

MOBİLYA İŞİNDE ÇALIŞAN İŞÇİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Yrd. Doç. Dr. Mine YURTTAGÜL*/Doç. Dr. Sevinç YÜCECAN*

Ankara siteler kesimindeki 1244 işçinin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Yaklaşık olarak işçilerin yarısı yer sofrasında ve aynı kaptan yemek yemektedir. Araştırma sonuçları işçilerin % 52.7'sinin çeşitli yemeklerinde artık olduğunu, % 93.4'ünün günde 3 öğün yemek yediğini göstermektedir. Öğün atlayanların % 66.6'sı sabah kahvaltısı yapmamaktadır. Öğün aralarında en çok (% 84.2) çay ve kahve tüketilmektedir. İşçilerin % 52.2'si sigara ve alkol kullanmaktadır.

GİRİŞ :

Üretimde önemli rolü olan işçinin üretim hızını etkileyen etkenlerden biri de beslenme durumudur. İşçinin enerji harcamasındaki artışa bağlı olarak enerji gereksinmesi, ağır işte çalışma sonucu terleme ile kaybedilen azot nedeniyle de protein gereksinmesi artmaktadır. Artan enerji gereksinmesi B grubu vitaminlerine olan gereksinmeyi de artırmaktadır. Artan gereksinmelerin karşılanmaması durumunda, üretim hızı düşmekte işçinin hastalıklara karşı direnci azalmakta, işe devamsızlık ve iş kazaları artmaktadır (1).

Ülkemizde işçiler üzerinde yapılan çalışmalarda işçilerin yetersiz ve dengesiz beslendikleri vurgulanmaktadır (2-7). Bireyin beslenme durumunu etkileyen pek çok etken vardır. Bunlardan bir tanesi de beslenme alışkanlıklarıdır.

Bu çalışma mobilya işinde çalışan işçilerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma, Ankara siteler kesimindeki mobilya işçileri üzerinde Ocak - Mart aylarında yapılmıştır. Verilerin toplanmasını

(1) H. Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

da anket tekniği kullanılmıştır. Toplanan bilgiler bilgisayarla değerlendirilmiştir. Verilerin toplanmasında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü son sınıf öğrencilerinden yararlanılmıştır. Gördükleri eğitim gereği bu konuda gerekli bilgilere sahip olan öğrenciler, araştırma ve bilgi toplama yöntemi konularında tekrar eğitilmişlerdir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

İşçilerin yemek yedikleri yere ve yeme şekline göre dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1 : İşçilerin Yemek Yedikleri Yere ve Yeme Şekline Göre Dağılımı

Yemek Yenilen Yer	Sayı	%	Yeme Şekli	Sayı	%
Yer	677	54.4	Aynı kaptan	718	57.7
Masa	425	34.2	Ayrı kaptan	392	31.5
Yer + masa	142	11.4	Bazen aynı bazen ayrı kaptan	118	9.5
			Cevapsız	16	1.3
Toplam	1244	100.0		1244	100.0

Tablo 1'de de görüldüğü gibi, işçilerin % 54.4'ü yer sofrasında yemek yemektedir.

Sanayi işçileri üzerinde yapılan çalışmalarda yer sofrasında yemek yiyen işçi oranı % 65.0 (8), % 59.0 (9), % 44.0 (10), % 53.0 (11) olarak belirlenmiştir. Masada yemek yiyen işçi oranı ise % 34.2 dir (Tablo 1). Sanayi işçileri üzerinde yapılan çalışmalarda masada yemek yiyen işçi oranı % 25 - 42 arasında değişmektedir (8 - 11). Daha çok köy kökenli olan işçiler yerde yemek yeme adetlerini sürdürmekle birlikte masada yemek yemeğe de uyum sağlamaya çalışmaktadır.

Aynı kaptan yemek yiyen işçi oranı % 57.7, ayrı kaptan yemek yiyen işçi oranı ise % 31.5 dir. Ulusal düzeyde yapılan beslenme araştırmasında (12) ise büyük şehirlerde % 29.2, şehirlerde % 64.1, köylerde % 71.9 oranında tek kaptan yemek yendiği ve ulusal ortalamanın % 63.9 olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada ayrı kaplarda yemek yeme oranı büyük şehirlerde % 70.8, şehirlerde % 35.9, köylerde % 29.1 dir. Ulusal ortalamada ise bu oran % 36.1 dir. İşçiler üzerinde yapılan diğer

çalışmalarda aynı kaptan yeme oranı % 52 - 65 arasında, ayrı kaptan yeme oranı ise % 16 - 38 arasında değişmektedir (8 - 11).

Tablo 2 : Yemek Pişirme Araçlarına Göre İşçilerin Dağılımı

Araç	Sayı	%
Tüp gaz	1062	85.4
Ocak - fırın	171	13.7
Kuzine - soba	11	0.9
Toplam	1244	100.0

İşçilerin çoğunluğu (% 85.4) yemeklerini tüpgazda, % 13.7'si ise ocak ve fırında pişirmektedir (Tablo 2). Uzel ve arkadaşlarının (13), yaptığı bir çalışmada araştırma kapsamına alınan ailelerin % 3'ü işçi, % 19'u işçi - çiftçi ailesidir ve bütangazı kullanma oranı % 92 olarak saptanmıştır. İşçiler üzerinde yapılan diğer çalışmalarda pişirme aracı olarak daha çok (% 44-83) tüpgaz kullanılmaktadır (8, 10, 11). Kıraç'ın (9) işçiler üzerinde yaptığı çalışmada ise yemek pişirme aracı olarak tüpgaz kullananların oranı % 33, tüpgazla birlikte soba kullananların oranı ise % 37 olarak saptanmıştır.

Yemek artıkları araştırıldığında, işçilerin % 52.7 si evde yemek artığı olmadığını belirtirken, % 47.3 ü çeşitli yemeklerde artık bulunduğunu söylemişlerdir. İşçilerin yemek artırmalarına ve artan yemeği değerlendirme şekline göre dağılımları Tablo 3 de gösterilmiştir.

Tablo 3 : Yemek Artırmalarına ve Artan Yemeği Değerlendirme Şekillerine Göre İşçi Ailelerinin Dağılımı

Yemek Artırma	Sayı	%	Artan Yemeğin Değerlendirilmesi		
				Sayı	%
Çorba	159	27.0	Çöp kutusuna atma	66	11.2
Pilav + makarna	238	40.5	Fakire verme + hayvan		
Et yemekleri	4	0.7	yemi olarak kullanma	161	27.4
Zeytinyağlılar	81	13.8	Çeşitli şekillerde		
Ekmek	106	18.0	yemeklerde kullanma	361	61.4
Toplam	588	100.0		588	100.0

Görüldüğü gibi en çok artık bırakan yemek % 40.5 ile pilav ve makarnadır. Bunu çorbalar (% 27.0) ve zeytinyağlılar (% 13.8) izlemektedir. Ekmekte artık bırakanların oranı ise % 18.0 dır. Bu sonuç diğer araştırmacıların (2, 8, 10, 11, 14) bulgularını desteklemektedir. Sözü edilen tüm araştırmalarda yemek artıklarının maliyeti düşünülürse ekonomik açıdan da sorunun ne denli önemli olduğu anlaşılır. Kaldı ki beslenme alışkanlıkları saptanan bu işçilerin besin tüketim durumları araştırıldığında çeşitli yetersizlikler göze çarpmaktadır (7). Örneğin kişi başına sağlanan ortalama günlük enerji 2768 kaloridir. Bu değer ağır işte çalışanlar için önerilen enerji tüketim standardından 1432 kalori daha azdır (1). Bu durum, yemek artıklarının beslenme yetersizliğinin oluşmasındaki faktörlerden biri olduğunu işaretlemektedir. Aynı şekilde işçilerin et tüketimi kişi başına 41.8 gramdır (7). Bu miktar yetişkin erkek için önerilen 100 gramın yarısından azken, aynı grupta et yemeklerinde artık bırakma oranı % 0.7 dir. Artan yemeklerin ne şekilde değerlendirildiği araştırıldığında (Tablo 3), işçilerin % 61.4 ünün artan yemekleri çeşitli yemeklerde tekrar kullandığı saptanmıştır. İşçilerin % 27.4 ü artan yemekleri fakire verdiğini veya hayvan yemi olarak kullandığını, % 11.2 si ise attığını belirtmiştir.

İşçiler üzerinde yapılan diğer çalışmalarda yemek atım oranı özellikle toplu beslenmede % 63.9 a kadar yükselmiştir (10). Bu da yemek atımının ne denli ekonomik kayba neden olduğunun açık bir göstergesidir.

Tablo 4'te işçi ailelerinin yemek hazırlayan kişilere, yemeğe oturuş şekline ve işçilerin bir günde tükettikleri öğün sayısına göre dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 4 : İşçi Ailelerinin Yemeği Hazırlayan Kişilere, Yemeğe Oturuş Şekline ve İşçilerin Bir Günde Tükettikleri Öğün Sayısına Göre Dağılımları

Yemek Hazırlayan			Yemeğe Oturuş Şekli			Öğün			
	Sayı	%		Sayı	%	Sayısı	Sayı	%	
Anne	536	47.9	Hep birlikte	1190	95.7	1	5	0.4	
Kız Çocuğu	24	1.9	Önce erkekler	20	1.6	2	60	4.8	
Gelin	331	26.6	Önce çocuklar	6	0.4	3	1162	93.4	
Baba	3	0.2	Yalnız	26	2.0	4	15	1.2	
Karışık	145	11.7	Önce büyükler						
Kendisi	139	11.2	sonra küçükler	4	0.3	5	2	0.2	
Arkadaşı	6	5.5							
Toplam	1244	100.0		1244	100.0		1244	100.0	

Görüldüğü gibi yemekleri genellikle anne (% 47.9) ya da gelin (% 26.6) hazırlamaktadır. Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki temel ilkeler bilinmediği için besin öğelerinde kayıplar çok olmaktadır. Bazı pişirme yöntemleri, bazı besinlerdeki vücut için gerekli besin öğelerinin azalmasına yol açmaktadır. Bu nedenle işçilerin aileleri, besin gereksinimleri, beslenme ile sağlıkları arasındaki ilişkiler, çeşitli yiyeceklerin besin değerleri, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması için yapılan işlemlerin besin değerleri üzerindeki etkileri konularında eğitilmelidirler (1,5).

İşçilerin % 95.7 sinde yemeğe tüm aile birlikte oturmaktadır (Tablo 4). Önce erkeklerin (% 1.6) veya büyüklerin (% 0.3) oturması alışkanlığı yaygın değildir. İşçilerin % 93.4'ü günlük besinlerin 3 öğünde tüketmektedir. İşçiler üzerinde yapılan diğer çalışmalarda ise bu oran % 84 - 100 arasında saptanmıştır. (8 - 11). İşçinin günlük besin gereksinimleri 3 öğüne dağıtılarak yeterince karşılandığında en iyi verim sağlanmaktadır (1). İşçilerin % 4.8'i günde 2 öğün, % 0.4'ü ise günde 1 öğün tüketmektedirler. Öğün sayısı azaldıkça vücutta azotun kullanılabilirliği azalır. Glikoz emilimi ve glikojen sentezi artar. Yağ depolarında ve yağ sentezinde artış olur. Bu da bazı metabolizma bozuklukları-

na yol açabilir. Bu nedenle günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak yemeklerin günde en az 3 öğünde tüketilmesi önerilmektedir (15).

Tablo 5 : İşçilerin Atladıkları Öğünlere ve Öğün Atlama Nedenlerine Göre Dağılımı

Atlanan Öğün	Sayı	%	Nedenler	Sayı	%
Sabah	299	66.6	Unuttuğu için	11	2.4
Öğle	117	26.1	Zaman yok	279	62.1
Sabah - öğle	15	3.3	Zayıflama için	5	1.1
Akşam	18	4.0	Canı istemiyor	155	34.4
Toplam	449	100.0		449	100.0

Ençok atlanan öğün sabah kahvaltısıdır (% 66.6). Çeğilli (11) işçilerin % 65.2'sinin sabah kahvaltısını atladığını belirtmiştir. İşçilerin üzerinde yapılan diğer çalışmalarda bu oran % 80.9, % 96.6'ya kadar yükselmektedir (8,10). Kahvaltısız güne başladığında veya yüksek karbonhidratlı, düşük proteinli kahvaltıda öğleye yakın saatlerde iş veriminde ve zihinsel faaliyette düşüş olmaktadır (16). Bu durum işçiler için son derece önemlidir. Kahvaltıda karbonhidratlı ve yağlı besinler yanında proteinlerinde bulunması gerekmektedir. Böylece kan şekerinin düşüş hızı yavaşlayacaktır (1). İşçilerin % 26.1'i öğle, % 3.3'ü sabah ve öğle öğününü atlamaktadırlar. Bu da iş veriminin düşmesi, dikkatin azalması, iş kazaları riskinin artması ve işçinin sağlığının bozulması açısından sakıncalı bir durumdur.

Öğün atlama nedenlerinin başında zaman yokluğu (% 62.1) gelmektedir. Zaman yokluğu işin erken başlamasından ya da işin yoğunluğundan kaynaklanmaktadır. Diğer çalışmalarda da işin yoğunluğundan kaynaklanan öğün atlama oranı % 13.0 - % 42.5 oranında değişmektedir (8 - 10). İşçilerin % 34.4'ü de canı istemediği için öğün atladığını belirtmişlerdir. Bu oran diğer çalışmalarda % 35.6 - 62.1 arasında değişmektedir (8 - 11).

Tablo 6 da işçilerin öğün aralarında tükettikleri yiyeceklerle göre dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 6 : İşçilerin Öğün Aralarında Tükettikleri Yiyeceklere Göre Dağılımları

Yiyecek	Sayı	%
Yemem	56	4.5
Çay, kahve	708	56.9
Bisküvi, simit, poğaç	51	4.1
Kuruyemiş	2	0.2
Kolalı içecek	8	0.6
Meyva	18	1.5
Meyva suyu	3	0.2
Ayran, süt	11	0.9
Çay, kahve, simit, kuruyemiş, kolalı içecek, meyva, meyva suyu,	340	27.9
Bisküvi, simit, kuruyemiş, kolalı içecek, meyva, şeker, çikolata	8	0.6
Kuruyemiş, kolalı içecek, meyva	2	0.2
Cevapsız	37	3.0
Toplam	1244	100.0

Tablo 6 da görüldüğü gibi işçilerin % 4.5'i öğün aralarında hiçbirşey yemediklerini belirtmişlerdir. Öğün aralarında % 56.9 oranında çay ve kahve tüketilmektedir. Çay ve kahvenin yanı sıra simit, kuruyemiş, kolalı içecek, meyva ve meyva suyu tüketen işçi oranı % 27.9'dur. İşçiler üzerinde yapılan diğer çalışmalarda da öğün aralarında çay ve kahve tüketiminin % 73 - 100 arasında değiştiği belirtilmiştir (8 - 11).

Normal miktarlarda tüketildiğinde çay ve kahve sağlıklı kişiler için zararlı değildir. Ayrıca uyarıcı etkisi bulunmaktadır (17). Çay ve kahve ile birlikte tüketilen şekerin enerji gereksinmesine katkısı da düşünülmelidir. Ancak aşırı tüketimin demir emilimi üzerindeki olumsuz etkisi gözönüne alınmalıdır (18). Öğün aralarında süt, ayran (% 0.9) veya meyva (% 1.5) tüketenlerin oranı oldukça düşüktür. Öğün aralarında az miktarda birşeyler yemenin iş verimini artırdığı bazı çevrelerce kabul edilmektedir. Buna karşın sık yemenin iş için fizyolojik

yeteneği artırdığı konusunda yeterli bilimsel veriler yoktur (1). Ancak işçi grubunun enerji, protein gereksinmesi arttığına göre, öğün aralarında tüketilen besinlerin enerji ve protein yanında vitamin ve minerallerden de yeterli olması tercih edilmektedir.

İşçilerin sigara ve alkol kullanma durumları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7 : İşçilerin Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı

Sigara Alkol Kullanma Durumu	Sayı	%
Hiç kullanmıyor	212	17.0
Ara sıra kullanıyor	453	36.4
Sigara	525	42.2
Alkol	12	1.0
Sigara + Alkol	42	3.4
Toplam	1244	100.0

İşçilerin % 17.0'si hiç sigara ve alkol kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Yüzde 42.2'sinin sigara, % 1.0'ünün alkol % 3.4'ünün ise sigara alkol alışkanlığı vardır. İşçilerin % 36.4'ünün ise ara sıra alkol ve sigara kullandığı saptanmıştır. Yücecan'ın (5) inşaat işçileri üzerinde yaptığı çalışmada işçilerin % 37.9'unun sigara, % 27.7'sinin sigara ve alkol kullandığı belirtilmiştir. İşçiler üzerinde yapılan bir başka çalışmada da % 37 oranında alkol kullanımı saptanmıştır (9). Diğer çalışmalarda işçiler arasında alkol kullanma oranı % 1-13 arasında bulunmuştur. (8,10,11). Özellikle, yaş ilerledikçe fazla sigara içilmesi plazma C vitamini düzeyini düşürmektedir (19). Çok miktarda sık ara-lıklar ve uzun süre alkol alındığı zaman sağlık olumsuz yönden etkilenmektedir. Yalnız yeterli ve dengeli beslenme içerisinde az miktarda ve seyrek olarak alkol alınması zararlı değildir (1).

SONUÇ

Ankara Siteler kesimindeki mobilya işçilerinin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. İşçilerin % 52.7 si yemek artığı olmadığını, % 47.3 ü ise çeşitli yemeklerde, artık bulunduğunu belirtmişlerdir. Aynı grubun besin tüketim düzeyi araştırıldığında yetersizlikler saptanmıştır (7). Yemekleri genellikle evin annesi veya gelini pişirmektedir. Bu kişilerin beslenme, yemek hazırlama ve pişirme ilkeleri açısından eğitilmeleri önem taşımaktadır. İşçilerin çoğunluğunun (% 93.4) günlük besinlerini 3 öğünde tükettiği saptanmıştır. Geri kalanların % 66.6 sı sabah kahvaltısı yapmadan işe başlamaktadır. Bu da iş veriminin düşmesi, iş kazalarının artması, işçi sağlığının bozulması gibi sonuçlar doğurabilir.

ÖNERİLER

1. İşçi ve işçi ailesi beslenme konusunda eğitilmelidir. Eğitim konuları içinde besinlerin bileşimi, yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak besinlerin seçimi, beslenme ve sanitasyon ilkelerine uygun ekonomik hazırlama ve pişirme yöntemleri yer almalıdır.
2. İşverenler beslenme konusunda eğitilmelidir. Özellikle beslenmenin iş verimi üzerine etkileri açıklanmalıdır.
3. İş yerinde işçinin yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak ve işçiye doğru beslenme alışkanlığı kazandıracak biçimde beslenme olanağı sağlanmalıdır.
4. İşçi ücretleri saptanırken işçinin ve ailesinin yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak miktarları göz önünde bulundurulmalıdır.

SUMMARY

THE NUTRITIONAL HABITS OF WORKERS WORKING IN FURNITURE CONSTRUCTIONS

Yurttagül, M., Yücecan, S.

Nutritional habits of 1244 workers are investigated. Approximately half of the workers have their meals sitting on the floor and eat from the same dishes. Results of survey indicate

that 52.7 % of the workers leave some of their foods in the dishes, 93.4 % of them consume three meals a day. Among the workers who eat two meals a day 66.6 % of them don't have breakfast. Tea and coffee are the most commonly consumed beverages during breaks. 42.2 % of the workers smoke and 3.4 % of them take alcohol.

K A Y N A K L A R

1. Baysal, A. : Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları A : 13, Ankara 1984.
2. Güneylü, U. : Mamak Gaz Maske Fabrikası İşçilerinin Beslenme Durumu Bunun Sağlık ve İşe Devamı Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doktora Tezi. Ankara, 1973.
3. Tokgöz, P., İlçin, E. : Tekel İşçi Fabrikası İşçilerinin Beslenme Durumu, Diyarbakır Tıp Fakültesi Dergisi, 6 : 24, 1978.
4. Tülay, V. : Çukurova'daki Pamuk İşçi Ailelerinin Beslenme Durumları, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Toplum Hekimliği Bölümü Bilim Uzmanlığı Tezi, Adana, 1979.
5. Yücecan, S. : İnşaat İşçilerinin Enerji Harcamaları Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doçentlik Tezi, Ankara, 1979.
6. Özasan, Ü. : Sanayi Kesiminde Çalışan 12 - 18 Yaş Arası Çırakların Enerji Harcamaları Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerinde Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1981.
7. Yücecan, S. : Yurttagül, M. : Mobilya İşinde Çalışan İşçilerin Besin Tüketim Durumları, II. Gıda ve Beslenme Sempozyumu. Tübitak Marmara Bilimsel ve Endüstriyel Araştırma Enstitüsü, Beslenme ve Gıda Teknolojisi Bölümü, İstanbul, 1983.
8. Genç., M. : Orta Doğu Sanayi Sitesinde (Ostim) İşçiler Üzerinde Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Mezuniyet Tezi Ankara, 1983.
9. Kıracı, Ş. : Ankara'nın Sanayi Sitesi İşçilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Mezuniyet Tezi Ankara, 1983.

10. Gürsoy, S. : Oto Tamircilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü Mezuniyet Tezi Ankara, 1983.
11. Çiğilli, S. : Ankara Dışkapı Sanayi Sitesinde Çeşitli İşyerlerinde Çalışan İşçilerin Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü Mezuniyet Tezi, Ankara, 1983.
12. Türkiye'de Beslenme, Türkiye 1974 Beslenme - Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması Hacettepe Üniversitesi Ankara, 1977.
13. Uzel, A., Baykan, S., Güneşli, U., Biliker, T. : Ankara - Etimesgut Köysel Bölgede Beslenme Araştırması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 2 : 97, 1973.
14. Türkiye'de Gıda Kayıpları. Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları 214. Ankara, 1978.
15. Ünver, B. : Yemek Yeme Sıklığının Sindirim Sistemi ve Metabolizmaya Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi. 4 : 14, 1975.
16. Combhis, K.K., Vangle, A.S. : Physiological Effects of Breakfast Habits, Nutrition Reviews 15 : 166, 1977.
17. Köksal, G., Manav, N. : Çay ve Kahvenin Beslenme ve Sağlıkla İlişkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 3 : 193, 1973.
18. Rossander, L., Hallberg, L., Bjorn, E. : Absorbtion of Iron From Breakfast Meals. American Journal of Clinical Nutrition, 32 : 2484 1979.
19. Pellieter, O. : Smoking and Vitamin C Levels on Humans, The American Journal Of Clinical Nutrition, 11 : 1258, 1968.