

Program Adı

Besin ve Beslenme Bilimleri Yüksek Lisans - 2010

Tezin Adı

İskele-Karpaz Bölgesinde Yaşayan 19-65 Yaş Arası Yetişkin Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının ve Beslenme Durumlarının Saptanması

Tezi Hazırlayan

Nezire İNCE

Danışman

Prof. Dr. Mine YURTTAGÜL

ÖZET

Bu araştırma, Mağusa ilçesine bağlı Canbolat Mahallesi ve Mutluyaka köyünde; İskele ilçesine bağlı İskele Merkez, Cevizli, Mehmetçik, Yeni Erenköy, Sipahi, Yedikonuk, Yeşilköy ve Ziyamet bölgelerinde yaşayan, yaşları 19-65 arasında değişen 62 erkek ve 117 kadın olmak üzere toplam 179 birey üzerinde yapılmıştır. Araştırma kapsamında, bireylere, beslenme durumlarını değerlendirmeye yönelik, anket formu uygulanmıştır. Bireylerden genel bilgileri, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri, besin tüketim sıklıkları ve bir günlük besin tüketimleri ile ilgili bilgiler, hazırlanan anket formu ile yüz yüze görüşülerek alınmıştır. Erkek bireylerin %24.3'ünün, kadın bireylerin %50'sinin normal ağırlıkta olduğu saptanmıştır (BKİ : 18.50-24.99). Erkek bireylerin %54.3'ünün BKİ değeri, 25.00- 29.99 arasında, %10.'unun 30.00-34.99 ve 35.00-39.99 arasında yer alırken, kadın bireylerde bu oranlar sırasıyla %37.4, %11.0 ve %6.0 olarak bulunmuştur. Erkek bireylerin %16.1'inin 104 cm ve üzeri, kadın bireylerin ise %52,7'sinin 88 cm ve üzeri bel çevresi uzunluğuna sahip olduğu tesbit edilmiştir. Erkek bireylerin %33.9'u,kadın bireylerin %23.9'u haftanın her günü egzersiz yaparken ; erkek bireylerin %33,9'u, kadın bireylerin ise %50,4'ü egzersizi seyrek yapmakta veya hiç yapmamaktadır. Bireylerin %69,3'ü 3 ana öğünü düzenli olarak tüketirken, %33,5'i en az bir ara öğün tüketmektedir. Bireylerin %65,4'ü düzenli olarak kahvaltı yapmaktadır. Bireylerin bir günlük besin tüketimleri incelendiğinde; erkek bireylerin %29.0'u sütü, %56.5'i yoğurdu, %83.9'u peynir ve hellim çeşitlerini, %71.0'i beyaz ekmeği, %72.6'sı taze sebzeleri, %83.9'u taze meyveleri, %77.4'ü zeytinyağını, %72.6'sı bitkisel sıvı yağları, %59.7'si şekeri, %48.4'ü gazlı içecekleri, %37.1'i hazır meyve sularını hergün tüketirken ; kadın bireylerin %48.7'si sütü, %64.1'i yoğurdu, %82.9'u peynir ve hellim

çeşitlerini, %30.8'i kepek ekmeğini, %55.6'sı beyaz ekmeği, %76.9'u taze sebzeleri, %82.9'u taze meyveleri, %82.9'u zeytinyağını, %76.9'u bitkisel sıvı yağları, %53.0'ü şekeri, %30.8'igazlı içecekleri, %29.9'u hazır meyve sularını, %43.6'sı hazır besinleri her gün tükettikleri belirlenmiştir. Erkek ve kadın bireyler sırasıyla enerji (% 69.4, %74,4'ü), posayı (% 93.5'i, %75,2) , A vitaminini (%71.0, %41,9), E vitaminini (%58.1, %66,7), tiamini (%77.4, %86,3), riboflavini (%53.2, %56,4), kalsiyumu (%56.5, %70,1), magnezyumu (%87.1, %70,1), folik asiti (%80.6, %89,7), demiri (%11,3, %82.9), çinkoyu (%61.3, %65) yetersiz tüketirken; CHO'ı (%50, %20.5), yağı (%72.6, %53.8) ve proteini (%30.6, %20.5) aşırı tüketmektedir. Bireylerin; yağ, CHO, posa, vitamin A, kalsiyum, fosfor ve demir tüketimlerinin RDA'ya göre değerlendirilmesinde cinsiyete göre gösterdikleri farklılıklar istatistiksel olarak önemli ($p<0.05$) bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Besin tüketimi, diyet örüntüleri, besin tüketim sıklığı, besin tercihleri.