



Journal of Recreation and Tourism Research

Journal home page: www.jrtr.org

ISSN:2148-5321

MUTFAK AKADEMİLERİNDE EĞİTİM ALANLARIN FONKSİYONEL GIDALAR HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ

Merve ONUR^a

Menekşe CÖMERT^b

^aGazi University, Faculty of Tourism, Ankara, Turkey (merveonur@osmaniye.edu.tr)

^bGazi University, Faculty of Tourism, Ankara, Turkey (meneksecmert@gazi.edu.tr)

ARTICLE HISTORY

Received:

31.03.2017

Accepted:

10.04.2017

Anahtar Kelimeler:

Fonksiyonel gıda
Mutfak akademileri
Bilgi düzeyleri

Keywords:

Functional food
Kitchen academies
Knowledge levels

ÖZ

Fonksiyonel gıdalar insan sağlığına faydalı bazı bileşenler içeren gıdalardır. Son yıllarda tüketiciler sağlıklı beslenmeye verdikleri önemle birlikte sağlık açısından faydalı olduğunu düşündükleri gıda takviyelerini kullanmaya başlamıştır. Günümüzde hasta olmadan önlemler alma bilinci, sağlıklı yaşam sürdürme isteği fonksiyonel gıdaların tanınmasını ve tüketimini artırmıştır. Son dönemde fonksiyonel gıdaların oldukça gelişme vaat eden bir kavram olduğu görülmektedir. Ancak birçok insan fonksiyonel gıdaların doğru kullanımını bilmediği için bilinçli ya da bilinçsiz olarak tüketmektedir. İşletmelerde çalışan aşçıların da fonksiyonel gıdalar hakkında bilinçli olması hem tüketici sağlığı hem de işletmenin yaratacağı farkındalık açısından önemlidir. Mutfak akademilerine devam eden öğrenciler ileride otel veya restoranlarda çalışan aşçılar olacaktır. Bu sebeple, bu araştırmanın amacı mutfak akademisi öğrencilerinin fonksiyonel gıdalara yönelik farkındalığını ve bilgi düzeylerini ortaya koymaktır. Ankara il merkezinde bulunan toplam 5 mutfak akademisinde eğitim gören 101 öğrencilere anket uygulanmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

ABSTRACT

Functional foods are useful components for human health. In recent years, consumers have begun to use foods that they think are useful for healthy eating and health. Today, the awareness of taking precautions without sickness, the desire to maintain healthy life has increased the recognition and consumption of functional foods. In the recent period of functional foods is seen as quite a promising concept development. However, many people consciously or unconsciously consume functional foods because they do not know how to use them properly. It is important for the consumer health and awareness that workers are conscious about functional foods. In this study was investigated knowledge level of functional foods of cooks grown in kitchen academies. The aim of this research is to reveal the kitchen academy awareness and knowledge levels of students towards functional foods. A questionnaire was applied to 101 students who were educated in 5 kitchen academies in Ankara city center. Statistically significant level of $p < 0.05$ was determined in all analyzes.

GİRİŞ

İnsanlar bilgi ve davranış gelişmelerine bağlı olarak, daha sağlıklı ve kaliteli yaşam düzeyine ulaşmak istemektedirler. Yaşam sürelerini ve kalitelerini artırmak için sağlık sorunlarını tedavi ettirmek yerine önleyici tedbirler almayı tercih etmektedirler (Erbaş, 2006). Son yıllarda hasta olma riskinin azaltılması, sağlıklı bir yaşam sürdürme isteğinin artması ve sağlıklı beslenme bilincinin gelişmesi gibi nedenlerle tüketiciler gıdalardan beslenmenin yanında sağlık açısından faydalar sağlamayı da beklemektedirler (İşleroğlu ve ark., 2005). Beslenme şekli ve tercihi bu önleyici tedbirlerin en başında gelmektedir. Bu sebepler nedeniyle de hastalık oluşma riskini en aza indiren fonksiyonel gıdalar tercih edilmektedir (Erbaş, 2006). Son dönemde teknolojiye bağlı olarak ortaya çıkan gelişmelerle birlikte güvenli gıda üretimine verilen önem de artmıştır. Bunun sonucunda, fonksiyonel gıdaların da pazarda önemli bir yükseliş göstermeye başladığı bilinmektedir (Özçelik, 2007).

Yaşam standartlarının yükselmesi ile birlikte tüketicilerin satın aldıkları gıdaların niteliklerini ve sağlık üzerindeki etkilerini sorgulamaya başlamışlardır. Kronik kalp rahatsızlıkları ve kanser gibi hastalıklardan dolayı ölüm oranlarının artması da bu süreçte etkili olmaktadır. Sigara, alkol ve stres gibi risk faktörleri de sağlık üzerinde etkili olmasının yanı sıra tüketilen gıdaların da kontrol altına alınması önemlidir. Bu nedenle, doğal sebze, meyve gibi fonksiyonel gıdaların insan vücudu üzerine etkileri her geçen gün daha da önem kazanmaktadır (Meral ve ark. 2012).

Benzer şekilde bilim ve teknolojiye gelişmeler doğrultusunda yeni malzemelerin keşfi, bunların sağlıklı ilişkilendirilmeleri, ekonomik nedenler ve tedavi masraflarının artması ile tüketicilerin yeni ürünlere ve kaliteye gösterdikleri ilgiden dolayı fonksiyonel gıdalar, gıda sanayinin en hızlı gelişen sektörlerinden birisi olmuştur (İşleroğlu ve ark., 2005).

Günümüzde tüketicilerin gıda tüketiminde bilinçlenmeleri ile birlikte, sadece market raflarından fonksiyonel gıda tercih etmelerinin yanı sıra restoranlarda, kafelerde ve ev dışında herhangi bir yiyecek ve içecek işletmesinde menülerde fonksiyonel gıda aramaktadır. Bu sebeple işletmelerde çalışan aşçıların fonksiyonel gıdalar hakkında bilinçli olması hem tüketici sağlığı hem de işletmenin yaratacağı farkındalığı ön plana çıkarması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Mutfak akademilerinde yetişen aşçıların ileride özel sektörde çalışacağı düşünüldüğü için araştırma kapsamına alınmıştır. Ayrıca bu akademilerde yetiştirilen aşçıların bu konuda ne kadar bilgili oldukları ve mutfakta kullanılan malzemeleri ne kadar bilinçli kullandıkları ile ilgili elde edilecek veriler daha sonra yapılacak çalışmalar açısından kaynak teşkil edeceği düşünülmektedir.

FONKSİYONEL GIDA

Fonksiyonel Gıda Tanımı ve Tarihçesi

Fonksiyonel ürünlerin dünya pazarında gelişmesi ve önem kazanması ile bu ürünlere yönelik kavramsallaştırma çabaları da hız kazanmıştır. Bu çabaların ilk olarak yöneldiği alan, ürün grubunun sınırlarını belirlemek amacıyla tanım geliştirme süreci olmuştur (Özdemir ve ark, 2009). Günümüze kadar, fonksiyonel gıdalar için kabul edilmiş tek bir ortak tanım bulunmamasına rağmen fonksiyonel gıdalar, genellikle, vücudun temel besin ihtiyaçlarını karşılamadan ötesinde, insan fizyolojisi ve metabolik fonksiyonları üzerinde faydalar sağlamaktadır. Böylece hastalıklardan korunmada ve daha sağlıklı bir yaşama ulaşmada etkinlik gösteren gıdalar veya gıda bileşenleri olarak tanımlanmaktadır (Hacıoğlu ve Kurt, 2012).

Fonksiyonel gıdaların tanımlanmasında her kesimin kendi gereksinime göre bir tanım kullandığı görülmektedir. Endüstri, üniversite ve devlet temsilcilerinin yer aldığı ortak bir zemin olan ILSI Europe (International Life Sciences Institute-Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü) tarafından benimsenen tanım ise şu şekildedir (Özdemir ve ark, 2009):

‘ Bir gıda ürününün, beslenmeye yönelik uygun niteliklerinin yanı sıra, vücudun bir ya da daha fazla hedef işlevini daha sağlıklı ve iyi duruma getirmek ve/veya hastalık riskini azaltmak yoluyla yararlı yönde etkilediği ikna edici bir şekilde ortaya koyulabilirse, o gıda ürünü fonksiyonel ‘ olarak nitelendirilebilir’

Türk Gıda kanunu da (5179.madde), fonksiyonel gıdaları "besleyici etkilerinin yanı sıra bir ya da daha fazla etkili bileşene bağlı olarak sağlığı koruyucu, düzeltici ve/veya hastalık riskini azaltıcı etkiye sahip olup, bu etkileri bilimsel ve klinik olarak ispatlanmış gıdalar" olarak tanımlamaktadır (TBMM, 2004).

Avrupa Birliği mevzuatında bile hala fonksiyonel gıda tanımı net ve üzerinde anlaşılmalı bir çerçeveye sahip değildir. Ancak tanımların ortak noktalarına bakılacak olursa fonksiyonel gıdalar kesinlikle (Özdemir ve ark, 2009):

- ✓ İlaç, kapsül veya herhangi bir diyet desteği formunda olmamalıdır,
- ✓ Bilim dünyası tarafından etkileri onaylanmış olmalıdır,
- ✓ Beslenme bakımından yeterli olmanın yanı sıra, vücutta bir veya birden fazla fonksiyon üzerine iyi olma halini sağlama ve/veya hastalık riskini azaltma gibi olumlu etkilere sahip olmalıdır,
- ✓ Normal gıda tüketim modelinin bir parçası olmalıdır.

Fonksiyonel gıda kavramı, Japonya’da 1980’li yıllarda ortaya çıkmıştır. 1990 yılında ise, içerdiği bileşenler nedeniyle veya alerjik etkiye sahip bileşenlerin gıdadan uzaklaştırılmasına bağlı olarak sağlık üzerine olumlu etki gösteren gıdaları adlandırmak için kullanılan FOSHU (Japanese Foods for Specified Health Use – Gıdanın Sağlıklı Yaşam İçin Kullanımı) kavramı ortaya çıkmıştır. 1990’lı yıllarda ise fonksiyonel gıdalar baskın bir gıda akımı olarak Amerika’da tüketici karşısına çıkmışlardır. Bu gıdalar, sağlık faydası sağlama ve hastalıkları önleme iddiaları ve bilim adamları ile beslenme uzmanlarının fazla sayıda ortaya koydukları araştırmaları sayesinde tüketicilerden sürekli olarak artan rakamlarla kabul görmektedirler. Avrupa Birliği (AB)’de fonksiyonel gıdaların serüveni ise, uluslararası bir sivil toplum örgütü olan ILSI (International Life Sciences Institute – Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü) tarafından, FUFOSA (Functional Foods Science in Europe – Avrupa’da Fonksiyonel Gıda Bilimi) adıyla anılan çalışması ile 1995’de başlamıştır (Sevilmiş, 2008).

Yirminci yüzyılda ise temel olarak vücudun onarımı, bakımı ve gelişimini desteklemek ve yetersizlikleri önlemek için elzem olan besleyici öğeler belirlenmiş, beslenme standartları ile birlikte çeşitli diyet ve gıda kılavuzları yayınlanmıştır (Boyacıoğlu, 2014).

Fonksiyonel Gıda Çeşitleri ve Özellikleri

Özellikle son yıllarda kanser, kalp damar hastalıkları, diyabet olmak üzere kronik hastalıklarda görülen artış ve kaliteli yaşam sürme isteği, tüketicileri fonksiyonel gıdalara yöneltmiştir. Gelecekte fonksiyonel gıda, özellikle insanlardan alınan bilgiler ile gıda bileşenlerinin vücuttaki hedef fonksiyonlar üzerine etkileri üzerine kurulu olarak sağlığı olumlu etkileyecek gıda ürünleri üretilmesine olanak sağlayacaktır. Gıda mühendisleri ve beslenme uzmanları birlikte çalışarak fonksiyonel gıdaları araç olarak kullanıp insanlığın sağlığı için çok faydalı imkânlar sunacaktır (Anonim 1).

Ayrıca, bu amaç doğrultusunda genetik mühendisliği ve çevresel faktörlerin analizi daha çok geliştikçe bir insanın adeta kişisel bir özelliği gibi o insana özgü yeni gıdalar ortaya çıkacaktır. Yaş, cinsiyet, genetik ve çevresel faktörler gibi özellikler kişiye özgü gıda kavramının oluşmasına yardımcı olacaktır. Devletler fonksiyonel gıdalar için mevzuatlar oluşturacak, dünyada bu pazar gittikçe büyüyecek ve ilaç sektöründen ciddi bir iş hacmi payı alacaktır (Anonim 2).

Fonksiyonel gıda aşağıda sıralanan faydaları da sağlamalıdır(Coşkun, 2005):

- Bireyin beslenmesine katkıda bulunmalıdır; sağlığının korunması ve daha iyi duruma getirilmesine yardımcı olmalıdır,
- Besleyici ve sağlığı olumlu yönde etkileyici özelliklerinin beslenme bilimi ve tıp açısından sağlam temelleri olmalıdır,
- Tıbbi ve beslenme bilgilerimize dayalı olarak söz konusu gıda veya gıda ögesi için günlük uygun alım miktarları belirlenmiş olmalıdır,
- Söz konusu gıdanın tüketiminin güvenilir olduğu ortaya konulmuş olmalıdır,
- Söz konusu gıda bileşenlerinin fiziko kimyasal özellikleri, niceliksel ve niteliksel özellikleri belirlenmiş olmalıdır,
- Söz konusu gıda işlenerek fonksiyonel özellik kazanmışsa; besleyici özelliğinde kayıp olmamalıdır,
- Söz konusu gıda seyrek olarak tüketilen değil, günlük beslenmede sıkça kullanılan bir gıda olmalıdır,
- Söz konusu gıda doğal olarak tüketildiği şeklinde olmalıdır,
- Söz konusu gıda veya bileşeni ilaç olarak kullanılan bir madde olmamalıdır.

İstanbul Teknik Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümüne göre fonksiyonel gıda çeşitleri aşağıdaki şekilde sınıflandırılmaktadır (Boyacıoğlu ss:2-3):

1) Düşük kalorili gıdalar: Düşük kalorili tatlandırıcılar veya yağ yerine kullanılan ürünler ile üretilen şeker ve yağ içeriği azaltılmış gıdalar ve içeceklerdir. Örneğin: unlu mamüller (ekmek, bisküvi vb gibi), alkolsüz gazlı içecekler, düşük yağlı ve kalorili süt ve süt ürünleri, şeker içeren ürünler (ciklet, şekerleme), çikolata, reçel vb. ürünler verilebilir,

2) Düşük sodyumlu veya sodyum içermeyen tuzlar da dâhil olmak üzere düşük sodyumlu gıdalar özellikle yüksek kan basıncı problemlerine karşı koruyucu özellikte gıdalar ,

3) Diyet lifi içeriği artırılmış gıdalar (Çeşitli içecekler, pudingler, çorbalar vb gibi),

4) Glutensiz gıdalar; Çölyak hastalarının tüketimi için tasarlanmış gıdalar (ekmek, bisküvi),

5) Sporcu gıdaları – Enerji içecekleri,

6) Diyabetik gıdalar (şeker içermeyen) - Diyabetlilere yönelik olarak şeker alkollerini ile hazırlanmış çikolata, şekerleme, lokum, reçel vb. ürünler,

7) Zenginleştirilmiş gıdalar: Bir gıdaya içeriğinde doğal olarak bulunan/bulunmayan bir veya birden fazla esansiyel besin öğesinin popülasyonda veya popülasyonun özgün bir grubunda kanıtlanmış bir eksikliği gidermek amacıyla ilave edilmesidir. Kalsiyum, magnezyum, potasyum, çinko ve demir gibi mineral ilaveleri yapılmaktadır. Örneğin; mikrobeyin öğelerinin-demir, folik asit- ekmeğe, una, margarine ve sürülebilir yağlara ilavesi, kalsiyumlu süt (hamileler için), iyodlu tuz, vitaminli şekerler,

8) Fenilketonuri hastaları için özel gıdalar - Fenilalanin aminoasitinin büyük ölçüde uzaklaştırıldığı ekmek, peynir, çikolata gibi çeşitli gıdalar,

9) Probiyotik ve prebiyotik içeren ürünler – Probiyotik içeren gıdalara yoğurt gibi fermente ürünler, fermente içecekler (süt bazlı, hububat bazlı vb gibi), bebek devam mamaları örnekler olarak verilebilir. Bunlar Bifidobakteriler ve (probiyotikler) ve Laktobakteriler ,

10) Bağışıklık sistemini güçlendirenler, yaşlanmayı geciktirenler, fiziksel ve mental performansı artıranlar da bulunmaktadır. Örneğin; Echinacea içeren çerez gıdalar veya çorbalar (bağışıklık sistemini geliştirme), fosfatidil serin içeren sakız (zihinsel konsantrasyonu geliştirme), St Johns's wort gibi bitkisel katkıları içeren çorbalar (bağışıklık sistemini geliştirme),

11) Yaşlanmaya karşı ürünler: Antioksidanlarca ve fito kimyasallar ile zengin ürünler olarak E vitamini, C vitamini ve beta karoten içeren içecekler, doğal antioksidanlar ile zengin sebze veya meyve ekstraktları içeren şekerlemeler (kalp ve damar fonksiyonlarını destekleyici olarak),

12) Pre- veya post menstrual belirtileri azaltmak için geliştirilen veya zenginleştirilen ürünler; örneğin fitoöstrojen içeriği yüksek soya, nar ve çeşitli bitki ilaveleri ile fitoöstrojen içeriği yüksek gıdalar,

13) Echinacea, ginkgo, ginseng, saw palmetto gibi bitkisel katkıları içeren içecekler,

14) Resveratrol (Üzüm çekirdeği ekstresi) ilave edilmiş gıdalar,

15) Bitki steroller ve bitki stanol esterleri içeren modifiye margarin ürünleri,

16) Çoklu doymamış esansiyel yağ asitleri olarak omega-3, omega-6 ve omega-9 yağ asitleri içeriği artırılmış gıdalar da bu kapsamdadır. Örneğin omega-3 içeriği yüksek yumurta, margarin de bu kapsamda düşünülmektedir.

Türkiye’de, fonksiyonel gıda pazarı, özellikle son beş yılda büyük gelişme göstermiş, artan sağlık bilinci ve tüketicilerin fonksiyonel gıda ürünlerine yönelik talebine paralel olarak, birçok firma, pazara fonksiyonel gıdalar sunmaya başlamıştır. Türkiye’de %51 oranında üst gelir gruplarının fonksiyonel ürünleri tercih ettiği görülmektedir. Ülkemiz fonksiyonel ve diyet ürünler pazarında probiyotik yoğurtlar, prebiyotik içecekler, çeşitli bitkisel çaylar (barsak sistemini çalıştıran gibi), dokosoheksaenoik asit (DHA) katkılı çerez besinler, diyet lif içeriği yüksek ürünler (ekmek çeşitleri), enerjisi azaltılmış besinler (düşük yağlı süt ve süt ürünleri, şeker içermeyen cikletler, içecekler, reçeller, çikolata, şekerleme vb.), Omega 3 yağ asidi içeren besinler (yumurta

gibi), glutensiz ekmek (çölyak hastaları için), sporcu besinleri, enerji içecekleri, zenginleştirilmiş besinler (kalsiyumla zenginleştirilmiş süt gibi, folik asit ve demir zengin ekmek gibi), bitki steroller ve bitki stanol esterleri içeren modifiye margarin ürünleri (sağlıklı kolesterol seviyelerini destekleyici) gibi ürünler bulunmaktadır (Kandıralı, 2014).

Türkiye’de hane tüketimi harcamalarını ölçen bir araştırma şirketinin verilerine göre, “Fonksiyonel ve Diyet Ürünleri” 2007 yılı araştırması, fonksiyonel gıda harcamalarının bir önceki yıla göre yüzde 17,9 oranında büyüyerek, hızlı tüketim ürünleri ortalamasının çok üzerinde bir büyüme gösterdiği ve yoğurt, makarna ve meyve suyu hariç tüm fonksiyonel ürün kategorileri için harcanan para artış gösterirken en yüksek harcama artışı yüzde 70,6 ile enerji içecekleri, yüzde 60,9 ile bisküvi ve yüzde 46,6 ile ekmekte gerçekleştiği ifade edilmektedir. Bir başka araştırma firmasının hazırladığı Türkiye’yi temsil eden 34 ilden seçilmiş 6 bin 200 haneden haftalık olarak düzenli toplanan satın alım verileriyle oluşturulan “Fonksiyonel ve Diyet Ürünler Araştırma” raporuna göre ise, 2006 yılında Türkiye’deki hanelerin %79,5’i herhangi bir fonksiyonel gıdayı satın aldığı, ayrıca Türkiye’de gıda ve içecekler 28 milyar 18 milyon TL harcanırken, birkaç senelik piyasa geçmişine rağmen fonksiyonel ürünlerin 273 milyon 515 bin TL ile toplam gıda ve içecek pazarından aldığı payın %1’e ulaştığı ifade edilmektedir (Sevilmiş, 2008)

ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Araştırma Yöntemi

Araştırmanın evreni Türkiye’de bulunan mutfak akademilerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Evrene ulaşmak güç olacağı için örneklem alma yoluna gidilmiştir. Bu kapsamda 2016 yılında Ankara’da mutfak akademilerinde öğrenim gören öğrenciler çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırma 08.11.2016ve 02.12.2016 tarihleri arasında 5 ayrı mutfak akademisinde eğitim alan 105 öğrenci üzerinde yürütülmüştür.

Bu amaçla mutfak akademisinde eğitim alan öğrencilerin fonksiyonel gıda hakkında bilgileri, yemeklerinde kullanma ve kullanmama durumları araştırılmıştır. Ayrıca yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri gibi özelliklerine göre farklılık olup olmadığının tespit edilmesi araştırmanın temel amaçları arasındadır. Bu temel amaç yanında ayrıca;

- ✓ Bu kişilerin fonksiyonel gıdaları sağlık üzerinde faydalı bulup bulmadıkları,
- ✓ Bu kişilerin fonksiyonel gıdalar hakkında bilgileri olmadığında bilgilendirildiği takdirde kullanım durumlarının belirlenmesi,
- ✓ Bu kişilerin çoğunlukla hangi gıdaları fonksiyonel gıda olarak bildikleri,
- ✓ Fonksiyonel gıdaları hangi durumda kullandıkları,
- ✓ Bu kişilerin fonksiyonel gıdaları kullanma ve kullanmama sebeplerini belirlenmesi hedeflenmiştir.

Araştırma kapsamındaki verilerin toplanması Kandıralı (2014)’ün çalışmasında kullandığı anket formu aracılığıyla yapılmıştır. Araştırmada demografik soruların dışında kalan sorularda üçlü Likert ölçeği (1=katılıyorum, 2=kararsızım, 3=katılmıyorum) kullanılmıştır.

Anketten daha sağlıklı cevaplar alabilmek için öncesinde fonksiyonel gıdalar ile ilgili bilgilendirmeler yapılmış ve bu bilgiler doğrultusunda doldurmaları istenmiştir.

Araştırmada elde edilen verilerin çözümlemesi SPSS22 (Statistical Package for Social Sciences- Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi) Paket Programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede öncelikle ankete katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin istatistiksel bilgiler değerlendirilmiş sonrasında her bir yargıya verilen cevaplar gruplandırılmış, frekans tabloları ile sonuçlar değerlendirilmiştir. Kategorik değişkenlerin istatistiksel değerlendirmesi de Ki-Kare analizi ile ölçülmüştür. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bu kapsamda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir;

H1: Fonksiyonel gıda teriminin cinsiyete göre bilinirliği arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H2: Fonksiyonel gıdaların sağlık üzerinde faydalı olduğuna ilişkin cinsiyetler arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H3: Fonksiyonel gıdaları kullanma ve kullanmama amaçları arasında cinsiyetlerde anlamlı bir ilişki vardır.

Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de verilmektedir. 101 katılımcının 53’ü (%52,5) erkek, 48 tanesi ise (%47,5)’i kadındır. Çalışmaya katılanların 11’i (%10,9) lise, 81’i (%80,2) üniversite, 9 ‘u (%8,9) lisansüstüdür. Katılımcılardan ilköğretim ve ortaöğretim mezunu çıkmamıştır. Katılımcıların 60’ı (%59,5) 18-24 yaş arası, 35’i (%34,8) 25-31 yaş arası, 6’sı (%6) 32 -33 yaşındadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Erkek	53	52,5
Kadın	48	47,5
Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	-	-
Ortaöğretim	-	-
Lise	11	10,9
Üniversite	81	80,2
Lisans Üstü	9	8,9
Yaş		
18-24	60	59,5
25-31	35	34,8
32+	6	6
Toplam	101	100

Tablo 2’de Fonksiyonel gıda terimi bilinirliğinin dağılımı verilmektedir. Araştırmaya katılanlar arasında fonksiyonel gıda terimini daha önce duyanların oranı %42,6’dır. Fonksiyonel gıda terimini daha önce duymayanların oranı %40,6, daha önce duymadığı konusunda kararsız kalanların ise oranı %16,8 çıkmıştır. Yapılan çalışmada duyan ve duymayanların oranı birbirine yakın çıkmıştır.

Tablo 2. Fonksiyonel Gıda Terimi Bilinirliğinin Dağılımı

	Evet		Hayır		Kararsızım		Toplam	
	n	%	N	%	n	%	n	%
Fonksiyonel gıda terimini daha önce duydunuz mu?	43	42,6	41	40,6	17	16,8	101	100

Tablo 3’de Katılımcıların fonksiyonel gıdaları sağlıklarına faydalı olup olmadığı düşüncesi verilmektedir. Yapılan çalışmada “fonksiyonel gıdaların sağlığınıza faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna %57,4’ü faydalı, %2,0’ı sağlıklarına faydasız olarak görmüştür ve %40,6’sının ise kararsız kaldığı ortaya çıkmıştır

Tablo 3. Katılımcıların Fonksiyonel Gıdaların Sağlıklarına Faydalı Olup Olmadığı Düşüncesi

	Evet		Kararsızım		Hayır		Toplam	
	n	%	N	%	n	%	n	%
Fonksiyonel gıdaların sağlığınıza faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?	58	57,4	41	40,6	2	2,0	101	100

Katılımcılar fonksiyonel gıdalar hakkında bilgilendirildikten sonra yemeklerde kullanım durumları Tablo 4'te açıklanmaktadır. Çalışmada katılımcıların “fonksiyonel gıda hakkında bilgilendirilirsanız yemeklerde kullanır mısınız?” sorusuna %79,2'si kullanabileceğini, %5'i kullanmayacağı, %15,8'inin ise kararsız olabileceği belirlenmiştir

Tablo 4. Katılımcılar Fonksiyonel Gıdalar Hakkında Bilgilendirildikten Sonra Yemeklerde Kullanım Durumları

Fonksiyonel gıdalar hakkında bilgilendirilirsanız yemeklerde kullanmayı düşünür müsünüz?	Evet		Kararsızım		Hayır		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
	80	79,2	16	15,8	5	5,0	101	100

Tablo 5'de Katılımcıların listedeki ürünlerin fonksiyonel olup olmadığı hakkındaki düşüncelerini gösteren dağılım verilmektedir. Bu dağılıma göre katılımcıların diyet lifi içeriği artırılmış gıdaları %72,3 ile en yüksek oranla fonksiyonel gıda olarak düşündükleri, %62,4 ile glutensiz ürünleri ve %57,4 ile esansiyel yağ asitleri olarak omega 3, omega 6 ve omega 9 yağ asitleri içeriği artırılmış gıdalar olarak düşündükleri tespit edilmiştir. Ayrıca %51,5 ile Ekinezya, ginkgo, ginseng, gibi bitkisel katkıları içeren içecekler ve zenginleştirilmiş gıdaların bilinme oranlarının birbirlerine yakın çıktığı tespit edilmiştir. En az bilgi sahibi olunan gıdaların ise %28,7 oranında bitki steroller ve bitki stanol esterleri içeren modifiye margarin ürünleri, %29,7 ile yaşlanmaya karşı ürünler ve Pre veya post menstrual belirtileri azaltmak için geliştirilen veya zenginleştirilen gıdalar olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Listedeki Ürünlerin Fonksiyonel Olup Olmadıkları Hakkındaki Düşünceleri

İFADELER	Evet		Kararsızım		Hayır		X
	n	%	n	%	n	%	
Düşük kalorili gıdalar	43	42,6	30	29,7	28	27,7	1,85
Düşük sodyumlu gıdalar	39	38,6	52	51,5	10	9,9	1,71
Diyet lifi içeriği artırılmış gıdalar	73	72,3	24	23,8	4	4,0	1,31
Glutensiz gıdalar	63	62,4	30	29,7	8	7,9	1,45
Sporcu gıdaları – Enerji içecekleri	42	41,6	31	30,7	28	27,7	1,86
Diyabetik gıdalar (şeker içermeyen)	46	45,5	46	45,5	9	8,9	1,63
Zenginleştirilmiş gıdalar	52	51,5	40	39,6	9	8,9	1,57
Probiyotik ve prebiyotik içeren gıdalar	1	1,0	59	58,4	36	35,6	1,44
Yaşlanmaya karşı gıdalar	30	29,7	54	53,5	17	16,8	1,87
Pre veya post menstrual belirtileri azaltmak için geliştirilen veya zenginleştirilen gıdalar	30	29,7	68	67,3	3	3,0	1,73
Ekinezya, ginkgo, ginseng, gibi bitkisel katkıları içeren içecekler	52	51,5	38	37,6	11	10,9	1,59
Bitki steroller ve bitki stanol esterleri içeren modifiye margarin ürünleri	29	28,7	44	43,6	28	27,7	1,99
Esansiyel yağ asitleri olarak omega 3, omega 6 ve omega 9 yağ asitleri içeriği artırılmış gıdalar	58	57,4	36	35,6	7	6,9	1,49

Tablo 6'da Katılımcıların fonksiyonel gıdaları hangi durumlarda kullanacağı dağılımı verilmektedir. Bu dağılıma göre katılımcıların %70,3'ü doktor ve diyetisyen önerdiğinde, %55,4'ü sağlık problemlerine çözüm bulmak için kullanacağını belirtmiştir. En az tercihin ise %12,9 ile düşük fiyatlı olması durumunda ve %15,8'i ile belli

hastalık eğiliminde kullanacağını yönünde olmuştur. Fonksiyonel gıda kullanmayacağım diyenlerin oranı ise %5'tir.

Tablo 6. Katılımcıların Fonksiyonel Gıdaları Hangi Durumlarda Kullanacağı Dağılımı

İFADELER	Katılıyorum		Katılmıyorum		X
	n	%	n	%	
Doktor veya diyetisyen önerdiğinde	71	70,3	30	29,7	0,70
Düşük fiyatlı olursa	13	12,9	88	87,1	0,12
Arkadaş ve akraba tavsiyesiyle	22	21,8	79	78,2	0,21
Sağlık problemlerimi çözüm bulmak için	56	55,4	45	44,6	0,55
Belli hastalık eğiliminde	16	15,8	85	84,2	0,15
Belirli gıdalarda kanıtlandığı zaman	18	17,8	83	82,2	0,17
Fonksiyonel gıda kullanmayacağım	5	5,0	96	95,0	0,49

Katılımcıların fonksiyonel gıda kullanmama durumlarının dağılımı Tablo 7'de belirtilmiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların %48,5'i yeterince bilgisi olmadığı için kullanmadığını, %39'u organik ve doğal bulmadıkları için kullanmadığını, %52,5'i kendisi sağlıklı olduğu için kullanmadığını, %17,8'i zararlı bulduğundan dolayı kullanmadığını ve %15,8'i ise yeni akım olduğu için kullanmadığını ifade etmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Fonksiyonel Gıda Kullanmama Durumlarının Dağılımı

İFADELER	Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		X
	n	%	n	%	n	%	
Yeterince bilgim olmadığı için kullanmam	49	48,5	29	28,7	23	22,8	1,74
Faydalı bulmadığım için kullanmam	19	18,8	34	33,7	48	47,5	2,28
Pahalı olduğu için kullanmam	25	24,8	33	32,7	43	42,6	2,17
Zararlı bulduğum için kullanmam	18	17,8	31	30,7	52	51,5	2,33
Yapay katkı maddelerinin endişesi olduğu için kullanmam	21	20,8	52	51,5	28	27,7	2,06
Yan etkilerinden korktuğum için kullanmam	30	29,7	44	43,6	27	26,7	1,97
Organik besin tercih ediyorum ondan dolayı kullanmam	39	38,6	46	45,5	16	15,8	1,77
Doğal bulmadığım için kullanmam	39	38,6	45	44,6	17	16,8	1,78
Kolay erişilebilir olmadığı için kullanmam	24	23,8	49	48,5	28	27,7	2,03
Lezzetsiz bulduğum için kullanmam	31	30,7	40	39,6	30	29,7	1,99
Yeni trend olduğu için kullanmam	16	15,8	5	50,5	34	33,7	2,17
Sağlıklı olduğum için kullanmama gerek yok	19	18,8	53	52,5	29	28,7	2,09
Hakkında tutarsız bilgiler olduğu için kullanmam	40	39,6	45	44,6	16	15,8	1,76

Katılımcıların fonksiyonel gıda kullanma durumlarının dağılımı Tablo 8’de verilmektedir. Bulgulara göre katılımcıların fonksiyonel gıdayı %73,3’ü doktor veya beslenme uzmanının tavsiyesini aldıkları zaman kullanacaklarını, %64,4’ü sağlıklı/zinde olmak ve sağlığını korumak için kullanacaklarını, %60,4’ü fiziksel performansını arttırmak için kullanacaklarını belirtmişlerdir. %33,7’si yaşlanmayı geciktirmek için kullanacağını belirtmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Fonksiyonel Gıda Kullanma Durumlarının Dağılımı

İFADELER	Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		X
	N	%	n	%	n	%	
Merak/ilgi duyduğum için kullanırım	42	41,6	48	47,5	11	10,9	1,69
Tadı hoşuma gittiği için kullanırım	41	40,6	46	45,5	14	13,9	1,73
Medikal tedaviye gereksinim duymamak için kullanırım	51	50,5	38	37,6	12	11,9	1,61
Sağlıklı / zinde olmak ve sağlığını korumak için genellikle kullanırım	65	64,4	29	28,7	7	6,9	1,42
Yaşlanmayı geciktirmek için kullanırım	34	33,7	39	38,6	28	27,7	1,94
Doktor veya beslenme uzmanının tavsiyesini aldığım zaman kullanırım	74	73,3	17	16,8	10	9,9	1,36
Ruhsal durumumu geliştirmek için kullanırım	38	37,6	38	37,6	25	24,8	1,87
Fiziksel performansımı arttırmak için kullanırım	61	60,4	32	31,7	8	7,9	1,47
Sağlıksız bir diyetin zararlı etkilerini ortadan kaldırmak için kullanırım.	49	48,5	36	35,6	16	15,8	1,67

Tablo 9’da Katılımcıların fonksiyonel gıdalar hakkında bilgilendirildiği zaman yemeklerde kullanma durumunun cinsiyete göre dağılımı verilmiştir. Fonksiyonel gıdalar hakkında bilgilendirilseniz yemeklerde kullanır mısınız ifadesi cinsiyete göre anlamlı çıkmıştır. Erkeklerin %86,8’i, Kadınların %70,8’i bilgilendirildiği takdirde yemeklerinde kullanacakları yapılan çalışma ile ortaya konulmuştur. Erkeklerle kadınlar arasında fazla fark olmasa erkeklerin kullanma oranı da yüksek çıkmıştır. Erkeklerde yemeklerde kullanmam diyenler hiç çıkmamış, kadınlarda ise %10,4 oranında kullanmam çıkmıştır.

Tablo 9. Katılımcıların Fonksiyonel Gıdalar Hakkında Bilgilendirildiği Zaman Yemeklerde Kullanma Durumunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Evet		Kararsızım		Hayır		P= 0,33
	n	%	N	%	n	%	
Erkek	46	86,8	7	13,2	0	0	
Kadın	34	70,8	9	18,8	5	10,4	

P<0.05

Katılımcıların diyabetik gıdalar (şeker içermeyen) gıdaların fonksiyonel olup olmamasının cinsiyetlere göre dağılımı Tablo 10’da verilmiş olup diyabetik gıdaların (şeker içermeyen) fonksiyonel olup olmama bilgisi cinsiyetlere göre dağılımı farklılık gösterip anlamlı çıktığı gözlemlenmiştir. Belirtilen bu ifade erkeklerde %60,4’ü, Kadınlarda ise %29,22’sini karşılamaktadır. Erkeklerdeki fonksiyonel gıda bilinirliği kadınlardaki fonksiyonel gıda bilinirliğine kıyasla daha yüksektir.

Tablo 10. Katılımcıların Diyabetik Gıdalar (Şeker İçermeyen) Gıdaların Fonksiyonel Olup Olmamasının Cinsiyetlere Göre Dağılımı

Cinsiyet	Evet		Kararsızım		Hayır		
	n	%	N	%	n	%	
Erkek	32	60,4	17	32,1	4	7,5	P=0,007
Kadın	14	29,2	29	60,4	5	10,4	

P<0.05

Tablo 11’de Doktor veya diyetisyen önerdiğinde fonksiyonel gıdaları kullanma durumları cinsiyete göre farklılık göstermiş olup anlamlı çıkmıştır. Kadınların %81,3’ü doktor ve diyetisyen önerisine göre fonksiyonel gıdaları kullanacağını belirtirken, erkeklerin %60,4’ü doktor ve diyetisyen önerisine göre fonksiyonel gıdaları kullanacağını belirtmiştir. Kadınların erkeklere kıyasla bir uzmana danıştıktan sonra fonksiyonel gıdaları kullanımı yüksektir.

Tablo 11. Katılımcıların Doktor veya Diyetisyen Önerdiğinde Fonksiyonel Gıdaları Kullanma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	Hayır		Evet		
	n	%	n	%	
Erkek	21	39,5	32	60,4	P= 0,18
Kadın	9	18,8	39	81,3	

P<0.05

Tablo 12’de katılımcılar belirli gıdalarda kanıtlandığı zaman fonksiyonel gıdaları kullanma durumları cinsiyete göre farklılık göstermiş ve anlamlı çıkmıştır. Genel olarak belirli gıdalarda kanıtlanırsa dahi büyük oranda kullanılmayacağı ortaya çıkmıştır. Fakat cinsiyetler arasında bakıldığında zaman kullanmama durumu Kadınlarda %91,7 oranıyla erkeklerden fazla çıkmıştır.

Tablo 12. Katılımcılar Belirli Gıdalarda Kanıtlandığı Zaman Fonksiyonel Gıdaları Kullanma Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Hayır		Evet		
	n	%	n	%	
Erkek	39	73,6	14	26,4	P=0,16
Kadın	44	91,7	4	8,3	

P<0.05

Tablo 13’de fonksiyonel gıdaları faydalı bulmadığı için kullanmadıklarını ifade eden katılımcılar, cinsiyetler açısından farklılık gösterip anlamlı çıkmıştır. Kadınların %58,3’ü faydalı bulmadığım için kullanmam yanıtını reddederken, erkeklerin ise %37,7’si reddetmiştir. Genel olarak bakıldığında fonksiyonel gıdaları faydalı buldukları ortaya çıkmıştır fakat kadınlar erkeklere oranla daha faydalı buldukları çalışmadan anlaşılmaktadır.

Tablo 13. Katılımcıların Fonksiyonel Gıdaları Faydalı Bulmadığı İçin Kullanmadıklarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		
	n	%	n	%	n	%	
Erkek	9	17,0	24	45,3	20	37,7	P= 0,031
Kadın	10	20,8	10	20,8	28	58,3	

P<0.05

Tablo 14’de fonksiyonel gıdaları pahalı olduğu için kullanmamalarının yanıtları cinsiyete göre farklılık göstermiş olup anlamlı çıkmıştır. Kadınların %52,1’i bu yargıyı reddederken, erkeklerin ise %34,0’ı reddetmiştir. Kadınlar erkeklere oranla bu yargıya katılmadıklarını belirtmişlerdir. Erkeklerin %45,3’ü bu konuda kararsız kaldıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 14. Katılımcıların Fonksiyonel Gıdaları Pahalı Olduğu İçin Kullanmamalarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		
	n	%	n	%	n	%	
Erkek	11	20,8	24	45,3	18	34,0	P= 0,18
Kadın	14	29,2	9	18,8	25	52,1	

P<0.05

Fonksiyonel gıdaları zararlı buldukları için kullanmayanların yanıtları Tablo 15’de verilmiş ve bu soruya katılımcıların katılmadığı görülmüştür. Erkeklerin büyük çoğunluğu %49,1’i bu konuda kararsız kalırken kadınların %68,8’i bu yargıya katılmadıklarını, fonksiyonel besinleri zararlı buldukları için kullanmadıklarını reddetmişlerdir.

Tablo 15. Katılımcıların Fonksiyonel Gıdaları Zararlı Buldukları İçin Kullanmama Yanıtının Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		
	n	%	n	%	n	%	
Erkek	8	15,1	26	49,1	19	35,8	P= 000
Kadın	10	20,8	5	10,4	33	68,8	

P<0.05

Tablo 16’da katılımcıların fonksiyonel gıdaları yapay katkı maddesi bulunması nedeniyle kullanmama yanıtının cinsiyete göre dağılımı bulunmaktadır. Katılımcıların yapay katkı maddesi bulunma endişesi nedeniyle genel olarak kararsız kaldıkları aşağıdaki tabloda görülmektedir. Fakat erkeklerin kadınlara oranla bu ifadeye katılma oranları daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 16. Katılımcıların Fonksiyonel Gıdaları Yapay Katkı Maddesi Bulunması Nedeniyle Kullanmama Yanıtının Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		
	n	%	N	%	n	%	
Erkek	13	24,5	31	58,5	9	17,0	P= 0,40
Kadın	8	16,7	21	43,8	19	39,6	

P<0.05

Tablo 17’de katılımcıların fonksiyonel gıda kullanmamadaki sebepleri arasında doğal bulmadıkları için kullanmadıkları yanıtının cinsiyete göre farklılık göstermiş ve anlamlı çıkmıştır. Kadınların %50 sinin ifadeye katıldıkları, erkeklerin %56,6 sinin ise bu konuda kararsız kaldıkları ortaya çıkmıştır.

Tablo 17. Katılımcıların Fonksiyonel Gıdaları Doğal Bulmaması Nedeniyle Kullanmama Yanıtının Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		
	n	%	n	%	n	%	
Erkek	15	28,3	30	56,6	8	15,1	P= 0,32
Kadın	24	50,0	15	31,3	9	18,8	

P<0.05**SONUÇ VE ÖNERİLER**

İnsanların bilinçlenmesi ile birlikte daha sağlıklı olma ve kaliteli yaşam sürme isteği fonksiyonel gıdaların kullanımını da artırmıştır. Bunun sonucunda gittikleri işletmelerde de fonksiyonel gıdaları aramaya başlamışlardır. Yiyecek içecek üretimi yapan işletmelerin rekabet ortamında fark yaratmak için bu gıdaları kullanarak tüketicilerin isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir. Bu anlamda fonksiyonel gıdaların kullanıldığı uygun ürünler geliştirmek zorundadır. Bu nedenle, aşçıların fonksiyonel gıdalara yönelik algılarını anlamak ve buna uygun ürünler geliştirmesi için yönlendirmek önemlidir. Bugüne kadar yapılmış olan çalışmalarda tüketicilerin fonksiyonel gıda bilinci üzerine çalışmalar yapılmış olup, aşçılar üzerinde fonksiyonel gıdalarla ilgili herhangi bir çalışma bulunmaması çalışmanın önemini göstermektedir. Bu çalışma ile aşçıların fonksiyonel gıda hakkındaki bilgi düzeyleri ölçülerek ileriki çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Birçok farklı ülkede ve geniş tüketici demografisinde yapılan çalışmalarda tüketicilerin büyük ölçüde fonksiyonel gıda kavramına yabancı olduğu bulunmuştur(Kandıralı, 2014).Kandıralı (2014)’nın çalışmasında fonksiyonel gıda terimini duyma durumu cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını bulmuştur. Katılımcıları fonksiyonel gıda terimini daha önce duyanların oranının %8,6’sı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca fonksiyonel gıdalar hakkında bilgisi olanların oranı oldukça düşük olduğu da görülmektedir. Katılımcıların %30 oranında daha önce duymadığını, %61,4 oranında ise emin değilim cevabını verdiği görülmektedir. Yapılan bu çalışmada da katılanlar arasında fonksiyonel gıda terimini daha önce duyanların oranı %42,6 iken fonksiyonel gıda terimini daha önce duymayanların oranı %40,6’dır. Yapılan çalışmada fonksiyonel gıda terimini duyan ve duymayanların oranı birbirine yakın çıkmış olup cinsiyete göre farklılıklar gözlemlenmemiştir. Bu sonuca göre H1 hipotezi doğrulanmıştır.

Yapılan çalışmada “fonksiyonel gıdaların sağlığınıza faydalı olduğunu düşünüyor musunuz? “ sorusuna ise %57,4’ü faydalı olduğunu düşünürken, %2’si sağlığına zararlı olduğunu düşünmüştür. %40,6’sı ise bu konuda kararsız kaldığını ifade etmiştir.H2’de fonksiyonel gıdaların sağlık üzerinde faydalı olduğuna ilişkin cinsiyetler arasında anlamlı bir ilişki yoktur hipotezi doğrulanmış olup cinsiyetler arasında herhangi bir farklılık bulunmadığı gözlemlenmiştir.

Çalışmada katılımcıların “fonksiyonel gıdalar hakkında bilgilendirilirsenez yemeklerde kullanır mısınız?” sorusuna %79,2’si kullanabileceğini, %5’inin kullanmayacağı, %15,8’inin ise kararsız olduğu belirlenmiştir. Kandıralı (2014)’nın yaptığı çalışmasında ise diyet lifi içeriği artırılmış besinler %72,9 ile en yüksek oranla fonksiyonel gıda olarak bilinirken, %20 ile bitki steroller ve bitki stanol esterleri içeren modifiye margarin ürünleri en az bilinen fonksiyonel gıda olduğu belirlenirken, bu çalışmada da diyet lifi içeriği artırılmış besinler %72,3 en yüksek oranla fonksiyonel gıda olarak bilinmiş, %28,7 oranında bitki steroller ve bitki stanol esterleri içeren modifiye margarin ürünleri ve zenginleştirilen gıdalar en az bilgi sahibi olunan gıdalar olduğu belirlenmiştir.

Kandıralı (2014) yaptığı çalışmada katılımcıların fonksiyonel gıda kullanma sebebi %88,6 ile doktor veya diyetisyen önerisi olduğu belirlenirken bu çalışmada da sonuçlar farklı çıkmamış olup fonksiyonel olan gıdaları %70,3’ü doktor ve diyetisyen önerdiğinde, %55,4’ü ise sağlık problemlerine çözüm bulmak için kullanacağını belirtmiştir. En az skor %12,9 ile düşük fiyatlı olması durumunda ve %15,8’i ise belli hastalık eğiliminde kullanacağını belirtmiştir. Fonksiyonel gıda kullanmayacağını diyenlerin oranı ise %5 çıkmıştır. Ayrıca Kandıralı (2014)’nın yaptığı çalışmada fonksiyonel gıda tüketmeme sebebi olarak %65,7 ile zararlı olduğu düşüncesi gelmektedir. Fakat bu çalışmada katılımcılar %48,5’i fonksiyonel gıdaları yeterince bilgisi olmadığı için kullanmadığını ve fonksiyonel gıdalar işlenmiş gıdalar olarak görüldüğü için %39’u organik ve doğal bulmadığı için kullanmadığını belirtmiştir. %17,8’i zararlı bulduklarından dolayı kullanmadıklarını, %15,8’i yeni akım olduğu için kullanmadığını ifade etmiştir.

Kandıralı (2014)’nın tüketiciler üzerine yaptığı çalışmada katılanların fonksiyonel gıda kullanmaktaki amacı %74,3 ile sağlıklı ve zinde olmak, sağlığı korumaktır, en az kullanım amacı ise ruhsal durumu geliştirmek olarak verilmiştir. Bu çalışmada ise sonuçlar az da olsa farklılık göstermiş olup katılımcılar ilk olarak fonksiyonel gıdayı %73,3’ü doktor veya beslenme uzmanının tavsiyesini aldıkları zaman kullanacağını, %64,4’ü sağlıklı/zinde olmak ve sağlığını korumak için kullanacağını, %60,4’ü fiziksel performansını arttırmak için kullanacağını belirtmişlerdir. En az kullanım amacı ise %33,7 oranla Kandıralı (2014)’nın yaptığı çalışmada olduğu gibi yaşlanmayı geciktirmek için kullanacağı ifadesi ile aynı çıkmıştır.

“Fonksiyonel gıda terimini daha önce duydunuz mu?” ve “fonksiyonel gıdaların sağlığını üzerinde faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?” soruları yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi arasında herhangi bir farklılık gözlemlenmemiş ve anlamsız çıkmıştır.

Fonksiyonel gıda kullanmama sebepleri arasında olan pahalı olduğu için kullanmam yanıtı cinsiyete göre farklılık göstermiş olup anlamlı çıkmıştır. Kadınların %52,1’i bu yargıyı reddederken, erkeklerin %34,0’ı reddetmiştir. Kadınların erkeklere kıyasla bu yargıya katılmama oranı yüksek çıkmıştır. Erkeklerin %45,3’ü ise bu konuda kararsız kaldıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcılar fonksiyonel gıda kullanmama diyabetik besinlerin (şeker içermeyen) fonksiyonel olup olmama bilgisi cinsiyetlere göre dağılımı farklılık gösterip anlamlı çıkmıştır. Belirtilen bu ifade erkeklerde %60,4, kadınlarda %29,22’dir. Erkeklerdeki fonksiyonel besin bilinirliği kadınlardaki fonksiyonel gıda bilinirliğine kıyasla daha yüksektir.

Doktor veya diyetisyen önerdiğinde fonksiyonel gıdaları kullanma durumları cinsiyete göre farklılık göstermiş olup anlamlı çıkmıştır. Kadınların %81,3 ü doktor ve diyetisyen önerisine göre fonksiyonel gıdaları kullanacağını belirtirken, erkeklerin ise %60,4 doktor ve diyetisyen önerisine göre fonksiyonel gıdaları kullanacağını belirtmiştir. Bir uzmana danıştıktan sonra fonksiyonel gıdaları kullanma eğilimi kadınlarda erkeklere oranla daha yüksektir.

Fonksiyonel gıdaları kullanma belirli gıdalarda kanıtlandığı zaman cinsiyete göre farklılık göstermiş ve anlamlı çıkmıştır. Cinsiyetler arasında bakıldığında zaman fonksiyonel gıdaları kullanmama durumu kadınlarda %91,7 oranıyla erkeklerden fazla çıkmıştır.

Çalışmada fonksiyonel gıdaları faydalı bulmama sebepleri arasında olan yapay katkı maddelerinin endişesi olduğu için kullanmama ifadesinde genel olarak kararsız kalmışlardır. Fakat erkeklerin kadınlara oranla bu ifadeye katılma oranları daha yüksek çıkmıştır.

H3’de fonksiyonel gıdaları kullanma ve kullanmama amaçları arasında cinsiyetlerde anlamlı bir ilişki vardır hipotezi araştırma sonucunda doğrulanmıştır. Katılımcıların fonksiyonel gıda kullanmama sebepleri arasında

doğal bulmadıkları için kullanmadıkları yanıtı cinsiyete göre farklılık göstermiş ve anlamlı çıkmıştır. Kadınların %50 sinin ifadeye katıldıkları, erkeklerin %56,6 sının ise bu konuda kararsız kaldıkları ortaya çıkmıştır

Yapılan bu çalışma sonucunda elde edilen öneriler aşağıda sıralanmaktadır:

- ✓ Fonksiyonel gıdalar hakkında gıda sektörü çalışanlarının bilgilendirilmesine yönelik çalışmalar yapılması ve toplumun bilinçlendirilmesi gerekmektedir,
- ✓ Genç aşçı adaylarının alanlarında bilgili olmaları ve yükselebilmeleri için fonksiyonel gıdalar hakkında gerekli eğitimlerin verilmesi ve düzenleyici standartların oluşturulması sağlanmalıdır,
- ✓ Fonksiyonel gıda kullanılması ve tüketilmesi konusunda aşçılar teşvik edilmelidir. Bu sayede fonksiyonel gıda tüketimi ile toplum sağlıklı beslenecek, bunun sonucunda tedavi harcamaları ve işgücü kayıpları azalacak ve insan hayatında konforlu süreler artacaktır,
- ✓ Aşçıların yalnızca fonksiyonel gıdaları bilmesi değil aynı zamanda aşçılara fonksiyonel gıdaları doğru bir şekilde kullanarak uygun reçetelerin geliştirilmesi konusunda yardımcı olunmalıdır,
- ✓ Aşçılara sağlık üzerine faydalı olabilecek şekilde kullanım bilincinin verilmesi ve bunun için gerekli çalışmaların başlatılması önemli olacaktır,
- ✓ Aşçıların fonksiyonel gıdaları kullanım düzeylerinde farklılık olup olmadığı ilerleyen dönemde yapılacak araştırmalarla tespit edilmeli ve yardımcı olunmalıdır.

KAYNAKÇA

- Aydın M., Açıkgöz İ., ve Şimşek B., (2010), “Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin probiyotik ürün tüketimlerinin ve probiyotik kavramının bilinme düzeyinin belirlenmesi”, Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi 5(2): 1-6
- Boyacıoğlu D., “Fonksiyonel Gıda Tanımı”, İ.T.Ü Gıda Mühendisliği Bölümü. Erişim: (www.dilekboyacioglu.com) Erişim tarihi: 23/04/2014
- Coşkun T., (2005), “Fonksiyonel Besinlerin Sağlığımız Üzerine Etkileri”, Hacettepe Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 48: 69-84s.
- Dölekoğlu C., Şahin A., ve Giray F., “Kadınlarda Fonksiyonel Gıda Tüketimini Etkileyen Faktörler: Akdeniz İlleri Örneği”
- Erbaş M., (2006), “Yeni Bir Gıda Grubu Olarak Fonksiyonel Gıdalar”, Akdeniz Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Antalya erbas@akdeniz.edu.tr.
- Hacıoğlu G ve Kurt G., (2012),” Tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik farkındalığı, kabulü ve tutumları: İzmir ili örneği”, Business and Economics Research Journal 3(1): 161-171
- İşleroğlu H., Yıldırım Z., ve Yıldırım M., (2005) “Fonksiyonel Bir Gıda Olarak Keten Tohumu“ Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Tokat GOÜ. Ziraat Fakültesi Dergisi.
- Kandırılı Ş., (2014), “Özel Bir Sağlıklı Beslenme Ve Diyet Danışmanlığı’na Başvuran Danışanların Fonksiyonel Besinlere Yönelik Farkındalığı, Bilgi Düzeyleri Ve Tüketim Sıklıklarının Araştırılması” , Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Meral R.,Doğanı., ve Kanberoğlu G.,(2012), “Fonksiyonel Gıda Bileşeni Olarak Antioksidanlar“ Iğdır Üni. Fen Bilimleri Enst. Der. / Iğdır Univ. J. Inst. Sci. & Tech. 2(2): 45-50,
- Özçelik B., (2007),“Fonksiyonel Gıdalar ve Sağlık: Yeni Ürün Tasarımları”, (<http://www.saglik.org.tr/upload/dosyalar/Fonksiyonel-gidalar-ve-saglik.pdf>).
- Özdemir Ö., Fettahloğlu Ş., Topoyan M., (2009), “ Fonksiyonel gıda ürünlerine yönelik tüketici tutumlarını belirleme üzerine bir araştırma”, Ege Akademik Bakış 9(4): 1079-109
- Sevilmiş G., (2008), “Bazı Fonksiyonel Gıdalarda Tüketici Kararları Ve Bunları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma”.
- TBMM (2004), “Gıdaların Üretimi, Tüketimi ve Denetlenmesine Dair Kanun Hükmünde Kararnamenin Değiştirilerek Kabulü Hakkında Kanun”. Sayı: 5179, Ankara
- Yabancı N., ve Şimşek I., (2007),“Üniversite öğrencilerinin probiyotik ürün tüketim durumları”, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 6(6): 449-45.

İnternet Kaynakçası

- 1.<http://www.muhendisbeyinler.net/fonksiyonel-gidalar-nelerdir/> Erişim tarihi:12.11.2016
- 2.<http://www.muhendisbeyinler.net/fonksiyonel-gidalar-nelerdir/> Erişim Tarihi:12.11.2016