

BÖLÜM 4

KÜLTÜR VE BESLENME

Yrd. Doç. Dr. Eda DOKUMACIOĞLU

BESLENME KÜLTÜRÜ

İnsanoğlunun yeryüzünde yaşamaya başladığı günden itibaren toplumların yaşam biçiminin en önemli parçası olarak gelişen ve değişen beslenme, yaşam mücadelesindeki en önemli basamaklardan biridir. İnsanların acıkması ve açlığını gidermek için yemek yemesi genel bir biyokimyasal olay iken, bu açlığını ne şekilde, ne zaman ve hangi yemeği seçerek gidereceği kültürel bir olgudur. Her canlı yaşamak için karnını doyurmak zorundadır. İnsanoğlu kendisine yiyecek temini için çok zaman ve emek harcamış, bu uğurda savaşmış ve yiyecek temini, saklanması, dağıtımı ve tüketimi için pek çok keşif ve icatlar yapmıştır. Zaman içerisinde, hangi gıdanın ne zaman, nasıl yenileceği içgüdüler kadar insanın içinde bulunduğu kültürün etkileri ile oluşmuş ve gelişmiştir (Merdol 2015; Gürsoy 1995). Beslenme kültürünü irdelemek için, kültürün tanımını yapmak gerekir. Kültür, bir toplumun bireysel ve toplu yaşamlarını anlama, düzenleme ve yapılandırma amacıyla, tarihsel süreç içinde ürettiği ve kuşaktan kuşağa aktardığı her türlü maddi ve manevi değerlerin tümü diye tanımlanabilir (Güvenç 1996).

gelişimine yol açan ortak unsurun diyet yapma davranışının ve sosyokültürel etkenlerin olduğu bildirilmektedir (Aslan 2001; Maner 2001).

İnsanoğlu var olduğu günden itibaren beslenme ve kültür sürekli etkileşim içinde olmuş ve sonraki yıllarda da bu etkileşim devam etmiştir. Toplumsal ve kültürel değişimler yeme davranışı biçimlerimizi olumsuz etkilemektedir. Beslenme ve besin seçimi ile ilgili davranışlar, insan sağlığını olumlu ve olumsuz yönde belirleyen en önemli yaşam tarzı faktörleri arasındadır. Beslenme tercihleri kültürel, dinsel ve görsel çeşitli etkenlerden etkilenebilir. Toplum içerisinde yaşayan ve toplumsal etkileşimlere ihtiyaç duyan insan sosyal ve psikolojik bir varlıktır. Demografik ve psikolojik özellikler ile sosyo-kültürel faktörler bireylerin beslenme davranışlarının oluşumunda büyük etki yapmıştır. Kültürel değerlerdeki farklılıklar beslenme kültürünün de değişmesine neden olmaktadır. Bir tarafta insanoğlunun sürekli olarak değişimlere adapte olmaya çalışması ve buna paralel olarak günlük yaşamında hız kazanması çeşitli sağlık sorunlarının da ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Yanlış beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak gelişen bu problemlerle savaşmak için hem devletlerin hem de bilim insanlarının toplumları bilinçlendirmesi gerekmektedir. Sağlıklı ve yeterli beslenme kavramlarının vurgulanarak geçmişteki beslenme alışkanlıklarının tekrar kazandırılması için çalışmalar yapılmalıdır.

Kaynakça

- Alpkent, Z., Demir, M. Türkiye 9. Gıda Kongresi; 24-26 Mayıs 2006, Bolu 175 Gıdalarda Bulunan Antioksidan Maddeler ve İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri.*
- Altunkaynak, B.Z, Özbek, E. Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri. Van Tıp Dergisi: 13 (4):138-142, 2006.*
- Aslan, H.S. Beden İmgesi ve Yeme Davranışı Bozuklukları ile Medya İliş-*

- kisi. *Düşünen Adam*; 2001, 14(1): 41-47
- Bayraktar, Semra. *The Investigation of Cultural Transmission in Yeni Hitit 1 Turkish Course Book for Foreigners. Hacettepe Üniversitesi Yabancı Dil Olarak Türkçe Araştırmaları Dergisi*, 2015 Kış (2), 7-23
- Baysal, A. *Beslenme Kültürümüz*, T. C. Kültür Bakanlığı Yayınları: 1230, Yayınlar Dairesi Başkanlığı Kültür Eserleri: 389. Ankara: TTK Bastımevi, 2002
- Baysal, A. *Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi*. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 25 (4), 2003 Özel Eki
- Baytok, Ahmet, Emren, Ahmet, Gürel, Nurdan, Dalkıranoğlu, Asuman, Güney, Hatice ve Hümevra Töre. *Afyonkarabısar Mutfağı*, Yayın No:10, Ankara: Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Sağlık ve Bilimsel Araştırmalar Vakfı Yayınları, 2001
- Belge, Murat. *Tarih Boyunca Yemek Kültürü*, İletişim Yayınları, İstanbul, 2001
- Bozkurt, Güvenç. "Yemek, Kültür ve Yemek Kültürü" *Eskimeyen Tatlar-Türk Mutfak Kültürü*, Editörler: Ersu Pekin ve Aysel Sümer, İstanbul: Vehbi Koç Vakfı Yayın No:7, Mas Matbaacılık, 2. Baskı, 1996, s.13-17
- Ciğirim, N. "Batı ve Türk Mutfağı'nın Gelişimi, Etkileşimi ve Yiyecek-İçecek Hizmetlerinde Türk Mutfağı'nın Yerine Bir Bakış", *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları Yayın 2001, No:28, s. 49-61.
- Civilibal, C. *Metabolic Syndrome in Childhood. The Medical Bulletin of Haseki* 2011; 49: 5-8
- Cornelli, U. *Antioxidant use in nutraceuticals. Clin Dermatol* 2009; 27: 175-94.
- Çakıroğlu, Pınar & Yalçın, Sargın. "Küreselleşmenin Gıda Tüketimine Etkisi", *Standard*, 2004, 43:510,41-45.
- Dilek, Aslan. *Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. Sted*. 2004.9-326.
- Donini, L.M., De Felice, M.R., Cannella, C. *Nutritional Status Determinants and Cognition in the Elderly. Arch. Gerontol. Geriatr. Suppl*. 2007;1:143-153.
- Dunitz, M, Kopelman, P.G. (ed: Dursun NA) *Obezite ve ilişkili Hastahkların Tedavisi*, Format Yayınevi, 1. Baskı, İstanbul, 2003.

- Emine, Yılmaz, İsmail Yılmaz, Harun Uran. *Gıda Maddeleri Tüketiminde Medyanın Rolü: Tekirdağ İli Örneği*. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi* 2007(3) 9-14
- Fikret Şenses. *Küreselleşmenin Öteki Yüzü Yoksulluk, İletişim Yayınları, 2002, İstanbul.*
- Güler, Sibel. *Turkish Kitchen Culture and Eating and Drinking Habits*. *Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*. 2010, 26:25-30
- Gürsoy, Deniz. *Yemek ve Yemekçiliğin Evrimi, Kurtiş Matbaacılık, İstanbul, 1995*
- Haviland, W.A. *Kültürel Antropoloji, (Çev. Hüsamettin İnaç-Seda Çiftçi), KaknüsYay., İstanbul, 2002, s.71-73*
- Helman, C.G. *Gender and Reproduction in Culture, Health and Illness. Fourth Edition., Oxford Press, 2001: 12-31.*
- İsmet, Yılmaz. *Antioksidan İçeren Bazı Gıdalar ve Oksidatif Stres*. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 17 (2) 143-153 (2010).
- Kaltiala-Heino, R, Kautiainen, S, Virtanen, S.M, Rimpela, A, Rimpela, M. *Has the adolescents weight concern increased over 20 years? European Journal of Public Health (2003) 13: 4-10.*
- Kaya, M. *Hayat Onların Elinde, Türk Metal Dergisi, Eylül 2004, sayı: 64, s: 74-75.*
- Küçükkömürler, S., Karakuş, S.S. *Elma, Sağlık ve Kültür. Tarım Bilimleri Araştırma Dergisi 2 (1):183-186 , 2009*
- Maner, F. *Yeme Bozuklukları. Psikiyatri Dünyası, 2001;5:130-139*
- Merdol, T.K. *Beslenme Antropoljisi I. Hatipoğlu Yayınları, 2. Baskı, 2015, Ankara.*
- Merdol, T.K. *Tarihten Günümüze Toplumlar ve Beslenme Alış- kanlıkları. Ulusal Ev, 2000*
- Nar, M.Ş.. *The effect of globalization on consumption culture: technology consumption. The Journal of International Social Research*. 2015; 8 (37), 941-54.
- Özbek, M. *Dünden Bugüne İnsan, İmge Kitabevi Yayınları, 2000*
- Özlem, İkinci. *Metallerden Hücelere Bir Efsane Antioksidanlar. TÜBİ-TAK Bilim ve Teknik Dergisi, 2010.*
- Rakıcıoğlu, N. *Yaşlılık Döneminde Sağlıklı Beslenme. www.e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/tebakademi/geriatri_2009/20.pdf*

Sencer, Ergin & Orhan, Yusuf. Beslenme. İstanbul Medikal Yayıncılık. 1. Baskı, 2005. ISBN-975-6395-36-2

Serdal, Öęüt. Importance of Natural Antioxidants. Journal of Adnan Menderes University Agricultural Faculty 2014; 11(1) : 25 - 30

Sümer, İncedal. Türkiye'de Yoksulluęun Boyutları: Mücadele Politikaları ve Müdahale Araçları. ISBN: 978-605-4628-66-7. Yayın Tarihi: 10