

HIZLI HAZIR YEMEK SİSTEMİNDE (FAST-FOOD) ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

Yrd.Dr. Funda ELMACIOĞLU*

ÖZET

Günümüzde insanlar, teknolojinin gelişmesi, kentleşme, kadının iş hayatına girmesi, iş temposunun yoğunluğu, yalnız yaşama, seyahat etme gibi etkenlerle geleneksel beslenme alışkanlıklarının değişmesi ile fast-food denilen kolay ve ucuz hazır yemek sistemi Türkiye pazarına da girmiştir. Ancak bu sistem beslenme açısından değerlendirildiğinde doymuş yağ içeriğinin fazla, kalsiyum, vitamin A, vitamin C, posa içeriği yetersiz olup, karsinogen potansiyel taşıması açısından toplum sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu noktadan yola çıkıldığında Samsun merkez ilçe ve diğer yörelerini de kapsayan bölgede yaşayan tüketicilerin fast-food sistemi içinde kendisine sunulan geleneksel ve batı kökenli yiyecek ve içeceklerden hangilerini daha fazla tercih ettiğini saptamak amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlar; Türk beslenme sistemi içine giren fast-food'u yaratan nedenleri ortadan kaldıramayacağımıza göre; hatalı ve yanlış yönlerini düzeltmemizi; günlük fast-food çeşitleri içine girecek geleneksel yiyeceklerimiz olan döner-ekmek, gözleme, köfte-ekmek, sucuk-ekmek, su böreği gibi tercihlerin (%40.0) de bu sistem içinde yer alabileceğini; geleneksel içeceğimiz olan ayranın ise (%17) kolanın yanında hak ettiği yeri alması gerektiğini, %26.4'lük bir tercihle aşure ve pamuk helvanın da batı kökenli dondurma ve panda pastaya (%8.4) tercih edildiğini göstermiştir.

GİRİŞ

Sağlıklı ve dengeli beslenmenin ancak besleyici ve güvenilir besinlerle sağlanabileceği bir gerçektir. Tüketime sunulan besinler ve yemekler insan sağlığı açısından herhangi bir risk taşımamalıdır. Yapılan epidemiyolojik araştırmalar, tüm kanser hastalıklarının %35'ini besin ve beslenme ile ilgili faktörlere bağlamaktadır. Kalp damar hastalıklarının da önemli oranda (%27) beslenme ile ilgili olduğu bilinmektedir (1).

Günümüzde; insanlar, teknolojinin gelişmesi, kentleşme, kadının iş hayatına katılması, iş temposunun yoğunluğu, seyahat etme, yalnız yaşama gibi etkenlerle beslenmelerine daha az zaman ayırmakta ve ge-

leneksel beslenme alışkanlıklarını değiştirmektedir. Fast-food sistemi günü evden uzak geçiren insanların hem damak zevkine hitap etmekte hem de zaman darlığından doğan bu sorunlara hızlı yiyecek hazırlama tekniklerini ve fast-food servislerini geliştirerek çözüm aramaktadır. Fast-food; "ayak üstü beslenme", "hızlı hazır yemek sistemi" gibi ifadelerle dilimize girmiştir.

Hızlı hazır yemek sistemi (fast-food)'nin tanımını; sınırlı menü ile çalışan yerlerin en az zamanda, en fazla sayıda müşteriye hizmet veren standart yöntemlerle hazırlanmış gıdaların servisinin yapıldığı sistem diyebiliriz.

Konuya bu tanımlardan bakıldığında karşımıza çok geniş bir çerçeve çıkmaktadır. Bu çerçeveye Türkiye'de ve Dünyadaki yiyecekleri sığdırmak kolay değildir. Türkiye'de; sokakta satılan simit, ekmek içi döner, Meksika'da tako içinde satılan fırınlanmış böcekler (medrana), Hindistan ve pek çok Arap ülkesinde lavaj içinde satılan kızarmış felofil (kuru baklagil köftesi) türü yiyecekler, Çin mahallelerinde dilimlenerek satılan kızarmış ördekler, Özbekistan'da sokakta tezgah üzerinde satılan kurut, İtalyanlar'ın dilimleyerek kağıt içinde sattığı piza, Kuzey Avrupa ülkelerinde ve Amerika'da sokaklarda satılan hotdog (sosis) gibi besinleri bu çerçevede saymakla bitmez.

Hızlı yemek yeme sistemi dünyada ilk kez Amerika'da McDonald kardeşlerin 1850'de Hamburg yöresinden gelen işçilerin tanıttığı hamburgeri temel alan hızlı hazır sistemi 1950 yılında işletmeye açmaları ile başladığı söylenebilir. Sistem, zincir işletmeciliğine 1955'de Rey Kroç sayesinde dönüşmüştür. Zincir işletmecilikte esas olan; ürünlerin sunulan bölgeye göre fark göstermemesidir. 1988 yılında A.B.D.'de Haziran ayında bir günde dışarıda yemek yiyen kişi sayısının 85 milyon olduğu bildirilmiştir (2,3).

Son yıllarda Türkiye pazarına giren fast-food sisteminin de insan hayatını kolaylaştırdığı gerçektir. Ancak, konu beslenme açısından değerlendirildiğinde; fast-food sisteminin sodyum, kolesterol ve yağ (Özellikle doymuş yağ) tüketim miktarı fazla, buna

karşılık kalsiyum, vit A, vit C ve posa içeriği bakımından yetersiz olduğu, ayrıca karsinogen potansiyel taşıdığı görülmektedir. Bu durum insan beslenmesini, dolayısı ile toplumun sağlığını etkilemektedir (4,7).

AMAÇ

Günümüzde ister geleneksel (pide, köfte, kebab, döner v.s.) isterse batı kökenli olsun (hamburger, pizza, hotdog, v.s.) ayak üstü yemek yeme sistemi yani fast-food bir zorunluluktur.

Bu noktadan yola çıkıldığında (Samsun merkez ilçe ve diğer yöreleri de içine alan bölgemizde) fast-food beslenme şeklinin tüketicinin kendisine sunulan;

- Yiyeceklerden hangilerini tercih ettiği,
- İçeceklerden hangilerine öncelik tanıdığı,
- En fazla tükettiği yiyecek ve içecek türlerine geleneksel yeme ve içme alışkanlıklarının ne derecede etkili olduğunun saptanması amaçlanmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma; Samsun ili Atakum ilçesinde merkeze yaklaşık 8 km uzaklıkta bulunan ortalama 20000 m²'lik yeşil alanda 25 Eylül 1994 günü düzenlenen bir eğlence panayırında 10:00 17:00 saatleri arasında satışı yapılan yiyecek ve içeceklerin tüketim sayısına göre gerçekleştirilmiştir. Satışa sunulan yiyecekler; aşure, hamburger, döner-ekmek, gözleme, köfte-ekmek, patates tava, sucuk-ekmek, pamuk helva, uzay çerezi (peynirli ve patatesli mısır gevreği), panda pasta, dondurma, su böreği, patlamış mısır olmak üzere onüç çeşidi kapsıyordu. İçecekler ise; çay-nescafe, ayran-süt, bira, konserve meyva suları, su ve kolalı içeceklerden ibarettir.

Araştırma yeri olan bu panayırın değişik noktalarına, her yiyecek ve içecek türü için ayrı ayrı satışın yapılacağı alanlar oluşturulmuş ve bu panayıra katılan kişilere her yiyecek ve her içecek için satış fişi teslim edilmiştir. Yiyeceklerin satış fiyatı hesaplanırken Samsun'da faaliyet gösteren bir gönüllü kurulunun maliyeti en aza çekmek için maddi ve manevi desteklerini ortaya koymaları bu yiyecek ve içeceklerin kar amacı hedeflenmeksizin sadece kişilerin damak zevkine ve kişisel tercihlerine yönelmelerini sağlamıştır.

Etkinliğin sona erdiği 17:00 saatinden sonra her satış alanının teslim aldığı fişler tek tek sayılarak panayıra katılanların yiyecek ve içecek tercihleri saptanmıştır.

Bu etkinliğe rastgele katılan her yaştan 6000 kişiden 5583 kişiye yiyecek satışı, 4768 içecek satışı yapıldığı; yiyecek ve içecek türleri arasında damak zevkine göre tercih edilenlerin oluşturduğu tablolar sayı ve yüzde olarak değerlendirilmeye alınmıştır.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Son yıllarda halkımızın başta yemek tercihleri olmak üzere yaşam şekli hızla değişmektedir. Fast-food her geçen gün artan ve yaygınlaşan bir tüketim biçimi olmaya başlamıştır. Bugün gıda endüstrisi için hızla gelişen bir sektör ve insanların da vazgeçemediği tüketim biçimi durumuna gelen fast-food çeşitleri arasında girme özelliği gösterebilen gözleme, su böreği, döner-ekmek, köfte-ekmek, sucuk-ekmek ve aşure gibi geleneksel yiyeceklerimizin diğer fast-food türleri arasında (hamburger, patates tava, panda pasta, uzay çerez v.s.)ki tüketim oranının ne olduğunu gösteren çalışma hemen hiç yoktur.

Bu araştırmada panayıra katılan yaklaşık 6000 kişiden yiyecek satın alan 5581 kişinin tercih ettiği fast-food türleri ve bunların dağılımı Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1'de görüldüğü gibi panayırdaki yiyecek satın alanlar arasında %18.9 gibi en yüksek değer aşureyi tercih edenlerdir. Bunu sırası ile soslu hamburger, döner-ekmek, gözleme, köfte-ekmek takip etmektedir. Aşure geleneksel Türk tatlısı olup yüzyıllardır Türk ve Osmanlı mutfağının vazgeçemediği bir tatlı çeşididir. Aşurenin besin değeri irdelendiğinde (5) 1 porsiyonunda ortalama 400 kalori ve 7 gram protein içermesi, kompleks karbonhidrat ve kurubaklagil karışımı olması nedeni ile bitkisel protein kalitesi yüksek bir besindir. Özellikle günümüzde hayvansal yiyecekler pahalı olduğundan dolayı az gelirli halk topluluğu aşure gibi bitkisel kaynaklı yiyeceklerin besin değeri tanıtılarak bu tür yiyeceklere yönlendirme sağlanabilir. Kişilerin yiyecek tercihlerinde ikinci sırayı %10.9'luk bir değerle soslu hamburger almaktadır. Ankara'da 16-18 yaş grubu gençler arasında yapılan bir araştırmada da soslu hamburger tüketimi %57.3'lük bir değerle çikolata-gofret tüketimi ile döner-ekmek tüketiminden sonra 3. sırada yer almaktadır (7). Türk toplumunun ister genelde, isterse yaş grupları içinde yiyecek tercihi irdelendiğinde ilk damak tercihi tatlılar olmaktadır. Ancak tatlılar arasında gofret-çikolatanın dış çürüklerine neden olan boş kalori kaynağı olduğu, aşurenin ise besleyici değerinin önemi vurgulanmalıdır (1,8). İkinci sırada yer alan hamburgerin kırmızı ete dayanması bu tür soslu yiyeceklerin sodyum, kolesterol ve yağ miktarı (özellikle doymuş yağlar)'nın diğer besin öğeleri

Tablo 1. Panayıra Katılanların Yiyecek Tercihlerinin Dağılımı

Yiyecek adı	Sayı	Tüketilen	%
Tatlı (Aşure)	1058		18.9
Soslu hamburger	607		10.9
Döner-Ekmek	598		10.7
Gözleme	560		10.0
Köfte-Ekmek	483		8.7
Patates tava	452		8.1
Sucuk Ekmek	418		7.5
Pamuk helva	405		7.3
Uzay çerezi	276		4.9
Panda pasta	251		4.5
Dondurma	251		4.5
Su böreği	139		2.5
Patlamış mısır	83		1.5
Toplam	5581		100.0

yoğunluğundan daha fazladır. Sodyumu hipertansiyon; kolesterol ve doymuş yağ asitleri ise kalp ve damar hastalıkları açısından arzu edilmemektedir.

Yapılan araştırmalar kalp damar hastalıklarında beslenmenin rolünün %27 olduğunu göstermektedir (4,9). Tercihle 3. sırada (%10.7) yer alan döner-ekmeğin 1 porsiyonu ortalama 500 kalori, 21.22 g protein ve 28-33 g yağ içermekte olup enerji kaynağının %14'ü protein, %42'si yağlardan karşılanmakta bu da yeterli ve dengeli beslenmedeki temel kural olan değişik besin öğelerinin bir arada olması prensibinden ve bireyin gereksinimini karşılamaktan uzak olduğunu göstermektedir (10). Geleneksel yiyeceğimiz olan gözleme, içi peynirli yapılmakta olup panayıra katılanlar arasında %10.0 ile 4. sırada tercih edilmiştir. Bir porsiyon peynirli gözleme ortalama 400 kal, 18 g protein ve 15-18 g kadar da yağ içeriği ve hamburger ve dönere oranla daha dengeli bir fast-food örneği olup; fast-food çeşitleri arasına girebilecek kadar sevilen bir geleneksel yiyeceğimize dir. Bunu ayran ve karışık bir sebze salatası ile servis ettiğimizde vitamin C, vitamin A ve kalsiyum yönünden de yeterli bir duruma gelir.

Tablomuzda %8.7'lik tercihle 5. sırada yer alan köfte ekmekte, hamburger köftesine oranla daha alt sıralarda yer almakta olup bu da kırmızı etten imal edilmesi, yağ ve sodyum içeriği açısından uzun süreli tüketildiğinde sağlıklı olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca bu grubun da vitamin A, vitamin C ve kalsiyum yetersizliği ve pişirme yönteminin de kömür ateşi olması nedeni ile kanser yapıcı nitroz bileşiklerinin oluşumu artar. Ayrıca ızgara esnasında et ile ateş arasında 10-15 cm'den daha az bir mesafe

varsa etin dış yüzeyi yanar ısının etin iç kısımlarına ulaşmasını engeller, etin su kaybını artırarak folik asit ve B₁₂ kaybını da artırır (6,7). Panayıra %8.1'lik bir tüketimle 6. sırada yer alan patates tava, öğrenciler arasında yapılan bir araştırmada da (7) tercihte 4. sırada yer almıştır. Kızarmış yiyecekler ve özellikle kızarmış patatesin göğüs, kalın barsak, mide kanserleri ile yakından ilişkisi olduğu saptanmıştır (11). Araştırmalar, fast-food ürünlerinin tüketilmesi ile alınan yağın %40-50'sinin fast-food'da uygulanan derin yağda kızartma işlemi ile ürünün absorbe ettiği yağdan geldiğini göstermektedir (4,12).

Yine geleneksel et ürünümüz olan sucuk tercihte 7. sırada yer almakta olup hızlı hazır yemek sisteminde en yoğun tartışmalara neden olan katkı maddelerinden nitrit ve nitrat içerir. Etin uzun süre dayanıklılığını sağlayan bu maddelerin vücutta kanser yapıcı nitrozaminlere dönüşümü nedeni ile yüksek oranda tüketilmemesi sevindirici olarak yorumlanabilir (13).

Tabloda tüketilen tatlı çeşitlerinden pamuk helva dondurma ve dondurulmuş panda pastanın önünde yer almaktadır. Dondurmanın pamuk helvaya oranla besin değerinin bir miktar daha iyi olması bu kaynakların tüketiminin artırılmasını gerektirmez. Karadeniz yöresi ve dolayısı ile Samsun'da yaşayan insanlar mısır unu ve bundan yapılan hazır yiyeceklerle damak lezzeti açısından yabancı değildir. Bu nedenle mısırdan üretilen uzay çerez sıkça reklamı yapılan bu tür hazır yiyecekler arasında belli bir tüketim oranına ulaşmıştır (%4.9) ancak aşırı sodyum ve yağ içeriği, dolayısı ile kalorisinin yüksek olması nedeni ile tüketiminin azaltılması ve mısırın patlı

Tablo 2. Panayıra Katılanların İçecek Tercihlerinin Dağılımı

İçecek adı	Tüketilen	
	Sayı	%
Kolalı İçecekler	2304	48.3
Ayran, süt	812	17.0
Çay-nescafe	703	14.8
Bira	663	13.9
Konserve meyva suyu - Su	286	6.0
Toplam	4768	100.0

miş mısır olarak tüketiminin (%1.5) doğru olacağı-
nın vurgulanması gerekir.

Tablo 2’de bu etkinlikte tercih edilmiş olan içeceklerin tüketim durumu görülmektedir. Tabloda görüldüğü gibi panayıra katılanlar arasında kolalı içeceklerin tüketimi (%48.3) süt ve ayrana göre daha yüksektir (%17.0). Bu sonuç Sağlam’ın (7) Ankara’da 16-18 yaş grubu arasındaki öğrenciler arasında yaptığı araştırmanın sonuçları ile uyumludur. Kolalı içeceklerin süt ve ayran yerine daha fazla tercih edilmesi besleyici ve geleneksel içeceğimiz açısından üzücüdür. Özellikle gençler arasında tüketim oranının daha da fazla olduğu bildirilmektedir (7,14,15). Fast-food işletmelerinde boş kalori olarak nitelendirilen kolalı içecekler yerine kalisyum ve vitamin içerikleri yüksek olan süt, ayran ve taze meyva sularının besin değerleri iyice anlatılıp tüketicinin özendirilmesine çalışılmalıdır. Tercihinde 3. sırada yer alan (%14.8) çay-kahve tüketimine baktığımızda, demlendirme yönteminde kahve veya çay su ile uzun süre kaynatıldığından kafein miktarı daha fazladır. Ayrıca demlendirilmiş kahvede lipid materyali daha fazla bulunmuştur. Bu nedenle kahve içen kişilerin filtre edilmiş kahveyi tercih etmeleri önerilmektedir (16). Hızlı ve hazır yiyecek tüketimine genellikle eşlik eden çay ve kahvede doğal olarak bulunan, kolalı içeceklerle eklenen kafeinin fazlaca tüketimi özellikle çocuk, gebe kadın ve fibrokistik meme hastalığı olan kadınlar için sağlık riski oluşturmaktadır (3). Bu nedenle fast-food restoranlarında çay, kahve ve kolalı içecekler yerine su, taze meyva suyu, süt ve ayran tercih edilmelidir. Tüketicilere konserve meyva sularının besin, vitamin içeriği yönünden taze meyva sularının yerini tutmadığını, alkollü içeceklerin ise boş kalori kaynağı olduğu hatırlatılmalıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak günümüzde hızla gelişen teknoloji ve kentleşmenin yanında kadın ve erkeğin birlikte iş yaşamına katılmaları beslenme alışkanlıklarında da birtakım değişiklikler doğurmuştur. Fast-food sistemi günü evden uzak geçiren insanların hem damak

hem de zaman probleminde çözüm getirmektedir. Ancak beslenme yönünden düşünüldüğünde yaşamımıza sonradan giren hamburger ve patates kızartma gibi yiyeceklerin protein, karbonhidrat ve kalori bakımından yeterli olduğu ancak sodyum, kolesterol, yağ miktarının (doymuş yağlar) fazla olduğu, kepek, demir, kalsiyum ve vitamin C bakımından yetersiz olduğu görülmektedir (4,9). Bu panayıra örneği geleneksel yiyeceklerimizden sayılan gözleme, etli veya peynirli pide çeşitleri, döner-ekmek, köfte-ekmek, sucuk-ekmek ve su böreğinin (%40) batının fast-food’u olan hamburger ve patates tavaya (%19) güçlü bir alternatif olabileceğini göstermektedir. Bunu sağlayabilmek için bu etkinlikte olduğu gibi;

- 1- Türk hızlı yemek sistemine dahil edilebilecek damak zevkine uygun yiyecek ve içeceklerimizin de batının fast-food’u yanında yer alması,
- 2- Döner-ekmek, sucuk ekmek, köfte ekmek gibi besin türlerinin genel sağlık ve beslenme ilkelerine uygun hale getirilmesi,
- 3- Tatlılar arasında yer alan aşure ve pamuk helva gibi geleneksel yiyeceklerin (%26.4) batı kökenli pasta ve dondurmaya (%8.4) alternatif hale getirilmesi,
- 4- İçeceklerimiz içinde besleyici değeri yüksek olan ayranın hazır yemek sistemi içinde kolanın önünde hak ettiği yeri alması,
- 5- Sağlıklı ve geleneklerimize paralel bir fast-food sistemi yaratabilmek için tüketicinin bilinçlendirilmesi ve sağlıklı beslenme konusunda sürekli uyarılması gerekir (10,17).

KAYNAKLAR

1. Sağlam F. Hızlı Hazır Beslenme Sistemi. Fast Food Konusunda Türkiye’de Yapılan Araştırma Örnekleri II. Hızlı Yemek Sistemi. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayınları, 6:78-86, Ankara,1993.

2. Merdol T. Dünya ve Türkiye'de Fast Food Türleri, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayınları; 6:9-13, Ankara, 1993.
3. Jacobson M. Fritschner S. The Completely Revised and Updated Fast Food GUIDE, Workman Publishing, New York, U.S.A. 1991.
4. Yıldız F. "Fast Food" Sistemi ve Tüketici; Kimya Mühendisleri Odası, 140: 30-35, Ankara 1991.
5. TDD: Besinlerin Bileşimleri, 3. Baskı, Diyetisyenler Derneği Yayınları, No:1, 1991.
6. Baysal A. Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları A/61, Özbek Matbaası, Ankara, 1990.
7. Sağlam F. Hazır Yemek Sistemi (Fast-Food) Üzerine bir çalışma, Beslenme ve Diyet Dergisi, 20: 187-197, 1991.
8. Akal E. Birer S. Baysal A. 3-12 Yaş grubu çocukların beslenme alışkanlıklarının diş sağlığı üzerine etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi 15: 19, 1986.
9. Howe PS. Basic Nutrition in Health and Disease. W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1991.
10. Baysal A. Hızlı Yemek Sisteminin (Fast Food) Sağlık Açısından Değerlendirilmesi ve Toplumun Bilinçlendirilmesi, Fast Food, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayınları, 6: 92-96, 1993.
11. Joseph L. Arthur M. Fried foods and risk of cancer, American Journal of Epidemiology 128 (5): 1000-6, 1988.
12. Shields E. Young E. Fat in fast foods-evolving changes, Nutrition Today March-April 1990.
13. Gökalp HY. Et ürünlerine katılan nitrat nitrit miktarının azaltılması N-Nitrosamin oluşum reaksiyonlarının engellenmesi ve gıdalarda N-nitrosaminlerin saptanması, Gıda 10(3): 161-167, 1985.
14. Tümerdam Y. Güray Ö. Dişçi R. Ayhan B. Metropolitan bir kentte üniversite gençliğinin beslenme durumu, Diyabet Yıllığı 4, İstanbul, 1985.
15. Arslan P. Pekcan G. Yurtta kalan yüksek öğrenim gençlerinin beslenme durumları ve sorunları, Diyabet Yıllığı 4, 1985.
16. Bakk AAA. Grobde DE. The effect on serum cholesterol levels of coffee brewed by filtering or boiling, N Engl. J Med 23: 1432-7, 1989.
17. Toygar K. Hızlı hazır yemek sisteminin geleneksel Türk mutfağına etkisi, Fast Food, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayınları, 6:87-91, Ankara, 1993.