

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TÜKETTİKLERİ İÇECEKLER VE TERCİHLERİNİ BELİRLEYEN ETMENLER

* Yrd. Doç. Dr. Nurten BUDAK*, Öğr. Gör. Betül ÇİÇEK*, Öğr. Gör. Habibe ŞAHİN*

ÖZET

İçecekler, vücudun su gereksinmesinin karşılanmasında önemli bir yer tutmaktadırlar. İnsanların tükettikleri içecek miktarı ve çeşidi, gelenekler, alışkanlıklar ve sosyal yaşam koşullarıyla ilişkilidir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin tükettikleri içeceklerin türlerini, tüketme sıklıklarını ve tercihlerini etkileyen etmenleri belirlemek amacıyla yapılmıştır. Veriler, cinsiyete göre tabakalı rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen Kayseri Erciyes Üniversitesi öğrencilerine anket uygulanarak elde edilmiştir. Araştırma, 203 (%39.7) kız ve 308 (%60.3) erkek olmak üzere toplam 511 öğrenciyle yapılmış ve öğrencilerin yaş ortalaması 21.0 ± 2.1 yıl ve beden kitle indeksi (BKİ) 21.9 ± 2.5 kg/m² ile normal sınırlarda bulunmuştur. Öğrencilerin %53.4'ü en sağlıklı içeceğin su, %31.9'u süt olduğunu diğer bir deyişle %85.3 ile büyük çoğunluğu bu iki içeceği sağlıklı bulduğunu ifade etmiştir. Öğrencilerin %41.1'i katkı maddesi içermemesi, %19.2'si besin değerinin yüksek olması ve %19.0'u hayatın devamını sağlamasından dolayı su ve sütün en sağlıklı içecekler olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin içecek tüketimlerine bakıldığında ise; %100'ünün su, %97.4'ünün siyah çay, %92.6'sının ayran, %80.8'inin süt, %80.5'inin kahve, %61.3'ünün meyve suyu, %58.5'inin soda ve %50.5'inin kolalı içecekleri tükettikleri ve en az tüketilen içeceğin ise öğrencilerin %24.8'inin tükettiği bitki çayları ve %19.4'ünün tükettiği alkollü içecekler olduğu belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin kahve, soda ve alkollü içecekleri kızlardan daha fazla tercih ettikleri saptanmıştır. Öğrencilerin su (%99.1) ve siyah çayı (%88.4)

büyük çoğunluğunun her gün, ayran (%41.8), süt (%27.9) ve kahveyi (%27.2) haftada 12 kez tükettiği, alkollü içecekler (%80.6), bitki çayları (%75.1), toz içecekler ve şalgam suyundan oluşan diğer içecekleri (%65.9), kolalı içecekleri (%49.5) ve meyve suyunu (%38.7) hiç tüketmediği ve sodayı %41.5'inin hiç tüketmediği, %40.6'sının da seyrek tükettiği bulunmuştur. Araştırmamızda öğrencilerin tüketim sıklıklarına göre her gün ortalama 1068 ± 820 mL su ve 432 ± 310 mL siyah çay, haftada 12 kez olmak üzere 192 ± 85 mL ayran, 176 ± 57 mL süt ve 177 ± 97 mL kahve, en az ise 173 ± 116 mL toz içecekler ile şalgam suyunu tükettikleri saptanmıştır. Erkek öğrenciler su ve siyah çayı kız öğrencilerden daha fazla miktarda tüketmektedir. Tüketen öğrencilerin büyük çoğunluğu (%43.2) alışkanlığı olduğu ve tadını sevdiği için (%36.4) siyah çayı, sağlıklı olduğu için süt, soda ve ayranı (sırasıyla %68.1, %47.5 ve %43.6) tükettiklerini belirtirken, %38.5'i bulunması ve hazırlanmasının zor olması ve pahalı olması gibi nedenlerle bitki çaylarını, %38.1'i tadını sevmeyeceği için kolalı içecekleri ve %35.4'ü sağlığa zararlı bulduğu için alkollü içecekleri tüketmediklerini belirtmiştir. Sonuç olarak; öğrenciler günlük enerji ve besin öğeleri gereksinmelerine katkıda bulunan, uygun fiyatta, kaliteli içecekleri tüketmeleri yönünde eğitilmeli ve ülkemizde bu özellikteki içeceklerin üretilmesi ve öğrencilerin sıklıkla buldukları ortamlarda satışları teşvik edilmelidir

Anahtar Sözcükler: İçecek türleri, içecek tüketim sıklığı, içecek tercih nedenleri, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

The Beverage Consumption of University Students and the Factors Determining Their Preferences

Beverages are important for meeting the body's water requirement. The quantity and the kinds of the beverages consumed are related to the traditions, habits and social life conditions. The aim of this study is to determine the frequency, kind and preferences of university students on beverage consumption. The data is obtained from 203 girls (%39.7) and 308 boys (%60.3) totally 511 students of Erciyes University by a questionnaire. The mean age of the students were found to be 21.0 ± 2.1 years and BMI were 21.9 ± 2.5 kg/m² and evaluated as normal. According to the decision of the students on the health of the beverage; 53.4% of the students indicate water as the healthiest beverage, 31.9% of the students indicate milk as the healthiest beverage respectively, in other words the majority of the students (85.3%) indicate these 2 beverages as the healthiest. Totally, 41.1% of the participants preferred water and milk as the healthiest beverages because of not containing an additive, 19.2% high nutritive value and 19.0% provide the continuity of life. The students' beverage consumptions are as follows: 100% consumed water, 97.4% black tea, 92.6% ayran, 80.8% milk, 80.5% coffee, 61.3% fruit juice, 58.5% mineral water and 50.5% cola drinks respectively. The participants consumed herbal tea (24.8%) and alcoholic beverages (19.4%) least. Male students preferred coffee, mineral water and alcoholic beverages more than female students. The majority of the students consumed water (99.1%) and black tea (88.4%) daily, ayran (41.8%) milk (27.9%), and coffee (27.2%) onctwice a week, alcoholic beverages (80.6%), herbal tea (75.1%), other beverages (65.9%), cola drinks (49.5%) and fruit juice (38.7%) none and mineral water (41.5%) none and 40.6% consumed rarely. Mean daily beverage consumption of students were daily 1068 \pm 820 mL water, 432 \pm 310 mL black tea, onctwice a week 192 \pm 85 mL for ayran, 176 \pm 57 mL

for milk and 177 \pm 97 mL for coffee and least 173 \pm 116 mL for powder beverages and turnip juice respectively. Male students consumed more black tea and water than the female students. Of the students consuming; the majority preferred black tea habitually (43.2%) and for its taste (36.4%), milk, mineral water and ayran (68.1%, 47.5%, 43.6% respectively) for their being healthy while 38.5% didn't prefer herbal tea related to its low availability and difficulties in preparation and high prices; 38.1% didn't prefer cola drinks because of not enjoying their tastes, 35.4% didn't prefer alcoholic beverages according to their opinion on its harmful effects on health. As conclusion the students should be educated in order to consume beverages that contribute to their daily energy and nutrient requirements, have proper prices and quality and in our country the beverages that possess these properties should be encouraged to be manufactured and sold in students locations.

Key Words: Beverage kinds, frequency of beverage consumption, beverage preference reasons, university students

GİRİŞ

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğedir. Su, vücutta; besinlerin sindirimi, emilmesi ve hücrelere taşınmasını, besin öğelerinin hücrelerde metabolizmaları sonucu oluşan artık maddelerin vücuttan atılmasını, vücut ısısının denetimini, eklemlerin kayganlığının sağlanması ve elektrolitlerin taşınmasını sağlamaktadır. Vücutun su gereksinmesi genelde; besinler, içecekler ve metabolik su olmak üzere 3 kaynaktan sağlanmakta ve diyetle alınan enerjinin her bir kalorisi için 1 g su alınması gerekmektedir. Günlük hayatımızda önemli yer tutan içecekler; besin değeri olan içecekler, sıcak içecekler, gazlı içecekler ve toz içecekler ile alkollü içecekler olmak üzere 4 grupta toplanmaktadır (1,2).

Besin değeri olan içecekler; süt, ayran ve taze meyve sularıdır. Süt, insan hayatının her döne-

Tablo 1. Öğrencilerin Özellikleri

Özellik	Kız (n= 203)	Erkek (n= 308)	t	p
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
Yaş (yıl)	20.6 ± 2.0	21.1 ± 2.1	3.8	< 0.05
Boy uzunluğu (m)	1.6 ± 5.6	1.7 ± 6.4	20.4	< 0.05
Vücut ağırlığı (kg)	56.4 ± 7.1	69.1 ± 8.2	18.4	< 0.05
BKİ (kg/m ²)	21.0 ± 2.5	22.6 ± 2.3	7.1	< 0.05

minde önemli bir besindir ve vücudun gereksinmesi olan besin öğelerinin tamamına yakınına bileşiminde bulundurmaktadır (3). 1974 ve 1984 yılları Türkiye Ulusal Beslenme Araştırmaları sonuçlarına göre; ülkemizde 1974 yılında kişi başına 78.7 kg olan süt ve yoğurt tüketimi 1984 yılında 69 kg'a düşmüştür (4). Yoğurdun sulandırılmış şekli olan ayranın ise toplumumuzun beslenmesinde önemli bir yeri olmakla beraber, ülkemizde üretilen ve tüketilen ayran miktarı tam olarak bilinmemektedir. Günümüzde taze sıkılmış meyve sularının yanısıra hazır olarak kutularda ve şişelerde piyasaya sunulan meyve suları da tüketilmektedir. 1970 yılında 0.4 L olan hazır meyve suyu tüketimimiz, 1996 yılında 4 L'ye ulaşmış olup, daha çok vişne, şeftali ve kayısı nektarları tüketilmektedir (5).

Sıcak içecekler grubunda çay, kahve ve bitki çayları yer almaktadır. Çay ve kahve toplumumuzda tüketimi önemli olan içeceklerdir. Suda kolay çözünür hazır kahve ile ise Türk halkı ilk kez 1980 yılında tanışmıştır (6). Bitki çaylarının en fazla tüketilenleri ıhlamur, adaçayı ve kuşburnudur. Bu bitkilerin C vitamini içerikleri yüksek olduğu halde, kurutmaya önemli ölçüde azalmaktadır. Yapılan bir çalışmada on dakika kaynatıldıktan sonra süzülüp hazırlanan kuşburnu çayında C vitamini miktarı 0.07 mg/100 mL ile 0.34 mg/100 mL olarak saptanmıştır (7).

Gazlı içecekler ve toz içecekler grubunda sade gazoz, meyveli gazozlar, kolalı gazozlar ve maden suyu/sodası ile toz içecekler yer almaktadır. Türkiye dünya gazlı içecek sıralamasında gerilerde yer almaktadır. 1996 yılında gazlı içecek tüketiminde dünyada Amerika Birleşik Devletleri

ilk sırayı alırken, Türkiye kişi başına 18 L ile 62. sırada yer almıştır (8). Maden suyu kaynağına göre farklı miktarlarda çözünmüş halde birçok mineral içermektedir ve başta gastrointestinal sistem olmak üzere üriner sistem, endokrin sistem ve dolaşım sistemi üzerinde olumlu birçok etkisinin olduğu bilimsel araştırmalarla gösterilmiştir (9). Toz içecekler ise meyve suyu tozu veya değişik bitki özleri (kuşburnu, nane, kekik, elma gibi), doğal renklendiriciler ve aromalar ile şeker kullanılarak hazırlanmaktadır (10).

İnsanın alkollü içeceklerle tanışması binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Alkollü içecekleri kullanılan hammadde, içerdikleri alkol ve elde edilmiş şekillerine göre düşük alkollü içecekler ve yüksek alkollü içecekler olmak üzere 2 grup altında toplamak mümkündür (11). Alkollü içecekler zaman içerisinde ve günümüzde bazı toplumlarda yasaklanmış ve İslâm dininin alkollü içecekleri yasaklaması birçok toplumun uzun süre kısmen de olsa alkollü içecekleri tüketmemesini sağlamıştır (12).

Ülkemizde besin tüketimini veya beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik yapılan bazı araştırmalarda bireylerin içecek tercihleri de belirlenmiş ancak özellikle içecek tüketimini saptamaya yönelik yapılan kapsamlı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma, ülkemizde tercihleri ve alışkanlıkları özgün olan ve geniş bir grubu temsil eden gençlerin tükettikleri içecek türlerini, içeceklerin tüketim sıklıklarını ve içecek tercihlerini belirleyen etmenleri saptamak amacıyla yapılmıştır.

Tablo 2. Öğrencilerin En Sağlıklı İçecek Konusundaki Düşüncelerine Göre Dağılımları

İçecekler	Kız (n= 203)		Erkek (n= 308)		Toplam (n= 511)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Su	105	51.7	168	55.0	273	53.4
Süt	78	38.4	85	27.6	163	31.9
Meyve suyu	12	5.9	32	10.5	44	8.6
Ayran	4	2.0	11	3.6	15	2.9
Diğer *	4	2.0	12	3.9	16	3.2

* Diğer (Bitki çayları, siyah çay, soda ve kolalı içecekler)
Ki-kare: 7.146, p> 0.05

Tablo 3. Öğrencilerin İçeceğin Sağlıklı Olması Nedenine Yönelik Düşüncelerine Göre Dağılımları

İçeceği sağlıklı bulma nedeni	Kız (n= 203)		Erkek (n= 308)		Toplam (n= 511)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Katkı maddesi içermez	76	37.4	134	43.5	210	41.1
Besin değeri yüksektir	35	17.3	63	20.5	98	19.2
Hayatın devamını sağlar	42	20.7	55	17.8	97	19.0
Diğer (doğal, vücuda yararlı, sıvı gereksinmesini karşılar)	50	24.6	56	18.2	106	20.7

Ki-kare: 4.725 p> 0.05

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ ve ARAÇLARI

Bu araştırma, Erciyes Üniversitesi'nin Kayseri'de bulunan fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokullarında eğitim görmekte olan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya alınan kız ve erkek öğrenci sayısı, cinsiyete göre tabakalı rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ve araştırma 203 kız ve 308 erkek olmak üzere toplam 511 öğrenci ile yapılmıştır.

Araştırmaya seçilen öğrencilerle yüzyüze görüşülerek öğrencilerin genel özellikleri (yaş, cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, yaşadığı yer), tükettikleri içecek türleri, tüketim miktarları ve sıklığı ile içecekleri tüketme ve tüketmeme nedenlerine yönelik soruları içeren bir anket formu doldurulmuştur.

Elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 9.0

programıyla değerlendirilmiştir. Bulgular, tablolarda sayı ve yüzde olarak gösterilmiş ve ortalamalar standart sapmaları ile birlikte verilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde Kikare ve Student's ttestleri uygulanmıştır.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırmaya alınan öğrencilerin özellikleri Tablo 1'de görülmektedir. Öğrencilerin yaş ortalamaları 21.0 ± 2.1 yıl ve beden kitle indeksi (BKİ) 21.9 ± 2.5 ile normal değerde olup ($p < 0.05$), Şahinöz ve arkadaşlarının (13) yaptığı çalışmada da yurtta kalan Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin BKİ ortalaması 21.4 kg/m^2 olarak bulunmuştur.

Tablo 2'de öğrencilerin hangi içeceğin sağlıklı olduğuna yönelik düşünceleri verilmiştir. Öğrencilerin %53.4'ü en sağlıklı içeceğin su ve %31.9'u süt ve %8.6'sı meyve suyu olduğunu belirtmiştir ($p > 0.05$). Sağlam ve Yörükçü'nün

Tablo 4. Öğrencilerin İçecek Tüketme Durumuna Göre Dağılımları

İçecekler	Kız (n= 203)		Erkek (n= 308)		Toplam (n= 511)		P						
	Tüketiyor Sayı	Tüketmiyor Sayı %	Tüketiyor Sayı	Tüketmiyor Sayı %	Tüketiyor Sayı	Tüketmiyor Sayı %							
Siyah çay	198	97.5	5	2.5	300	97.4	8	2.6	498	97.4	13	2.6	> 0.05
Bitki çayları	46	22.6	157	77.4	81	26.2	227	73.8	127	24.8	384	75.2	> 0.05
Kahve*	154	75.8	49	24.2	257	83.4	51	16.6	411	80.5	100	19.5	< 0.05
Kolalı içecekler**	101	49.7	102	50.3	157	50.9	151	49.1	258	50.5	253	49.5	> 0.05
Meyve suyu	117	57.6	86	42.4	196	63.6	112	36.4	313	61.3	198	38.7	> 0.05
Soda	90	44.3	113	55.7	209	67.8	99	32.2	299	58.5	212	41.5	< 0.05
Ayrın	189	93.1	14	6.9	284	92.2	24	7.8	473	92.6	38	7.4	> 0.05
Süt	168	82.7	35	17.3	245	79.5	63	20.4	413	80.8	98	19.2	> 0.05
Su	203	100.0	-	-	308	100.0	-	-	511	100.0	-	-	> 0.05
Alkollü içecekler	17	8.4	186	91.6	82	26.6	226	73.4	99	19.4	412	80.6	< 0.05
Diğer***	58	28.6	145	71.4	126	40.9	182	59.1	184	36.1	327	63.9	< 0.05

* Kahve (suda erit kahve ve Türk kahvesi)

** Kolalı içecekler (kolalı içecekler, diyet kola ve gazozlar (sade gazoz ve meyveli gazoz)

*** Diğer (toz içecekler ve şalgam suyu)

Tablo 5. Öğrencilerin İçecekleri Tüketme Sıklıklarına Göre Dağılımları

İçecekler	Kız (n= 203)						Erkek (n= 308)						Toplam (n= 511)																				
	Haftada 15 günde			Haftada 15 günde			Haftada 15 günde			Haftada 15 günde			Haftada 15 günde			Haftada 15 günde																	
	Her gün	Hiç	Seyrek	Her gün	Hiç	Seyrek	Her gün	Hiç	Seyrek	Her gün	Hiç	Seyrek	Her gün	Hiç	Seyrek	Her gün	Hiç	Seyrek															
Siyah çay	174	85.7	16	7.9	1	0.5	7	3.4	5	2.4	279	90.6	14	4.5	1	0.3	6	2.0	8	2.6	452	88.4	31	6.0	2	0.4	13	2.5	15	2.9	3.82	> 0.05	
Bitki çayları	7	3.4	11	5.4	8	3.9	20	9.8	157	77.3	8	2.6	15	4.9	9	2.9	49	15.9	27	73.7	14	2.7	28	5.4	16	3.1	69	13.5	384	75.1	4.29	> 0.05	
Kahve*	23	11.3	50	24.6	25	12.3	56	27.6	49	24.1	35	11.3	89	28.8	38	12.3	95	30.8	51	16.5	58	11.3	139	27.2	63	12.3	151	29.5	100	19.5	4.85	> 0.05	
Kolalı içecekler**	7	3.4	17	8.4	23	11.3	54	26.6	102	50.2	19	6.2	52	16.8	22	7.1	64	20.7	151	49.0	26	5.1	69	13.5	82	16.0	118	23.1	253	49.5	12.60	< 0.05	
Meyve suyu	11	5.4	36	17.7	25	12.3	45	22.1	86	42.3	11	3.6	54	17.5	37	12.0	94	30.5	112	36.3	22	4.3	90	17.6	62	12.1	139	27.2	198	38.7	5.25	> 0.05	
Soda	3	1.5	15	7.4	12	5.9	60	29.5	113	55.6	9	2.9	30	9.7	23	7.5	147	47.8	99	32.1	12	2.3	45	8.8	35	6.8	207	40.6	212	41.5	28.57	< 0.05	
Ayrant	25	12.3	75	36.9	27	13.3	62	30.5	14	6.9	41	13.3	139	45.1	43	13.9	61	19.8	24	7.8	66	12.9	214	41.8	70	13.7	123	24.0	38	7.4	8.08	> 0.05	
Süt	44	21.6	54	26.6	27	13.3	43	21.2	35	17.2	51	16.5	89	28.8	26	8.4	79	25.6	63	20.4	95	18.6	143	27.9	53	10.3	122	23.8	98	19.1	6.42	> 0.05	
Su	199	98.1	4	2.0	-	-	-	-	-	-	307	99.6	1	0.3	-	-	-	-	-	-	506	99.1	5	0.9	-	-	-	-	-	-	-	3.42	> 0.05
Alkollü içecekler	1	0.5	2	1.0	2	1.0	12	5.9	186	91.6	3	0.9	18	5.9	8	2.6	63	20.4	226	73.4	4	0.8	20	3.9	10	1.9	65	12.7	412	80.6	26.69	< 0.05	
Diğer***	4	2.0	12	5.9	14	6.9	28	13.8	145	71.4	5	1.6	18	5.8	25	8.1	78	25.3	182	59.0	9	1.7	30	5.8	39	7.6	106	20.7	337	65.9	11.07	> 0.05	

*Kahve (suda erit kahve ve Türk kahvesi)

** Kolalı içecekler (kolalı içecekler, diyet kola ve gazozlar (sade gazoz ve meyveli gazoz)

*** Diğer (toz içecekler ve şalgam suyu)

Tablo 6. Öğrencilerin Tükettikleri İçecek Miktarı ve Sıklığına Göre Dağılımları (mL)

İçecekler	Kız (n= 203)	Erkek (n= 308)	Toplam (n= 511)	t	p
	X ± SD	X ± SD	X ± SD		
Su (her gün)	978 ± 417	1130 ± 1000	1068 ± 820	-2.045	< 0.05
Siyah çay (her gün)	353 ± 223	468 ± 348	432 ± 310	-4.787	< 0.05
Ayran (haftada 1-2 kez)	193 ± 93	191 ± 79	192 ± 85	-0.220	> 0.05
Kahve* (haftada 1-2 kez)	178 ± 82	177 ± 106	177 ± 97	0.067	> 0.05
Süt (haftada 1-2 kez)	177 ± 52	175 ± 60	176 ± 57	-0.270	> 0.05
Kolalı içecekler** (seyrek)	273 ± 290	285 ± 152	280 ± 216	-0.572	> 0.05
Bitki çayları (seyrek)	140 ± 40	242 ± 196	210 ± 168	-1.355	> 0.05
Meyve suyu (seyrek)	184 ± 56	190 ± 70	188 ± 65	-1.028	> 0.05
Alkollü içecekler (seyrek)	164 ± 70	176 ± 130	185 ± 79	-0.335	> 0.05
Soda (seyrek)	180 ± 54	184 ± 54	182 ± 54	-0.589	> 0.05
Diğer*** (seyrek)	170 ± 40	192 ± 90	173 ± 116	-1.457	> 0.05

* Kahve (suda erir kahve ve Türk kahvesi)

** Kolalı içecekler (kolalı içecekler, diyet kola ve gazozlar (sade gazoz ve meyveli gazoz))

*** Diğer (toz içecekler ve şalgam suyu)

(14) Ankara Üniversitesi'nde yaptığı çalışmada ise; öğrencilerin %49'u sağlıklı beslenmede en önemli içeceğin sütayran ve %43.7'si taze sıkılmış meyve suyu olduğunu ifade etmiştir. Her iki üniversitenin öğrencilerinin çoğunluğunun besin değeri yüksek olan süt ve ayranı en sağlıklı içecek olarak görmeleri ve ayrıca vücudun günlük sıvı gereksinmesinin karşılanmasında önemli olan suyu da artık sağlıklı bir içecek olarak düşünmeleri olumlu bir değişimdir.

Öğrencilerin içecekleri sağlıklı bulma nedenlerine bakıldığında ise; bir içeceği %41.1'i katkı maddesi içermemesinden ve %19.2'si besin değerinin yüksek olmasından, %19'u hayatın devamını sağlamasından ve %20.7'si de doğal, vücutta yararlı olması ve sıvı gereksinmesini karşılaması gibi diğer nedenlerden dolayı sağlıklı olarak düşündüğünü belirtmiştir (p> 0.05) (Tablo 3). Öğrenciler, katkı maddesi içermemesi ve hayatın devamını sağlaması düşüncesiyle en sağlıklı içecek olarak seçtikleri suyu her gün yaklaşık 5 su bardağı kadar tüketmektedirler.

Tablo 4'te öğrencilerin içecek tüketme durumları verilmiştir. Öğrencilerin tamamı su, %97.4'ü siyah çay, %92.6'sı ayran ve %80.8'i süt, %80.5'i kahve, %61.3'ü meyve suyu, %58.5'i soda,

%50.5'i kolalı içecekler, %36.1'i diğer içecekleri (toz içecekler ve şalgam suyu), %24.8'i bitki çayları ve %19.4'ü alkollü içecekleri tüketmektedir. Bununla beraber, öğrencilerin %80.6'sı alkollü içecekler, %75.2'si bitki çayları, %63.9'u diğer içecekleri, %49.5'i kolalı içecekler, %41.5'i soda, %38.7'si meyve suyu, %19.5'i kahve, %19.2'si süt, %7.4'ü ayran ve %2.6'sı siyah çay tüketmemektedir. Kız ve erkek öğrencilerin kahve, soda, alkollü içecekler ve diğer içecekleri tüketme durumları arasındaki fark önemlidir (p< 0.05). Erkekler kahve, soda, alkollü içecekleri ve diğer içecekleri daha fazla tüketmektedirler.

Tekgül ve arkadaşlarının (15) çalışmasında ise öğrencilerin %96.6'sının siyah çay, %66.7'sinin kahve, %86.6'sının kolalı içecekler ve %86.6'sının süt tükettiğini, bununla beraber, %3.3'ünün siyah çay, %33'ünün kahve, %13.3'ünün kolalı içecekler ve %13.3'ünün de süt tüketmediğini saptamıştır. Yaptığımız çalışma ve bu çalışmada öğrencilerin özellikle çay ve süt tercihleri benzer olup, araştırmamızda kahvenin daha fazla tercih edilmesinin son yıllarda toplumun kahve tercihinde gözlenen artıştan, kolalı içeceklerin düşük oranda tercih edilmesinin ise çaya göre fiyatının daha yüksek olmasından ve araştırmanın kış mevsiminde yapılmasından kaynaklandığı düşü-

Tablo 7. Öğrencilerin İçecekleri Tüketme Nedenlerine Göre Dağılımları

İçecekler	Toplam (n= 511)							
	Sağlıklı olduğu için		Tadını sevdiği için		Alışkanlık olduğu için		Diğer	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Siyah çay	35	6.8	186	36.4	221	43.2	56	10.9
Bitki çayları	83	16.2	17	3.3	3	0.6	24	4.7
Kahve*	32	6.2	163	31.9	34	6.6	182	35.6
Kolalı içecekler**	16	3.13	76	14.8	38	7.4	128	25.0
Meyve suyu	94	18.4	61	11.9	14	2.7	103	20.1
Soda	243	47.5	22	4.3	4	0.8	30	5.8
Ayran	223	43.6	194	37.9	12	2.3	34	6.6
Süt	348	68.1	30	5.8	7	1.3	28	5.4
Su	70	13.7	3	0.6	4	0.8	434	84.9
Alkollü içecekler	7	1.3	40	7.8	7	1.3	45	8.8
Diğer***	9	1.7	97	18.9	17	3.3	61	11.9

* Kahve (suda erir kahve ve Türk kahvesi)

** Kolalı içecekler (kolalı içecekler, diyet kola) ve gazozlar (sade gazoz ve meyveli gazoz)

*** Diğer (toz içecekler ve şalgam suyu)

Diğer nedenler: İçeceğin uyarıcı olması, zayıflamak için, içeceğin doğal olması, katkı maddesi içermemesi, hayatın devamını sağlaması, ucuz olması.

Tablo 8. Öğrencilerin İçecekleri Tüketmeme Nedenlerine Göre Dağılımları

İçecekler	Toplam (n= 511)							
	Tadını sevmiyor		Sağlığa zararlı buluyor		Dini inançlar gereği		Diğer	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Siyah çay	7	1.3	4	0.8	-	-	5	1.0
Bitki çayları	170	33.2	17	33.0	-	-	197	38.5
Kahve*	64	21.1	19	6.3	-	-	17	3.3
Kolalı içecekler**	195	38.1	25	4.9	-	-	33	6.4
Meyve suyu	48	9.4	-	-	-	-	150	29.4
Soda	145	28.3	25	4.9	-	-	42	8.2
Ayran	30	5.8	1	0.2	-	-	7	1.4
Süt	78	15.3	8	1.6	-	-	12	2.4
Alkollü içecekler	72	14.1	181	35.4	113	22.1	46	9.0
Diğer***	83	16.2	78	15.3	-	-	166	32.5

* Kahve (suda erir kahve ve Türk kahvesi)

** Kolalı içecekler (kolalı içecekler, diyet kola) ve gazozlar (sade gazoz ve meyveli gazoz)

*** Diğer (toz içecekler ve şalgam suyu)

Diğer nedenler: Kişinin alışkanlığının olmaması, içeceğin doğal olmaması, hazırlanmasını zor bulma, pahalı olması ve bulunmasının zor olması.

nülmektedir. Öğrenciler soğuk havada kolalı içeceklerden daha ucuz olan sıcak bir içecek olarak çayı tercih etmektedirler. Bununla beraber, Şahinöz ve arkadaşları (13) yurttaki kalan Erciyes Üniversitesi öğrencilerinde yaptıkları çalışmada öğ-

rencilerin %49.7'sinin çayı, %11.8'inin ayranı ve %2.0'sinin sütü her gün tükettiklerini belirlemişlerdir. Bu farklılığın yurttaki kalan öğrencilerin çay hazırlama olanaklarının sınırlı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Arslan ve arkadaşları (9) Ankara'da 4 ayrı üniversitenin öğrencilerinde yaptığı çalışmada; araştırma bulgularımıza benzer olarak öğrencilerin %50.6'sının soda tükettiğini saptamıştır.

Öğrencilerin alkollü içecekleri tüketme durumları diğer araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırıldığında ise; Yağmur (16) Çukurova Üniversitesi erkek öğrencileri arasında daha yaygın olmak üzere kız öğrencilerin %36.6'sı ve erkek öğrencilerin %48.0'inin, Sağlam ve Yörükçü (14) Ankara Üniversitesinde kız öğrencilerin %6.2'si ve erkek öğrencilerin %13.5'inin, Şahinöz ve arkadaşları da (13) yurttan kalan Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin %20.3'ünün alkollü içecekleri tükettiğini belirlemiştir. Araştırmamızda da benzer olarak Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin %19.4'ünün alkollü içecekleri tükettiği saptanmıştır. Bu sonuçlardan İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan üniversitelerin öğrencileri arasında alkollü içecek tüketiminin Çukurova Üniversitesi öğrencilerinden daha az yaygın olmasının öğrencilerin sosyal, kültürel ve ekonomik yapılarındaki farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 5'te öğrencilerin içecek tüketim sıklıklarına göre dağılımları görülmektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu su (%99.1) ve siyah çayı (%88.4) her gün tüketirken, ayran (%41.8), süt (%27.9) ve kahveyi (%27.2) haftada 1-2 kez tüketmekte, alkollü içecekler (%80.6), bitki çayları (%75.1), diğer içecekler (%65.9), kolalı içecekler (%49.5), meyve suyunu (%38.7) hiç tüketmemekte ve sodayı %41.5'i hiç tüketmemekte, %40.6'sı da seyrek tüketmektedir. Kız ve erkek öğrencilerin kolalı içecekler, soda ve alkollü içecekleri tüketim sıklıkları arasındaki fark önemlidir ($p < 0.05$).

Araştırmamızda, öğrencilerin en sık olarak günde ortalama 1068 ± 820 mL su ve 432 ± 310 mL siyah çay tükettikleri belirlenmekle beraber, erkek öğrenciler kızlardan daha fazla çay ve su tüketmektedir ($p < 0.05$). Yine haftada 1-2 kez olmak üzere, ayran, kahve ve sütü sırasıyla 192 ± 85 mL, 177 ± 97 mL ve 176 ± 57 mL olarak ($p > 0.05$) seyrek olarak 185 ± 79 mL alkollü içecekleri ve 173 ± 116 mL diğer içecekleri (toz içecekler ve şalgam suyu) tüketmektedirler ($p > 0.05$) (Tablo 6). Ancak bu sıklık ve bu miktarda tüketilen süt ve ayranın beslenmeye fazla katkısı olmamaktadır, en sağlıklı içecek olduğunu bilmelerine rağmen süt tüketimi ülkemizde gençler arasında henüz yaygın değildir. Bunun için özellikle kitle iletişim araçlarında süt ve ayranın beslenmede önemi daha sık gündeme getirilmeli ve reklamları sık yayınlanmalıdır. Ayrıca Türk yemek kültüründe önemli bir yer tutan ayranın son yıllarda artan hızlıhızır yemek alışkanlığı içerisinde daha fazla yer almasının sağlanarak da tüketiminin artırılması gerektiği düşünülmektedir.

Tablo 7'de öğrencilerin içecekleri tüketme nedenlerine göre dağılımları görülmektedir. Öğrencilerin %43.2'si alışkanlığı olduğu ve %36.4'ü tadını sevdiği için siyah çayı, %35.6'sı uyarıcı özelliğinden dolayı ve %31.9'u tadını sevdiği için kahveyi, %43.6'sı sağlıklı bulduğu ve %37.9'u tadını sevdiği için ayranı, % 68.1'i sağlıklı bulduğu için sütü ve %47.5'i sağlıklı bulduğu için sodayı tükettiğini ifade etmiştir. Tekgül ve arkadaşlarının (15) araştırmasında da üniversite öğrencilerinin siyah çay tüketiminin yüksek olmasının nedenleri alışkanlığın olması, ucuz olması ve kolay bulunabilmesi olarak saptanmış, Birer ve Ersoy'un (17) araştırmasında kahve tüketiminin öğrenciler arasında oldukça yaygın olduğu (%60.2) belirlenmiş ve öğrencilerin ders çalışma amacıyla kendilerini uyanık tutmak için kahve tükettikleri ileri sürülmüş, Arslan ve arkadaşlarının (9) araştırmasında da üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun sağlığa yararlı olduğu için sodalı içecekler tükettikleri belirlenmiştir.

Bununla beraber, Tablo 8'de görüldüğü gibi, öğrencilerin %38.1'i tadını sevmediği için kolalı içecekleri, %38.5'i bulunması ve hazırlanmasının zor olması ve pahalı olması gibi nedenlerle bitki çaylarını, %35.4'ü sağlığa zararlı bulduğu için alkollü içecekleri ve %32.5'i doğal olmaması ve alışkanlığının olmaması gibi nedenlerden dolayı toz içecekler ve şalgam suyunu tüketmediğini belirtmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Öğrenciler katkı maddesi içermemesi, hayatın devamını sağlması ve besin değerinin yüksek olması gibi nedenlerden dolayı en sağlıklı içeceğin su, süt ve meyve suyu olduğunu düşünmektedirler. Ancak ayran ve sütü haftada 12 kez ve meyve suyunu seyrek tüketirken, suyun yanısıra her gün siyah çay ve haftada 12 kez kahve tüketmektedirler. Bu durum öğrencilerin beslenmede içeceklerin öneminin bilincinde olduklarını ancak tercihlerini daha çok alışkanlıkları yönünde yaptıklarını göstermektedir. Ayrıca araştırmanın yapıldığı mevsimin kış olması da çay ve kahvenin tüketimini arttırmış olabilir.

Toplumumuzda süt ve ayran tüketiminin düşük olduğu araştırma bulgularımızla da doğrulanmaktadır. Nitekim öğrenciler her gün içmeleri gerekirken sadece haftada 12 kez ortalama 1 su bardağı kadar süt veya ayran içmektedirler.

Öğrencilerin en az alkollü içecekler ve toz içecekler ile şalgam suyu tüketmeleri; fazla ve sürekli alınmasının sağlığa zararlı olduğu ve daha çok bu yaşlarda başladığı düşünülen alkollü içeceklerin gençler arasında az tüketildiğini göstermesi açısından sevindiricidir. Tuz içeriği yüksek ve asitli bir içecek olmasına rağmen, plastik şişelerde satışı sunulan şalgam suyunu ve besin değeri açısından meyve sularına eş değer gösterilmeye çalışıldığı gözlenen toz içecekleri gençlerin fazla tüketmemesi de olumlu bir durumdur.

Bu bulgular doğrultusunda;

- Yeterli ve dengeli beslenmeye katkısı olan içecekleri tüketme alışkanlığı kazanmaları doğrultusunda öğrenciler eğitilmelidir.
- Öğrenci kantin ve kafeteryalarına içeceklerle ilgili bilgilendirici afişler asılmalıdır.
- Sağlıklı, ekonomik, kaliteli içeceklerin üretilmesi ve bu içeceklerin öğrencilerin bulunduğu ortamlarda ucuz fiyatlarla tüketime sunulması sağlanmalıdır.

- Çay ve kahvenin aşırı alınmasının sağlık üzerindeki olumsuz etkileri hakkında öğrenciler bilinçlendirilmelidir.

- Doğal bitki çaylarının üretimi için gelir kaynağı olarak ıhlamur, kuşburnu, papatya gibi bitkilerin ekimleri yapılmalıdır.

- Her ortamda her zaman tüketime uygun sağlıklı su bulunması sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Baysal A. Beslenme. 8. Baskı. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1999:105-7, 327-35.
2. Baysal A. Beslenme Kültürümüz. Kültür Bakanlığı Yayınları/1230, Levant Ofset, Ankara, 1990:157.
3. Anon. Süt ve ürünlerinin beslenmemizdeki yeri ve önemi. Gıda Bilimi ve Teknolojisi Dergisi 2000;2:22-6.
4. Tönük B, Gültürk H, Güncü U ve ark. 1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması. UNICEF, Ankara, 1987;32.
5. Ekşi A. Meyve suyu piyasası ve MEYED. Gıda ve Teknoloji Dergisi 1997;5-6:60-2.
6. Anon. Kahvenizi nasıl alırsınız? Çay, Kahve ve İçecek Dergisi 2001;2:22-4.
7. Demir N, Acar J. Kuşburnu ürünlerinin bazı analitik özelliklerinin saptanması. Gıda Teknolojisi Dergisi 1999;3:66-7.
8. Anon. 2000'de 3 milyar litre gazlı meşrubat içeceğiz. Gıda ve Teknoloji Dergisi 1997;5-6:63-8.
9. Arslan P, Samur G, Ağım M. Maden suyu/sodasının üniversite öğrencileri arasında tüketim durumu ve bunu etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 2001;30:22-7.
10. Anon. Ne içtiğinizi bilin. Gıda Dünyası 2000;78:55-7.
11. Canbaş A. Alkollü içki sanayiinin bugünkü durumu ve sorunları. Gıda Sanayiinin Sorunları ve Serbest Bölgelerin Gıda Sanayiine Beklenen Etkileri Sempozyumu, Adana, 1986:134-42.
12. Lieber CS. Herman Award Lecture, 1993: A personal perspective on alcohol, nutrition and the liver. Am J Clin Nutr 1993;58:430-42.
13. Şahinöz T, Çetinkaya F, Şahinöz S ve ark. Yurtdışı kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 1999;8:16-23.
14. Sağlam F, Yörükçü S. Öğrencilerin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. Beslenme ve Diyet Dergisi 1996;2:17-22.
15. Tekgül N, Pekcan G. Üniversitede okuyan beslenme eğitimi alan ve almayan 18-22 yaş arası kız öğrencilerin beslenme ve sağlık durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi 1992;21:46-55.
16. Yağmur C. Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin beslenme durumu üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 1995;2:240-50.
17. Birer S, Ersoy G. Metropolitan bir kentte spor yapan ve yapmayan üniversiteli kız öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi 1991;2:20-6.