalışma hayatına girmesi ile dondurulmuş gıdaların tüketiminde de hızlı bir artış olmuştur. Çalışmaya katılan bireylerin %13.1'inin dondurulmuş besin satın aldığı, %70.2'sinin satın almadığı, %16.7'sinin ise bazen satın aldığı belirlenmiştir. Çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında dondurulmuş besin tüketim durumlarına göre fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Çalışan kadınların %71.1'i, çalışmayan kadınların ise %44.8'i donmuş ürünlerden hamur işlerini tercih etmektedir. Araştırmaya katılan kadınların %84.9'u dondurulmuş ürün satın alırken son kullanma tarihine dikkat etmektedir. Bunu sırasıyla; üretim tarihi (%53.1), marka (%39.7), kullanma talimatı (%35.8) izlemektedir. Bireylerin %63.1'i satın aldıkları dondurulmuş ürünleri yarım saat içerisinde, %32.4'ü bir-iki saat, %3.4'ü dört-beş saat ve %1.1'i 7-8 saat içerisinde eve götürdüğünü belirtmişlerdir. Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip kadınların dondurulmuş hazır besinleri saklama, kullanma ve evde besinleri dondurma durumlarının saptanması amacıyla yapılan bir araştırmada, dondurulmuş hazır besinleri en çok yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olan, çalışan kadınların kullandığı, dondurulmuş besinlerden en fazla meyve, sebze, beyaz et ve hamur işlerinin tercih edildiği saptanmıştır (20).

Günümüzde dondurulmuş hazır besinler uzun süre depolanabilme özellikleri, kolay hazırlanabilir olmaları nedeniyle daha geniş boyutlarda tüketilmektedir. Meyve-sebzeler, unlu mamuller, su ürünleri, tavuk ürünleri ile et ve et ürünleri dondurularak işlenen besinleri oluşturmaktadır. Çalışma verileri, kadınların özellikle soğuk zincirin korunmasına yönelik uygulamalardan dondurulmuş besinleri uygun sıcaklıklarda satın alma ve taşıma konularına yeterli özeni göstermediklerini düşündürmektedir. Bu tür ürünlerin satın alınmasından tüketimine kadar geçen tüm süreçlerde besin değeri ve hijyenik kalitesinin korun-

ması amacıyla yapılacak tüm uygulamalar tüketici sağlığının korunması açısından önemlidir. Bu nedenle bu konularda bir farkındalık yaratmak ve tüketici bilinci oluşturmak amacıyla satış noktalarında dondurulmuş ürünlerin alışverişin en sonunda alınması gerekliliği, soğuk muhafazayı sağlayan dondurulmuş gıda taşıma amaçlı torbaların bu bölümlerde bulundurulması ve ilgili firmalarca ücretsiz teminin sağlanması yararlı olacaktır.

Besinlere uygulanan hazırlama ve pişirme yöntemleri, tüketim kalitesi, besin değerinin korunumu, besin hijyeninin sağlanması ve ekonomik olması açısından önem taşımaktadır. Yiyeceklerin hazırlanması sırasında uygulanan hatalı işlemlerin başında sebze ayıklama yöntemi gelir. Sebzelerin kabuk kısmının kalın soyulması ve kesildikten sonra yıkanması, özellikle sirkeli veya tuzlu suda uzun süre bekletilmesi sebze hazırlanması esnasında yapılan önemli hatalardan biridir (17). Çalışan ve çalışmayan kadınların besinleri hazırlama konusundaki bilgi ve davranışlarına göre dağılımı Tablo 5'de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %99.5'i sebze-meyveleri bol suda yıkadıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin %28.2'si sebze meyveleri yıkarken çamaşır suyu, sirke gibi maddeler kullandığını, %71.8'i ise kullanmadığını bildirmişlerdir (Tablo 5). Genelde kadınlar, sebze ve meyvelerin yıkama suyuna çamaşır suyu, sirke gibi maddeler eklemektedirler. Ancak bu maddelerin, dezenfekte etmekten çok vitamin kaybına yol açıcı etkileri bulunmaktadır (21). Çalışan kadınların %65.9'u, çalışmayan kadınların ise %54.8'i et ve sebze hazırlamada ayrı doğrama tahtası kullandıklarını belirtmiştir. Ayrı doğrama tahtası kullanma bakımından iki grup arasındaki fark önemlidir ($p<0.05$). Hazırlama aşamasında, besinlere kullanılan araç-gereçlerden ve diğer besinlerden bakteri geçişi söz konusudur. Besinlere bakterilerin çapraz bulaşmasında doğrama tahtaları önemli bir etmendir. Et, tavuk ve balık gibi hayvansal kaynaklı yiyecekler potansiyel riskli besinler olduğu için ayrı doğrama tahtaları kullanılmalıdır. Bizim yaptığımız araştırmada, kadınların %31.0'ı sebzeleri doğradıktan sonra yıkarken, %69.0'u yıkadıktan sonra doğramaktadırlar

($p<0.05$). Köksal ve arkadaşlarının (9) yapmış oldukları çalışmada, ev hanımlarının yarısından fazlasının (%53.3) sebzeleri beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlamadığı saptanmıştır. Ateş ve arkadaşları (22) yaptıkları çalışmada, ev kadınlarının besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde bazı önemli yanlışlıklar yaptıklarını, sebzeleri doğradıktan sonra yıkayan ev kadınlarının yüksek, orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeye göre oranlarının sırasıyla; %14.1, %28.3, %14.2 olduğunu saptamışlardır. Sürücüoğlu ve arkadaşları (2) ise çalışan kadınlar üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda, %45.58'inin sebzeleri önce yıkayıp, ayıklayıp sonra doğradığı, % 49.30'unun önce ayıklayıp sonra yıkayıp, doğradığı, %5.12'sinin ise bu işlemin yapılmasına bile dikkat etmediğini saptamışlardır.

Yücecan (23) ise, yeşil yapraklı sebzelerin önce yıkanıp, sonra kesilip, sıcak karışıma atılarak susuz pişirilmesi ile C vitamini kaybını en az (%25.7) düzeyde bulmuştur. En fazla kayıp bol suda pişirildikten sonra suyunun sıkılıp atılması (% 88.1) ile oluşmaktadır. Yapılan bir başka çalışmada, uygun sebze hazırlama yöntemini en fazla uygulayan grubun beslenme eğitimi alan bireyler olduğu (% 88.4), beslenme eğitimi almayan grupta doğru işlemi uygulayanların oranı ise %38.71 olarak belirlenmiştir (24). Sebzelerin hazırlanmasında sırasıyla ayıklama, yıkama ve doğrama işleminin yapılması besin değeri ve besin kalitesinin korunması açısından en uygun olan yöntemdir. Bu amaçla medya aracılığıyla, kadınlara yönelik yemek programlarında uygulamalarda doğru hazırlama, pişirme yöntemlerinin kullanılması ve konu ile ilgili bilgilendirmenin yapılması özellikle çalışmayan kadınlara önemli katkılar sağlayacaktır.

Besinlerin dondurarak saklanması günümüzde en gelişmiş koruma yöntemi olarak bilinmektedir (25). Dondurulmuş besinin çözündürülmesinde, uygun ön işlem görmüş besinlerde mikrobiyolojik sorunlar oldukça az olmasına rağmen, kimyasal ve fiziksel bozulmalar oluşmaktadır. Hızlı çözündürme amacıyla sıcak su kullanımı durumunda mikroorganizma faaliyetlerinde bir artış olabilmektedir. Bu araştırmada, çalışan kadınla-

rın %93.4'ü, çalışmayan kadınların ise %89.6'sı dondurulmuş et-tavuk-balığı çözdürerek pişirdiklerini bildirmişlerdir (Tablo 5). Çalışan kadınların %50.7'si, çalışmayan kadınların ise %52.8'i et-tavuk-balığı oda sıcaklığında bekleterek çözdürmektedirler. Araştırmaya katılan kadınların ev hanımlarının %25.6'sı, gıdaların saklanması için derin dondurucu kullandıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan kadınların %38.7'si donmuş sebze-meyveleri çözdürürken, %61.3'ü çözdürmeden kullanmaktadırlar. (Tablo 5).

Köksal ve arkadaşlarının (9) yapmış oldukları çalışmada, derin dondurucu kullananların ifadeleri değerlendirildiğinde ise; bireylerin %77.7'sinin gıdaları çözdürürken oda sıcaklığında beklettiği, sadece %8.6'sının buzdolabında çözdürdüğü saptanmıştır. Nursal (25) yaptığı çalışma sonucunda, dondurulmuş sebzeleri çözdürmede bireylerin %31.7'sinin oda sıcaklığında, %21.4'ünün buzdolabında, %3.0'ının ise sıcak su içerisinde beklettiğini saptamış ve çözdürme işleminin C vitamini değerinde önemli kayıplara neden olduğunu bulmuştur. Araştırma verilerimiz kadınların çözdürme yöntemi olarak göz ardı edilemeyecek oranda oda sıcaklığını tercih ettiklerini göstermektedir. Et ve et ürünleri gibi çabuk bozulabilen riskli besinlerin oda sıcaklığında 2 saatten fazla bekletilmesi, çözdürme işleminin oda sıcaklığında yapılması mikrobiyal yükü artırmakta ve besin zehirlenmelerine zemin hazırlamaktadır. Dondurulmuş sebzelerin çözdürülmeden sıcak suya atılarak pişirilmesi, et ve et ürünlerinin ise mutlaka buzdolabı ısısında veya mikro dalga fırın kullanılarak çözdürülmesi hijyenik riskin en aza indirgenmesi açısından önemlidir. Çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık bulunmasına karşın çalışmayan kadınlar arasında yanlış uygulama oranının da yüksek olduğu göz önüne alındığında tüm tüketicilerin besin hijyeni ve besin değeri korunumu açısından uygun hazırlama yöntemleri ile bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Besinlerin pişirilme süreçlerinde besin öğeleri kayıpları, yiyeceğin çeşidine, besin öğelerinin stabilitesine, pişirme suyunun miktarına, pişirme süresine ve pişirme araç-gereçlerine bağlı olarak

değişmektedir (21). Çalışmaya katılan kadınlar sütlü tatlı yapımında şekeri pişerken eklediğini (%58.5) ifade etmiştir. Şekeri piştikten sonra ekleyenlerin oranı %33.3, unu kavuranların oranı ise %29.0 olarak belirlenmiştir (Tablo 6). Sevenay (26) yaptığı çalışmada, kadınların çoğunluğunun (%72.09) sütlü tatlı yaparken şekeri indirmeye yakın eklediğini belirlemiştir. Yücecan ve arkadaşları (3), ailelerin %12.9'unun sütlü tatlı yaparken unu kavurduğunu, %24.0'mın ise şekerle sütü birarada kaydattığını bulmuşlardır. Köksal ve arkadaşları (9), sütlü tatlı pişirirken şekeri önceden ekleyenlerin oranının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Un kuru ısıda pembeleşinceye kadar kavrulursa ve şekerle süt bir arada yüksek derecede ısıtılırsa unun ve sütün proteinlerinde kayıplar olur. Süt çok iyi bir protein, kalsiyum ve fosfor kaynağıdır. Ayrıca B vitaminlerinin bir çoğu için de iyi bir kaynak sayılır. Bu nedenle muhallebi, sütlaç gibi sütlü bir tatlı yaparken şeker en son eklenmeli ve un kavrulmamalıdır. Bu durum, özellikle çocuk maması yapımında çok önemlidir (3).

Araştırma verileri kadınların eti pişirirken çok çeşitli yöntemleri kullandıklarını göstermiştir. Kadınların %50.7'si eti haşlayarak, %50.3'ü eti kavurarak, %30.3'ü teflon ya da fırında ızgara yaparak, %29.7'si kızartarak, %3.5'i ise kömürde pişirmektedirler (Tablo 6). Yücecan ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada (3), ailelerin %67.8'inin eti haşlayarak, %56.3'ünün kavurarak, %33.9'unun kızartarak, %32.2'sinin ise ızgara (teflon, fırın) yaparak tükettikleri saptanmıştır. Navarro ve arkadaşlarının (27), etin pişirilme yöntemleri ve kolorektal kanser riski ile ilgili yaptıkları çalışmada, pişirme sıcaklığı ve besinin ateş kaynağına olan uzaklığının kanserle ilişkili olduğu belirtilmiştir. İyi kaliteli protein kaynağı, mineraller ve bazı B grubu vitaminlerden zengin olan et, suda haşlama yöntemi ile pişirildiğinde et suyuna besin öğeleri geçebilir. Bu nedenle et suları atılmamalıdır. Izgara yöntemiyle pişirilen ette protein, vitamin ve mineral kaybı diğer yöntemlere kıyasla yüksek bulunmaktadır (1).

Araştırmada kadınların %83.2'sinin yumurtayı

Tablo 5: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Besinleri Hazırlama Konusundaki Bilgi ve Davranışlarına Göre Dağılımı.

Hazırlama Yöntemleri	Çalışan (n=317)				Çalışmayan(n=283)				Toplam(n=600)			
	S	%	Evet	Hayır	S	%	Evet	Hayır	S	%	Evet	Hayır
Sebzeye meyveleri bol suda yıkama	315	99.4	2	0.6	282	99.6	1	0.4	597	99.5	3	0.5
Sebzeye meyve yıkarken çamaşır suyu/sirke kullanma	97	30.6	220	69.4	72	25.4	211	74.6	169	28.2	431	71.8
Et ve sebze hazırlamada ayn	209	65.9	108	34.1	155	54.8	128	45.2	364	60.7	236	39.3
doğrama tahtası kullanma*	59	18.6	258	81.4	127	44.9	156	55.1	186	31.0	414	69.0
Sebzeleri doğradıktan sonra yıkama*	317	100.0	-	-	282	99.6	1	0.4	599	99.8	1	0.2
Sokak sütünü kaynatma durumu	20	6.3	297	93.7	30	10.6	253	89.4	50	8.3	550	91.7
UHHT-Pastörize sütü kaynatma durumu	270	93.4	19	6.6	250	89.6	29	10.4	520	91.5	48	8.5
Donmuş et-tavuk- bahçg çözdürme durumu**	115	40.6	168	59.4	100	36.8	172	63.2	215	38.7	340	61.3
Donmuş sebze-meyve çözdürme durumu**												

*p<0.05

**Dondurulmuş besin kullanılan kadınlar hesaplamaya dahil edilmemiştir.

haşlayarak, %67.2'sinin yağda, %3.5'inin yağsız, %2.0'ının ise çılbır yaparak pişirdiği bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada, ev hanımlarının yumurtayı pişirme yöntemi olarak birinci derecede haşlama, ikinci derecede ise yağda kızartma yöntemini uyguladıkları saptanmıştır (9). Yücecan ve arkadaşlarının (3), yaptıkları araştırmanın sonucunda yumurtanın suda kaynatılarak (%85.3), yağlı (%47.2), yağsız tava (%10.6) ve suya kınılarak (%1.7), başka yiyeceklerle karışık olarak (%24.2) tüketildiğini saptamışlardır. Koroner kalp hastalığı riski taşıyanlar yumurtayı sebze ve tahıllarla birlikte sıvı yağ kullanarak hazırlamalı ve et seçeneği olarak yemelidirler (1). Genelde yumurta bazı yiyeceklerin kıvamını artırmak ve besin değerini yükseltmek amacıyla kullanılmaktadır. Yumurtanın sindirilme niteliği, yumurtaya uygulanan pişirilme süresi ile doğru orantılıdır. Çiğ, çok pişirilmiş ve yağda kızartılmış yumurtaların sindirimi güçtür (23).

Araştırmada çalışan kadınların % 56.8'inin, çalışmayan kadınların ise %73.5'inin kuru baklagilleri haşlama suyunu dökerek pişirdiği belirlenmiştir. Çalışan kadınların %33.4'ü, çalışmayan kadınların ise %15.2'si haşlama suyunu dökmeden pişirmektedirler (Tablo 6). Güler ve Özçeklik'in (28) yapmış oldukları çalışmada, kadınların %63.7'sinin kuru fasulyeyi pişirirken suda ıslatıp, haşlayıp suyunu dökerek; %10.7'sinin ıslatıp, haşlayıp suyunu dökmeden pişirdiği bulunmuştur. Kurubaklagillerin pişirilmesinde temel ilke, protein sindirimini sağlayan tripsin enziminin görevini engelleyen antitripsinin yok edilmesi dolayısıyla beslenme değerinin yükseltilmesi, sindirimini kolaylaştırılmasıdır. Bu nedenle, kurubaklagiller pişirilmeden önce tane büyüklüğüne bağlı olarak oda sıcaklığında 8-24 saat suda bekletilir. Gaz yapıcı oligosakkaritlerin bir kısmı ıslatma suyuna geçer. Böylece gaz yapıcı özelliği ve pişirme süre azalır (1,3).

Araştırmaya katılan kadınların %37.2'si sebzeleri haşlama suyunu dökmeden, %36.2'si sebzeleri susuz, %30.2'si kavurarak, %14.5'i haşlayıp suyunu dökerek pişirmektedirler (Tablo 6). Altay'ın (6) yaptığı çalışmada, okur-yazar olmayan ve ilkokul mezunu kadınların %46.9'ının,

orta ve üzeri eğitim almış kadınların ise %16.5'inin sebzeleri pişirme yöntemlerinin sağlığa uygun olmadığı saptanmıştır. Çalışan kadınların %51.7'si, çalışmayan kadınların %76.3'ü makarnayı haşlama suyunu dökerek pişirmektedirler. Makarnanın suyunu çektirerek pişirenlerin oranı sırasıyla; %47.3, % 23.0'dır. Kavurup suyunu çektirerek pişirenlerin oranı ise sırasıyla; %6.6, %8.8'dir. (Tablo 8). Sevenay'ın (26) yaptığı çalışmada kadınların %52.53'ünün makarnanın haşlama suyunu dökerek, %44.4'ünün pirinç pilavını yağda kavurarak pişirdiği bulunmuştur. Sosyal (29) araştırmasında, ailelerin %89.0'nın makarnanın haşlama suyunu döküklerini belirlemiştir. Ülkemizde tüketim oranı yüksek olan makarnanın genellikle suyu dökülerek pişirilmektedir. Ancak özellikle B1 grubu vitamini bakımından zengin makarnanın suyunun dökülmesi, suda eriyen bu vitaminin makarna suyuna geçmesi nedeniyle önemli ölçüde vitamin kaybına neden olmaktadır. Yapılan çalışmalarda, suyu çektirilerek pişirilen makarnada besin değeri korunumunun, suyu dökülerek pişirilen makarnalara oranla önemli düzeylerde yüksek bulunmuştur (30-32). Bu nedenle makarna suyu tamamen çektirilerek pişirilmelidir.

Bu araştırmada pilavı yağda kavurarak pişiren kadınların oranı %82.3, suya salarak pişirenlerin oranı %26.8, yağ yakıp üzerine dökerek pişirenler ise %4.5 olarak belirlenmiştir (Tablo 6) . Çorba pişirmede yağı unda kavurarak pişiren %43.3, kendi suyunda pişiren %48.2 ve yağ yakıp üzerine dökenlerin oranı %27.5 olarak bulunmuştur. Çorba yaparken unun, pilav ve dolma yaparken pirincin önceden kavrulması protein kaybına neden olmaktadır. Pirincin bol tuzlu sıcak suda saatlerce ıslatılması ve iyice yıkandıktan sonra pişirilmesi özellikle B1 vitamininde kayıplara neden olmaktadır. Ayrıca pilav ve çorba yaparken yağın yakılarak yemeğe eklenmesi son derece hatalı bir uygulamadır. Yapılan çalışmalarda yağın yakılması ya da kavrulmasının yağın bileşimini değiştirdiği ve sindirim sistemi rahatsızlıklarına neden olduğu belirlenmiştir (3). Bu nedenle, sağlıklı hazırlama ve pişirme yöntemleri konusunda tüketiciler eğitilmeli ve bilinçlendirilmelidir.

Tablo 6: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Besinleri Pişirme Yöntemlerine Göre Dağılımı.

Pişirme yöntemleri*	Çalışan(n=317)		Çalışmayan(n=283)		Toplam (n=600)	
	S	%	S	%	S	%
Sütlü tatlı						
Unu kavurma	96	30.3	78	27.6	174	29.0
Unu kavurmama	48	15.1	36	12.7	84	14.0
Şekeri pişirirken ekleme	175	55.2	176	62.2	351	58.5
Şekeri pişirdikten sonra ekleme	106	33.4	94	33.2	200	33.3
Et ve et ürünleri						
Kavurma	147	46.4	155	54.8	302	50.3
Kızartma	81	25.6	97	34.3	178	29.7
Haşlama	163	51.4	141	49.8	304	50.7
Susuz pişirme	29	9.1	24	8.5	53	8.8
Kömürde	11	3.5	10	3.5	21	3.5
Izgara(teflon-firm)	107	33.8	75	26.5	182	30.3
Yumurta						
Yağda pişirme	209	65.9	194	68.6	403	67.2
Yemek içine kırma	29	9.1	60	21.2	89	14.8
Haşlama	261	82.3	238	84.1	499	83.2
Yağsız pişirme	17	5.4	4	1.4	21	3.5
Çılbır	8	2.5	4	1.4	12	2.0
K.Baklagiller						
Haşlama suyunu dökme	180	56.8	208	73.5	388	64.7
Haşlama suyunu döküp kavurma	63	19.9	68	24.0	131	21.8
Haşlama suyunu dökmeme	106	33.4	43	15.2	149	24.8
Soda ekleme	4	1.3	15	5.3	19	3.2
Sebzeler						
Susuz pişirme	118	37.2	99	35.0	217	36.2
Haşlayıp suyunu dökme	40	12.6	47	16.6	87	14.5
Haşlayıp suyunu dökmeden	123	38.8	100	35.3	223	37.2
Kavurma	80	25.2	101	35.7	181	30.2
Kızartma	46	14.5	40	14.1	86	14.3
Fırında pişirme	32	10.1	14	4.9	46	7.7
Makarna						
Haşlama suyunu dökme	164	51.7	216	76.3	380	63.3
Suyunu çektirme	150	47.3	65	23.0	215	35.8
Kavurup suyunu çektirme	21	6.6	25	8.8	46	7.7
Pilav						
Yağda kavurma	242	76.3	252	89.0	494	82.3
Suya salma	109	34.4	52	18.4	161	26.8
Yağ yakıp üzerine dökme	16	5.0	11	3.9	27	4.5
Çorba						
Yağı unda kavurarak	132	41.6	128	45.2	260	43.3
Kendi suyunda	173	54.6	116	41.0	289	48.2
Yağı üzerine yakıp dökerek	72	22.7	93	32.9	165	27.5

*Her bir soru için birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları, çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre daha yüksek oranda ambalajlı besin satın aldıkları ve besin satın alırken etiket bilgilerini okuduklarını göstermektedir. Çalışan ve çalışmayan kadınların özellikle etleri, kuru baklagil ve tahıl ürünlerini pişirirken besin ögesi kayıplarına neden olabilecek pişirme yöntemlerini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasındaki temel ilkeler bilinmediği durumlarda besin öğelerinde kayıplar olmakta, bunun sonucunda vücudumuz için gerekli olan besin öğeleri az alınmakta veya hiç alınmamaktadır. Böylece insanlar yetersiz ve dengesiz beslenme sorunu ile karşı karşıya kalabilmektedir. Ailenin yeterli ve dengeli beslenmesinde kadının büyük bir rolü vardır. Kadının beslenme bilgisi aile bireylerinin beslenme durumunu doğrudan etkilediği için, bireylerin yeterli ve dengeli beslenmeleri ve toplumda sağlıklı beslenme bilincinin oluşturulmasına katkı sağlamak amacıyla besin grupları, besinlerin seçimi, satın alınması, hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve bütün aşamalarda hijyen konusunda eğitilmesi gereken ilk grup kadınlar olmalıdır. Kadınların yiyecek satın alma davranışları ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamalarının daha iyi irdelenmesi amacıyla yaş, öğrenim durumu, sosyo-ekonomik durum ve çevre gibi faktörlerin de göz önüne alınarak yapılacak kapsamlı araştırmalar ile yanlış beslenme uygulamalarının saptanması ve bu konuda toplum genelinde bir farkındalık yaratılarak halkın bilinçlendirilmesi toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından son derece önemlidir. Başta çalışmayan kadınlar olmak üzere tüm tüketicilerin sağlıklı beslenme, besinlerin satın alma, hazırlama ve pişirme yöntemleri konularında eğitilmeleri, görsel ve yazılı basın aracılığıyla, kamu kurum ve kuruluşları, üniversiteler ve özel sektör işbirliği çerçevesinde düzenlenecek kampanyalarla bilgilendirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Baysal A. Beslenme. Hatiboğlu Yayınları:93, 10.Baskı, Ankara, 2004.
2. Sürücüoğlu MS, Hasipek S. Çalışan kadınların besin hazırlama ve pişirilmesiyle ilgili uygulamaları. Diabet Yıllığı, Sayı:5, İstanbul,1988.
3. Yücecan S, Pekcan G, Mercanlıgil S, Şişman Akgün B. ve ark. Ankara ili, ilçe ve köylerinde yaşayan ailelerin beslenme kültürleri ve etkileyen etmenler. Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü Sempozyum Bildirileri ve Katalog, VEKAM Yayın No:1, Ankara, 1999: 231-248.
4. Baysal A. Ankara'ya özgü yemekler (Ankara'da kentleşmeyle beslenme alışkanlıklarında değişimler ve yemek kültürü. Ankara ili beslenme alışkanlıkları ve mutfak kültürü. Sempozyum Bildirileri ve Katalog, VEKAM, Yayın No:1, Ankara, 1999: 223-230.
5. Bayraktar M. Ailede Kadının Rolü Kavramının Evli Kadınlar ve Erkekler Açısından Karşılaştırmalı Analizi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ev İdaresi ve Aile Ekonomisi Programı Doktora Tezi, Ankara, 1978.
6. Altay B. Kadınların Yiyecekleri Hazırlama, Pişirme, Saklama ve Sunma Konularındaki Bilgi ve Davranışları. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1992.
7. Sümbüloğlu K, Sümbüloğlu V. Biyoistatistik, 9. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2002.
8. Tarhan G. Gıda ambalajlarının değişik açılardan irdelenmesi. Türkiye 4. Gıda Kongresi, Gıda Teknolojisi Derneği Yayın No:5, Ankara,1984.
9. Köksal E, Bilgili N, Topçu Ayaz A. Ankara ili Gülveren bölgesinde yaşayan ev hanımlarının besin satın alma ve etiket okuma konusundaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Sağlık ve Toplum 2003; 13(2):77-83.
10. Bosi BT, Çamur D, Güler Ç. Hacettepe Üniversitesinde çalışan bazı personelin gıda satın alırken dikkat ettikleri özelliklerin ve gıda maddeleri hakkındaki bilgi düzeylerinin saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi 2007; 35(1): 9-16.
11. Budak N, Çiçek B, Şahin H. Kayseri ilinde tüketicilerin besin alışverişine yönelik davranışları. Beslenme ve Diyet Dergisi 2005; 33(2):71-81.
12. Çelik Ş, Ünver B. Tüketicilerin cinsiyet, eğitim ve çalışma durumlarına göre gıda kontrolü hakkındaki bilgileri. Gıda 1991; (5): 333-340.
13. Topçu Ayaz A, Yurtagül M, Yücecan S. Üniversite öğrencilerinin gıda katkı maddeleri ile ilgili, bilgi ve davranışları. Beslenme ve Diyet Dergisi 2005; 33(2):39-50.

14. Michel PM, Korslund MK, Finan AJJ. Food label reading habits of WIC (Special supplemental food program for women, infants and children). *Journal of Nutrition Education* 1994; 26(3):146-148.
15. Sağlam F, Gümüş A, Dokcan B. Tüketicilerin besin satın alımına ilişkin bilgi tutum ve davranışları. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1999; 28(1):39-46.
16. Ünsal A. Ev İdaresi İlkeleri Açısından Ailelerin Beslenme İdaresine İlişkin Davranışları, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ev İdaresi ve Aile Ekonomisi Programı Doktora Tezi, Ankara, 1986.
17. Ünlü A, Mercanlıgil S, Başoğlu S. Toplu Beslenme Yapılan Kurumlarda Yönetim ve Organizasyon. *Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını:11*, Ankara, 1998.
18. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara, 2006.
19. Çete MF. Ailelerde Gıda Tüketim Davranışını Belirleyen Ekonomik ve Sosyal Etmenler Üzerine Bir Araştırma. Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1989.
20. Arıkan B, Şanher N. Ankara'da üç farklı sosyo-ekonomik düzeydeki semtlerde yaşayan kadınların dondurulmuş hazır besinleri saklama, kullanma ve evde besinleri dondurma durumlarının saptanması üzerine bir araştırma. III. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 12-15 Nisan, Ankara, 2000.
21. Toprak İ, Bunsuz O, Şentürk Ş, Yüksel B, Özer H, Çakır B, Bideci AE. Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali. Üçüncü Baskı, Onur Matbaacılık, Ankara, 2002 : 31-61.
22. Ateş M, Ballar E, Pekcan G. Sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerde yaşayan ev kadınının besin hazırlama, pişirme, saklama yöntemlerinin saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1986;15:71-83.
23. Yücecan S. Besinlerin, hazırlanması, pişirilmesi ve işlenmesi sırasında meydana gelen kayıplar. Toplu gıda tüketimi yapılan kuruluşlarda insan gücü verimliliğini araştırmaya yönelik beslenme teknikleri, MPM yayınları, 1985 ; 35:214.
24. Sürücüoğlu MS, Balgamiş F. Beslenme eğitiminin yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemlerine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1987 ;16:39-50.
25. Nursal B. Ticari Dondurulan Bazı Sebzelerin C Vitamin İçerikleri ve Değişik Pişirme Araçlarının C Vitamini Değerine Etkisi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enst. Beslenme ve Diyetetik programı, Bilim Uzmanlığı Tezi., Ankara, 1995.
26. Sevenay N. Kayseri İl Merkezi Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları. Yiyecek Hazırlama, Pişirme Yöntemleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. A.Ü. Ev İdaresi ve Aile Ekonomisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara-1996.
27. Navarro A, Muñoz S, Lantieri M, et al. Meat cooking habits and risk of colorectal cancer in Cordoba. *Argentina, Nutrition* 2004;20:873-877.
28. Güler B, Özçelik AÖ. Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Yiyecek Satın Alma- Hazırlama Davranışları Üzerinde Bir Araştırma. A.Ü. Ev Ekonomisi Mezunları Derneği Yayınlar Bilim Serisi:3, Ankara 2002
29. Sosyal G. Ankara İli Çevresinde Oturan Kadınların Beslenme Bilgilerinin Saptanması. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1979.
30. Açkurt F, Wetherilt H. Sağlıklı Pişirme Yöntemleri. TÜBİTAK Marmara Bilimsel Endüstriyel Araştırma Enstitüsü Beslenme ve Gıda Teknolojisi Bölümü, Yayın No:120, 1983.
31. Ranhotra GS, Gelthroth JA, Novak F, et al. Retention of selected minerals in enriched pasta products during cooking. *Cereal Chemistry* 1985; 62:117.
32. Wyatt CJ, MacBride DE, Owston C. Nutrients in prepared food items. *Nutrition Reports International* 1985; 32:597.