

ANKARA'NIN GÖLBAŞI İLÇESİ VE KÖYLERİNDE BESİN TÜKETİM DURUMU

Doç. Dr. Gülgün ERSOY*

Ankara'nın Gölbaşı ilçesi ve köylerinde yaşayan 276 ailenin besin tüketimi, sosyo-kültürel durumları ile yemek pişirme, yiyecek saklama ve satın alma uygulamaları incelenmiş ve araştırma sonuçları ülkemizin diğer yerlerinde benzer yöntemle yapılan araştırma bulguları ile karşılaştırılmıştır. Araştırma yapılan ailelerde ortalama birey sayısı merkez ilçede 5, köylerde 4'dür. Merkez ilçede ailelerin çoğu (%90.1) işçi, memur, köylerde ise %85.2'si çiftçilikle uğraşmaktadır. Erkeklerin %10.5'i, kadınların %28.6'sı okur yazar değildir. Ailelerin diyeti genellikle tahıla dayalıdır. Günlük diyet merkez ilçede kişi başına ortalama 3200 kalori, 90.3 g protein, köylerde 2934 kalori, 105.3g. protein sağlamaktadır. Merkez ilçede niasin, köylerde ise A vitamini ve niasin düşük, C vitamini tüketim düzeyi sınırdadır. Diğer besin öğelerinin tüketim düzeyleri önerilere uygundur. Boya göre ideal ağırlık ölçüleri yönünden ailelerdeki yetişkin erkeklerin %16.1'i, kadınların %52.3'ü şişmandır. Okul çağı çocuk ve gençler ile 0-60 ay arası çocukların büyük çoğunluğunun ağırlığı normal değerlerdedir. Merkez ilçede %7.6, köylerde %2.2 oranında hafif malnütrisyonlu çocuk bulunmaktadır. Ev kadınlarının besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde yanlışlıklar yaptıkları saptanmıştır ve etkin bir beslenme eğitimi yapılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

* H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

GİRİŞ:

Beslenme, yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan besinlerin besleyici değerlerini yitirmeden, en ekonomik şekilde alınması ve halkın beslenme bilimini günlük yaşama uygulayacak şekilde bilinçlendirilmesi gereklidir (1).

Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki temel ilkeler bilinmediği durumlarda besin öğelerindeki kayıplar çok fazla olmaktadır. Bunun sonucunda vücudumuz için gerekli olan besin öğeleri az alınmakta veya hiç alınmamakta, böylece yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları ile insanlar karşı karşıya kalabilmektedir. Her toplumun ister köy, ister teknolojik yönden gelişmiş kentsel yaşam düzeyinde olsun, sağlık ve beslenmeye ilişkin yararlı uygulama ve alışkanlıkları olduğu gibi, olumsuz uygulama ve alışkanlıkları da olmaktadır (2).

Bu araştırma, Gölbaşı ilçesi ve köylerinde yaşayan 276 ailenin besin tüketim durumu, yiyecek hazırlama, pişirme, satın alma ve saklama ile ilgili uygulamalarını saptamak ve eğitim yapmak amacıyla plânlanmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLAR

Araştırma, 10 Ağustos-22 Eylül 1988 tarihleri arasında Ankara'nın Gölbaşı ilçesi ve köylerinde yaşayan gelişigüzel örnekleme ile seçilen 276 aile üzerinde yapılmıştır. Ailelerin besin tüketimi, sosyo-kültürel durumları ile yemek pişirme, yiyecek saklama ve satın alma uygulamaları ile ilgili bilgiler toplanarak hazırlanan soru kağıtlarına işaretlenmiştir. Ailelerin her yaştaki bireylerinin boy ve ağırlıkları ölçülmüştür. Verilerin toplanmasında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü son sınıf öğrencilerinden yararlanılmıştır.

Ailelerce tüketilen yiyeceklerin tüketim sıklıkları, çeşit ve miktarları saptanmış, aynı kaptan yemek yiyenlerin sayısına bölünüp, kişi başına düşen tüketim miktarları bulunmuştur. Besin öğelerinin sağladığı enerji, protein, vitamin ve mineral miktarları hesaplanarak, Türkiye için önerilen tüketim standartlarına göre değerlendirilmiştir (3). Çocuk ve gençler için boy ve ağırlık değerlendirmesinde Türkiye için Köksal (4) tarafından geliştirilmiş standart değerler ile yetişkinler için boy uzunluğuna göre ideal ağırlık tablosu kullanılmıştır (5).

BULGULAR

1- Aileler Hakkında Genel Bilgiler

Araştırmaya katılan ailelerin büyüklüğü ve gelir sağlayan meslekler Tablo 1'de gösterilmiştir. İlçe merkezindeki ailelerdeki ortalama birey sayısı 5, köylerde ise 4'dür. Ailelerin %43.1'i çiftçilik, %34.1'i işçilik, geriye kalanı (22.8) esnaf ve memurluktan gelir sağlamaktadır.

Tablo 1: Ailenin Büyüklüğü ve Gelir Sağlayan Meslekler

Gruplar	İncelenen Ailedeki Aile Sayısı	Ortalama Birey Sayısı	Aileye Gelir Sağlayan Meslekler			
			Çiftçi	Esnaf	Memur	İşçi
Merkez ilçe	141	5	4	10	48	79
Köyler	135	4	115	-	5	15
Toplam	276		119	10	53	94
%			43.1	3.6	19.2	34.1

Aile reisi ve ev kadınlarının öğrenim durumları Tablo 2'de verilmiştir. Erkekler arasında okuma yazma bilmeyenlerin oranı %10.5, kadınlarda ise %28.6 dır. Erkeklerin %60.1, kadımların %48.9'u ilkokulu bitirmiştir.

Tablo 2: Aile Reisi ve Ev Kadınlarının Öğrenim Durumu

Gruplar	Aile Reisinin Öğrenim Durumu				
	Okur yazar değil	Okur yazar	İlkokul	Orta öğrenim	Yüksek öğrenim
Merkez ilçe	13	6	73	47	2
Köyler	16	20	93	4	2
Toplam	29	26	166	51	4
%	10.5	9.4	60.1	18.5	1.5

Gruplar	Ev Kadınının Öğrenim Durumu				
	Okur yazar değil	Okur yazar	İlkokul	Orta öğrenim	Yüksek öğrenim
Merkez ilçe	32	11	77	20	1
Köyler	47	28	58	2	-
Toplam	79	39	135	22	1
%	28.6	14.1	48.9	8.0	0.4

II- Ailelerin Besin Tüketim Durumu

Ailelerde çeşitli yiyeceklerin kişi başına ortalama günlük tüketim miktarları Tablo 3'de görülmektedir. Ailelerin diyeti genellikle tahıla dayalıdır. Kurubaklagil, et, süt-yoğurt, peynir gibi hayvansal besinlerin tüketim düzeyi köylerde merkez ilçeden daha yüksektir. Sebze ve meyveler ile şeker ve şekerli besinler ise merkez ilçede köylerden daha yüksek düzeylerde tüketilmektedir.

Tablo 3: Ailelerde Yiyecek Tüketim Durumu (Kişi Başına Günlük Ortalama Miktarlar)

Yiyecekler	Kişi başına g/gün	
	Merkez İlçe	Köyler
Ekmek	448	356
Tahıl ve tahıl ürünleri	65	95
Kurubaklagiller	28	43
Süt-yoğurt	122	571
Peynir	17	35
Et	22	57
Kümes hayvanları	20	5
Balık ve diğer su ürünleri	12	17
Yumurta	42	52
Sebzeler	461	218
Meyveler	694	153
Sıvı yağ	46	36
Katı yağ	32	39
Şeker ve şekerli besinler	75	36

Ailelerin günlük tükettikleri yiyeceklerin sağlamış olduğu enerji ve besin öğeleri miktarları Tablo 4'de verilmiştir. Merkez ilçedeki ailelerin kişi başına günlük enerji, A ve C vitamini tüketim düzeyleri köylerden

daha yüksak, toplam ve hayvansal protein, yağ, kalsiyum, demir, tiamin, riboflavin, niasin tüketim düzeyleri ise köylerde daha fazladır. Merkez ilçede besin öğelerinden niasin, köylerde ise niasin ve A vitamininin kişi başına ortalama tüketim düzeyi, tüketim standartlarının altındadır.

Tablo 4: Kişi Başına Düşen Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Miktarları

Enerji ve Besin Öğeleri	Kişi Başına Tüketim	
	Merkez İlçe	Köy
Enerji (k. kal)	3200	2924
T. protein (g)	90.3	105.3
Hayvansal prot. (g)	24.5	50.3
Karbonhidrat (g)	490.8	386.7
Yağ (g)	54.0	77.5
Kalsiyum (mg)	604	1145
Demir (mg)	15.5	21.1
A vitamini (IU)	6848	3679
C vitamini (mg)	139	55
B ₁ vitamini (mg)	1.34	2.09
B ₂ vitamini (mg)	1.43	2.03
Niasin (mg)	12.9	15.2

III- Boy ve Ağırlık Ölçüleri

Ailelerdeki yetişkinlerin ağırlıkları, boy uzunluğuna göre ideal ağırlık tablosu kullanılarak değerlendirilmiş, sonuçlar Tablo 5'de verilmiştir. Erkeklerin %3.6'sının zayıf, %16.1'inin hafif şişman ve şişman olduğu, kadınlarda ise %1.0 oranında zayıflık görülürken, şişmanlığın %52.3 oranında olduğu göze çarpmaktadır. Merkez ilçe ve köyler arasında önemli farklılıklar gözlenmemektedir.

Tablo 5: Yetişkinlerde Boy Uzunluğuna Göre İdeal Ağırlık Durumu

	Merkez ilçe		Köyler		Toplam							
	Erkek Kadın		Erkek Kadın		Erkek Kadın							
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Zayıf	5	2.4	1	0.5	10	5.0	3	1.5	15	3.6	4	1.1
Normal	175	82.9	90	48.1	155	77.5	90	45.2	330	80.3	180	46.6
Hafif şişman	25	11.8	62	33.2	25	12.5	77	38.7	50	12.1	139	36.0
Şişman	6	2.9	34	18.2	10	5.0	29	14.6	16	4.0	63	16.3
Toplam	211	100.0	187	100.0	200	100.0	199	100.0	411	100.0	386	100.0

Okul çağındaki çocuk ve gençlerin yaşa göre ağırlık ölçülerini değerlendirilmesi Tablo 6'da gösterilmiştir. Merkez ilçede 6-18 yaş grubu erkeklerin %79.8'i, kızların %85.7, köylerde erkeklerin %62.0, kızların %71.7 gibi büyük çoğunluğunun ağırlığı normal değerlerde bulunmuştur.

Tablo 6: Okul Çağı Çocuk ve Gençlerin Ağırlık Durumu

Ağırlık Durumu	Merkez İlçe				Köyler			
	Erkek		Kız		Erkek		Kız	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Normal altı	11	11.7	11	10.5	1	1.4	1	1.7
Normal	75	79.8	90	85.7	44	62.0	43	71.7
Normal üstü	8	8.5	4	3.8	26	36.6	16	26.6
Toplam	94	100.0	105	100.0	71	100.0	60	100.0

Büyümekte olanların (0-60 ay) ağırlık ölçülerinin standartlarla karşılaştırılması Tablo 7'de verilmiştir. Merkez ilçede araştırma kapsamına alınan çocukların %89.6'sının, köylerde %71.7'sinin ağırlığının normal değerde olduğu saptanmıştır. Merkez ilçede %7.6 çocuğun hafif malnütris-

yonlu, köylerde ise %26.1 çocuğun normalin üstünde ağırlığa sahip olduğu dikkati çekmektedir.

Tablo 7: 0-60 Ay Yaş Grubundaki Çocukların Standarda Göre Ağırlık Durumu

Yaş Grubu	Merkez ilçe			Köyler		
	Hafif Malnütrisyon	Normal	Şişman	Hafif Malnüt.	Normal	Şişman
0-6	-	16	3	-	2	-
7-12	3	17	-	1	5	-
13-24	-	27	-	-	9	-
25-36	2	19	-	-	5	1
37-48	6	24	-	-	7	1
49-60	-	26	1	-	5	9
Toplam	11	129	4	1	33	12
%	7.6	89.6	2.8	2.2	71.7	26.1

IV- Ailelerin Yiyecek Satın Alma, Saklama ve Yemek Pişirme Uygulamaları

Araştırma kapsamına giren ailelerin yiyecek saklama ve satın alma şekilleri Tablo 8'de özetlenmiştir. Ailelerin %60.5'i ekmek ve tahıl ürünlerini naylon, %35.9'u bez torbada, kurubaklagilleri %68.9'u bez torbada, %54'ü sıva yağı teneke, %45.3'ü plastik kaptaki, açıkta veya tahta dolapta, süt-yoğurdu %47.1'i plastik, %48.9'u çinko-aluminyum kaptaki, peyniri %43.5'i plastik, %50.0'si teneke, çinko-aluminyum kaptaki, eti %65.9'u çinko-aluminyum kaptaki, %82.2'si sebze meyveyi, %51.1'i katı yağ kağıt paketi içinde buzdolabında sakladıklarını belirtmişlerdir.

Ailelerin çoğu ekmek ve tahıl ürünlerini (%53.6), kurubaklagilleri (%84.1), yumurta (%52.9), sıvı yağ (%100.0) ve katı yağ (%57.3) bakkalmanavdan, eti (%82.2) kasaptan, sebze ve meyveyi (46.0) seyyar satıcıdan almaktadırlar. Özellikle köylerde yaşayan ailelerin süt-yoğurt, peynir, ekmek ve tahıl ürünlerini kendi ürettiği, %43.1'inin süt-yoğurdu seyyar satıcı, %38.8'inin ise peyniri bakkaldan satın aldığı saptanmıştır.

Ailelerin çoğunun (%90.9) evinde yemek hazırlayıp pişirdikleri ayrı bir mutfak bulunduğu gözlenmiştir. İncelenen ailelerdeki kadınların büyük çoğunluğu (%98.6) makarnanın haşlama suyunu döktüklerini, %80.8'i pilavı kavurarak pişirdiklerini, %79.4'ü kurubaklagillerin ıslatma ve haşlama suyunu döktüklerini, %57.6'sı sebzeleri önce doğrayıp sonra yıkadıklarını belirtmişlerdir. Deneklerin %48.2'si sütü, %48.9'u ise yumurtayı 6-10 dakika kaynattıklarını söylemişlerdir. Muhallebi gibi sütlü tatlılara şekeri önceden ekleyen aile oranı %69.0'dur. Köylerdeki ailelerin çoğunluğu (%90.4) ise muhallebi yapmayı bilmediklerini belirtmişlerdir. Ailelerin %64.5'inin sebze, meyve ve tarhanayı güneşte kuruttukları, %53.6'sının konserve, %88.0'inin turşu yaptığı saptanmıştır. Besinleri işleyerek saklayan ailelerin oranı merkez ilçe ve köylerde aynıdır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulguları, araştırma kapsamına giren bölgedeki ailelerin beslenme durumu ve bununla ilgili bazı etmenler hakkında bilgi vermektedir.

Araştırma yapılan ailelerdeki ortalama birey sayısı merkez ilçede 5, köylerde 4'dür. Köylerdeki ailelerin büyük çoğunluğunun (%85.2) geçim kaynağı çiftçiliktir. Merkez ilçedekilerin çoğu ise (%90.1) işçi ve memurdur. Aile reislerinin %10.5'i, ev kadınlarının %29.6'sı okuma yazma bilmemektedir. Erkeklerin %60.1, kadınların %48.9'u ilkokulu bitirmişlerdir.

Ailelerin diyeti genellikle tahıla dayalıdır. Kurubaklagil, et, süt ve türevlerinin tüketim düzeyi köylerde daha yüksektir. Bunun nedeni, ailelerin çoğunun bu ürünleri kendi üretmelerine bağlı olabilir. Araştırmanın sebze ve meyvenin daha bol olduğu eylül ayında yapılması ve sebze meyveyi nisbeten ucuz olarak satan seyyar satıcı ve pazarların bulunması nedeniyle merkez ilçede sebze meyve tüketimi köylerden daha yüksek düzeydedir. Araştırmanın besin tüketimi ile ilgili bulgularını "1974 Ulusal Beslenme Araştırması" ve "1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması" sonuçları ile karşılaştırsak ekmek ve tahıl ürünleri tüketimi her iki araştırma sonuçlarıyla benzerdir (4,5). Merkez ilçede, süt ve türevleri, yumurta, sebze, meyve, yağ ve şekerin tüketim düzeyi 1974 ve 1984 beslenme araştırması değerlerinden yüksek, et tüketimi benzer düzeyde bulunmuştur. Kurubaklagil tüketimi ise 1974 beslenme araştırması değerlerinden yüksek, 1984 araştırma değerleriyle benzerlik göstermektedir.

Köylerde ise süt ve türevleri, et, yumurta, yağ tüketim düzeyleri her iki araştırma sonuçlarından yüksek, sebze meyve tüketim düzeyi 1974 beslenme araştırması sonuçlarından düşük, 1984 araştırması bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca ülkemizin çeşitli bölgelerinde (Edirne, Doğu Karadeniz, İç ve Güneydoğu) yaşayan ailelerin tüketici ünite başına günlük yiyecek tüketimini gösteren araştırma sonuçlarına göre tahıl tüketimi araştırmanın yapıldığı bu bölgede diğer bölgelerden düşük, yumurta, kurubaklagil, yağ tüketimi yüksektir. Özellikle merkez ilçede şeker, sebze, meyve, köylerde ise süt ve türevleri diğer bölgelere göre en yüksek düzeyde tüketilmektedir. Et tüketimi diğer bölgelerle benzerlik göstermektedir (2,6-9).

Genel olarak köylü ailelerin diyeti niasin ve A vitamininden, merkez ilçedeki ailelerin diyeti niasinden yetersizdir. Enerji ve diğer besin öğelerinin ortalama tüketim düzeyleri yeterlidir. Ayrıca köylerdeki ailelerin C vitamini tüketim düzeyi sınırdadır. Suda eriyen C ve B grubu vitaminler çeşitli pişirme yöntemlerinden etkilenmektedir. Bu bölgedeki ev kadınlarının besinlere yanlış pişirme yöntemleri uygulaması diyeti daha da yetersiz duruma getirebilmektedir. Merkez ilçedeki ailelerin araştırma yapıldığı yaz aylarında diyetlerinde taze sebze ve meyvelerin bol bulunması diyetin A ve C vitamini değerlerini köylerde ise süt ve türevlerinin tüketim düzeyinin yüksek olması diyetin hayvansal kaynaklı protein, kalsiyum, riboflavin değerini yükseltmektedir. Etimesgut civarı köylerde yapılan beslenme araştırmasında da süt ve türevlerinin tüketim düzeyi yüksek, yeşil sebze ve taze meyve tüketimi düşük düzeylerde bulunmuştur (2,6). Et ve türevlerinin pahalı olması bu gruptaki besinlerden birçok ailenin yararlanmasını engellemekte ve diyetin niasin değerini de etkilemektedir. Zaten diyetlerin total protein ve özellikle köylerde hayvansal kaynaklı protein tüketiminin yüksek olması ve niasinin ön ögesi olan triptofanın niasine dönüşebilmesi nedeniyle, niasin gereksinimi azalmaktadır. (3).

Ailelerdeki yetişkinlerin boya göre ideal ağırlık ölçüleri yönünden merkez ilçe ve köyler arasında önemli ayrıcalıklar bulunmamaktadır. Kadınlar arasında şişmanlık erkeklerden daha sıktır. Köylerde yaşayan ailelerin çoğunluğu çiftçidir. Çiftçilikte makina kullanımı hergeçen gün artmaktadır. Bunun sonucu olarak iş için harcanan enerjinin azaldığı düşünülebilir. Merkez ilçede ise kadınların çoğu günün büyük bir bölümünü evde oturarak geçirmektedirler. Bu veriler 1974 Ulusal Beslenme, 1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme araştırmaları ile benzer konudaki diğer

araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (2,4,5,6,10). Okul çağı çocuk ve gençlerin ise çoğunun ağırlığı normal değerdedir. Bu sonuçlar 1984 Beslenme araştırması sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Köylerde ise normal üstü ağırlığa sahip olan kız ve erkeklerin oranı daha fazladır. Bu merkez ilçedeki çocukların aile bütçesine katkı amacıyla bir işte çalışmaları ve enerji harcamalarının fazlalığıyla açıklanabilir.

Büyümekte olan (0-60 ay) çocukların büyük çoğunluğunun ağırlıkları normal değerdedir. Hafif malnütrüsyonlu çocuk oranı merkez ilçede %7.6, köylerde %2.2 olarak bulunmuştur. Bu sonuç çocuk beslenme bilgilerinin anneler tarafından gittikçe kabullenildiğinin ve 0-6 yaş grubu çocukların iyi beslendiğinin bir göstergesidir. Ayrıca bu bölgede etkin bir sağlık eğitimi programı uygulanmaktadır. Ülkemizin değişik yerlerinde yapılmış araştırma sonuçları çocuklar arasında malnütrüsyonun önemli bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır. (2,11-14). Diyarbakır'ın kırsal kesiminde malnütrüsyon oranı %24.1, 1974 Beslenme araştırmasında %10.0, 1984 Beslenme Araştırmasında %11.5 olarak saptanmıştır (4, 15)

Ailelerin %90.9'unun evinde yemek hazırlayıp pişirdiği ayrı bir mutfak olduğu saptanmıştır. Ailelerin büyük çoğunluğunun ekmek ve tahıl ürünleri, kurubaklagiller gibi kuru besinleri naylon veya bez torbada açıkta veya tahta dolapta, süt yoğurt, et, peynir, sebze, meyve ve katı yağ buzdolabında genellikle plastik, çinko veya alüminyum kapta sakladıkları belirlenmiştir. Besinlere uygulanan işlemlerin yanısıra besinlerin saklanmasıdaki hatalar da besin öğeleri kaybına yol açabilmektedir. Üstü kapalı olarak buzdolabında kısa süre saklama en uygundur. Özellikle süt, yoğurt, peynir gibi besinlerin plastik, teneke, çinko, alüminyum kaplar yerine cam kaplarda bekletilmesi sağlık açısından uygundur. Özellikle köylerdeki ailelerin süt, yoğurt, peynir, ekmek ve tahıl ürünlerini kendi ürettiği, merkez ilçedeki ailelerin ise bakkal, manav ve seyyar satıcıdan alışveriş ettikleri bulunmuştur. Gerek merkez ilçe gerekse köylerdeki ailelerde yemek pişirme sorumluluğu olan kadınların büyük çoğunluğu (%98.6) makarnayı haşlama suyunu dökerek, %80.8'i pilavı kavurarak, %79.4'ü kurubaklagilleri ıslatma ve haşlama suyunu dökerek pişirdiklerini, %57.6'sı sebzeleri önceden doğrayıp sonra yıkadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca sütü 5 dakikanın üzerinde kaynatan %85.9, muhallebi gibi sütlü tatlılara şekeri önceden ekleyen %69.0, sebze ve meyve ve tarhanayı güneşte kurutan aile oranı %64.5'dir. Bu sonuçlar ev kadınlarının beslenme bilgilerinin yetersiz olduğunu, besin hazırlama pişirme ve saklama konusunda yanlış uygulamalar yaptıklarını göstermektedir. Ya-

pılan bu hatalar protein, vitamin ve mineral özellikle C ve B vitaminlerinin kaybına neden olmaktadır(3,16,17,18,19). Bu nedenle ev kadınlarının besin hazırlama, pişirme ve saklama konularında eğitilmesi gerekmektedir. Sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerde yaşayan ev kadınları üzerinde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuş ve beslenme eğitiminin yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemlerine olumlu etki yaptığı saptanmıştır (20, 21). Ailelerin %55.6'sı konserve, %88.0'i turşu, %93.1'i sebze ve meyve kurutarak yazdan kış için besin hazırlamaktadırlar, Yapılan bir çalışmada da hem köyde hem de kantte en yaygın yiyecek saklama yönteminin turşu, sebze ve meyve kurutma olduğu bulunmuştur (22).

SUMMARY

GÖLBAŞI TOWN AND THE VILLAGES

Ersoy, G.

Food consumption, preparation, cooking, storage, buying and socio-cultural status of 276 families living in Gölbaşı town and villages were examined. In town; average individual number of the families was 5, most of the families (90.1%) were Laborsand officials. In villages; individual number of the families was 4, most of the families (85.2%) were farmers. 10.5% of males and 28.6% of females were ignorant. The families diets usually were depended on cereals. Approximately daily diet contains of 3200 calories and 90.3 g protein and the consumption of niacin was low in the town. In the villages daily diet contained 2934 calories and 105.3 g protein and the consumption of niacin and vitamin A were low, vitamin C was in limit. The consumption of other nutrients were adequate 16.1% of males and 52.3% of femaleş were obese, most of the school and preschool children had normal weights. Food preparation and cooking mistakes were established by most of the housewives, so that extention nutritional education is necessary for woman.

KAYNAKLAR

- 1- Baysal, A.: Genel Beslenme Bilgisi, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1986.
- 2- Baysal, A.: Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda Değişmeler, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4:20, 1975.
- 3- Baysal, A.: Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A-13, Ankara, 1983.
- 4- Köksal, O.: Türkiye'de Beslenme, Türkiye 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması Raporu, Aydın Matbaası, Ankara, 1977.
- 5- Tönük, B., Gültürk, H., Güneşli, U., Arkan, R., Kayım, H., Bozkurt, Ö.: 1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması, Tarım Orman ve Köy İşleri Bakanlığı / Unicef, Ankara, 1987.
- 6- Uzel, A., Baykan, S., Güneşli, U., Biliker, T.: Ankara-Etimesgut Köysel Bölgede Beslenme Araştırması, Beslenme ve Diyet Dergisi, 2:97, 1973.
- 7- Köksal, O.: Türk Halkının Beslenme Durumu, Sorunları ve Nedenleri, XXII Milli Türk Tıp Kongresi Raporu, Türkiye Tıp Akademisi Mecmuası Rapor III-2, 1972.
- 8- Uzel, A.: Kayseri İlinin Tomarza İlçe Merkezi ve Altı Köyünde Beslenme Durumu, Beslenme ve Diyet Dergisi 1:26, 1972.
- 9- Uzel, A., Yücecan, S., Ekinçiler, T., Özbayır, V.: Edirne İlinde Beslenme Araştırması III. Besin Tüketim Durumu, Beslenme ve Diyet Dergisi, 2:4, 1973.
- 10- Uzel, A., Yücecan, S., Ekinçiler, T., Özbayır, V.: Edirne İli Beslenme Araştırması I. Genel Bilgiler, Ağırlık ve Boy Ölçüleri, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1:77, 1972.
- 11- Güneşli, U., Arslan, P.: Bebek ve Okul Öncesi Çocukların Beslenme Sorunları, Beslenme ve Diyet Dergisi, 10:8, 1981.
- 12- Baysal, A., Aksoy, M., Kasap, G., Taşçı, N.: Çocuk Beslenme Alışkanlıkları ve Malnütrüsyon, Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 41: 262, 1984.
- 13- Eren, N., Koçoğlu, G.: Ankara-Çubuk Eğitim ve Araştırma Bölgesinde 0-6 Yaş Grubu Çocuklarda Malnütrüsyon Hızı, Beslenme ve Diyet Dergisi, 7:24, 1978.
- 14- Bayrı, S., Egemen, A.: Kırsal Alanda Malnütrüsyon Prevelansı ve Etkileyen Faktörler, Beslenme ve Diyet Dergisi, 13:21, 1984.
- 15- Toksöz, P., İlçin, E., Özkaynak, V., Çelik, Y.: Kırsal Alanda Sosyo-kültürel Durum, Sağlık ve Beslenme Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma, Beslenme ve Diyet Dergisi, 15:93, 1986.

- 16-Yücecan, S.: Besinlerin Hazırlanması, Pişirilmesi ve İşlenmesi Sırasında Meydana Gelen Kayıplar, Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsan Gücü Verimliliğini Araştırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri, MPM Yayınları, 325:214, 1985.
- 17-Baysal, A.: Ev Koşullarında Besinlerin Hazırlanması, Pişirilmesi ve Saklanması Sırasında Oluşan Vitamin Kayıpları, Vitaminlerin Sağlığımızdaki Önemi, Roche Müstahzarları Sanaayi A.Ş. İstanbul, 84, 1986.
- 18-Besler, T., Baysal, A.: Bazı Saklama İşlemlerinin Yağurdun Riboflavin Değerine Etkisi Konusunda Bir Çalışma, Diabet Yıllığı 5, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul, 1988.
- 19-Ünver, B.: Sebzelerin Hazırlanması ve Pişirilmesi Sırasında Oluşan Vitamin Kayıpları, Gıda, 13:29, 1988.
- 20-Ateş, M., Ballar, E., Pekcan, G.: Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerde Yaşayan Ev Kadınlarının Besin Hazırlama Pişirme ve Saklama Yöntemlerinin Saptanması, Beslenme ve Diyet Dergisi, 15:71, 1986.
- 21-Sürücüoğlu, M., Balgamiş, F.: Beslenme Eğitiminin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerine Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 16: 39, 1987.
- 22-Yapıcı, A., Yener, M.: Kırdan Kente Göç Etmiş Olan Ailelerin Yiyecek Saklama Uygulamalarındaki Değişimin Aile Ekonomisi Açısından İncelenmesi, Ev Ekonomisi Dergisi, 1.9, 1986.