

RAMAZANIN BESLENME DURUMUNA ETKİSİ KONUSUNDA BİR ARAŞTIRMA

Doç. Dr. Suna Baykan*

GİRİŞ :

Müslümanlar için ramazan ayının özel bir yeri vardır. Her yıl ramazan ayı gelmeden önce toplumda bazı özel hazırlıklar yapılır. Evlerin temizlenip badana yapılması iftar ve sahurda yemek üzere değişik türde besinlerin satın alınıp erişte, turşu, reçel, ve benzeri yiyecekler yapılması gibi. Gerçi günümüzün değişik ekonomik koşullarında, kentlerde eskiden alışılmış bazı gelenek ve göreneklerde değişiklikler olmakta isede kırsal alanda bu değişiklik daha yavaş olmakta ve ramazanda özel yemek adetlerinin hala sürmekte olduğu bildirilmektedir. (1—6).

Ramazan ayında aile bireylerinden gücü yetenin, sağlığı elverenin oruç tutması yemek sisteminde de bir değişiklik yapılmasını zorunlu kılar. Genellikle sabah kahvaltısı ve öğlen yemekleri, oruç olanlar için iftardan sahurdan kalanlar ile idare edilip yemek hazırlığı akşam iftar için yapılır (3—7). İftarda orucu zeytin, peynir, reçel, gibi çeşitli yiyeceklerden birer parça alarak açmak arkadan çorba, etli yemek, pilav, börek tatlı yada hoşaf ile yemeği bitirmek eğilimi vardır (8). Ailelerde sofraya gelen iftarlık çeşitleri ve yemek ailenin sosyo-ekonomik durumuna göre farklılıklar göstermektedir. Bununla beraber her ailede iftar yemeğinin diğer gün yemeklerinden farklı olarak hazırlandığı bir gerçektir. (1,2,9). Sahur, gece yenilen yemek olup kişiyi tüm gün oruca hazırlar. Burada da özel hamur işi yemekler yapılabildiği gibi akşamdan kalan yemekler yada sabah kahvaltısının biraz daha çeşitlendirilmiş yiyecekleri yer alır (5,7,10,11).

* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi.

Ramazan sonrası ise aileler alışılmış yeme alışkanlıklarını sürdürürler. Bireylerin yeme alışkanlıkları yöreden yöreye mevsimden mevsime değişiklik gösterir (6).

Ankara Ortabereket köyünde 1976-77 yıllarında aylara ve mevsimlere göre yapılan besin tüketimi araştırmasında Eylül ayının ramazan olması nedeniyle beslenmeye daha çok önem verildiği ve unun, yağın daha çok kullanıldığı ekim ayında ise besinlerin tüketiminde bir azalma olduğu bildirilmiştir (12). Etimesgut bölgesinde 1972 Temmuz-Ağustos aylarında yapılan başka bir besin tüketimi araştırmasında ise ramazan olmayan ayda köylerde et ve türevleri, yumurta ve sebze tüketimi kentten daha az olarak bulunmuştur (13) Çubuk bölgesinde ise merkeze göre köylerde yumurta, et, peynir daha az; süt yoğurt ve ekmeğin daha çok tüketildiği bildirilmiştir (14)

Bu araştırmalarda ramazan ve ramazan sonrası günlerde besin tüketimi yönünden bir karşılaştırma yapılmamış ve toplumda ramazan ayının etkileri incelenmemiştir.

Bu yazı, ramazan ve ramazan sonrası aynı ailelerde besin tüketimi durumunu saptayarak beslenme durumunda bir değişiklik olup olmadığını ve bu bölgede yaşayan halkın beslenmeyle ilgili alışkanlıklarını ortaya koymak amacıyla yapılan araştırmayı içermektedir.

Araştırma Yöntemi ve Araçları :

Araştırma Ankara civarındaki Çubuk ve Etimesgut Sağlık Eğitim ve Araştırma Grup Başkanlığının bulunduğu ilçe merkezi, mahalle ve köylerde yapılmıştır. Çubuk ve Etimesgut Bölgelerinin özellikleri daha önceki çalışmalarda bildirilmiştir (13, 14). Sincan II ise Ankara Beledivesinin ikivüzbin kişilik gecekondu önleme bölgesi olarak verilmesine izin verdiği ve İmar İskan Bakanlığı ile birçok kooperatiflerin yaptırdıkları sosyal meskenlerden oluşan bir yerleşim yeri olup 1977 senesinde Sağlık Ocağı hizmete açılmıştır.

Bu araştırmaya Etimesgut bölgesinden Sincan II, Yaprıcak ve Ortabereket Sağlık Ocakları ile, Çubuk bölgesinden Merkez, Yenice, Akvurt, Kısılacık ve Yukarı Cavundur Sağlık Ocaklarının bulunduğu yerleşim yerleri alınmıştır. Sağlık Ocaklarındaki aile kartları taranarak 0—5 yaş arası çocuğu olan ve ailede en az 40 yaş üstü bir bireyin bulunması koşulu ile geliş güzel örnekleme yöntemi kullanılarak Çubuk merkezden 50, diğer sağlık ocaklarından 148, Etimesgut grubu için Sincan II den 40, diğer sağlık ocaklarından 80 aile olmak üzere toplam 318 aile araştırma için seçilmiştir. Şekil 1 de araştırma yapılan yerleşim yerleri gösterilmektedir (15).

versitesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü son sınıf öğrencileri tarafından yapılmıştır. Öğrenciler her iki araştırma süresince sağlık ocaklarındaki öğrenci lojmanlarında gece ve gündüz sürekli olarak kalmışlar ve bilgi toplama işini gerçekleştirmişlerdir.

Çalışmaların tüm aşamalarında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Toplum Hekimliği Enstitüsü ile işbirliği yapılmıştır.

Bilgi toplamak için önceden soru kağıtları hazırlanmış bu soru kağıtlarının nasıl doldurulacağı, araştırma süresince yapılacak işler bilgi toplayıcılara açıklanmış ve bu konuda sahaya çıkmadan evvel gerekli eğitim yapılmıştır.

Araştırmada aşağıdaki konularda bilgi toplanmıştır.

1 — Ailelerin tanımlanması için aileyi oluşturan bireylerin yaş, cinsiyet, meslek, öğretim durumları, ailedeki bireylerin yaş ve cinsiyetine göre tüketim ünitesi sayısı saptanmıştır.

2 — Araştırmanın her iki aşamasında da bölgede kurulan pazarlar dikkate alınarak pazarın kurulmasından bir gün önce, pazarın kurulduğu gün ve ondan sonraki gün olmak üzere birbirini izleyen üç gün için ailenin günlük yemekleri, hane halkından dışarda yemek yiyenler, eve konuk olarak gelenler ramazanda oruç tutanların yaş ve cinsleri saptanmış; evde kullanılan yiyecek tür ve miktarları soruşturularak, gözlenerek veya tartılarak ilgili soru kağıdına yazılmıştır. Aynı dosyada bulunan tüketim ünitesi hesaplama rehberinden yararlanılarak o gün evde yemek yiyenlerin ve oruçlu olanların tüketim ünite sayıları gerekli yerlere işlenmiştir. Ramazanda oruçlular tarafından sahurda yenilen yiyecekler için ayrı bir yer açılmış, bu kişilere kahvaltı için kullanılan tüketici ünite değerine öğlen yemeği değerinin 1/3 katılmış, iftarda ise akşam yemeği değerine öğleden kalan 2/3 ün eklemesi yapılarak oruçlu bireyler için tüketici ünite ayrı hesaplanmış; sonra ailenin diğer bireylerinin tüketici ünitelerine bu değerler eklenerek tüm aile için bir günlük tüketici ünite değeri bulunmuş aile birey sayısına bölünerek bir ailenin bir günlük ortalama tüketici ünite sayısı ortaya çıkarılmıştır. Yemeklerin içine konan ve tek yenen besinlerin pratik ölçülerinin karşılıkları, gram olarak değerleri ilgili cetvelden yararlanılarak bulunmuş ve net tüketilen besin miktarı olarak ilgili forma yazılmıştır.

3 — Günlük ev ziyaretlerinde ailelerin sosyal yaşantısı, yiyecekleri hazırlaması, saklaması ve pişirilmesi ile ilgili uygulamaları, mutfak, yemek servisi koşulları sorularak ve gözlenerek ilgili soru kağıdına yazılmıştır.

Toplanan bilgiler bilgisayarla değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmede ailelerin sosyo-kültürel durumları, besin hazırlama olanak ve uygulamaları, araştırmaya katılan tüm aileler için birlikte verilmiştir.

Ramazan ve ramazan sonrası besin tüketim durumları, araştırma bölgeleri, Çubuk merkez, Çubuk köyleri (Akyurt, Yenice, Kışlacık, Yukarı Çavundur) Sincan II kentsel kesim ve Etimesgut köyleri (Yapracık, Ortabereket) olarak gruplanmıştır. Her grupta tüketici ünite başına düşenlerin miktarları bunların enerji ve besin öğeleri değerleri hesaplanarak verilmiş, gruplar ve devreler birbiri ile kıyaslanmış, gerekli istatistiksel analizler yapılmıştır.

Bulgular :

Aileler hakkında genel bilgiler: Araştırma yapılan ailelerin sosyo-ekonomik ve öğrenim durumları tablo 1—4 de gösterilmiştir.

Tablo 1 — Aile Yapısı ve Oruçlu Sayısı

	Ailede Ortalama		
	Birey Sayısı	Tüketici Ünite Sayısı	Oruçlu Sayısı
Çubuk Merkezi	6.5	5.6	30.
Çubuk Köyleri	6.0	4.6	3.5
Sincan II	5.6	4.1	2.4
Etimesgut Köyleri	7.0	5.7	2.9
Genel Toplam	6.0	5.0	3.0

Tablo 2—Aile Bireylerinin Öğrenim Durumu (n = 2199)

	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Okur-yazar değil	239	22.2	423	37.7	662	28.7
Okur - yazar	159	14.7	135	12.0	294	13.8
İlk öğretim	462	42.9	390	34.8	852	38.9
Orta öğretim	71	6.7	57	5.1	128	5.8
Yüksek öğretim	11	1.0	1	0.1	12	1.0
Halen okuyan	135	12.5	116	10.3	251	11.8
Toplam	1077	100.0	1122	100.0	2199	100.0

Tablo 3 — Aile Bireylerinin Mesleklerine Göre Dağılımı (n = 2199)

	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yalnız Ev Kadını	—	—	591	52.7	591	26.9
Küçük Esnaf	94	8.7	4	0.4	98	4.5
Çiftçi	184	17.1	67	6.0	251	11.4
Memur	73	6.8	14	1.3	87	3.9
İşçi	174	16.2	5	0.4	179	8.2
Emekli	25	2.3	1	0.1	26	1.2
İşsiz	67	6.2	20	1.7	87	3.9
15 Yaşından Küçük	460	42.7	420	37.4	880	40.0
Toplam	1077	100.0	1122	100.0	2199	100.0

Tablo 4 — Ailelerin Sosyal ve Ekonomik Durumları (n = 318)

	Sayı	%		Sayı	%
Ev Durumu			Mal Varlığı		
Kendi Mülkü	245	77.0	Taşınmaz malı var	229	72.0
Kiracı	44	13.9	Taşınmaz malı yok	89	28.0
Kira ödemededen akrabaları ile oturan	29	9.1	Tarım Ürünü ve Hayvanı		
Ev Araçları :			Var	158	49.7
Elektrikli araç gereç			Yok	94	29.6
Yok	34	10.7	Alır - Satar	66	20.7
T.V. Radyo var	81	25.5	Motorlu Araçlar		
T.V. Radyo, Çamaşır Makinası var	11	3.5	Motorlu aracı yok	208	65.3
Herşeyi var			Özel otosu var	44	13.9
Kendi kullanır	39	12.3	Tarım aracı var	47	14.8
Bazı araçları eksik ödünç alır ve verir	153	48.0	Çeşitli aracı var	19	6.0

Yiyecek hazırlama ve saklama olanakları: Yemek hazırlama yöntemleri kullandıkları araç ve gereçler ve kış için yiyecek hazırlığı yapıp yapmadıkları soruşturma ve gözlem metodu ile saptanmaya çalışılmıştır. Bulgular 5-7 inci tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 5 — Evde Yemek Pişirme Saklama ve Servisi İle İlgili Etmenlerin Durumu (n = 318)

Etmen	Sayı	%	Etmen	Sayı	%
Mutfak Durumu			Suyun Temizliği		
Ayrı mutfak var	249	78.3	Klorlu su	110	34.6
Ayrı mutfak yok	69	21.7	Temiz kaynak suyu	91	28.6
			Temizliği şüpheli su	117	36.8
Mutfak Yapısı			Çöp Durumu		
Yeterli olan	140	44.0	Çöp kabı olan	63	20.7
Yeterli olmayan	178	56.0	Açıkta çöp toplayan	125	39.3
Mutfak Temizliği			Çöpü açığa atan	127	40.0
Yetersiz	77	24.2	Aydınlanma Durumu		
Oldukça temiz	144	45.3	Elektrik ile	289	90.9
Temiz	97	30.5	Lamba ile	29	9.1
Evin Temizliği			Tel Dolap		
Yetersiz	52	16.3	Var	112	35.2
Oldukça temiz	149	46.9	Yok	206	64.8
Temiz	117	36.8	Fırın		
Su Durumu			Var	230	72.3
Ev içinde akarsu	90	28.3	Yok	88	27.7
Çeşmeden Su			Buz Dolabı		
Getirir	188	59.1	Var	238	74.8
Kuyudan su alır	60	12.6	Yok	80	25.2
Yemek Servisi			Düdüklü tencere		
			Yok	109	34.3
			Var sık kullanır	56	17.6
Tek kaptan yenir	253	79.6	Var seyrek kullanır	133	41.8
Ayrı kaptan yenir	65	20.4	Var kullanmaz	20	6.3

Ailelerde yemek pişirme ve saklamada kolaylık sağlayacak fırını ve buzdolabı olanlar sırasıyla % 72.3 ve % 74.8 dir. Aydınlanmanın elektrikle olması % 90.9 elektrikli araçların kullanımını artırmaktadır. Ailelerin % 36.8 nin kullandığı suyun temizliğinden şüphe edilmektedir. Bu durum yaz aylarında gastroenterit ve benzeri hastalıkların yayılmasına da neden olabilmektedir. Çöplerin açıkta toplandığı yada açığa atıldığı dikkate alınırsa tehlike daha büyük boyutlara ulaşabilmektedir.

Tablo 6 — Sıklıkla Uygulanan Yemek Pişirme Yöntemleri

Yemek Türü	Sayı	%	Yemek Türü	Sayı	%
Çorbalar			Parça et yemekleri		
Yağda kavurarak	258	81.1	Yağda kavurma	243	76.4
Kavurmadan	60	18.9	Kavurmadan	75	23.6
Pilavlar			Patates		
Yağda kavurarak	285	89.6	Yağda Kavurma	256	80.1
Suya salarak	33	10.4	Soyup suda bekletme	62	19.9
Sebzele			Makarna		
Yağda kavurarak	295	92.1	Haşlayıp suyunu		
Kavurmadan	25	7.9	dökme	294	92.5
Kuru baklagiller			Suya salma	22	7.5
Haşlayıp suyunu			Börekler		
dökme	295	92.8	Yağda kızartma	89	28.0
Suyunu dökmeden	23	7.9	Fırında	229	72.0
Yumurta			Hamur Tatlıları		
Yağda kavurma	186	58.5	Yağda kızartma	173	54.4
Yemek içine kırma	115	36.2	Fırında pişirme	145	45.6
Değişik Yöntemler	17	5.3			

Genellikle yemekler besin değerini azaltacak şekilde pişirilmektedir. Pilavların yağda kavrulması % 89.6 makarnanın suyunun dökülmesi % 92.5 gibi, çoğu ailenin uyguladığı hatalı yöntemlerdir.

Tablo 7 de besinlerin işleyerek saklanma durumu gösterilmiştir.

Tablo 7 — Besinleri İşleyerek Saklama Yöntemleri (n = 318)

Besin	Yapanlar		Yapmayanlar	
	Sayı	%	Sayı	%
Un	290	91.2	28	8.8
Ekmek	134	42.1	184	57.9
Tarhana	293	92.1	25	7.9
Erişte	269	84.6	49	15.4
Peynir	245	77.0	73	23.0
Et kavurma	113	35.5	205	64.5
Et kurutma	23	7.2	295	92.8
Sucuk v.b.	35	10.1	286	89.9
Sebze Kurutma	293	92.1	25	7.9
Meyve Kurutma	205	64.5	113	35.5
Turşu	307	96.5	11	3.5
Reçel	278	87.4	40	12.6
Pekmez	23	7.2	295	92.8
Konserve Sebze	80	5.2	238	74.8
Salça	250	78.6	68	21.4

Aileler genellikle turşu, sebze kurutma ve tarhanayı en fazla yapmakta bunu reçel, salça, peynir ve erişte yapımı izlemektedir. En az olarak et kurutma, kavurma ve sucuk yapımı gelmektedir.

Besin Tüketim durumu: Ramazanda ve ramazan sonrasında belli başlı besin gruplarının tüketim düzeyleri tablo 8 de verilmiştir.

Tablo 8 — Çubuk ve Etimesgut Bölgelerinde Besin Tüketim Durumu (Tüketici Ünite Başına Günlük Ortalama Miktar, Gram Olarak).

	Ramazanda				Ramazan		Sonr. sında	
	Çubuk Mer. Köy.		Etimesgut Sin. II Köy.		Çubuk Mer. Köy.		Etimesgut Sin. II Köy.	
1. Tahıllar (toplam)	347	291	196	133	150	154	99	201
Ekmek	164	273	364	550	444	459	500	655
Pirinç	28	17	39	25	28	14	32	17
Tarhana	2	2	9	10	1	2	1	14
Bisküvi	1	11	2	6	92	1	1	1
Bulgur	7	13	14	8	17	21	12	14
Un	297	173	105	74	77	95	23	144
Makarna	8	12	27	7	20	16	20	10
Diğer Tahıl.	4	3	—	3	5	5	—	1
2. Et, Yumurta Kuru Baklagil								
Et, Balık (toplam)	86	73	44	37	73	42	51	21
Sığır	36	41	30	24	34	19	31	5
Koyun	31	22	10	11	35	16	14	6
Sakatat	2	1	3	1	1	1	1	1
Tavuk	17	8	1	1	3	5	2	9
Balık	—	1	—	—	—	1	3	92
Yumurta	23	18	23	22	31	17	15	26
Kuru Baklagil	7	8	14	19	10	6	14	19
3. Süt ve Türevleri								
Süt olarak (toplam)	208	169	217	232	301	185	233	246
Süt	86	51	27	23	90	42	13	12
Yoğurt	72	68	35	109	91	63	35	74
Peynir	10	10	27	20	24	16	37	32
4. Sebzeler								
Sebzeler (toplam)	301	315	311	305	420	351	343	402

Patates	28	30	51	24	62	48	40	37
Kuru Soğan	22	22	17	28	44	23	16	28
Domates	70	83	125	107	136	139	114	85
Yeşil Yap. Sebze	57	55	55	75	90	87	51	84
Yeşil Biber	34	29	54	47	71	54	43	60
Diğer Sebze	80	96	109	124	117	100	90	114
5. Meyveler								
Meyveler (toplam)	473	396	275	290	469	336	371	386
Kavun - Karpuz	309	319	188	191	239	230	323	340
Diğer Yaş Meyve	126	62	70	57	214	98	47	16
Kuru Meyve	38	15	17	42	16	8	1	30
6. Yağlar								
Yağlar (toplam)	47	65	67	59	31	36	36	41
Hayvansal Yağ	7	6	1	26	7	8	—	18
Bit. Sıvı Yağ	19	20	36	21	6	12	16	15
Margarin	21	39	30	13	28	16	20	8
7. Şeker								
Reçel v.b.	2	92	2	1	18	2	3	4
Diğer Tatlılar	1	3	—	92	—	—	—	—
8. Diğerleri								
Zeytin	1	2	6	4	6	5	12	3
Salça	1	92	1	1	—	—	92	92

Ramazan ve ramazan sonrasında diyetin temelini bütün yerleşim yerlerinde tahıl grubu besinler oluşturmaktadır. Ramazan da ekmek tüketimi ramazan sonrasına göre daha azdır. Pirinç ve un tüketimi ise fazladır. Bugur tüketimi ramazandan sonra artmıştır. Et olarak koyun ve sığır en çok tüketilmektedir ve tüketim ramazanda daha fazladır. Bunu yumurta ve tavuk eti tüketimi izlemektedir. Yoğurt tüketimi her iki araştırmada süte oranla daha fazladır. Peynir tüketimi ise ramazan sonrasında bütün yerleşim yerlerinde daha fazladır. Sebzelerin tüketimi oldukça fazladır. Bunu meyve tüketimi izlemektedir. Yağ ve şeker tüketimi ramazanda daha fazla ramazan sonrasında ise daha azdır.

Seçilmiş bazı besinlerin ramazan ve ramazan sonrası tüketim ortalamalarının farklılıkları, her iki dönemde aynı ve ayrı yerleşim yerleri arasında istatistiksel olarak incelenmiş veriler tablo 9, 10 ve 11 de gösterilmiştir.

Tablo 9 — Çubuk ve Etimesgut Bölgelerinde Bazı Besinlerin Tüketim Ortalamaları, Standart Sapma ve Standart Hataları

Besin Adı	Ramazanda				Ramazan Sonrasında			
	Çubuk		Etimesgut		Çubuk		Etimesgut	
	Merkez	Köyler	Sincan II	Köyler	Merkez	Köyler	Sincan II	Köyler
Ekmek	163 ± 590 18.7	242.4 ± 135 24.6	373.8 ± 68.6 31.3	530.6 ± 125.7 30.5	463.5 ± 73.4 23.2	406.2 ± 151.9 27.7	499.8 ± 108.5 38.4	650.9 ± 177.5 43.1
Pirinç	288 ± 15.1 4.8	18.4 ± 17.9 3.3	38.6 ± 26.0 9.2	26.9 ± 20.1 4.9	27.8 ± 11.0 3.5	14.3 ± 12.3 2.2	32.0 ± 15.3 5.4	15.5 ± 12.3 2.9
Bulgur	6.6 ± 7.3 2.3	13.0 ± 11.5 2.1	13.6 ± 3.6 3.3	13.1 ± 16.2 4.3	17.4 ± 17.9 5.7	23.5 ± 13.3 2.4	14.1 ± 10.1 3.8	15.9 ± 11.4 2.9
Un	297 ± 83.6 26.4	180.6 ± 101.9 18.6	95.0 ± 47.1 16.7	214.1 ± 133.2 32.3	76.6 ± 74.9 23.7	94.9 ± 103.4 18.9	23.4 ± 25.7 9.1	141.8 ± 98.4 4.1
Peynir	76 ± 5.9 1.9	10.2 ± 10.6 2.0	26.8 ± 12.5 4.4	23.9 ± 18.6 4.5	23.9 ± 10.7 3.4	16.4 ± 103.4 2.1	33.6 ± 25.7 5.6	32.3 ± 17.4 23.9
Domates	69.9 ± 24.9 7.9	84.9 ± 45.9 8.4	98.4 ± 35.6 12.6	113.6 ± 44.7 10.8	136.0 ± 43.0 13.9	139.6 ± 61.2 11.2	114.5 ± 18.3 6.5	82.5 ± 33.6 8.1
Toplam et	85.6 ± 28.5 9.1	81.1 ± 70.4 12.9	40.5 ± 12.1 4.8	36.2 ± 30.9 7.3	72.9 ± 43.9 13.9	41.8 ± 30.3 5.5	44.9 ± 6.7 2.4	22.2 ± 38.7 9.1
Yumurta	23.3 ± 7.2 2.3	21.5 ± 13.9 2.5	24.3 ± 8.3 2.9	22.2 ± 15.4 3.5	31.2 ± 9.8 3.1	23.1 ± 28.9 4.3	15.9 ± 6.7 2.4	18.5 ± 16.4 3.8
Toplam yağ	47.2 ± 22.9 7.2	64.4 ± 43.8 7.9	68.4 ± 26.2 9.3	60.1 ± 39.9 9.2	41.1 ± 9.3 3.1	37.1 ± 21.7 3.9	32.3 ± 19.2 3.1	38.1 ± 23.5 5.4
Şeker	505 ± 9.0 6.0	43.9 ± 23.9 4.6	50.0 ± 31.6 11.2	41.2 ± 17.3 4.1	33.4 ± 18.8 5.9	36.5 ± 14.2 2.6	48.8 ± 8.4 2.9	30.4 ± 18.0 4.2

Üst sıra t değerini Alt sıra P değerini göstermektedir.

Tablo 11 — Ramazanda ve Ramazan Sonrası Bazı Besinlerin Bölgeler Arası Tüketimlerinin Kıyaslanması (İki Ortalama Arası Farkın Önemlilik Testi)

	Ramazanda				Ramazan Sonrasında			
	Çubuk Mer./Köy.	Elimesgut Sin. II/Köy.	Çubuk M./ Sircan II	Çubuk/Eti. Köyler	Çubuk Mer./Köy.	Elimesgut Sin. II/Köy.	Çubuk M/ Sircan II	Çubuk/Eti. Köyler
Ekmek	2.588 P<0.05	3.587 P<0.05	5.782 P<0.05	7.351 P>0.05	1.584 P>0.05	2.617 P>0.05	0.810 P>0.05	4.770 P>0.05
Pirinç	1.624 P<0.05	1.124 P<0.05	1.043 P>0.05	2.251 P>0.05	3.260 P>0.05	2.671 P>0.05	0.653 P>0.05	0.321 P>0.05
Bulgur	2.035 P<0.05	0.092 P<0.05	1.756 P>0.05	0.020 P>0.05	0.990 P>0.05	0.373 P>0.05	0.483 P>0.05	1.992 P>0.05
Un	3.600 P<0.05	3.296 P<0.05	6.465 P>0.05	2.783 P>0.05	0.604 P>0.05	4.636 P>0.05	2.097 P>0.05	1.541 P>0.05
Peynir	0.58 P<0.05	0.459 P<0.05	4.002 P>0.05	2.094 P>0.05	1.888 P>0.05	0.186 P>0.05	1.492 P>0.05	3.377 P>0.05
Domates	1.304 P<0.05	0.915 P<0.05	1.920 P>0.05	0.162 P>0.05	0.204 P>0.05	3.675 P>0.05	1.428 P>0.05	4.128 P>0.05
Toplam Et	0.286 P<0.05	0.599 P<0.05	4.520 P>0.05	3.039 P<0.05	2.081 P>0.05	1.330 P>0.05	1.399 P>0.05	1.837 P>0.05
Yumurta	0.52 P<0.05	0.457 P<0.05	0.269 P>0.05	0.162 P>0.05	1.529 P>0.05	0.584 P>0.05	3.992 P>0.05	0.805 P>0.05
Toplam Yağ	1.608 P<0.05	0.637 P<0.05	1.803 P>0.05	0.356 P>0.05	0.819 P>0.05	0.669 P>0.05	1.889 P>0.05	0.150 P>0.05
Şeker	0.873 P<0.05	0.739 P<0.05	0.039 P<0.05	0.440 P<0.05	0.479 P<0.05	3.552 P<0.05	2.317 P<0.05	1.232 P<0.05

Üst sıra "t" değerini
Alt sıra "p" değerini göstermektedir.

Tablo 9 ve 10 birlikte incelendiğinde Çubuk merkezde ve köylerinde ekmek, bulgur, peynir domates tüketimleri arası fark önemli bulunmuştur. Bu besinlerin tüketimi ramazan sonrasında artmıştır. Un tüketimi ramazanda Çubuk merkezde 297.0+83.6 iken ramazan sonrasında 76.6 + 74.9 a düşmüş bu azalmada önemli bulunmuştur. Toplam et, toplam yağ ve şeker tüketimleri ise ramazan sonrasında azalmıştır. Sincan II'de ekmek, un, yumurta ve yağ tüketimleri arası fark önemli bulunmuştur. Etimesgut köylerinde ise ekmek, un ve yağ tüketimleri önemli bulunmuş bu besinlerin tüketimleri ramazan sonrasında azalmıştır. Tablo 11 de yerleşim yerleri arası kıyaslamada ekmek, bulgur ve un tüketiminin ramazanda Çubuk merkezi ile köyleri arasında önemli, ramazan sonrasında ise pirinç ve et tüketimleri arası farkın önemli olduğu bulunmuştur. Sincan II ve köyleri birbiri ile kıyaslandığında ramazanda ekmek ve un ramazan sonrasında ekmek, pirinç, un, domates ve şeker tüketimleri arası fark önemlidir.

Her iki merkez Çubuk ve Sincan II karşılaştırıldığında ise ramazanda ekmek, un, peynir, toplam et tüketimleri arası fark önemli olarak bulunmuştur. Her iki yerleşim yerinin köyleri birbiri ile kıyaslandığında ramazanda un, pirinç, peynir, domates, toplam et tüketimleri farkı önemlidir. Ramazan sonrasında ise ekmek, peynir ve domates tüketimleri arası fark önemli bulunmuştur.

Besinlerin sağlamış olduğu enerji ve besin öğeleri miktarları tablo 12 de verilmiştir.

Tablo 12 — Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Düzeyi Ortalaması

	Ramazanda				Ramazan sonrasında			
	Çubuk Mer. Köy	Etimesgut Sin. II Köy.		Çubuk Mer. Köy.	Etimesgut Sin. II Köy			
Enerji K. Kal.	2821	2791	3025	3201	3041	2706	2661	3389
Toplam Prot. gm.	88.3	76.7	78.2	89.9	90.6	80.3	77.5	88.4
Hay. Prot. gm.	27.1	22.1	22.7	23.5	28.6	17.2	4 21.7	19.5
Bitkisel Prot. gm.	61.2	54.6	55.5	66.4	62.0	63.1	55.8	68.9
Yağ. gm.	70.3	85.1	95.4	92.8	72.1	75.8	65.3	65.2
Kalsiyum mg.	556.3	491.0	362.9	631.7	719.3	557.3	433.9	621.7
Demir mg.	22.5	17.9	18.6	20.4	22.9	19.1	17.3	23.6
Vitamin A. I.U.	6394	5650	7515	9009	10446	8117	7472	9896
Tiamin mg.	2.85	2.71	2.40	2.84	3.58	1.86	2.89	3.74
Riboflavin mg.	1.30	1.31	1.45	1.40	1.62	1.33	1.20	1.49
Niasin mg.	16.31	14.10	19.44	19.58	19.95	20.44	18.68	25.17
Vitamin C mg.	182.0	164.0	183.0	186.3	230.1	220.7	183.4	219.5

Ramazan diyeti enerji yönünden ramazan sonrası diyetine göre düşüktür. Toplam protein ramazan öncesi daha yüksektir. Hayvansal protein tüketimi de bu dönemde daha yüksektir. Yağ tüketimi ramazan döneminde daha fazladır. Kalsiyum ve demir tüketimleri koyu yeşil yapraklı sebze tüketiminin artması ile ramazan sonrası daha fazla olmaktadır. Vitamin A tüketimi de aynı şekilde artmıştır. Tiamin enerji tüketimine bağlı olarak artmıştır. Vitamin C nin her iki dönemde de gereksinimden fazla olması domates, koyu yeşil yapraklı sebze ve yeşil biber tüketiminin fazla olmasındandır.

Tartışma :

Bu araştırma Çubuk ve Etimesgut Bölgelerinde yaşayan ailelerin ramazan ve ramazan sonrasında besin tüketim durumları beslenme alışkanlıkları ile ilgili bazı verileri ortaya koymuştur.

Ailelerde ortalama birey sayısı 5.6-7.0 arasında değişmektedir. Oruç tutanların sayısı 3.0 olarak en fazla Çubuk köylerinde en az oruç tutanlar ise Sincan II de bulunmuştur. Bölgede öğrenim düzeyi yükselmekte olup okuyanların oranı artmaktadır. Daha önceki araştırmada (13) Etimesgut köylerinde aile başkanının % 31.9'u, kadınların % 49'u (13) okur yazar değilken bu araştırmada erkeklerin % 22.2 si kadınların % 37,7 si okur yazar değildir. Mesleklere göre dağılımda erkekler arasında çiftçi olanlar daha fazla olup (% 17.1) bunu işçi % 16.2 ve memur % 6.8 ile izlemektedir. Sincan II nin araştırmaya katılması işçi sayısını arttırmış olabilir. (tablo 3). Aileler gelirlerini kesin olarak bildirmek istemedikleri için sosyo-ekonomik durumları, kendi mülkleriyle ilgili bazı sorular yöneltilerek bulunmaya çalışılmıştır. Buna göre ailelerin % 77 sinin taşınmaz malı vardır. Kendi hayvanı olup bundan bir kazanç sağlayanlar % 49.7, hayvan alım satımı yapanlar ise % 20.7'dir. Özel oto, ailelerin % 13.9 da tarım araçları işe % 14.8 de vardır. Evlerde radyo ve televizyon olanların oranı % 25.5 Her türlü elektrikli aracı olan aile ise % 12.3 dir.

Evde yemek hazırlama olanakları bu araştırmada diğerlerine oranla daha düzelmiş durumdadır (13,16,17). Bu bulgular Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırmasının bazı verileri ile uygunluk göstermekte olup bazı yörelerden daha iyi durumdadır. Örneğin, buzdolabı, düdüklü tancere fırın gibi araçlara sahip olanların oranında artış olmuştur. Bunun yanında yemekleri tek kaptan yemek alışkanlığında ise bir değişme olmamıştır (18).

Yemek pişirme ve yöntemlerinden en çok uygulananı yağda kavurarak hazırlanandır. Bu bulgu diğer araştırma bulgularıyla uygunluk göstermektedir (1,9,10). Ancak sağlığa zararlı diye hekim

tarafından önerilirse suda pişirme yöntemi arzu edilmeden kullanılmaktadır (12,15,17).

Evde un, erişte, turşu, reçel yapma, sebze ve meyve kurutma uygulamaları yapılmaktadır (tablo 7). Gerek diğer araştırmalar gerekse ulusal düzeyde yapılan araştırmada kendi evlerinde besin hazırlayıp saklama kırsal kesim de daha fazla uygulanmaktadır (1,6,10,12,13,18)

Ramazanda ve ramazan sonrasında her yerleşim yerinde tüketilen besinlerin miktarları tablo 8 de gösterilmiştir. Ekmek tüketimi ramazanda diğer araştırmalara göre az bulunmuş ise de diğer tahılların tüketimi daha yüksek bulunmuştur.

Bunların arasında un tüketimi ramazanda yüksek olup un ile börek gözleme, çörek gibi çeşitli yiyecekler yapılmakta ve sahur da tüketilmektedir. Benzer durumlar başka bir araştırmada gözlenmiştir (12). Pirinç tüketimi tüm bölgelerde ramazan ayında daha yüksektir. Bu konuda yapılan bazı araştırmalarda pirinç pilavının beslenmede önemli bir yeri olduğunu göstermektedir (7,8,11). Ramazanda pirincin değeri bir kez daha vurgulanmaktadır (tablo 9). Kuru baklagil tüketiminin 6gr gibi az olmasının nedeni mevsime bağlı olabilir. Baysal (16) kurubaklagil tüketiminin kışın günde ortalama 25 gr yazın ise ortalama 5 gr olduğunu bildirmiştir. Peynir, domates tüketiminin ramazandan sonra artması öğlen yemeklerinde daha ziyade ekmekle peynir ve domatesin yendiğini göstermektedir. Bazı araştırmacılar (12,13,14) kırsal kesimde işlerin yoğun olması nedeniyle öğle yemeklerinin hazırlama gerektirmeyen yiyeceklerden oluştuğunu belirtmişlerdir. Domates tüketiminin yüksek olması salça tüketimini de azaltmıştır (tablo 8). Ramazan sonrası yörenin kavun karpuz üretiminin yükseldiği mevsimdir. Buna bağlı olarak da kavun karpuz diğer meyvelerden fazla tüketilmektedir (13).

Ramazandan sonra et ve yağ tüketimindeki azalmaları, ramazanda etli yemekler yapıldığını, yağın kullanıldığını, tatlı ve hamur işlerinin daha çok tüketildiğini göstermektedir (tablo 8). Başka araştırmalarda da (6,7,9,11) hamur işlerinin fazla yapılmasının yağ tüketimini artırdığı isaretlenmektedir.

Mevsimin yaz olmasına karşın kuru meyve tüketimi ramazanda yüksektir. Buda hoşafın ramazanda sevilen bir tatlı türü olduğunu göstermektedir. Buna benzer gözlemler başka araştırmacılar tarafından da rapor edilmiştir (1,9,11).

Kuru meyve tüketimi ramazan sonrasında Sincan II de 17 grımdan 1 grama kadar düşmüştür (tablo 8). Koçoğlu araştırmasında kuru meyve tüketiminin ramazan olan Eylül ayında Ağustos ve Ekim aylarına göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Süt ve yoğurt

tüketim düzeyleri daha önce yapılan araştırma sonuçlarına göre daha düşüktür (12,14). Sincan II de hayvan yetiştirme olanağının olmaması Etimesgut köylerinde, Çubuk ve köylerinde sütün satışının daha karlı olması buna neden olabilir. Koyu yeşil yapraklı sebze ve biber tüketimi ramazan ve ramazan sonrasında da Orta Anadolu verilerinin (1,6) aksine daha yüksek bulunmuştur. Buda bölgede yapılan beslenme araştırmalarında yabancı yeşil otları toplayıp usulüne uygun pişirilmesi ile beslenmeye yapacakları katkıların beslenme eğitimi sırasında ev kadınlarına tekrarlanmış olmasında dolayıda olabilir (12,14,16,17). Şeker tüketimi ramazanda fazla, ramazan sonrasında ise azalmıştır. Reçel ve benzeri şekerli besinler ise savunulanın aksine (2,8,10,11) Çubuk merkezde yüksek diğer yerleşim yerlerinde her iki dönemde de az miktarlarda tüketilmektedir.

Hayvansal yağların tüketimi diğer araştırmalara göre (12,14,16) bu araştırmada azalmıştır. Yalnız Etimesgut köylerinde hayvansal yağ tüketimi ramazanda 26 gramdır. Genellikle margarin ve bitkisel sıvı yağlardan ayçiçek yağı tüketilmektedir. Zeytinyağı tüketenler yok denecek kadar azdır. Sütün satılması hayvansal yağ tüketimini de azaltmış olabilir.

Bazı besinlerin ramazan ve ramazan sonrasında aynı yerleşim yerlerinde farklı tüketilmesi (tablo 9) istatistiksel olarak da önemli bulunmuştur (tablo 10). Bu da ailelerin ramazan ayında tüketim alışkanlıklarını değiştirdiklerini göstermektedir (12,17). Değişik yerleşim yerleri arasında besin tüketimlerinin ramazan ve ramazan sonrası farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı bulunması (tablo 11) aynı besinin eldeki olanaklara ve alışkanlıklara bağlı olarak tüketildiğini göstermektedir. Örneğin Çubuk merkezde et tüketimi Sincan II'ye göre daha fazladır. Zira Çubuk'da belediye etini kendisi kesmekte, Sincan II de ise eti Ankara ya da Sincan Merkezden almaktadır.

Enerji ve besin öğeleri tüketim düzeyleri de ramazan ve ramazan sonrasında farklılık göstermektedir (tablo 12). Enerji tüketimi tahılların daha fazla tüketimine bağlı olarak ramazan sonrasında artmıştır. Diyet tahıllara dayalı olduğu için toplam proteinde bitkisel proteinin oranı daha yüksektir. Demir tüketimi düşüktür. Özellikle demirin sağlandığı kaynaklar tahıllardır ve bunlardan demirin emilimi düşüktür. Kalsiyum tüketimi 367.2 mg ile Sincan II de en düşük düzeydir (tablo 12). Sebze ve meyvenin fazla tüketilmesi A ve C vitaminlerinin tüketimlerini artırmıştır. Tiamin ise tahıl ve ekmeğin tüketiminin artışına paralel olarak artmıştır. Riboflavin ise en düşük düzeyde Sincan I de tüketilmiştir. Baysal (16), besinlerin çoğunu satın alma durumunda olan düşük gelirli kentsel ailelerin

diyetinin köylü ailelerininkinden daha düşük kaliteli olduğunu bildirmektedir.

Sonuç ve Özet :

Araştırma, Ankara civarındaki Çubuk Etimesgut Sağlık ve Eğitim Araştırma Grup Başkanlıklarına bağlı Sağlık Ocaklarının bulunduğu yerleşim yerlerinde 318 ailenin ramazan ve ramazan sonrası besin tüketim durumunu aksettirecek şekilde 8 Temmuz - 3 Ağustos ve 18 Ağustos - 19 Eylül 1980 tarihlerinde iki ayrı zamanda yapılmıştır.

Ailelerde ortalama birey sayısı 5.6 ile 7 arasında değişmektedir. Ramazanda oruçlu sayısı ise 2,4 ile 3.0 arasındadır. Okur yazar olmayanlar erkekler arasında % 22.2 kadınlar arasında % 37.7 dir Erkeklerin % 17.1 çiftçi, % 16.2 si ise işçidir. Kadınlarda en büyük uğraşı % 52.7 ile ev kadınlığıdır.

Ailelerin % 77 kendi mülkünde oturur. % 72 sinin ise taşınmaz malı vardır. Motorlu aracı olanlar % 28.7 dir. Ailelerin % 25.5 de radyo ve televizyon vardır. Ayrı mutfağı olan aile % 78.3, evinin içinde akar suyu olan aile ise % 28.3'dür. Aydınlanma % 90.9 oranında elektrik ile sağlanmaktadır. Fırın ve buzdolabı olan aileler % 72.3 ve % 74.8 dir. Ailelerin % 79.6 sı tek kaptan yemek yemektedirler. Yemekler çoğunlukla kavru olarak pişirilmektedir. Besinleri işleyerek saklama uygulaması yaygındır ve en çok turşu, sebze kurutma ve tarhana yapmaktadırlar. En az kavurma ve sucuk yapılmaktadır.

Ramazandaki besin tüketimi ramazan sonrasına göre farklılık göstermektedir. Her iki dönemde de diyetin temelini tahıl grubu besinler oluşturmaktadır. Ekmek tüketimi ramazanda daha az, pirinç ve un tüketimi daha fazladır. Et ve yağ tüketimide ramazanda daha fazla olmaktadır. Peynir tüketiminin ramazan sonrasında 7.6 gramdan 33.6 grama yükseldiği yerleşim yerleri vardır. Süt tüketimi her iki dönem de yoğurttan daha azdır. Ramazanda yoğurt en çok Etimesgut köylerinde tüketilmiştir. Şeker ve kuru meyve tüketimide ramazan sonrasında bütün yerleşim yerlerinde azalmıştır. Ramazan ve ramazan sonrası besinlerin tüketimi üzerinde yapılan istatistiksel analiz sonuçları da yerleşim yerlerine göre önemli bulunmuştur.

Besinler sağladıkları enerji ve besin öğeleri yönünden incelendiğinde Çubuk bölgesinde ramazan diyetinin enerjisi Etimesgut bölgesine göre daha düşüktür. Ramazan sonrasında Sincan II diyetinin enerjisi 2661 kalori olup diğer yerleşim yerlerinin en düşüğüdür.

Hayvansal protein ve yağ tüketimi ramazan diyetinde daha fazladır. Ramazan sonrası diyetinde kalsiyum, demir ve A vitamini tüketimi koyu yeşil yapraklı sebze tüketimine bağlı olarak daha yüksektir. Tiamin tüketimi ramazan sonrasında 3.74 mg ile Etimesgut

köylerinde en fazladır. Diyetin enerji değeri de bu yerleşim yerinde en yüksektir. Diyetin riboflavin içeriği ramazan sonrasında Çubuk merkezde en çok Sincan II de ise en düşüktür. Niasin tüketimi ramazanda Çubuk bölgesinde düşük ramazan sonrasında daha yükselmiştir. Mevsimin yaz olması sebze ve meyve tüketiminin artmasına neden olmuştur. Buna bağlı olarak da C vitamini bütün bölgelerde gereksinimden fazla alınmaktadır.

Araştırma sonuçları ramazan ve ramazan sonrası besin tüketiminin aynı yerleşim yerlerinde dahi değişik olduğunu ramazanda bazı besinlerin daha çok tüketildiğini göstermiştir.

K A Y N A K L A R

- 1 — Koşay H.Z., Ülkücan A.: Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı, Milli Eğitim Basımevi Ankara 1961.
- 2 — Çapanoğlu M.S. Onbir Ayın Sultanı Ramazan, Türk Folklor Araştırmaları 3: Say. 58 S. 916 1954
- 3 — Müffahi S. Ramazan Geceleri, Karseli 3: sayı 30 S. 2, 1962
- 4 — Sakr A.H. Dietary Regulation and Food of Muslims, J. Am. Diet. Assoc. 58: 123, 1971.
- 5 — Sakr A.H. Fasting in İslam. J. Am. Diet. Assoc. 67: 17, 1975.
- 6 — Tezcan M. Türklerde Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Toplumsal Davranışlar Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirisi, Milli Folklor Aratırma Dairesi Arşivi YB 81.0030. Ankara 1982.
- 7 — Felek B. Ramazan. Türk Folklor Araştırmaları 9: Sayı, 198, Sayfa 3955, 1966
- 8 — Özbay H. Yozgatta İftarlık ve Ramazan, Türk Folklor Araştırmaları. 11: Sayı 222 sayfa 4627 1968.
- 9 — Ögel B. Türk Kültür Tarihine Giriş Cilt IV Türklerde Yemek Kültürü, Kültür Bakanlığı Yayınları Ankara 1978.
- 10 — Halıcı N. Ege Bölgesi Yemekleri. Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını Konya, 1981.
- 11 — Tuncalp E. Ramazan Manileri, Milli Folklor Araştırma Dairesi Arşivi. Yazılı Belge YB 82.0006 Ankara 1982.
- 12 — Koçoğlu G. Güneyli U. Ankara Ortabereket Köyünde Aylara ve Mevsimlere göre Gıda Tüketimindeki Değişiklikler, TÜBİTAK VII. Bilim Kongresi Ankara 1980.
- 13 — Uzel A., Baykan S., Güneyli U., Biliker T., Ankara - Etimesgut Köysel Bölgede Beslenme Araştırması Beslenme ve Diyet Dergisi 2: 97, 1973.
- 14 — Güneyli U. Gıda Tüketim Araştırmasında Uygulanan Değişik Araştırma Yöntemlerinin Karşılaştırılması, Beslenme ve Diyet Dergisi Cilt 8-9. 53, 1979-1980.
- 15 — Hacettepe Üniversitesinde Toplum Hekimliğinin İlk 15 Yılı. Hacettepe Üniversitesi Toplum Hekimliği Enstitüsü Yayın No: 16 Ankara 1981.
- 16 — Baysal A. Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda Değişmeler. Beslenme ve Diyet Drgisi 4: 20,1975.
- 17 — Baykan, S., Ankara'nın Çubuk İlçesi ve Köylerinde Kırk Yaş Üstü Nüfus Grubundaki Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık Durumları, TÜBİTAK VII. Bilim Kongresi, Ankara, 1980.
- 18 — Köksal O. Türkiye'de Beslenme. Türkiye 1974 Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırma Raporu Hacettepe Üniversitesi Ankara 1978.