

# ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 13 Sayı: 70 Nisan 2020 İ Volume: 13 Issue: 70 April 2020  
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581  
Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2020.4174>

## SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALİŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR İNCELEME: ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

### AN INVESTIGATION ON THE NUTRITIONAL HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS WHO PLAY AND DO NOT PLAY SPORTS: ÇUKUROVA UNIVERSITY SAMPLE

Cenab TÜRKERİ\*  
Bilgihan BÜYÜKTAŞ\*\*  
Barışcan ÖZTÜRK\*\*\*

#### Öz

Bu çalışma spor yapan ve yapmayan Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya yaş ortalamaları 22,10±3,16 yıl, boy ortalamaları 1,72±0,09 m, ağırlık ortalamaları 66,71±13,97 kg, BMI değerleri 22,15±4,07 kg/m<sup>2</sup> olan toplam 297 gönüllü (kadın=148, erkek=149) üniversite öğrencisi katılmıştır. Verilerin normallik dağılımı için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve normal dağılım göstermediği bulunmuştur. Veriler normal dağılım göstermediği için ikili karşılaştırmalarda non-parametrik testlerden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Veriler incelendiğinde üniversite öğrencilerinin en çok sabah öğününü atladıkları en az ise akşam öğününü atladıkları görülmüştür. Öğrencilerin %50'den fazlasının kurubaklagil-tahıl ve hamur işi besin gruplarını tükettiği, %70'den fazlasının meyve ve sebze ürünlerini tükettiği ve %75'den fazlasının et ürünlerini yüksek miktarda tükettiği bulunmuştur. Erkek üniversite öğrencilerinin kadın üniversite öğrencilerine göre beslenme alışkanlıkları, yiyecek dışı ürünler, besin tüketim sıklığı ve performans alt boyutları ile toplam beslenme skorlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre beslenme alışkanlıkları, performans alt boyutları ve toplam beslenme düzey skorlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Sonuç olarak; öğrencilerin genelde erken saatlerde dersleri bulunmasından dolayı kahvaltı öğününü atladıkları ve akşam saatlerinde yemek yemeyi tercih ettikleri, sağlıklı bir yaşam ve günlük protein ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bilinçli bir tercih olarak et ve et ürünlerini yüksek düzeyde tüketmekte oldukları, erkek üniversite öğrencilerinin beslenme düzeylerinin kadın üniversite öğrencilerine göre daha iyi olduğu ve spor yapan üniversite öğrencilerinin de spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre beslenme durumlarına dikkat ettikleri, düzenli ve iyi beslendikleri söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Obezite, Fast Food Tüketimi, Protein Tüketimi, Spor.

#### Abstract

This study was carried out to examine the nutritional habits of Çukurova University students. The average age of the study was 22.10 ± 3.16 years, the average height was 1.72 ± 0.09 m, the average weight was 66.71 ± 13.97 kg, and 297 volunteers with BMI values of 22.15 ± 4.07 kg / m<sup>2</sup> (female = 148, male = 149) university student participated. Kolmogorov-Smirnov test was applied for normality distribution of the data and it was found that it did not show normal distribution. When the data was examined, it was observed that university students skipped the most morning

\*Dr. Öğr. Üyesi, Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, <https://orcid.org/0000-0003-4850-9810>

\*\* Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi, <https://orcid.org/0000-0002-6816-7275>

\*\*\* Y.L. Öğr. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi, <https://orcid.org/0000-0001-7001-3032>



meals and at least skipped the evening meals. It was found that more than 50% of students consumed legume-grain and pastry food groups, more than 70% consumed fruit and vegetable products, and more than 75% consumed meat products. A significant difference was found in nutrition habits, non-food products, food consumption frequency and performance sub-dimensions and total nutrition scores of male university students compared to female university students ( $P \leq 0.05$ ). Spor yapan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, performans alt boyutları ve toplam beslenme düzeyi puanlarında spor yapmayan üniversite öğrencileriyle karşılaştırıldığında anlamlı bir fark vardı ( $P \leq 0.05$ ). As a result, it was observed that students generally skip breakfast meals due to early classes and prefer to eat during the evening hours. It has been observed that students consume high levels of meat and meat products as a conscious choice to meet a healthy life and daily protein needs. In addition, it has been observed that the nutrition levels of male university students are better than female university students. Moreover, it can be said that university students who do sports also pay attention to their nutritional status and feed regularly, according to university students who do not do sports.

**Keywords:** Nutrition, Obesity, Fast Food Consumption, Protein Consumption, Sports.

## 1. GİRİŞ

İnsan sağlığı başta beslenme olmakla birlikte, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır (Saygın ve ark., 2011). Sağlıklı beslenme; bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumu göz önünde bulundurularak sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin yeterli miktarda karşılanmasıdır. Beslenme, büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi, hastalıkların tedavisi ve sağlığın korunması için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir (Saygın ve ark., 2011; TSB, 2004). Sağlıksız beslenme günümüzde teknolojinin, sosyal hayatın, yaşam standartlarının değişimleri ile birlikte özellikle gençler arasında artmıştır. Bu durum ise insanların sağlığını ciddi anlamda tehdit etmeye başlamıştır. Özellikle gençler arasında yaygınlaşan hazır gıda ve fast food ürünlerinin tüketiminin sağlığı tehdit ettiği yönünde oldukça fazla bilgi akışı vardır. Sağlıksız beslenmenin etkilerinden biri de obezitedir.

Ülkemizde obezite sıklığı üzerine yapılan bir araştırmada, geçmiş 13 yıla göre %44 artış göstererek yeni yapılan TURDEP çalışmasında %32 olarak bildirilmiştir (Satman ve ark., 2011). İstatistiki veriler her geçen gün obezitede artışı göstermekte ve bu durum insan sağlığını tehdit etmektedir.

Ülkemizde dengesiz ve yetersiz beslenme, toplumsal bir sorundur (Saygın ve ark., 2011). Beslenme sorunları açısından riskli gruplardan birisini de üniversite öğrencileri oluşturmaktadır (Jones ve Lebnan, 1988; Aktaş, 1988). Üniversite eğitimine başladıklarında öğrenciler kendi başlarına yaşamlarını sürdürebilme durumuyla karşı karşıya kalmaktadır. Hem üniversite eğitimlerini hem de yaşamlarını devam ettirme durumunda kaldıkları için üniversite öğrencileri genellikle beslenme ihtiyaçlarını hazır gıda ve fast food ürünleri tüketerek karşılamaya çalışmaktadır. Bu tarz beslenme bireylerin besin ihtiyaçlarını tam olarak karşılamamakta ve sağlıklarını tehdit etmektedir. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenemediklerini ortaya konmuştur (Tokgöz ve ark., 1995; Saygın ve ark., 2011). Öğrencilerin üniversite sonrası dönemlerde sağlıklı yaşam unsurlarını bilerek ve uygulayarak yaşamlarını devam ettirebilmek, ilerleyen yaşlarda karşı karşıya kalınabilecek şişmanlık, kardiyovasküler hastalıklar, tip II diyabet ve çeşitli kanser hastalıklarından göreceli olarak korunabilmesi açısından önemlidir.

Tüm bunlardan dolayı, beslenme ile ilgili doğru önerilerin yapılabilmesi ve önlemler alınabilmesi için gençlerin beslenme durumlarını incelemek önem kazanmaktadır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, yanlış ve yetersiz beslenme sonucu ortaya çıkabilecek sorunlardan korunabilmek açısından önemlidir. Bu doğrultuda çalışmamız Çukurova Üniversitesi örneğiyle üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

## 2. GEREÇ VE YÖNTEM

### 2.1. Katılımcılar

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni 2019-2020 eğitim öğretim yılında Çukurova Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler, örnekleme ise öğretimine devam eden öğrenciler arasından basit tesadüfi yöntemle seçilmiş ve gönüllü olarak katılmayı kabul eden 148 kadın (% 49,8) ve 149 erkek (%



50,2) toplam 297 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılara çalışmaya başlamadan önce gerekli açıklamalar yapılmış ve gönüllülük formları imzalatılmıştır.

## 2.2. Veri Toplama Araçları

**Demografik Özellikler:** Çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, boy, ağırlık vb) belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan anket formu kullanılmıştır.

**Beslenme Anketi:** Çalışmaya katılan bireylerin beslenme düzeylerini belirlemek amacıyla Vural (2018) tarafından oluşturulan ve 20 soruluk 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır; (1= hiçbir zaman, 2= nadiren, 3= bazen, 4= sık sık, 5= her zaman). Ölçek, beslenme alışkanlıkları, yiyecek dışında kullanılan ürünler, besin tüketim sıklıkları ve performans olarak 4 alt bölümden oluşmaktadır.

**BMI (Body Mass Index):** Body Mass Index (BMI) vücut ağırlığının boyun karesine bölünmesi ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) ile bulunur. Vücut kitle indeksi değerlendirmesi sağlık bakanlığı tarafından yayınlanan Tablo1'de verilen değerlendirme tablosuna göre yapılır.

Tablo 1. BMI Değerlendirme Tablosu

18,5	$\text{kg}/\text{m}^2$ altında olanlar	Zayıf
18,5-24,9	$\text{kg}/\text{m}^2$ altında olanlar	Normal Kilolu
25-29,9	$\text{kg}/\text{m}^2$ altında olanlar	Fazla Kilolu
30-39,9	$\text{kg}/\text{m}^2$ altında olanlar	Obez

## 2.3. İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizlerde, SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımları için Kolmogorov- Smirnov testi sonuçlarına bakılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için karşılaştırmalarda non-parametrik testlerden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar (ortalama  $\pm$  standart sapma) olarak verilmiştir. Anlamlılık düzeyi  $p \leq 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## 3. BULGULAR

Çalışmaya katılan kadın 148 (%49,8) ve erkek 149 (%50,2) toplam 297 üniversite öğrencisinin demografik verileri incelendiğinde, yaş ortalamalarının  $22,10 \pm 3,16$  yıl, boylarının  $1,72 \pm 0,09$  m olduğu, vücut ağırlıklarının  $66,71 \pm 13,97$  kg olduğu görülmüştür. BMI değerleri ortalamalarına bakıldığında, katılımcıların  $22,15 \pm 4,07$   $\text{kg}/\text{m}^2$  normal aralıkta oldukları görülmüştür.

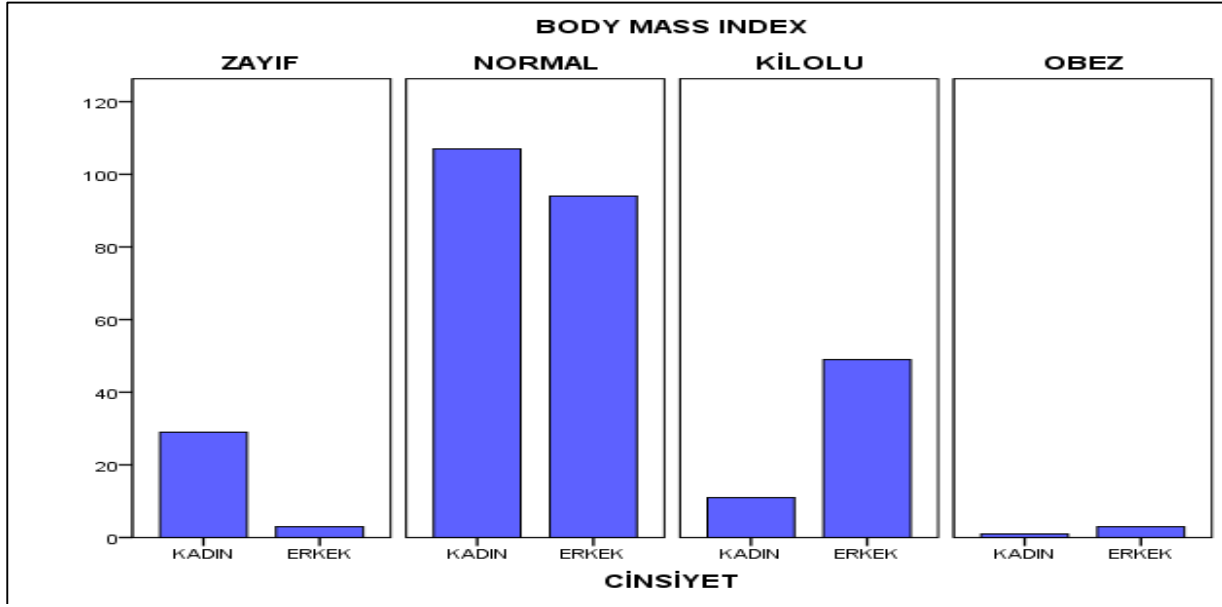
Tablo 2. Kadın ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri

	Kadın n=148 • $\pm$ ss	Erkek n=149 • $\pm$ ss	Toplam n=297 • $\pm$ ss
Yaş (yıl)	21,49 $\pm$ 3,59	22,71 $\pm$ 2,53	22,10 $\pm$ 3,16
Boy (m)	1,66 $\pm$ 0,06	1,78 $\pm$ 0,06	1,72 $\pm$ 0,09
Vücut Ağırlığı (kg)	57,05 $\pm$ 9,74	76,30 $\pm$ 10,50	66,71 $\pm$ 13,97
BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )	20,44 $\pm$ 3,98	23,85 $\pm$ 3,41	22,15 $\pm$ 4,07

Tablo 3'te kadın ve erkek öğrencilerin BMI değerlerine bakıldığında kadın öğrencilerin 29'u (%19,6) zayıf, 107'si (%72,3) normal, 11'i (%7,4) fazla kilolu ve 2'si (%0,7) obez değerlerinde olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin ise 3'ü (%2,0) zayıf, 94'ü (%63,1) normal, 49'u (%32,9) fazla kilolu ve 3'ü (%2,0) obez sınıflamasında olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Kadın ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin BMI Değerleri Sınıflandırması

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Zayıf	29	19,6	3	2,0	32	10,8
Normal Kilolu	107	72,3	94	63,1	201	67,7
Fazla Kilolu	11	7,4	49	32,9	60	20,2
Obez	1	0,7	3	2,0	4	1,3
Toplam	148	100,0	149	100,0	297	100,0



Şekil 1. Cinsiyete Göre BMI Değerleri

Tablo 4'te çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin 83'ü (%27,9) sabah kahvaltısını bazen yaptığını, 95'i (%32,0) bazen öğle yemeği yediğini belirtirken 126 (%42,4) öğrenci de akşam yemeklerini her zaman yediklerini belirtmiştir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Öğün Sıklığı

	Hiçbir Zaman		Nadiren		Bazen		Sık Sık		Her Zaman	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sabah	28	9,4	64	21,5	83	27,9	66	22,2	55	18,5
Öğlen	10	3,4	46	15,5	95	32,0	84	28,3	62	20,9
Akşam	5	1,7	22	7,4	60	20,2	83	27,9	126	42,4

Tablo 5'te çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin 102'si (%34,3) süt ürünlerini her zaman, 104'ü (%35,0) kurubaklagil-tahıl ürünlerini sık sık, 114'ü (%38,4) et ürünlerini her zaman, 118'i (%39,7) meyve ve sebze ürünlerini her zaman, 94'ü (%31,8) hamur ürünlerini sık sık ve 114'ü (%38,4) fast food ürünlerini bazen tükettiklerini belirtmiştir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerin Tükettikleri Besin Grupları

	Hiçbir Zaman		Nadiren		Bazen		Sık Sık		Her Zaman	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Süt Ürünleri	10	3,4	22	7,4	66	22,2	97	32,7	102	34,3
Kurubaklagil-Tahıl	6	2,0	21	7,1	79	26,6	104	35,0	87	29,3
Et Ürünleri	7	2,4	8	2,7	55	18,5	113	38,0	114	38,4
Sebze-Meyve	6	2,0	16	5,4	55	18,5	102	34,3	118	39,7
Hamur Ürünleri	15	5,1	28	9,5	83	28,0	94	31,8	76	25,7
Fast food	12	4,0	53	17,8	114	38,4	70	23,6	48	16,2



Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre beslenme ölçeğinin 4 alt boyutu ve toplam beslenme skorunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu farklılıkların, beslenme alışkanlıkları, yiyecek dışı ürün tüketimi (suplement), performans ve toplam beslenme skorlarında erkek öğrencilerden ve besin tüketim sıklığı alt boyutunun ise kadın üniversite öğrencilerinden kaynaklandığı saptanmıştır.

**Tablo 6.** Kadın ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Düzeyi Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Beslenme Düzeyi	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Beslenme Alışkanlıkları	Kadın	148	132,77	19649,50	8623,50	-3,25	0,00*
	Erkek	149	165,12	24603,50			
Yiyecek Dışı Ürünler	Kadın	148	115,12	17038,00	6012,00	-6,79	0,00*
	Erkek	149	182,65	27215,00			
Besin Tüketim Sıklığı	Kadın	148	162,26	24014,00	9064,00	-2,66	0,00*
	Erkek	149	135,83	20239,00			
Performans	Kadın	148	135,14	19866,00	8988,00	-2,70	0,00*
	Erkek	149	161,68	24090,00			
Toplam Beslenme Skoru	Kadın	148	126,80	18767,00	7741,00	-4,44	0,00*
	Erkek	149	171,05	25486,00			

\* $p\leq 0,05$

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin spor yapma durumuna göre beslenme ölçeğinin, besin yiyecek dışı ürünler ve besin tüketim sıklığı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ( $p=0,00$ ), performans ( $p=0,00$ ) alt boyutlarında ve toplam beslenme düzey skorlarında ( $p=0,05$ ) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta ve toplam beslenme skorunda da farklılıkların, spor yapan üniversite öğrencilerinden kaynaklandığı saptanmıştır.

**Tablo 7.** Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Düzeyi Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Beslenme Düzeyi	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Beslenme Alışkanlıkları	Spor Yapan	161	162,48	26159,00	8778,00	-2,95	0,00*
	Spor Yapmayan	136	133,04	18094,00			
Yiyecek Dışı Ürünler	Spor Yapan	161	143,85	23160,00	10119,00	-1,13	0,26
	Spor Yapmayan	136	155,10	21093,00			
Besin Tüketim Sıklığı	Spor Yapan	161	156,87	25255,50	9681,50	-1,72	0,85
	Spor Yapmayan	136	139,69	18997,50			
Performans	Spor Yapan	161	161,83	25893,00	8747,00	-2,94	0,00*
	Spor Yapmayan	136	132,82	18063,00			
Toplam Beslenme Skoru	Spor Yapan	161	157,80	25405,00	9532,00	-1,92	0,05*
	Spor Yapmayan	136	138,59	18848,00			

\* $p\leq 0,05$

#### 4. TARTIŞMA

Bilimsel araştırmalar giderek artan sayıda insanın obez sınıflamasına girdiğini söylemektedir. Obezite ve morbit obezite durumu halk sağlığını en fazla etkileyen ve ölüm sebepleri açısından ilk sıralarda yer alan, özellikle hareketsizlik ve yanlış beslenmeyle gelişen toplumsal bir sorundur (Türkeri, Öztürk ve Büyüktaş, 2019). İnsan sağlığını doğrudan etkileyen unsurlardan biri olan beslenme birçok araştırmaya konu olmuştur. Çeşitli araştırmalar dengeli ve yeterli beslenme ile vücut gelişimi arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca günümüzde gelişmiş ülkelerde yaşayan çocukların 20. yy başındaki çocuklara göre vücut gelişimlerinin daha iyi oldukları görülmektedir. Buna ek olarak sağlık açısından yapılan çalışmalarda, gelişmiş ülkelerde beslenme biliminden yararlanılarak pellegra, skorbüt, raşitizm ve basit guatr gibi hastalıkların seviyesinin düşürüldüğü bulunmuştur (Orak, Akgün ve Orhan, 2006). Literatür





incelendiğinde beslenmenin, insanın gelişimine ve genel sağlık durumuna etki ettiği açıkça görülmektedir. Tüm bu noktalardan hareketle çalışmamız Çukurova Üniversitesi örneğiyle üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik verileri incelendiğinde, yaş ortalamalarının  $22,10 \pm 3,16$  yıl, boylarının  $1,72 \pm 0,09$  m olduğu, vücut ağırlıklarının  $66,71 \pm 13,97$  kg olduğu görülmüştür. BMI değerleri ortalamalarına bakıldığında, katılımcıların  $22,15 \pm 4,07$  kg/m<sup>2</sup> normal aralıkta oldukları görülmüştür. Özyağcıoğlu ve ark. (2008) üniversite öğrencilerinin beslenme düzeyleri ile ilgili yapmış oldukları bir çalışmada öğrencilerin yaşlarını  $20,9 \pm 1,6$  yıl, ağırlıklarını  $63,7 \pm 14,0$  kg, boylarını  $1,68 \pm 0,08$  cm ve BMI değerlerini  $22,03 \pm 3,0$  kg/m<sup>2</sup> normal aralıkta bulmuştur. Arslan, Daşkapan ve Çakır (2016) beslenme üzerine yapmış oldukları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaş ortalamalarını  $20,96 \pm 2,04$  yıl, ağırlıklarını  $72,57 \pm 10,15$  kg, boylarını  $1,76 \pm 0,06$  cm ve BMI  $23,54 \pm 3,39$  kg/m<sup>2</sup> normal aralıkta bulmuştur. Yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar çalışmamızda elde ettiğimiz değerler ile örtüşmektedir.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sabah öğünlerini "en çok" atladıkları ve akşam öğününü "en az" atladıkları bulunmuştur. Özdoğan ve ark. (2012), Önay (2011), Oluk ve ark., (2011), Arslan, Daşkapan ve Çakır (2016), Haşemina, Çalışkan ve Işık (2003), Mazıcıoğlu ve Öztürk (2005), Adıgüzel ve ark. (2005) Özkurt, Nural ve Hindistan (2006) ve Baric, Satalic ve Lukesic (2003) yapmış oldukları çalışmalarda üniversite öğrencilerinin en çok sabah öğününü atladığını bulmuştur. Öğün eğitim alan öğrencilerin genelde çok erken saatlerde dersleri bulunmasından dolayı kahvaltı öğününü atladıkları ve akşam saatlerinde yemek yemeyi tercih ettikleri söylenebilir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin %50'den fazlasının kurubaklagil-tahıl ve hamur işi besin gruplarını tükettiği görülmüştür. Avrupa ülkeleri arasında yıllık kişi başı ekme tüketimi incelendiğinde kişi başı 104 kg tüketim ile Türkiye en çok ekme tüketen ülke olurken, 32 kg ile İngiltere en az ekme tüketen ülke olmuştur (AIBI, 2013). Ayhan ve ark. (2012) yapmış oldukları çalışmada Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin ekme ve hamur işi tüketiminin fazla olduğu, her öğün ekme yiyenlerin sıklığı %42,4 olduğunu bulmuştur. Orak, Akgün ve Orhan (2006) yapmış oldukları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %50'sinden fazlasının hamur işi ürünlerini tükettiğini bulmuştur. Çalışmamızda elde edilen sonuçlarla yüksek benzerlik görülmektedir. Bu sonuçlar dikkate alındığında hamur işlerinin oldukça yoğun olarak tercih edilmesinin sebebi olarak ucuz ve kolay ulaşılabilir olması düşünülebilir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin, meyve ve sebze tüketim durumları incelendiğinde %70'den fazlasının meyve ve sebze ürünlerini her zaman tükettiği bulunmuştur. Saygın ve ark. (2010), Öztunç, Aytaç ve Öztürk (2003), Türk, Gürsoy ve Ergin (2007) ve Sakamaki ve ark. (2005) öğrenciler üzerine yapmış oldukları çalışmalarda üniversite öğrencilerinin her zaman meyve ve sebze tükettiklerini bulmuştur. Sadece bilimsel çalışmalarda değil aynı zamanda medyada da sıklıkla meyve sebze ürünlerinin tüketilmesinin sağlık açısından önemi vurgulanmaktadır. Diyabet gibi kronik hastalık risk faktörleri açısından, önleyici olarak düşünülebilecek bir faktör olduğu için sık sık meyve-sebze tüketilmelidir (Ebbeling ve ark., 2007). Bu bilgilerden öğrencilerin olumlu etkilendiği, ayrıca her öğünde yenilebilecek ürünler olmasının da etkili olduğu söylenebilir. Buna ek olarak, çalışmanın yapıldığı bölge olan Akdeniz bölgesinde meyve sebze üretiminin bol, çok ucuz ve kolay ulaşılabilir olmasının da olumlu etki yaptığı düşünülebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, et ürünleri tüketim durumları incelendiğinde %75'den fazlasının et ürünlerini tükettiği bulunmuştur. Ayhan ve ark. (2012), Onurlubaş ile Doğan ve Demirkıran (2015), Güleç ve ark. (2008), Colić, Šatalić ve Lukešić (2003), Stefanikova ve ark. (2006) ve Mammias ve ark. (2004) öğrenciler üzerine yapmış oldukları çalışmalarda et tüketimlerinin yüksek olduğunu bulmuştur. İskender, Kanbay ve Özçelik (2014) öğrenciler üzerine yapmış olduğu bir çalışmada, öğrencilerin %73,4'ü insan sağlığı ve beslenmesi için et ve et ürünlerinin önemini bildiklerini ve bundan dolayı et ve et ürünlerini yüksek miktarda tükettiklerini bulmuştur. Et ve et ürünlerinin insan sağlığı için yüksek protein kaynağı olması, ayrıca sahip olduğu mineral ve vitaminler sayesinde vücut metabolizmasının sağlıklı çalışmasında etkin rol alan enerji veren bir besin ögesi olmasından dolayı günlük protein ihtiyacının karşılanması amacıyla tüketilmelidir (Denktaş, 2017). Öğrencilerin sağlıklı bir yaşam ve günlük protein ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bilinçli bir tercih olarak et ve et ürünlerini yüksek düzeyde tüketmekte oldukları düşünülebilir.

Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin beslenme durumları incelendiğinde, beslenme ölçeğinin; beslenme alışkanlıkları, yiyecek dışı ürünler, besin tüketim sıklığı ve performans alt boyutları ile toplam beslenme skorlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p \leq 0,05$ ). Farklılığın alt boyut olarak besin tüketim sıklığında kadınlardan, diğer alt boyutlar ve toplam beslenme skorunda erkek üniversite öğrencilerinden kaynaklandığı görülmüştür. Spor yapma durumuna göre üniversite öğrencilerinin beslenme durumları incelendiğinde beslenme ölçeğinin; yiyecek dışı ürünler ve besin tüketim sıklığı alt boyutlarında anlamlı bir



farklılık tespit edilememiştir. Ancak çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, performans alt boyutları ve toplam beslenme düzey skorlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Farklılıkların, spor yapan üniversite öğrencilerinden kaynaklandığı saptanmıştır. Bu sonuçlar dikkate alındığında, spor yapan üniversite öğrencilerinin sportif performanslarını geliştirmek ve koruyabilmek için düzenli ve iyi beslendikleri, beslenme durumlarına dikkat ettikleri söylenebilir.

## 5.SONUÇ

Sonuç olarak çalışmamızda elde edilen bulgular dikkate alındığında, Çukurova Üniversitesinde okuyan öğrencilerin genelde çok erken saatlerde dersleri bulunmasından dolayı kahvaltı öğününü atladıkları ve akşam saatlerinde yemek yemeyi tercih ettikleri söylenebilir. Ayrıca sağlıklı bir yaşam ve günlük protein ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bilinçli bir tercih olarak et ve et ürünlerini yüksek düzeyde tüketmekte oldukları söylenebilir. Bunlara ek olarak erkek üniversite öğrencilerinin beslenme düzeylerinin kadın üniversite öğrencilerine göre daha iyi olduğu ve spor yapan üniversite öğrencilerinin de spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre beslenme durumlarına dikkat ettikleri, düzenli ve iyi beslendikleri düşünülmektedir.

## 6. ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin beslenme konusunda doğru bilgiye sahip olmaları ve dengeli beslenme alışkanlıkları edinmeleri önemlidir. Bunun için üniversitelerin belirli dönemlerinde diyetisyenlerden, sağlık uzmanlarından ve spor bilim uzmanlarından oluşan ekiplerin seminerler/konferanslar yaparak öğrencileri bilgilendirmesi uygun olacaktır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sağlık unsurlarını geliştirmek için beslenme ile birlikte fiziksel aktivitelere yönlendirici etkinlikler de planlanmalıdır. Araştırma önerileri;

- Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları birlikte araştırılmalıdır.
- Öğrencilerin tükettikleri besin gruplarının mali profilleri ile tüketim sıklıkları ilişkisi incelenmelidir.
- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları birlikte ve daha kapsamlı incelenmelidir.
- Öğrencilerin barındıkları yer (ev-yurt) ile beslenme alışkanlıklarının birlikte incelenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., & Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47. E-ISSN: 2602-2109.
- T.C Sağlık Bakanlığı (2004). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*. T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara. [http://www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme\\_rehberi.pdf](http://www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme_rehberi.pdf)
- Satman, İ., Alagöl, F., Ömer, B., Kalaca, S., Tütüncü, Y., & Çolak, N. (2011). *Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması-II.(TURDEP II)*. Yayınlanmamış Çalışma, Kişisel Bağlantı.
- Jones, K. V., & Lebnan, V. (1988). A 6-Year Follow-up of the Type a Behaviour Pattern in Medical Students. *Medical Education*, 22 (3), 211 - 213. DOI: 10.1111/j.1365-2923.1988.tb00009.x
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin İncelenmesi: Uzunlamasına Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13). E-ISSN: 2536-4758.
- Tokgöz, P., Ertem, M., Çelik, F., Gökçe, Ş., Saka, G., & Hatunoğlu, R. (1995). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanmasına İlişkin Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(2), 229-238. ISSN: 1300-3089.
- Şanlıer N, Yabancı N (2005). *Okul Çağında Beslenme. 7-14 Yaş Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dizisi*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Mukudi, E. (2003). Nutrition Status, Education Participation, and School Achievement Among Kenyan Middle - School Children. *Nutrition*, 19(7-8), 612-616. DOI:10.1016/S0899-9007(03)00037-6.
- Türkeri, C., Öztürk, B., & Büyüktaş, B. (2019). Çukurova Üniversitesinde Okuyan Kadın ve Erkek Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 79-88. DOI:10.30769/usbd.642774.
- Orak, S., Akgün, S., & Orhan, H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11. E-ISSN 2602-2109 .
- Özyazıcıoğlu, N., Çınar, H. G., Buran, G., & Ayverdi, D. (2009). Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 34-40. E-ISSN 2687-2498.
- Arslan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180. DOI: 10.5455/pmb.1-1436432564.
- AIBI Bread Market Report. (2013). <http://www.aibi.eu/wpcontent/uploads/draft-AIBI-Bread-Market-report-2013.pdf> Erişim Tarihi: 11/02/2020.
- Ayhan, D. E., Günaydın, E., Gönüllüoğlu, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımu, H., & Yeşim, U. N. C. U. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 38(2), 97-104. E-ISSN 2645-9027.
- Ebbeling, C. B., Leidig, M. M., Feldman, H. A., Lovesky, M. M., & Ludwig, D. S. (2007). Effects of a Low-Glycemic Load, Low-Fat Diet in Obese Young Adults: A Randomized Trial. *Jama*, 297(19), 2092-2102. doi:10.1001/jama.297.19.2092002
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69. E-ISSN: 2147-8848.



- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., & Bakır, B. (2008). Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *Güllhane Tıp Dergisi*, 50(2), 102-109. E-ISSN:2146-8052.
- Colić Barić, I., Šatalić, Z., & Lukešić, Ž. (2003). Nutritive Value of Meals, Dietary Habits and Nutritive Status in Croatian University Students According to Gender. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 54(6), 473-484. DOI:10.1080/09637480310001622332.
- Stefanikova, Z., Sevcikova, L., Jurkovicova, J., Sobotova, L., & Aghova, L. (2006). Positive and Negative Trends in University Students' Food Intake. *Bratislavske Lekarske Listy*, 107(5), 217. E-ISSN 1336-0345.
- Mammas, I., Bertias, G., Linardakis, M., Moschandreas, J., & Kafatos, A. (2004). Nutrient Intake and Food Consumption Among Medical Students in Greece Assessed During a Clinical Nutrition Course. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 55(1), 17-26. DOI:10.1080/09637480310001642448.
- İskender, H., Kanbay, Y., & Özçelik, E. (2015). Artvin Çoruh Üniversitesi Öğrencilerinin Tavuk Eti Tüketim Tercihleri. *F. Ü. Sađ. Bil. Vet. Derg.*, 29(1), 09-13. E-ISSN: 2149-1712.
- Denktaş, S. (2017). Et ve Et Ürünlerinin Fonksiyonelliđinin Arttırılması. *Kocatepe Vet J* (2017) 10(2): 106-117. (2): 106-117. DOI: 10.5578/kvj.54002.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A. Ö., & Sürücüođlu, M. S. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öğün Düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 66-74. ISSN 1300-1906.
- Önay, D. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıklarının Deđerlendirilmesi: Akşehir Sağlık Yüksekokulu Örneği. *Gazi University, Periodical of the Educational Faculty for Industrial Arts*, 27, 95-106. ISSN 1300-1906.
- Oluk A.E., Oluk S., & Davashođlu N.E.(2011). Ege Üniversitesi Öğrencilerinin Öğün Düzenleri ve Yemeklik Baklagil Tüketim Durumları. Meal Layout of Aegean University Students and Edible Beans Consumption. *Celal Bayar Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 7(2), 41-50. e-ISSN 1305-1385.
- Heşeminia, T., Çalışkan, D., & Işık, A. (2002). Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi*, 7, 155-166. ISSN:1302-1923
- Mazcıoğlu, M. M., & Öztürk, A. (2003). Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları Ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4): 172-178. E-ISSN: 2149-2549.
- Adıgüzel M, Anıl Ü, Karaçanta S. ve ark. (2005). İnönü Üniversitesi Malatya Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *IV. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi Kongre Kitabı*, Ordu.
- Özkurt, Ö., Nural, N., & Hindistan, S. (2006). KTÜ Trabzon Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Ve Malnütrisyon Prevelansının Saptanması. 5. *Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi*, 20-21.
- Öztunç, G., Aytaç, N., & Öztürk, E. (2003). Ç. Ü. Adana Sağlık Yüksekokulu 1. sınıf Öğrencileri ile Adana Laboratuvar Sağlık Meslek Lisesi 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının ve Hemoglobin Düzeylerinin Saptanması ve Bunların Beden Kitle İndeksleri ile İlişkileri. BAP Araştırma Projesi, ASYO2002BAP1, 2003.
- Türk, M., Gürsoy, Ş. T., & Ergin, I. (2007). Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 17(2), 81-87. E-ISSN 2602-3741.
- Sakamaki, R., Toyama, K., Amamoto, R., Liu, C. J., & Shinfuku, N. (2005). Nutritional Knowledge, Food Habits and Health Attitude of Chinese University Students –a Crosssectional Study–. *Nutrition Journal*, 4(1), 4. DOI:10.1186/1475-2891-4-4.