



Pınar DURMAZ

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI

AĞUSTOS, 2019



T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK  
LİSANS  
TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İÇECEK  
TÜKETİM TERCİHLERİNİN İNCELENMESİ:  
ANKARA'DA BİR ARAŞTIRMA

Pınar DURMAZ

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI

AĞUSTOS, 2019





**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İÇECEK TÜKETİM TERCİHLERİNİN  
İNCELENMESİ: ANKARA'DA BİR ARAŞTIRMA**

**Pınar DURMAZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**


**AĞUSTOS 2019**



Pınar DURMAZ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin İçecek Tüketim Tercihlerinin İncelenmesi: Ankara’da Bir Araştırma” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.


**Danışman:** Doç. Dr. Aybuke CEYHUN-SEZGİN

Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum ..... 


**Başkan:** Prof. Dr. İrfan YAZICIOĞLU

Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum ..... 

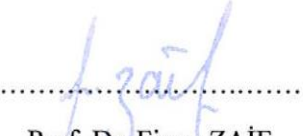
**Üye:** Doç. Dr. Ümit SORMAZ

Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Necmettin Erbakan Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum ..... 

Tez Savunma Tarihi: 07/08 /2019

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

..... 

Prof. Dr. Figen ZAİF

Enstitü Müdürü



## ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
  - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
  - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
  - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
  - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Pınar DURMAZ

07.08.2019





ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İÇECEK TÜKETİM TERCİHLERİNİN  
İNCELENMESİ: ANKARA'DA BİR ARAŞTIRMA  
(Yüksek Lisans Tezi)

Pınar DURMAZ

GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Ağustos 2019

ÖZET

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin içecek tüketim eğilimlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Ankara ilinde farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında basit kolayda örnekleme yöntemiyle 512 öğrenciye ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formu 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin sorular, ikinci bölümde öğrencilerin içecek tüketim tercihlerini etkileyen faktörleri belirlemeye dair ifadeler, üçüncü bölümde ise öğrencilerin tercih ettikleri içecekleri tüketim sıklıklarını belirlemek amacıyla oluşturulan ifadeler yer almaktadır. Bu anket formu Ankara ilindeki farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere uygulanmış ve bu öğrencilerin sahip oldukları demografik özelliklere göre bu faktörlerden etkilenme düzeyleri değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler istatistik paket programına aktararak analiz edilmiştir. Çalışmada elde edilen istatistik veriler t-testi (Independent-Samples) ve ki kare (chi-square) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin içecek tercihlerini en fazla etkileyen faktörler içeceğin tadı, içeceklerle birlikte tüketilen yiyecekler ve alışkanlıklar olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin en fazla tükettiği içeceklerin sırasıyla siyah çay, ayran ve süt; en az tükettiği içeceklerin ise brendi, kıymız ve konyak olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılardan erkeklerin kadınlara göre daha fazla içecek tükettiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin günlük öğünlerde en fazla tükettikleri içecekler ise çay, ayran ve su olarak belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin günlük su tüketim miktarı ortalamasının 2.17 litre olduğu tespit edilmiştir.

Bilim Kodu : 116905  
Anahtar Kelimeler : İçecek, İçecek Tüketimi, Üniversite Öğrencileri  
Sayfa Adedi : 122  
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Aybuke Elif CEYHUN SEZGİN

INVESTIGATION OF BEVERAGE PREFERENCES OF UNIVERSITY STUDENTS: A  
RESEARCH IN ANKARA

(M.Sc. Thesis)

Pınar DURMAZ

GAZİ UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES

August 2019

ABSTRACT

This research was carried out to determine beverage consumption trends of university students. The population of the study consists of students studying at different universities in Ankara in 2018-2019 academic years. In this study, 512 students were reached by simple random sampling method. A survey form was used as a data collection tool. The survey form consists of 3 sections. In the first part, the questions about the demographic characteristics of the students participating in the research; in the second part, the expressions about determining the factors affecting the beverage preferences of the students; in the third part, the expressions created to determine the frequency of consumption of the preferred drinks by the students are included. This survey form was applied to students studying at different universities in Ankara and their level of exposure to these factors was evaluated according to their demographic characteristics. The obtained data were transferred to statistical package program and analysed. Statistical data collected from the study were analysed using t-test (Independent-Samples) and chi-square. As a result of the research, the most important factors that affect students' beverage preferences were determined as the taste of the beverage, foods consumed with drinks and habits. The most consumed beverages determined were black tea, ayran and milk; the least consumed beverages were brandy, kumis and cognac. It was concluded that men consumed more drinks than women. The most commonly consumed beverages of the students in daily meals were tea, ayran and water. In addition, the average daily water consumption of students was found to be 2.17 litres.

Science Code : 116905  
Key Words : Beverage, Beverage Consumption, University Students  
Page Number : 122  
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Aybuke Elif CEYHUN SEZGİN

## TEŞEKKÜR

Üniversite eğitimim süresince ve tez çalışmam sırasında tüm akademik bilgi ve birikimlerinden yararlandığım değerli danışman Hocam Doç. Dr. Aybuke CEYHUN SEZGİN'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Üniversite hayatım boyunca sahip olduğru tecrübe ve ilim ışığını daima yoluma tutarak bana yol gösterici olan kıymetli Hocam Prof. Dr. İrfan YAZICIOĞLU'na en içten teşekkür ve saygılarımı sunuyorum.

Hayatımın her aşamasında yanımda olan aileme ve desteğini üzerimden hiçbir zaman esirgemeyen dayım Erkan YAMAN'a sonsuz teşekkür ediyorum.

İlime katkı sağlaması duası ile...

## İÇİNDEKİLER

|   | <b>Sayfa</b> |
|---|--------------|
| ÖZET .....  | iv           |
| ABSTRACT.....                                       | v            |
| TEŞEKKÜR.....                                       | vi           |
| İÇİNDEKİLER .....                                   | vii          |
| ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....                           | x            |
| KISALTMALAR.....                                    | xiii         |
| 1. GİRİŞ .....                                      | 1            |
| 2. İÇECEK TANIMI VE ÇEŞİTLERİ .....                 | 3            |
| 2.1. İçecek Nedir? .....                            | 3            |
| 2.2. İçecek Türleri .....                           | 3            |
| 2.2.1. Alkolsüz İçecekler.....                      | 3            |
| 2.2.1.1. Su.....                                    | 3            |
| 2.2.1.2. Süt .....                                  | 5            |
| 2.2.1.3. Çay .....                                  | 5            |
| 2.2.1.4. Kahve .....                                | 7            |
| 2.2.1.5. Meyve suyu ve meyve türevi içecekler ..... | 11           |
| 2.2.1.6. Gazlı içecekler.....                       | 13           |
| 2.2.1.7. Enerji içecekleri.....                     | 16           |
| 2.2.2. Geleneksel Türk İçecekleri.....              | 18           |
| 2.2.2.1. Kımız.....                                 | 19           |
| 2.2.2.2. Boza.....                                  | 21           |
| 2.2.2.3. Ayran.....                                 | 22           |
| 2.2.2.4. Kefir .....                                | 23           |
| 2.2.2.5. Şerbetler .....                            | 24           |

|  |    |
|--|----|
| 2.2.2.6. Şalgam suyu .....   | 25 |
| 2.2.3. Alkollü İçecekler (İçkiler) .....   | 26 |
| 2.2.3.1. Fermente (Mayalı) içkiler.....  | 27 |
| 2.2.3.2. Distile (Damıtık) içkiler .....   | 31 |
| 2.3. İçecek ve Sağlık İlişkisi .....   | 34 |
| 2.3.1. Alkolsüz İçecekler ve Sağlık İlişkisi .....   | 34 |
| 2.3.2. Geleneksel Türk İçecekleri ve Sağlık İlişkisi.....  | 39 |
| 2.3.3. Alkollü İçecekler ve Sağlık İlişkisi .....  | 42 |
| 2.4. İçecek Sektörü.....   | 43 |
| 2.5. İçecek Ambalajları .....  | 44 |
| 2.6. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....  | 47 |
| 3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İÇECEK TÜKETİM TERCİHLERİNİN<br>İNCELENMESİ: ANKARA'DA BİR ARAŞTIRMA .....    | 51 |
| 3.1. Problem .....   | 51 |
| 3.2. Araştırmanın Amacı .....  | 52 |
| 3.3. Araştırmanın Önemi .....  | 52 |
| 3.4. Araştırmanın Varsayımları.....  | 53 |
| 3.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları .....   | 53 |
| 4. YÖNTEM .....  | 55 |
| 4.1. Araştırmanın Modeli ve Yöntemi .....  | 55 |
| 4.2. Evren ve Örneklem Seçimi .....  | 55 |
| 4.3. Anketin Oluşturulması ve Verilerin Toplanması .....   | 56 |
| 4.4. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi .....  | 57 |
| 5. BULGULAR VE YORUM.....  | 59 |
| 5.1. Demografik Bilgiler .....   | 59 |
| 5.2. Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörler Ölçeğine İlişkin<br>Tanımlayıcı İstatistikler ..... | 61 |

|  |     |
|--|-----|
| 5.3. Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ..... | 63  |
| 5.4. Öğrencilerin İçecek Tüketim Sıklığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....                    | 70  |
| 5.5. Öğrencilerin İçecek Tüketim Sıklıklarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması .....           | 73  |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....  | 99  |
| KAYNAKLAR .....  | 105 |
| EKLER.....   | 117 |
| EK-1. Anket Formu .....  | 118 |
| ÖZGEÇMİŞ.....  | 122 |

## ÇİZELGELERİN LİSTESİ

| <b>Çizelge</b>   | <b>Sayfa</b> |
|--|--------------|
| Çizelge 2.1. Kafein İçeren Maddeler ve Kafein Miktarları .....   | 36           |
| Çizelge 4.1. Cronbach's Alpha Katsayısının Değerlendirme Ölçütü .....  | 57           |
| Çizelge 4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Güvenirlik Katsayıları .....   | 57           |
| Çizelge 5.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri (n=512) .....   | 59           |
| Çizelge 5.2. Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörler (n=512) .....   | 61           |
| Çizelge 5.3. Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörlerin Cinsiyet Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512) .....            | 63           |
| Çizelge 5.4. Öğrencilerin İçecek Tercihlerini Etkileyen Faktörlerin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512) .....           | 65           |
| Çizelge 5.5. Öğrencilerin İçecek Tercihlerini Etkileyen Faktörlerin Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512) .....      | 67           |
| Çizelge 5.6. Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörlerin Beslenme Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512) ..... | 68           |
| Çizelge 5.7. Öğrencilerin İçecek Tüketim Sıklığına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler (n=512) .....                                 | 70           |
| Çizelge 5.8. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Cinsiyet Durumuna Göre Karşılaştırılması (n:512) .....             | 73           |
| Çizelge 5.9. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Cinsiyet Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512) .....  | 74           |
| Çizelge 5.10. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Cinsiyet Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512) .....             | 75           |
| Çizelge 5.11. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Yaş Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512) .....                 | 76           |
| Çizelge 5.12. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Yaş Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512) .....      | 77           |
| Çizelge 5.13. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Yaş Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512) .....                  | 78           |
| Çizelge 5.14. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512) .....              | 79           |

| <b>Çizelge</b>   | <b>Sayfa</b> |
|--|--------------|
| Çizelge 5.15. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....              | 80           |
| Çizelge 5.16. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....                          | 81           |
| Çizelge 5.17. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....                    | 82           |
| Çizelge 5.18. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....         | 83           |
| Çizelge 5.19. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....                     | 84           |
| Çizelge 5.20. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Dışarda Yemek Yeme Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....             | 85           |
| Çizelge 5.21. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Dışarda Yemek Yeme Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....  | 86           |
| Çizelge 5.22. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Dışarda Yemek Yeme Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....              | 87           |
| Çizelge 5.23. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Doğum Yerine Göre Karşılaştırılması (n=512).....                            | 88           |
| Çizelge 5.24. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Doğum Yerine Göre Karşılaştırılması (n=512).....                 | 89           |
| Çizelge 5.25. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Doğum Yerine Göre Karşılaştırılması (n=512).....                             | 90           |
| Çizelge 5.26. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Beslenme Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....            | 91           |
| Çizelge 5.27. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Beslenme Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)..... | 92           |
| Çizelge 5.28. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Beslenme Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....             | 93           |
| Çizelge 5.29. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....                | 93           |
| Çizelge 5.30. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklığının Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....        | 94           |
| Çizelge 5.31. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512).....                 | 95           |



| <b>Çizelge</b>   | <b>Sayfa</b> |
|--|--------------|
| Çizelge 5.32. Öğrencilerin Değişik Öğünlerde Tükettikleri İçecekler .....                  | 96           |
| Çizelge 5.33. Öğrencilerin Evde/Kaldıkları Yerde Bulundurdukları İçecekler<br>(n=512)..... | 97           |
| Çizelge 5.34. Öğrencilerin Günlük Su Tüketim Miktarları (n=512) .....                      | 98           |



## KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

### Kısaltmalar

### Açıklamalar

**EFSA**

European Food Safety Authority

**pH**

Power of Hydrogen

**S.S**

Standart Sapma

**TAPDK**

Tütün ve Alkol Piyasası Düzenleme Kurumu

**TGK**

Türk Gıda Kodeksi

$\bar{x}$

Aritmetik Ortalama



## 1. GİRİŞ

İçecek tüketimi insan sağlığı açısından yaşamsal önem arz etmektedir. Her insanın fiziksel ihtiyacı doğrultusunda sıvı tüketmesi sağlık açısından gereklidir. Yeterli miktarda sıvı tüketmeyen insanlarda dehidrasyona bağlı olarak sağlık sorunları gelişmekte ve bu durumun devam etmesi ölüme sebebiyet vermektedir (Günlü, 2016: 3). Günlük beslemede önemli yer tutan içecekler arasında su ilk sırada yer almaktadır. Sıvı ihtiyacının karşılanmasında etkili olan diğer içecekler ise süt ve süt ürünleri ile diğer alkollü ve alkolsüz içeceklerdir (Özgen-Demirpehlivan, 2018). Sıvı ihtiyacını gidermekte etkili olan bu içeceklerin tüketilme zamanını, sebebini ve şeklini çoğu zaman içinde bulunulan kültür ya da üzerinde yaşanan coğrafya belirlemektedir. Bazı içeceklerin tüketimi için bitki örtüsü ve kaynaklara yakınlık gibi coğrafi etkenler belirleyici olurken bazı içeceklerin tüketilip tüketilmeyeceği konusunda dini kurallar etkili olabilmektedir (Yılmaz, 2012).

İçecek tüketiminin fizyolojik bir ihtiyaç olması yanında sosyal bir fonksiyonu da bulunmaktadır. İçecekler, yemeğin yanında yiyeceklerin lezzetini artırmak, hazını kolaylaştırmak, keyif almak, haz ve eğlence gibi çeşitli amaçlarla tüketilmektedir. Burada çoğu zaman amaç sıvı ihtiyacını gidermekten ziyade insanlarla bir araya gelmek, sohbet etmek ve sosyal ilişkileri güçlendirmektir (Yılmaz, 2012).

İnsanların yiyecek ve içecek tercihlerini etkileyen faktörler arasında televizyon reklamları, sosyal medyada paylaşılan yiyecek içecek fotoğrafları/yorumları, mutfak bilgisi eğitimi, içeceğin tadını beğenme, kültürel alışkanlıklar ve kültür değişimi, marka bağımlılığı ve hediye promosyonlar yer almaktadır (Günlü ve Önay-Derin, 2012; Fırat, Bulut ve Karabulut, 2014; Eryılmaz ve Şengül, 2016; Şanlıer, Sormaz ve Güneş, 2016).

Bazı içeceklerin tüketiminin fizyolojik ihtiyaçlara cevap vermesine karşın belirgin miktardan fazla tüketildiğinde veya tavsiye edilen tüketim uyarıları dışında vücuda alındığı durumlarda sağlığı olumsuz etkilediği bilinmektedir. Örneğin; ılımlı alkol tüketimi kardiyovasküler sistem üzerinde fayda sağlamakta iken, uzun süreli alkol tüketimi hücresel ve metabolik düzeyde sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Biyolojik zararı dışında ayrıca psikolojik ve sosyal anlamda da sorunlara sebep olmaktadır (Oğuz, Genç ve Tazel, 2015). Alkol bağımlılığı en sık karşılaşılan madde bağımlılıkları arasındadır ve kazalar,

intihar, suça yönelme gibi toplumsal sorunlara da neden olabilmektedir. Gençlik dönemi ise bireyin bağımlılıklara en çok ilgi duyduğu dönemdir (Akkaya, 2015).

Kola ve neskafe gibi içeceklerin fazla tüketimi, bu içeceklerin içerdikleri kafein miktarı nedeniyle kemik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Yapılan bir çalışmada; kolanın kemik sağlığına olan olumsuz etkisinin içeriğindeki fosforik asitten kaynaklandığı belirtilmiştir (H.B. Temur, A. Temur ve Soygüder, 2011). Ayrıca alkol kullanan ve kafeinli içecek tüketen öğrencilerin uyku kalitesinin diğerlerine göre daha kötü olduğu bilinmektedir (Aysan, Karaköse, Zaybak ve İsmailoğlu, 2014).

İçecek tüketim alışkanlıklarının insan vücudunda olumlu ve/veya olumsuz etkilere neden olduğu görülmektedir. Bu araştırma, öğrencilerin içecek tüketme alışkanlıklarının belirlenmesi ve birey/toplum sağlığına katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir. Araştırma Ankara ilinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin içecek tüketim tercihleri ve bu tercihlerini etkileyen faktörlerin tespitini belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Araştırma dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; içecek tanımı, içecek türleri, içecek ve sağlık ilişkisi, içecek sektörü ve içecek ambalajlarını kapsayan kavramsal çerçeveden oluşmaktadır. Araştırmanın ikinci bölümünde araştırmanın problemi, amacı, önemi, hipotezleri, kapsam ve sınırlılıkları yer almaktadır. Araştırmanın üçüncü bölümünde çalışmanın modeli ve yöntemi yer almakta olup, evren ve örneklem, verilerin toplanması ve anketin oluşturulması, son olarak da verilerin analizi yer almaktadır. Araştırmanın dördüncü bölümünde ise elde edilen veriler değerlendirildikten sonra ortaya çıkan bulgulara ve yorumlamalara yer verilmiştir. Ayrıca elde edilen veriler doğrultusunda sonuç ve önerilere değinilmiştir.

## 2. İÇECEK TANIMI VE ÇEŞİTLERİ

### 2.1. İçecek Nedir?

Türk Dil Kurumu tarafından içecek; “içilen her şey ve meşrubat” şeklinde tanımlanmıştır. Daha geniş bir tanımla ele alınacak olursa içecek; “sıcak veya soğuk, alkollü veya alkolsüz olmak üzere insanlar tarafından biyolojik gereklilikleri giderme veya keyif alma amacıyla tüketilen sıvıların genel adıdır” (Günlü, 2016: 1). “İçki” ise alkol içeren içeceklere verilen isimdir. İçecek kavramı içkileri de içerisine almakta ancak alkol içermeyen içecekler içki olarak ifade edilememektedir (Aktaş ve Özdemir, 2012: 2).

İçecekler genel anlamda alkolsüz içecekler ve alkollü içecekler (içkiler) olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Alkolsüz içecekler kategorisine su, çay, kahve, bitki ve meyve çayları, meyve suyu, ayran, maden suyu, enerji içeceği, şerbet, buzlu çay, kola ve gazoz gibi içecekler girerken şarap, bira, rakı, şampanya, rom, viski, Irish coffee (İrlanda viskisi ve kahveyle hazırlanan sıcak alkollü içecek) ve şeytan kahvesi (konyak ve likör ve kahveye hazırlanan sıcak alkollü içecek) gibi içecekler de alkollü içecekler grubunda ele alınmaktadır (Sökmen, 2014: 211-222; Günlü, 2016: 4).

### 2.2. İçecek Türleri

#### 2.2.1. Alkolsüz İçecekler

Alkolsüz içecekler sıcak veya soğuk olarak tüketilebilen, alkol içermeyen ve birçoğunun hazırlanmasında su veya süt kullanılan su, çay, kahve, gazlı içecekler, ayran, boza ve şerbet gibi içeceklerdir. Bu kategori içerisinde yer alan meyve suyu ve doğal maden suyu gibi içeceklerde su veya süt katkısı bulunmamaktadır (Günlü, 2016: 5).

##### 2.2.1.1. Su

Su canlı yaşamı için gerekli maddelerin başında yer almaktadır. İki hidrojen ve bir oksijen atomunun (H<sub>2</sub>O) bir araya gelmesiyle oluşan su; kokusuz, tatsız, renksiz ve saydam bir sıvıdır. İnsan vücudunun %70'ini oluşturan su fizyolojik bir ihtiyaç olmasının yanında sağlıklı ve hijyenik yaşam, sosyal ve ekonomik alanlar bakımından da en önemli

gerekliliktir (Çalık, Menteş, Karadağ, Dayıoğlu, 2004). Suyun insan vücudunda gıdaların sindirimi, emilimi, hücrelere taşınması, vücut ısısının denetimi, elektrolitlerin taşınması ve çözelti sıvısının oluşturulması gibi işlevleri bulunmaktadır (Erdoğan, 2009: 128).

İnsan vücudundan günlük olarak böbrekler, akciğerler, deri ve bağırsaklar yoluyla farklı miktarlarda olmak üzere toplamda ortalama 2.5 litre su atılmaktadır. Bu kaybedilen suyun tekrar karşılanması gerekmektedir. Normal koşullarda vücuttan su atılması sonucu kan plazmasının yoğunluğu artmakta ve yoğunluk %1 oranında arttığında beyindeki susama merkezi uyarılarak susuzluk hissi gelişmektedir (Sökmen, 2011: 96). Vücudun ihtiyaç duyduğu su ise gün içerisinde tüketilen yiyeceklerden, içeceklerden, sulardan ve metabolizma sonucu açığa çıkan sudan karşılanmaktadır (Erdoğan, 2009: 128).

Yaşamsal aktivitelerin gerçekleştirilebilmesi için tüketilen suya “içme suyu” denilmektedir. İçme suyunun sahip olması gereken bazı fiziksel ve kimyasal nitelikler bulunmaktadır. Suyun fiziksel özelliklerini rengi, berraklığı, kokusu, tadı ve sıcaklığı belirlemektedir. Fiziksel bakımdan içme suyu renksiz ve kokusuz olmalıdır. Sıcaklığının ise 7-12°C arasında olması istenmektedir. Çünkü suyun kendine has lezzetini sıcaklık etkilemektedir. Kimyasal özellikleri açısından suyun pH değeri ve sertlik derecesi önemlidir (Karakuş, 2014). İçme suyunun standartlara uygun olabilmesi için pH değerinin 7-8.5 aralığında olması gerekmektedir (Çalık vd., 2004). Su sertliği ise kalsiyum ve magnezyum iyonlarının tuzlarının, su içerisinde çözülmüş halde bulunmasından kaynaklanan, suyun kalitesini ve tadını etkileyen bir parametredir. Bunların yanında stronsiyum, demir ve mangan iyonlarının tuzlarını çözülmüş halde içerisinde bulunduran sular da sert sulardır ancak bu katyonlar doğal sularda çok az bulduklarından dolayı sertliğe fazla katkıları bulunmamaktadır. Bu nedenle toplam sertlik kalsiyum ve magnezyum konsantrasyonlarının toplamı olarak tanımlanmaktadır ve CaCO<sub>3</sub> mg /L olarak ifade edilmektedir (Boysan ve Şengörür, 2009). İçme sularının orta sert kategorisinde olması önerilmektedir. Dünyada çeşitli ülkelerde belirlenmiş farklı sertlik derecesi standartları bulunmaktadır. Türkiye’de Fransa sertlik derecesi kullanılmakta ve 100 ml suda 1 mg CaCO<sub>3</sub> standart olarak belirlenmiştir (Karakuş, 2014).

Sağlıklı ve temiz su; insan sağlığına zararlı kimyasal maddeler ve mikroorganizmalar içermeyen ve sağlık için gerekli mineralleri içeren su şeklinde tanımlanmaktadır.

Türkiye’de içme suyu olarak musluk suları, köy çeşmelerinden elde edilen sular, arıtıcı cihazlardan geçirilen sular ve ambalajlanmış sular tüketilmektedir (Yaşayancan, Zülfüoğulları, Ser-Demir ve Özelce, 2017).

### 2.2.1.2. Süt

Süt, “dişi memeli hayvanların yeni doğan yavrularını beslemek için süt bezlerinde salgılanan, kendine özgü tat ve kokuya sahip olan, porselen beyazı renginde, yavrunun ek gıdaya geçene kadarki tüm ihtiyacını karşılayacak besin değerine sahip bir sıvıdır”. Elde edildiği hayvana göre inek sütü, keçi sütü ve koyun sütü şeklinde adlandırılmakta ve yaygın kullanımından dolayı süt denildiğinde inek sütü anlaşılmaktadır (Durlu-Özkaya, 2013: 31).

Sütün kendine özgü tadı içeriğindeki süt şekeri (laktöz), süt yağı ve minerallerden kaynaklanmaktadır. Hayvanın aldığı yem ve ilaçlar, enzim ve mikroorganizma faaliyetleri sütün sahip olduğu tat ve koku üzerinde etkilidir. Ayrıca süt bulunduğu fiziki ortamdaki kokuları da hızlı bir şekilde absorbe eden bir yapıya sahiptir. Süt nötre yakın bir pH değerine sahiptir. Yeni sağılmış sütün pH değeri 6.6’dır. Asitliği arttığı takdirde sütün tat, koku ve aromasında istenmeyen değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Bütün sütlerin yoğunluğu sudan daha yüksektir ve en yüksek yoğunluğa sahip süt koyun sütüdür (Erdoğan, 2009: 305). Süt bileşim olarak ortalama %87.5 su, %3.5 protein, %3.5 yağ, %5 karbonhidrat ve %1 mineral maddelerden oluşmaktadır. Süt sade süt olarak veya çeşitli süreçlerden geçirilerek süt ürünü şeklinde tüketilmektedir (Sökmen, 2011: 99). Sahip olduğu besin değerlerinden en iyi şekilde yararlanmak, sütü doğrudan içmekle mümkün olmaktadır. Protein, vitamin ve minerallerin esas kaynağı olduğu için süt, her yaş grubundaki bireyler tarafından tüketilmesi gereken değerli bir gıda maddesidir (Akbay ve Tiryaki, 2007).

### 2.2.1.3. Çay

Çay bitkisinin *Camellia sinensis* ve *Camellia assamica* olmak üzere iki çeşidi vardır. *Camellia sinensis* küçük yapraklara sahip, soğuk havalara dayanabilen, uzun ömürlü bir çeşit olup Çin’e özgüdür. *Camellia assamica* ise daha büyük olmakla birlikte kısa ömürlü ve daha hassas bir yapıya sahiptir. Aromatik bir çeşittir ve tropikal iklimlerin görüldüğü bölgelerde kolaylıkla yetiştirilebilmektedir (Üstün ve Demirci, 2013).



Çayın ilk kez Çin tarihinde ve kültüründe önemli bir yere sahip olan ve Kızıl İmparator olarak anılan Shen Nung tarafından MÖ. 2737 yılında bulunduğu tahmin edilmektedir. Shen Nung'un kaynayan suya çay yapraklarını yanlışlıkla düşürmesi sonucu çayı tesadüfen bulduğu çeşitli kaynaklarda ifade edilmektedir. Aroması ve tadı beğenilen çay önce Çin'de tüketilmeye başlanmış daha sonra tüm dünyaya yayılmıştır (Üstün ve Demirci, 2013). Günümüzde çay üretimi genel olarak Hindistan, Çin, Sri Lanka, Türkiye, Rusya ve Japonya'da yapılmaktadır (Çelik, 2006).

Çay işleme yöntemine göre 3'e ayrılmaktadır. Fermente edilmemiş hali yeşil çay, tam fermente edilmiş hali siyah çay ve yarı fermente edilmiş hali ise oolong çay olarak adlandırılmaktadır (Çelik, 2006). Çay çeşitlerinin tüketimlerine bakıldığında zaman Hindistan ve batısındaki ülkelerde siyah çay, Uzak Doğu ülkelerinde ise yeşil çay tüketiminin fazla olduğu bilinmektedir (Sayılı ve Gözener, 2013). Oolong çay ise Güneydoğu Çin ve Tayvan'da tüketilmektedir (Çelik, 2006).

Çayın popüler içeceklerden biri olması duyuşal özellikleri, uyarıcı etkileri ve sağlık üzerindeki yararlarından kaynaklanmaktadır (Koca ve Bostancı, 2013). Lezzet açısından siyah çay, fermantasyon işlemi uygulandığı için yeşil çaydan farklı olarak uçucu yağ bileşenleri içermektedir. Bu nedenle siyah çayın aromatik özelliğı daha fazladır (Çelik, 2006).

Çay, içerdiği kafeinden kaynaklı olarak uyarıcı etki yapmaktadır. Kafein içeriğı çay yaprağının tipine göre değışiklik göstermektedir. Kafeinin kalp damarlarını rahatlatıcı özelliğı ve diüretik etkide olmasının yanı sıra duyarlı bireylerde fazla miktarda vücuda alındığında sağlık üzerinde olumsuz etkiler yapabilmektedir. Bu nedenle kafeini uzaklaştırılmış ya da önemli ölçüde azaltılmış çay ihtiyacı doğmuştur. Bu kafeinsizleştirme işlemi için günümüze kadar birçok çalışma yapılmıştır (Koca ve Bostancı, 2013).

Çay dünyada birçok insan tarafından uykuya karşı koymak, dinlenmek, ısınmak ve serinlemek amacıyla keyif verici bir içecek olarak tüketilmektedir. Çayın kurutularak işlenmesi, istenilen her günde ve mevsimde tüketilebilir olmasına olanak sağlamaktadır (Kurt ve Hacıoğlu, 2013).

Çayın dünyada farklı bölge ve ülkelerde değişik şekillerde tüketildiği bilinmektedir. Farklı kültürlerle farklı içim şekilleriyle yerleşmiş olan çay bazen içerisine limon ekleyerek, bazen sütle karıştırılarak, bazen sıcak ve bazen de buzlu halde tüketilmektedir. Örneğin; Fransa'da çay uzun süre demlenmeden ince porselen fincanlarda yanında çikolata ve krokan gibi tatlı bir yiyeceklerle ikram edilmektedir. Rusya'da beyaz şeker ve limonla birlikte her öğünde içilmesi bir gelenektir (Üstün ve Demirci, 2013). Türkiye'de ise çay sosyal yaşamda misafirperverliğin sembolik bir uzantısı olarak görülmektedir. Üretiminden tüketimine kadar Türk kültürünün ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olan çay Türkiye'de en çok sevilen ve tüketilen içecekler arasında yer almaktadır. Türkiye'de çay, çaydanlık ya da semaver gibi iki ayrı gereçte hazırlanmakta ve ince belli cam bardak içerisinde çay kaşıklarıyla servis edilmektedir. Erzurum yöresinde ısırılarak ya da elle koparılan küçük şeker parçaları dil altında bekletilerek çay içilmekte ve bu yöntem kılama adı verilmektedir. Ayrıca başka istemediğini belirtene kadar misafirin çayı sürekli tazelenmektedir. İstemediğini söyledikten sonra da bir bardak daha ikram edilmekte ve buna cırıldım yani zor çayı denilmektedir. Demlenme ve sıcak su oranını belirleyen ideallik ölçütü "tavşankanı" olarak nitelendirilmektedir. Hemen hemen her yerde gelen misafirlere mutlaka çay ikram edilmektedir (Güneş, 2012).

Bazı bitkilerin yaprakları, çiçekleri ve meyveleri de taze olarak, kurutulmuş ya da kurutulduktan sonra toz haline getirilip kağıttan demlik poşetlere doldurularak çay şeklinde kullanılmaktadır (Baysal, 2012: 356).

#### **2.2.1.4. Kahve**

Kahve, Kökboyasıgiller (*Rubiaceae*) familyasından *coffea* isimli çalı cinsinin tohumlarının kavrulup öğütülmesi ve belli yöntemlerle pişirilmesiyle elde edilen içecek türüdür (Durmaz, 2015). Kahve ağacı bol yağış alan ve ortalama sıcaklığın 18-24°C arasında olduğu ekvatora yakın iklim bölgelerinde yetişmektedir. Bir ağacın ömrü ortalama 30-40 yıldır ve bu zaman içerisinde en verimli olduğu dönem 8. ve 12. yıllarıdır. Bitki beyaz ve hoş kokulu çiçeklere sahiptir. Bu çiçekler zamanla sarımsı renkte meyvelere dönüşmektedir. Olgunlaşınca kırmızı rengini alan meyveler kiraza benzediği için kahve kirazı (coffee cherry) olarak adlandırılmaktadır. Meyvelerin içinde parşömen ve gümüş zar adı verilen iki adet tabakayla kaplı olan kahve çekirdeği bulunmaktadır (Sandıkçioğlu,

2016: 45). Yeşil çekirdek olarak adlandırılan bu ürün, belirli sıcaklıkta kavrulmuş ve istenilen boyutlarda öğütülerek farklı demleme yöntemleriyle demlenmektedir (Durmaz, 2015).

Bu bitki birçok cins ve türe sahiptir. Ancak dünyada en çok tarımı yapılan ve ticari kahvenin %90'ını oluşturan kahve türleri *Coffea arabica* ile *Coffea robusta*'dır. Geri kalanını ise kısıtlı bir alanda üretimi yapılan *Coffea liberica* gibi türler oluşturmaktadır (Sandıkçioğlu, 2016: 45) *Coffea arabica* ve *Coffea robusta* aroma açısından farklılık göstermektedir ve *Coffea arabica*'nın daha fazla tercih edildiği bilinmektedir (Durmaz, 2015).

Arabica kahve türünün bitkisi kendi haline bırakıldığında boyu 6 metreye kadar ulaşabilmektedir. Yaklaşık 16 cm uzunluğunda, koyu yeşil, oval yaprakları ve yılda 1 defa çiçek açan, kokulu, küçük, beyaz çiçekleri vardır. Bu kahve ağaçları çiçeklerin, böceklerin ve rüzgârın etkisiyle döllenmekte ve kahve çekirdeklerini içeren etli ve kırmızı meyveyi oluşturmaktadır. Altı aylık bir süre sonunda ise bu meyveler salkımlara dönüşmektedir (Wild, 2007: 29). Daha çok Latin Amerika ülkelerinde yetiştirilen bu kahve, insanlar tarafından tarımı yapılan ilk kahve türüdür ve günümüzde dünya kahve üretiminin %70'ini oluşturmaktadır. En bilinen alt türleri; Bourbon, Typica, Tico, Blue Mountain, Mundo Novo, Caturra ve San Ramon'dur (Sandıkçioğlu, 2016: 45).

Dünyada ticari olarak yetiştirilen diğer bir kahve türü ise Robusta'dır (*C. canephora*). İlk kez 1862 yılında Uganda'da keşfedilmiş ve Buganda kabilesi tarafından törenlerde kullanılmıştır. Ancak 1898 yılında Belçika Kongosu'nda yeniden keşfedilene kadar insanlar tarafından üretimi yapılmamıştır (Wild, 2007: 29). Aynı aileden geldiği Arabica'ya göre daha dayanıklıdır ve iki kat daha fazla kafein içermekte ancak tadı beğenilmediği için çok fazla tercih edilmemektedir (Sandıkçioğlu, 2016: 45). Başlangıçta New York Kahve Borsası tarafından "değersiz çekirdek" olarak yasaklandığı bilinen Robusta günümüzde ise bazı ülkelerde fazla miktarlarda tüketilmektedir. Bunun sebebi ise fiyatının düşük olmasıdır. Dünya çapında bakıldığında kahve tüketiminin üçte birinin Robusta türünden sağlandığı görülmektedir (Wild, 2007:30). Robustanın genellikle kahve melanjında (karışım) veya hazır kahve karışımlarında kullanıldığı tahmin edilmektedir (Sandıkçioğlu, 2016: 45).

Diğer bir tür olan *Coffea liberica* ise Liberya kökenli bir kahve türüdür ve olgunlaşması 14 ay sürmektedir. Genellikle kahve harmanlarında kullanılan *Liberica*'nın en kaliteli alt türü ise Baraco'dur (Sandıkçioğlu, 2016: 46).

Kahve meyveleri elle toplama, dalından sıyırma ve makineyle toplama olmak üzere üç farklı yöntemle hasat edilmektedir. Özellikle Arabica'nın yetiştiği bölgelerde kahvelerin kalitesini muhafaza etmek için işçilik maliyeti yüksek olmasına rağmen hasat elle toplama yöntemiyle yapılmaktadır. Dalından sıyırma yönteminde hasattan sonra olgun ve ham meyveler ayrıştırılmaktadır. Makineyle toplama yönteminde ise ağacın sallanarak meyvelerin makinenin toplama haznesine düşürülmesi yöntemi izlenmektedir ki bu yöntemde de ağacın zarar görmesi ya da yaprakların da meyvelerle birlikte hazneye karışması gibi dezavantajlar bulunmaktadır (Sandıkçioğlu, 2016: 45-46). Olgunlaşmamış veya hasar görmüş olan meyveler kahvenin kalitesini olumsuz yönde etkilemekte ve tadının acı olmasına sebep olmaktadır. Bu nedenle hasattan sonra veya meyvelerin işlenmesinden sonra olgunlaşmamış olan meyveler ayrıştırılmaktadır. Ayrılan hasarlı ya da olgunlaşmamış bu meyveler düşük kaliteli kahve üretiminde kullanılabilir (Ülger, 2015).

Kahve meyveleri toplandıktan sonra çekirdek ve onu saran diğer bölümler ıslak ve kuru yöntem gibi 2 farklı yöntem kullanılarak birbirinden ayrılmaktadır. Islak yöntem daha çok Arabica türleri için uygulanmakta ve bu yöntemle daha kaliteli ürün elde edilmektedir. Kuru yöntem ise teknolojik açıdan daha basit olmakla birlikte genellikle Robusta türleri için kullanılmaktadır. Kuru yöntemde meyveler 10-25 gün boyunca güneş altına serilerek kurutulmakta geceleri ise yığın halinde bekletilmektedir. Güneş altında bekletilen çekirdekler su kaybederek küçülmekte ve etrafını saran parşömen tabakasından ayrılmaktadır. Kurutulmuş meyvenin kabuk ve dış zarı ile çekirdekler kabuk çıkarma makineleri ile ayrılmaktadır (Ülger, 2015). Kurutma işlemi güneş altında yapılabildiği gibi yapay kurutucular da kullanılmaktadır. Bu yöntemde kahve çekirdeği suyla işlem görmediğinden küf oluşumu riski taşımamaktadır (Ateş ve Elmacı, 2017).

Islak işleme teknolojisinde ise meyveler su dolu tanklara konulmaktadır. Bozuk veya ham olan meyveler suyun yüzeyinde kalmakta, olgun meyveler ise suyun dibine çökmektedir. Böylece bozuk olanlardan ayrıştırılan olgun kahve meyvelerinin etli kısımları pulper

makinelerinde çekirdeklerinden ayrılmaktadır. Elde edilen kahve çekirdekleri fermantasyon tanklarında 12-36 saat arasında bekletilmekte ve ardından güneş altında doğal kurumaya bırakılmaktadır. Kuruyan çekirdekler de kalan tüm kabuk ve zarlarından arındırılmaktadır. Islak işleme teknolojisiyle elde edilen kahvelere “yıkanmış kahve” de denilmektedir (Sandıkçioğlu, 2016: 47).

Bu işlemlerin ardından yeşil kahve çekirdekleri elde edilmektedir. Yumuşak olan yeşil çekirdekler kavrulma işlemi sırasında kahverengine dönüşmekte ve sertleşmektedir (Ateş ve Elmacı, 2017). Kavurma, kahve çekirdeklerinin belli bir derecede belli bir süre ısıtılması işlemidir (Ülger, 2015). Kavurma işlemi çekirdeklerin rengini, kokusunu ve aromasını kazanmasında ve asitliğinin belirlenmesinde en önemli etkidir. Bu nedenle yoğun emek gerektirmekte ve bu işlem bir sanat olarak değerlendirilmektedir (Durmaz, 2015). Kahvenin lezzeti kavurma süresi ve sıcaklığına bağlı olarak değişmektedir. Orta kavrulmuş kahvelerin dengeli bir aroması ve asidite oranı bulunmaktadır. Orta-koyu kavrulmuş kahve çekirdeklerinin yüzeyi hafif yağlıdır ve damakta belirgin bir acılık bırakmaktadır. Koyu kavrulmuş kahveler ise oldukça koyu renklidir ve yüzeyi yağlıdır. Kavurma işleminin ardından kendi sıcaklığıyla kavrulma işleminin devam etmemesi için çekirdekler hızlı bir şekilde soğutulmaktadır (Sandıkçioğlu, 2016: 47).

Kavrulmadan sonraki aşama olan öğütme işleminde kahvenin inceliği yapılacak kahvenin demleme yöntemine göre değişiklik göstermektedir (Durmaz, 2015). Filtre kahve için orta öğütülmüş, espresso için ince öğütülmüş kahveler kullanılırken sadece Türk kahvesi için ekstra ince öğütülmüş kahve kullanılmaktadır (Sandıkçioğlu, 2016: 48). Türk kahvesi dünyada Turkish Mokka olarak bilinmektedir. Küçük fincanlarda ve köpüklü olarak servis edilmektedir. Köpüklenme, pişirme süresi, pişirme sıcaklığı, cezve boyutu ve su miktarı Türk kahvesinin kalitesini etkileyen önemli etmenlerdir. Cezvede porsiyonlanan kahve ısıya temas etmeden önce su ile homojen hale gelene kadar karıştırılmalıdır. Aksi takdirde kahvede istenilen köpük elde edilememektedir. Türk kahvesinin demlenme süresi 2-3 dakika olmalıdır (Durmaz, 2015). Türk kahvesinin közde pişirilmesi, yanında bir bardak su ve lokumla servis edilmesi, kahveden önce bir yudum su içilerek ağızın temizlenmesi de Türk kahvesi geleneğine bağlı olarak somut olmayan kültürel miras olarak değerlendirilmektedir (Türker ve Çelik, 2012). Dünyada kahveyi Türk usulü cezvede pişirip telvesiyle tüketen ilk Batılı ülke Venedikliler olmuştur. Ardından Fransızlar da 150

yıl boyunca kahveyi Türk usulü pişirmişlerdir. Fakat daha sonra farklı demleme yöntemleri geliştirmeye çalışmışlar ve 1838 yılında ilk espresso makinesini icat ederek kahveyi telvesinden ayırarak içmeye başlamışlardır (Durmaz, 2015).

Günümüzde tüketilen kahve çeşitlerinden biri olan Kopi Luwak ise kahve meyvelerini yiyen misk kedilerinin dışkısından toplanan kahve çekirdeklerinin temizlendikten sonra kavrulmasıyla elde edilmektedir. Olgunlaşan Arabica meyvelerinin güzel ve olgunlarını seçerek yiyen misk kedileri (*Paradoxurus hermaphroditus*) meyvenin çekirdeği dışındaki bütün bölümlerini sindirmekte ancak sadece çekirdeğini sindirememektedir. Böylece günümüzdeki ıslak ve kuru işleme teknolojisinin yaptığı doğal olarak gerçekleştirilmektedir. Dışkı yoluyla dışarı atılan çekirdekler toplanmakta ve temizlenip kavrulurken dünyada yüksek fiyatıyla bilinen Kopi Luwak kahvesi elde edilmektedir (Wild, 2007: 29).

Günümüze kadar dünyanın birçok bölgesinde o bölgenin özelliklerine, tat duyusuna ve kültürel özelliklerine göre birçok pişirme yöntemi geliştirilmiştir (Sandıkçıoğlu, 2016: 55).

### **2.2.1.5. Meyve suyu ve meyve türevi içecekler**

Meyveler sahip oldukları besin değerleri, beğenilen tatları ve sindirim sistemine olumlu etkileri sebebiyle günlük beslenmede yer alması gereken ve besin piramidinde bulunan gruplardan biridir. Meyveler bol ve ucuz oldukları dönemlerde, daha zor elde edilebilen dönemlerde kullanılması amacıyla işlenerek değerlendirilmektedir (Gülcü, 2008). Türkiye tarıma elverişli coğrafi özellikleri, iklimsel olanakları ve ihracat gücünü artıran özel konumu gibi sebeplerle meyve üretim ve işleme sanayisi açısından büyük ve önemli bir potansiyele sahiptir (Aygören vd., 2014). Meyve üretimini değerlendirmenin en verimli yolu ise meyve suyu ve meyve türevi içeceklerdir. Türkiye’de içecek olarak işlenen meyveler genellikle elma, şeftali, kayısı, vişne, nar, üzüm ve portakaldır (Gülcü, 2008). Meyve türevi içecekler olarak adlandırılan bu grup, içerisinde meyve veya zenginleştirilmiş meyve türevleri bulunan alkolsüz içeceklerdir. Bu içecekler içerdikleri meyve oranına göre meyve suyu, meyve nektarı, meyveli içecek ve aromalı içecek gibi kategorilere ayrılmaktadır (Günlü, 2016: 5). Meyve suları ve meyve türevi içecekler berrak ya da pulp içeren bulanık ürünler olarak üretilmektedir. İçerdiği meyve suyu veya pulpunun oranına göre gruplandırılmaktadır. Bu içecekler, %100’ü meyveden elde

edildiğinde meyve suyu olarak adlandırılırken içerdiği katkı maddeleri ve meyve oranlarına göre meyve nektarı ve meyve içeceği gibi isimler de almaktadır (Benli-Tüfekçi ve Fenercioğlu, 2010). Bu içecek grubunun, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın 6 Ağustos 2014 tarihli ve 29080 sayılı Resmi Gazetede yayımlanmış olduğu Tebliğ'de belirtilen tanımları şu şekildedir:

*Meyve suyu*; “sağlam, olgun, taze veya soğukta ya da dondurularak muhafaza edilmiş, tek meyvenin veya daha fazla meyve karışımının yenilebilir kısımlarından elde edilen, elde edildiği meyve ve meyvelerin karakteristik renk, aroma ve tadına sahip, fermente olmamış ancak fermente olabilen üründür”.

*Meyve nektarı*; “meyve suyuna, konsantreden üretilen meyve suyuna, meyve suyu konsantresine, su ile ekstrakte edilen meyve suyuna, meyve suyu tozuna, meyve püresine ve/veya meyve püresi konsantresine ve/veya bunların karışımına, şekerlerin ve/veya balın ilave edilmesiyle veya ilave edilmeksizin su ilave edilmesiyle elde edilen, fermente olmamış ancak fermente olabilen üründür”.

*Meyve suyu konsantresi*; “bir veya daha fazla meyveden elde edilen meyve suyundan, fiziksel yollarla suyun belirli oranlarda uzaklaştırılmasıyla elde edilen üründür” (Meyve Suyu Tebliği, 2014).

Bu içecek türlerinin birbirlerinden kesin tanımlarla ayrılması çok önemlidir. Çünkü meyve suyu hiçbir katkı maddesi içermeden %100 meyveden elde edilirken, meyve nektarı doğal meyve suyu veya pulpunun su ile seyreltilmesi yoluyla hazırlanmaktadır. Meyveli içecek ve aromalı içecek ise meyve oranı daha düşük olan gruplardır. Meyveli içeceklerin en az %10 meyve içermesi gerekirken aromalı içecekler %0-9 oranında meyve içermektedir (Kaya-Bayram, 2013). Bütün meyveler %100 meyve suyu işlemeye uygun olmadığı için bazıları meyve nektarı olarak üretilmektedir. Örneğin; kayısı ve şeftali gibi koyu kıvamlı meyveler ya da limon ve vişne gibi ekşi tada sahip olan meyveler belirli miktarda su ile seyreltilmekte ve su ile bozulan tat dengesi şeker vb. maddelerle yeniden kazandırılmaktadır. Doğrudan %100 meyve suyu işlemeye uygun meyveler ise portakal, elma, armut ve nar gibi meyvelerdir (Aygören vd., 2014).

Meyve suyu üretiminde berrak ya da bulanık meyve suları hiçbir madde eklenmeden doğrudan ambalajlanmaktadır. Konsantreler ise ambalajlanmadan önce daha önce uzaklaştırılmış olan su ve ayrılmış olan aroma konsantresi aynı miktarda geri verilerek doğal haline getirilmektedir. Meyve nektarı ve içeceği için genellikle su, şeker ve asit (sitrik asit, askorbik asit vb.) katkısı yapılmaktadır. Türkiye’de üretimin büyük bir kısmı bu şekildedir (Benli-Tüfekçi ve Fenercioğlu, 2010; Kaya-Bayram, 2013).

Meyve suyu teknolojisinin dünyadaki gelişimi 1860’lı yıllarda başlamıştır. Türkiye’de ise endüstriyel anlamda meyve suyu üretimi 1960’lı yıllara dayanmaktadır. 2000’li yıllarda ise sektörün büyüme hızı büyük artış göstermiştir (Gülcü, 2008). Günümüzde çeşitliliği artmakta olan meyve suyu ve meyve türevi içecek sektöründe havuç, üzüm, çilek, armut, mandalina, kuşburnu ve karadut gibi meyveler de işlenmeye başlamıştır (Aygören vd., 2014). Ayrıca tüketicilerin bilinçlenmesi ve sağlıklı beslenmeye olan talepler doğrultusunda fonksiyonel meyve suyu üretimi de yapılmaktadır (Gülcü, 2008). Fonksiyonel gıda, vücudun temel besin maddelerine olan ihtiyacı karşılamakla birlikte vücuda ek faydalar sağlayan ve böylece hastalıklardan korunmada ve daha sağlıklı bir yaşama ulaşmada etkinlik gösteren gıda ve gıda bileşenleridir (E. Köroğlu, Bakır, Uludağ, S. Köroğlu, Dayısoylu, 2015). Tüketici bilincinin artmasıyla meyve suyu ve fonksiyonel meyveli içeceklere yönelim artmıştır. Buna karşın meyve içermeyen aromalı içeceklerin üretim ve tüketiminde ise düşüş görülmektedir (Kaya-Bayram, 2013).

Diğer gıdalar gibi meyve suları için de tüketicilerin korunması amacıyla taklit ve tağşişi önleyici yasal düzenlemelere gidilmiştir. Avrupa Birliği (AB)’nin bu husustaki temel düzenlemeleri “meyve suları ve benzer bazı ürünlerde” 17 Kasım 1975 tarihinde ortaya koyduğu raporla gerçekleştirilmiştir. Daha sonra Türkiye de dahil olmak üzere birçok ülke bu çalışmalardan yararlanarak kendi mevzuatını geliştirme yoluna gitmişlerdir (Benli-Tüfekçi ve Fenercioğlu, 2010).

### **2.2.1.6. Gazlı içecekler**

Gazlı içecek; “su, karbondioksit (CO<sub>2</sub>), şeker, asitliği düzenleyici, esans, meyve özü, kola ekstraktı ve koruyucu maddeler ile üretilen ferahlık ve serinlik veren içecek grubudur” (Ergan, 2016). Karbondioksit ile gazlandırılmış olan meyveli, aromalı, kola ve tonik gibi içecekler bu gruba dâhildir (Nigar, 2005). Bu içeceklerin ferahlatıcı olmalarının nedeni



karbondioksit gazının içecek içerisinden ayrılırken ortamdan ısı almasıdır. Gazlı içeceklerin üretiminde kullanılan maddeler genel olarak su, karbondioksit, şeker, asitler, kafein ve renk maddeleridir. Kullanılan suyun içilebilir nitelikte olması önemlidir. Karbondioksit gazlı ieeeklere kendine özgü tat kazandırmakta ve aynı zamanda miktarına bağlı olarak ieeekte bulunan bakterilerin gelişmesini önlemektedir (Ergan, 2016). Bununla birlikte yoğun ve acı bir tada sahip olan kafein, kola gibi bazı gazlı ieeeklere lezzet vermek amacıyla eklenmektedir (Kasapoğlu, 2015). Bazı meyve suyu konsantreleri ve bazı bitki ekstraktları da gazlı ieeeklere aroma sağlamak için kullanılmaktadır (Ergan, 2016). Şeker olarak sakaroz, glikoz, fruktoz, glikoz şurubu, fruktoz şurubu veya invert şeker şurubu kullanılabilir (Abduljabar, 2011). Gazlı ieeeklerin yapımında kullanılan asitler; asetik, sitrik, fumarik, glukonik, kaltik, malik, tartarik ve fosforik asittir. Bu asitler tek başına veya karışım halinde kullanılabilir. İeeğin görselliğinin tamamlanması amacıyla kullanılan renklendiriciler ise doğal bileşenlerden elde edilebildiği gibi yapay boyalar kullanılarak da oluşturulabilir (Ergan, 2016). Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'nın 26553 sayılı Resmi Gazetede yayımlanmış olduğu Tebliğ'e göre; gazlı ieeeklerdeki karbondioksit miktarının en az 2 g/L olması ve meyveli ise meyve oranının en az %4 olması gerektiği belirlenmiştir. Ayrıca bu Tebliğ'e göre; gazlı olarak üretilen ieeeklerde "gazlı" ifadesi ürün adı ile birlikte etiket üzerinde yer almalıdır. Bununla birlikte, meyveli ieeeklerin gazlı olanları "meyveli gazoz"; aromalı ieeeklerin gazlı olanları "aromalı gazoz" olarak da adlandırılmaktadır (Alkolsüz İeeekler Tebliği, 2007).

Gazlı ieeekler üretildikten sonra cam şişe, plastik şişe ya da teneke kutular içerisinde muhafaza edilmekte ve satışı sunulmaktadır. Bunlardan cam şişeler kolay kırılabilirliği ve yüksek maliyeti sebebiyle en az tercih edilen ambalaj grubudur. Gazlı ieeeklerin muhafaza edildiği ortamın sıcaklığı da ieeğin kalitesini etkilemektedir. Gazlı ieeekler basınç kaybını en az seviyeye indirecek sıcaklıklarda muhafaza edilmektedir. Aksi takdirde şişe içerisinde meydana gelen basınç düşüşü karbondioksit kaybı anlamına gelmektedir ve gazlı ieeeklerde karbondioksinin ieeekten uzaklaşması ieeğin tadını olumsuz yönde etkilemektedir (Nigar, 2005).

Türkiye'de imal edilerek satışı sunulan ilk gazoz Mısırlıoğlu'dur. Daha sonra 1908 yılında Hasan Bey, Hürriyet; 1917 yılında Neptün, 1923 yılında Cumhuriyet ve diğerleri çıkarılmıştır (Ay, Nardalı ve Kartal, 2005). 1960'lı yılların başında Fruko ve Tamek'in

üretildiği tesisler Türkiye'nin en modern fabrikası olarak bilinmektedir. 1964 yılında ise Pepsi ve Coca Cola Türkiye'de üretilmeye başlanmıştır (Ergan, 2016). Son zamanlarda gazlı içecek sektörünün en hızlı gelişme gösteren sektörlerden biri olduğu görülmektedir. Sektör içindeki sade gazoz, meyveli gazoz ve kolalı içecekler arasındaki en büyük pay ise kolalı içeceklere aittir (Gözener ve Sayılı, 2015). Dünyadaki birçok ülkede özellikle gazlı içeceklerin en büyük tüketici grubunun gençler olduğu belirtilmektedir (Kangal-Demir, 2016).

Gazlı içecek çeşitleri şunlardır:

*Maden Suyu/Mineralli Su:* Çözünmüş halde mineral ve gaz içeren, katyonlar, anyonlar ve diğer minerallerce zengin olan kaynak sularıdır (Sökmen, 2011: 90). Doğal yapısında karbondioksit ve radyoaktif element içeren maden suları, yer kabuğunun çeşitli derinliklerinde doğal olarak oluşmaktadır. Bu sular yeryüzüne kendiliğinden çıkmakta ya da insanlar tarafından teknik yöntemlerle çıkarılmaktadır. 500 ppm'den daha az mineral içerenlere "düşük mineralli su", 1500 ppm den daha fazla içerenlere ise "yüksek mineralli su" denilmektedir. Maden suları ilk çağlardan bu yana insanlar tarafından sağlık amacıyla tüketilmektedir (Ergan, 2016).

*Kola:* "Su, şeker, kafein, kola cevizi yağı, diğer bileşenler, katkı maddeleri içeren karbondioksit ilave edilen gazlandırılmış içecektir" (Günlü, 2016). Kolalı içeceklerin kafein içeriği FDA tarafından 18 mg/100 ml olarak sınırlandırılmıştır. Vücuda zararlı bir içecek olmasına rağmen kola bireylere hızlı bir canlılık vermesi, kısa süreliğine tokluk sağlaması, serinlik verici bir içecek olarak düşünülmesi ve popüler bir içecek olması sebebiyle insanlar tarafından yaygın bir şekilde tüketilmektedir (Küçükkömürler ve Kurt, 2018).

*Soda:* Doğal olarak gaz içermeyen, sonradan içerisine yapay olarak karbondioksit eklenerek üretilen gazlı içeceklerdir. Sodayın maden suyundan farkı karbondioksit gazının sonradan eklenmiş olmasıdır. İçerisine farklı meyve aromaları ve bu meyvelerden elde edilen glikoz şurubu ilave edilerek çeşitlendirilmektedir. Piyasada birçok meyve aromalı soda bulunmaktadır (Ergan, 2016).

*Gazoz:* Şekerli sulara basınç altında karbondioksit eklenerek üretilen içeceklerdir. Hazırlanan yapay sodaya aroma ilave edilmesiyle gazozlar elde edilmektedir. Diğer yapay gazlı içecekler gibi gazozların da besleyici değeri yoktur (Ergan, 2016). Yapımında kullanılan meyve suyuna göre portakallı gazoz, mandalinalı gazoz vb. şeklinde adlandırılmaktadır (Günlü, 2016: 6).

*Tonik:* Su, şeker, kinin, diğer bileşenler ve katkı maddeleri eklenerek üretilen ve karbondioksit ile gazlandırılan içeceklerdir (Günlü, 2016:6). Alkol içermemekte ve genellikle soda limonla ve misket limonuyla birlikte tüketilmektedir. Ayrıca çok bilinen bir alkollü içecek karışımı olan cin-toniğin içeriğinde de kullanılmaktadır (Ergan, 2016).

### **2.2.1.7. Enerji içecekleri**

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın 30 Haziran 2017 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanmış olduğu Tebliğ'e göre enerji içeceği; "kafein içeren, taurin, glukoronolakton, inositol, karbonhidrat, aminoasitler, vitaminler, mineraller ve diğer gıda ve bileşenlerini içerebilen, aromalandırılmış alkolsüz içecek" şeklinde tanımlanmaktadır (Enerji İçecekleri Tebliği, 2017). Türkiye'de ilk kez 1990'lı yıllarda satışa sunulan enerji içeceklerinin 1960'lı yıllarda Asya ve Avrupa'da tüketildiği bilinmektedir (Görgülü, Taşdelen, Sönmez ve Çınar, 2014). Dünyada ise ilk kez 1987 yılında Avusturya'da ve 1997 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde pazara girmiştir (Sipahi, Sönmez ve Aydın, 2014).

Enerji içeceğinin temel bileşenleri kafein ve şekerdir. Vücuttaki etkilerine bakıldığında kafein tüketim miktarına bağlı olarak merkezi sinir sisteminde uyarıcı etki göstermekte, enerji, uyanıklık ve konsantre olma yeteneğinde ve kalp hızı ve kan basıncında artışa neden olmaktadır (Varım vd., 2015). Enerji içeceği tüketen bireyler arasında yapılan araştırmalarda; bu içeceklerin en fazla uyanıklığı artırmak, akran baskısı ve spor performansını artırmak amacıyla tüketildiği görülmektedir. Bu sonuçlar enerji içeceklerinin bilinçsizce tüketilmekte olduğunu göstermektedir (Ahundova, 2014).

Enerji içeceklerinin tüketiciler tarafından sporcu içecekleri ile karıştırıldığı bilinmektedir. Sporcu içeceklerini enerji içeceklerinden ayıran en önemli fark içeriğinde kafein veya başka bir uyarıcı madde bulunmamasıdır (Örsel, 2012). Sporcu içecekleri sporcuların kendi performanslarını artırmak, dehidrasyon ve elektrolit kaybını telafi etmek için egzersiz

sırasında veya sonrasında tükettikleri, karbonhidrat, mineral, elektrolit (sodyum, potasyum vb.) ve bazı vitaminleri içeren içeceklerdir. Vücut, alınan su miktarından daha fazlasını kaybettiği zaman dehidrasyon ortaya çıkmakta ve vücut ağırlığının % 6'sı kadar bir sıvı kaybı meydana geldiği zaman ciddi sağlık problemleri oluşmaktadır (Arı, 2018). Enerji içecekleri ise karbonhidrat, vitaminler ve minerallere ek olarak kafein, taurin ve guarana gibi uyarıcı maddeler içerdiğinden dolayı spordan hemen önce veya spor esnasında tüketilmesi durumunda hızla gelişecek bir dehidrasyon sonucu çarpıntı ve kalp krizleri görülebilmektedir (Sipahi vd., 2014).

Ayrıca enerji içeceklerinin etiketlerinde alkolle birlikte tüketilmemesi gerektiği yazmasına rağmen insanlar tarafından en çok alkolle birlikte tüketildiği bilinmektedir. Ancak enerji içecekleri ve alkolün birlikte kullanımı daha fazla alkol alımına sebep olduğu için bu durum alkol zehirlenmelerini ve alkol bağımlılığı riskini artırmaktadır (Dikici, Yılmaz-Aydın, Kutlucan ve Ercan, 2012).

Enerji içecekleri, FDA tarafından güvenli kabul edilmemektedir (Öztürk, 2017). Birçok ülkede enerji içecekleri için uygulanan yasal düzenlemeler bulunmaktadır. Avrupa'da bütün ülkelerde, 150 mg/L oranından daha fazla kafein içeren içeceklerin etiketlerinde "Yüksek Miktarda Kafein İçerir" uyarısı bulundurulması zorunluluğu vardır. Bu kategoride bulunan içeceklerden birisi de enerji içecekleridir (Sipahi vd., 2014). Türkiye'de de enerji içeceklerinin kafein içeriği 150 mg/L olarak sınırlandırılmıştır (Ahundova, 2014).

Yeni Zelanda ve Avustralya'da kafein ve guarana içeren gıdaların etiketlerinde mutlaka miktar bilgisinin yer alması gerekmektedir. Avustralya'da 320 mg/L oranından daha fazla kafein içermesi sebebiyle beş farklı enerji içeceğinin satışı yasaklanmıştır. Norveç'te ise enerji içecekleri sadece eczanelerde satılmaktadır. Aynı şekilde Avustralya'da da enerji içeceklerinin farmasötik ürünler olarak sınıflandırılması ve değerlendirilmesi gerektiği önerilen düzenlemeler arasındadır. Kanada'da bir dönem başlatılan enerji içeceklerinin satış yasağı 2004 yılına kadar sürmüştü ve 2004 yılından sonra satış izni verilmiş ancak yeterli uyarı etiketlerinin ambalaj üzerine koyulması şartı getirilmiştir (Sipahi vd., 2014).

Türk Gıda Kodeksi Enerji İçecekleri Tebliği'ne göre ise enerji içeceklerinin etiketinde uyarı başlığı altında, tüketici tarafından kolaylıkla görülebilecek şekilde şu ifade yer almalıdır; "Alkol ile karıştırılarak veya beraber tüketilmemelidir. Çocuklar, 18 yaş altı

kişiler, yaşlılar, diyabetikler, yüksek tansiyonu olanlar, gebe ve emzikli kadınlar, metabolik hastalığı olanlar, böbrek yetmezliği olanlar ile kafeine hassas kişiler için tavsiye edilmez. Sporcu içeceği değildir, yoğun fiziksel aktivite öncesinde, sırasında veya sonrasında tüketilmemelidir. Günlük 500 ml'den fazla tüketilmesi tavsiye edilmez” (Enerji İçecekleri Tebliği, 2017). Türkiye’de enerji içecekleri süpermarketlerde, büfelerde, benzin istasyonlarında satılmaktadır ve satışında herhangi bir kısıtlama bulunmamaktadır (Varım vd., 2015).

### **2.2.2. Geleneksel Türk İçecekleri**

Geleneksel gıda, bir yöreyi temsil eden, o yörenin geleneklerinin bir parçası olarak üretilmiş ve yıllar boyunca üretilmeye devam etmiş olan, o bölgenin karakteristiğini, kültürünü, kimliğini ve mirasını yansıtan gıda maddesidir (Karakaş ve Törnük, 2016). Geleneksel Türk Mutfağı sahip olduğu yiyecek içecek maddelerindeki çeşitlilik, Türklerin eski bir tarihe sahip olması, Türk yemek kültürünün Orta Asya, Anadolu ve İslam uygarlığıyla beslenmiş olması gibi nedenlerle oldukça zengin bir mutfaktır. Yemeklerdeki çeşitlilik kendini içeceklerde de göstermektedir (Say ve Ballı, 2012).

Orta Asya Türk tarihine bakıldığında yaşadıkları coğrafi bölgenin etkisiyle beslenmelerini ağırlıklı olarak hayvansal ürünlerden sağlayan Türklerin süt ve süt ürünlerine büyük önem verdikleri görülmektedir (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014). Türk boyları, süt ve süt ürünlerini kültürlerinin bir parçası olarak algılamakta ve toplumsal bir değer olarak kabul etmektedir. Birçok kaynakta Türklerin tükettikleri içkilerin birçoğunu da süttten fermantasyon yoluyla elde ettikleri belirtilmektedir (Yatkın, 2018). Fermantasyon, çok eski yıllardan beri uygulanmakta olan bir gıda üretim ve muhafaza yöntemidir. Gıdaların bozulmadan muhafaza edilmesini sağlamanın yanında besin değerini de artıran doğal bir yöntemdir (Karaçıl, Acar-Tek, 2013). Sütün farklı starter kültürler kullanılarak fermente edilmesi sonucu elde edilen farklı tat, aroma ve yapıya sahip ürünler fermente süt ürünleri olarak adlandırılmaktadır (Durlu-Özkaya, 2013: 61).

Hem geleneksel hem de endüstriyel anlamda üretilen fermente süt ürünleri, patojen bakterileri inhibe edici özelliğe sahip laktik asit bakterileri içermesiyle ve antibiyotik oluşturabilmesi özellikleriyle insan sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Ender, Karagözlü, Yerlikaya ve Akbulut, 2006). Bu ürünler dünyada birçok ülkede farklı isimlerle

ve farklı tür sütlerden üretilmekte ve kimi zaman organoleptik özellikleri sebebiyle kimi zaman ise sağlık üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle tüketilmektedir (Akın, 1999). En çok tüketilen ve Türkiye’de en eskisi olarak bilinen fermente süt ürünü yoğurttur (Kuş, 2010). Yoğurdun ilk olarak göçebe halinde yaşayan Türkler tarafından sütü uzun süre muhafaza etmek amacıyla üretildiği tahmin edilmektedir (Karakaş ve Törnük, 2016). Günümüzde yoğurdun içecek olarak en önemli tüketim şekli olan ayran özellikle yaz aylarında fazla tüketilmektedir (Kuş, 2010). Dünyada 400’den fazla çeşit fermente süt ürünü olduğu bilinmektedir. Başlıca fermente süt ürünleri yoğurt, ayran, kefir ve kımız şeklinde sıralanabilmektedir (Durlu-Özkaya, 2013: 61).

Türk Mutfağının en görkemli dönemlerini yaşadığı Osmanlı İmparatorluğu döneminde özellikle saray mutfağı içecekleri arasında su, boza, kahve, hoşaf ve Türklere özgü olduğu bilinen şerbetler görülmektedir (Kaya, 2011; Kızıldemir vd., 2014; Sarıoğlan ve Cevizkaya, 2016). Osmanlıdan günümüze miras kalan ve şifa kaynağı olarak bilinen şerbetler, günümüzde hala İstanbul’a özgü sokak lezzetleri arasındaki yerini korumaktadır (Demir, Akdağ, Sormaz ve Özata, 2018).

Şalgam suyu da geleneksel Türk içecekleri arasında değerlendirilen ve Adana iliyle özdeşleşmiş olan bir iecedir. Günümüzde hem endüstriyel olarak üretilmekte hem de sokak satıcıları tarafından özellikle Adana ve çevresindeki illerde satışı yapılmaktadır ve yaygın şekilde tüketilmektedir (Günlü, 2016: 100).

Kımız, boza, ayran, kefir ve şerbet geleneksel Türk içecekleri olarak sıralanabilmektedir.

### **2.2.2.1. Kımız**

Kımız, kısrak sütünden fermantasyon yoluyla elde edilen geleneksel bir bozkır iceğidir. Çin kaynaklarından elde edilen bilgilere göre Basmıllar ve Kırgızların bütün kabileleri, Hunlar ve onların ardından gelen Göktürkler kımızı tüketmişlerdir. Uygur Türkleri ise kımızı ilk dönemlerde içmişler ancak hayvansal gıdaları yasaklayan Manihaizm dinini benimsedikten sonra kımız tüketmeyi bırakmışlardır (Yatkın, 2018). Göçebe Türklere çok fazla tüketilen kımız Selçuklu dönemi boyunca da Anadolu’da tüketilmeye devam etmiştir. Ancak Osmanlı döneminde İslamiyet’in etkisiyle kımızın yerini şerbetler almıştır (Gürsoy, 2013: 85). Kımız günümüzde hala bozkırda yaşayan Kazak, Kırgız, Özbek, Başkurt ve

Tatar gibi Türk toplulukları tarafından tüketilmektedir (Beşirli, 2012: 164). Ayrıca Çin ve Rusya'da da üretilmekte olan kımız Türkiye'de ise İzmir'in Kemalpaşa ilçesinde kurulan çiftlikte üretilmektedir (Durlu-Özkaya, 2013: 75). Ukrayna kıyılarından Moğolistan'a kadar olan bölgede kımızı en fazla üreten ve tüketen ülkenin Kazakistan olduğu bilinmektedir.

Kımız dünyada hayvan sütünden yapılan hafif alkollü tek içecektir ve mezesiz tüketilmektedir (Gürsoy, 2013: 81; Tegin ve Gönülalan, 2014). İçerik olarak %2 alkol, %0.5-1.5 laktik asit, %2-4 süt şekeri ve %2 yağdan oluşmakta ve tadı ekşimiş ayrana benzetilmektedir (Üstün, 2009). Kımız yapımında hammadde olarak kısırak sütü kullanılmasının nedeni kısırak sütünün diğer sültere göre daha fazla şeker içermesidir (Kurdal, 1993). Kısırak sütünün yağı az ve şekeri fazla olduğu için mayalanarak alkolleşmesi kolaydır. Yaz aylarında çeşitli ot ve çiçeklerden beslendikleri için bu hayvanların sütlerinden elde edilen kımızlar daha lezzetli ve şifalıdır. Bu nedenle sütün kımız yapmaya en uygun olduğu dönem Haziran ve Temmuz aylarıdır. Sağımı yapılacak olan kısırağın taşıma işlerinde kullanılmamış olması gerekmektedir. Ayrıca açık havada yetiştirilmiş ve en az 2 tay doğurmuş olması gerekmektedir (Gürsoy, 2013: 80-82).

Kımız, çiğ kısırak sütünün içerisine maya eklenerek hayvan derisinden yapılmış olan ve saba adı verilen tulumlar içerisinde, Bişkek ile isimlendirilen karıştırma aparatı ile sürekli olarak karıştırılması suretiyle elde edilmektedir. Fermantasyonu gerçekleşen içecek tüketime hazır hale gelmektedir. Tulum içinden kımız alındıkça yerine taze kısırak sütü ilave edilerek fermantasyonun sürekliliği sağlanmaktadır (Tegin ve Gönülalan, 2014).

Geçmişte kımız yapımında bazı uygulamalara da yer verilmiştir. Sağılıp süzülen süte bir önceki kımızdan kalan mayayı ergenliğe henüz girmemiş olan bir erkek çocuğu katmaktadır. Ailenin en saygın erkeği ise karıştırma işini üstlenmektedir. Belli aralılarla süt eklenerek çalkalama işlemi gören süt 24 saatin sonunda düşük alkollü kımıza dönüşmektedir. Zaman geçtikçe alkol oranı artmakta ve 3 günün sonunda "kara kımız" adı verilen sert kımız elde edilmektedir. Kara kımızın Kıpçak Türklerinde yiğitler tarafından tüketildiği bilinmektedir. İlk 24 saatin sonunda elde edilen haline "savmal kımız" denilmektedir ve savmal kımız kadınlar, çocuklar ve yaşlılar tarafından tüketilmektedir. Kara kımıza su eklenerek elde edilen haline ise "erek kımız" denmekte ve bu içecek de

konuklar, orta yaşlılar ve zayıf yapılı erkekler tarafından tüketilmektedir (Gürsoy, 2013: 81). Bunların dışında 25'ten fazla kımız çeşidi bulunmaktadır (Üstün, 2009). Eskiden bu şekilde üretilen kımız, daha sonra teknolojinin gelişmesiyle birlikte daha modern üretim metotları kullanılarak üretilmeye başlanmıştır (Kurdal, 1993).

Türk boylarının kültürel ve sosyal yaşamlarında at ve kımız önemli yer tutmaktadır. Çeşitli Türk boylarında kımız bayramı kutlamaları yapıldığı bilinmektedir. Mayıs aylarında yapıldığı bilinen bayramda insanlar ailelerine hediye olarak kımız göndermekte, birbirlerine kımız içmek için ziyaretlerde bulunmakta, şarkılar söylenmekte ve en iyi kımız yapma yarışması gibi etkinlikler düzenlenmektedir. Bu törenin amacı insanların birbirlerini tanıyıp bağlarını kuvvetlendirmektir (Üstün, 2009).

Halk arasındaki yaygın kullanımı ve verilen önem nedeniyle kımıza atasözleri ve deyimlerde de rastlamak mümkündür. Bu atasözleri ve deyimlerden bazıları şunlardır (Doğan, 2000; Üstün, 2009):

- Kımız kişinin kanı, et kişinin canı
- Kımızduu üydö ayakçı kızduu üydö kıyakçı (Kımızlı evde saki, Kızlı evde kemancı) (Kırgız atasözü).
- Kızdı kim aytırmas, kımızdı kim işpes (Kızı kim istemez, kımızdı kim içmez).
- Kızdı suraganga ber, kımızdı suusaganga ber (Kızı sorana ver, kımızdı susayana) (Özbek Atasözü).
- Ayranın attay körgön, kımızın töödöy köröt (Ayranını at gibi gören kımızını deve gibi görür).

#### **2.2.2.2. Boza**

Darı, mısır ve pirinç gibi tahılların öğütülüp su ile pişirilmesi ve şeker ilave edildikten sonra alkol ve laktik asit fermantasyonlarına tabi tutulmasıyla elde edilen kıvamlı bir içecektir (Yücel ve Köse, 2002). Alkol fermantasyonu maya hücreleri tarafından gerçekleştirilmekte ve fermantasyon sırasında karbondioksit gazı üretilmesiyle içekte hacimsel bir artış gözlenmektedir. Laktik asit bakterileri tarafından gerçekleştirilen laktik asit fermantasyonu ile de bozanın asidik karakteri ortaya çıkmaktadır (Levent ve Algan-



Cavuldak, 2017). Ayrıca mikrobiyolojik bozulmaların önlenmesinde ve aroma bileşenlerinin oluşmasında laktik asit bakterileri rol oynamaktadır (Berктаş, 2011).

Türkiye’de genellikle darıdan yapılmakta olan boza farklı ülkelerde farklı tahıllar kullanılarak da hazırlanabilmektedir. Pirinç, darı, buğday, yulaf, arpa ve kızartılmış ekmekek de boza yapımında hammadde olarak değerlendirilmektedir (Yavuz, 2001). Bunların yanında nadir olarak kenevir unu ve karamuk kullanıldığı da bilinmektedir (Yücel ve Köse, 2002). Türkiye’de üretilen bozaların diğer ülkelerde üretilenlerden farklı olmasının bir nedeni de içerdiği alkol oranıdır. Türkiye’de üretilen bozaların alkol oranı %1 civarında iken, diğer ülkelerde üretilen bozaların alkol oranı %1-6 arasındadır (Levent ve Algan-Cavuldak, 2017).

8-9 bin yıllık bir geçmişe sahip olan boza günümüzde de hala hem kış aylarında hem de serinletici etkisi sebebiyle yaz aylarında tüketilen fermente bir Türk içeceğidir (Berктаş, 2011; Levent ve Algan-Cavuldak, 2017). Orta Asya Türkleri tarafından çok eski zamanlardan beri tüketilmekte olan boza, koyu kıvamlı, açık sarı renkli, tatlı-ekşi bir lezzete ve alkollü-asitli kokuya sahip bir içecektir. Bira ile birçok yönden farklı özelliklere sahip olmasına rağmen boza, tarihteki en eski bira olarak kabul edilmektedir. Ancak boza etil alkol oranının düşük olmasıyla ve yapımı sırasında alkol fermantasyonu yanında laktik asit fermantasyonunun da gerçekleşmesiyle biradan ayrılmaktadır (Levent ve Algan-Cavuldak, 2017).

Yapımında kullanılacak olan hammadde yabancı cisimlerden elekler yardımıyla ayrılmakta ve kaynar suyun içerisine atılarak 1-2 saat sürekli karıştırılmak suretiyle pişirilmektedir. 2-12 saat boyunca soğumaya bırakılan hammadde tekrar suyla seyreltilerek elekler kullanılarak süzülmemektedir. Türk Standartları Enstitüsü (TSE)’nin belirlemiş olduğu en az %15 oranında şeker ve önceki üretimden ayrılmış olan boza maya olarak eklenmektedir. Fermantasyonun tamamlanması için 16-25°C sıcaklıkta 24 saat bekletilmektedir (Berктаş, 2011).

### **2.2.2.3. Ayrarı**

Fermente süt ürünleri içerisinde en fazla tüketilenler yoğurt ve yoğurda dayalı ürünlerdir. Yoğurt yüksek oranda besleyici değerlere sahiptir. Bunun yanı sıra sindirim sistemini

düzenlemekte ve laktoz intoleransı olan kişiler tarafından tüketilebilmektedir. Bu üstün özellikleri sebebiyle yaygın olarak tüketilmektedir (Çetin, Atik ve Karasu, 2014).

Fermente süt ürünlerinin başında gelen yoğurdun en önemli kullanım şekillerinden biri olan ayran iki farklı yöntemle üretilmektedir. Birinci yöntemde yoğurt sulandırılmakta ve içerisine tuz eklenmektedir. İkinci yöntemde ise sulandırılan süt içerisine starter kültür eklenerek fermente edilmekte ve böylece elde edilen su oranı artırılmış yoğurda tuz ilave edilmektedir (Özünü ve Koçak, 2010; Şanlı, Sezgin, Şenel ve Benli, 2011; Engez, Uğur ve Karagülle, 2006). Türkiye’de ayran üretiminde ağırlıklı olarak yoğurdun seyreltilmesi yöntemi uygulanmaktadır ancak bazı büyük ölçekli işletmeler sütün seyreltikten sonra fermente edilmesi yöntemiyle de ayran üretmektedir (Şanlı vd., 2011). Ayran benzeri ürünler farklı ülkelerde de üretilmekte ve yoğurt içeceği ve fermente süt içeceği gibi farklı isimler taşımaktadır. Bu içecekler ayrandan farklı olarak meyve suyu veya püresi ve stabilizörlerle formüle edilmektedir (Engez vd, 2006).

Ayran genellikle yaz mevsimlerinde serinlemek amacıyla ve yemeklerin yanında iştah açıcı olarak tüketilmektedir (Selçuk, Tarakçı, Şahin, Coşkun, 2003). Türklere özgü olduğu bilinen ayran gazlı içeceklere önemli bir alternatif olmakta, pide ve kebab gibi yemeklerin yanında oldukça yaygın bir şekilde tüketilmektedir (Engez vd., 2006; Kök-Taş ve Güzel-Seydim, 2010).

#### **2.2.2.4. Kefir**

Kefir, kefir taneleri veya kültürü ile elde edilen, etil alkol ve laktik asit fermantasyonlarının birlikte olduğu, tarihi bir geçmişi olan fermente bir süt ürünüdür. Dünyaya uzun yıllardan beri üretilmekte olan Kafkasya’dan yayılmıştır (Oktar ve Karagözlü, 1992). Kefir taneleri inek sütünün keçi tulumları içinde pıhtılaştırılmasıyla elde edilmektedir ve ilk kez Kafkasya’daki Gaucase köyünde oluşturulduğu tahmin edilmektedir. Pıhtılaştırmanın yapıldığı tulumun iç yüzeyinde birkaç hafta sonra oluşan süngerimsi kabuk tabakası bölünerek kurutulmakta ve böylece kefir taneleri elde edilmektedir (Ergüllü ve Üçüncü, 1983; Koçak ve Gürsel, 1981).

Kefir taneleri, sütte süt asidi ve alkol fermantasyonunu gerçekleştiren mikroorganizmayı içeren, beyazımsı renkte ve karnabaharı andıran şekildedir (Ergüllü ve Üçüncü, 1983)

Kefir ise kefir taneleri içerisinde bulunan laktik asit bakterilerinin, mayanın ve asetik asit bakterilerinin sütü fermente etmesi sonucu oluşan bir içecektir (Adiloğlu, Gönülateş, İşler, Şenol, 2013). Kefir tanelerinin süte ilave edilmesiyle elde edilmektedir. Fermantasyonu tamamlanmış olan bir kefirin acılığa kaçmayan ekşimsi bir tadı, hafif bir maya aroması, yumuşak bir yapısı ve içerdiği karbondioksit sebebiyle hafif köpüklü, ferahlatıcı ve serinletici etkisi olması gerekmektedir (Yüksekdağ ve Beyatlı, 2003). Aynı zamanda iyi bir kefir, akıcı kıvamda, homojen ve parlak bir görünümde olmalı ve %0.6-0.9 laktik asit, %0.6-0.8 alkol ve %50 oranında karbondioksit (hacim olarak) içermelidir (Koçak ve Gürsel, 1981).

Kefirler zayıf, orta ve kuvvetli kefir olmak üzere sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırma kefirin içerdiği asit, karbondioksit ve alkol oranına göre yapılmaktadır. Asit, alkol ve karbondioksit bakımından fakir olan kefirler zayıf kefir olarak adlandırılırken asit ve alkolce zengin, karbondioksit miktarı ve dolayısıyla köpük miktarı fazla olan kefirler kuvvetli kefir grubunu oluşturmaktadır (Yüksekdağ ve Beyatlı, 2003).

#### **2.2.2.5. Şerbetler**

Şerbetler çeşitli bitki, çiçek, meyve, kök, kabuk ve tohumlarının şeker ilavesiyle ortaya çıkan karışık şurupların sulandırılmasıyla elde edilen serinletici, susuzluğu giderici ve yemek eşliğinde içildiği gibi çeşitli hastalık durumlarında da tüketilen bir içecek grubudur (Sarioğlu ve Cevizkaya, 2016). Türklerin geleneksel içecekleri arasında bulunan şerbetlerin iki türlü yapımı vardır. Birinci yöntemde meyvenin suyu sıkılmakta ve şeker ilave edilmektedir. İkinci yöntemde ise meyve şırası şekerle birlikte karıştırıldıktan sonra kaynatılıp soğutulmaktadır. Bu yöntemle elde edilen koyu şerbetler şurup olarak adlandırılmakta ve uzun süre muhafaza edilmektedir. Koyu kıvamlı bu şuruplar içilecekleri zaman bir miktar soğuk su ilave edilerek istenilen kıvama getirilmektedir (Özdoğan ve Işık, 2007; Ceyhun-Sezgin ve Durmaz, 2019).

Şerbetlere aroma, koku ve renk vermek amacıyla ana malzemesine ek olarak menekşe ve gül gibi çiçekler ile safran, ıhlamur ve ağaç kavunu gibi bitkiler kullanılmaktadır (Şavkay, 2000). Ayrıca şerbete lezzet vermesi amacıyla kullanılan misk ve amberin Osmanlı döneminde ağır misafirlere sunulan şerbetlere katıldığı bilinmektedir (Yerasimos, 2014: 253).

Osmanlı döneminde İslamiyet'in etkisiyle alkollü içeceklerin tüketilmemesi şerbet kültürünün zenginleşmesine katkı sağlamıştır (Kızıldemir vd., 2014). 1573 yılında sarayın helvahanesinde 851 okka (yaklaşık 1 ton) kırmızı/beyaz gülden ve 52.300 adet nilüfer çiçeğinden şerbet üretildiği ve bu şerbetlerin sarayın gözde şerbetleri arasında yer aldığı bilinmektedir (Yerasimos, 2014: 253). Bunların yanında menekşe (benefşe), gül maa gülşeker, gül ile limon, kırmızı gül, nilüfer, karabaş, dut, hünnap, ayva, ayva yaprağı, vişne, nergis (zerrinkadeh), usul, dinari ve şahtere gibi şerbetlerin de sarayda üretildiği bilinmektedir (Bilgin, 2016: 19).

Dünya mutfaklarında şerbetler farklı yemekler arası geçişlerde damaktaki tadı azaltmak ve damağı bir sonraki yemeğe hazırlamak amacıyla tüketilmektedir (Ceyhun-Sezgin, 2017). Günümüzde ise Türk geleneklerinde yer edinmiş olan şerbetler daha çok Ramazan ayında, nişan, söz kesme, doğum gibi bazı özel günlerde ikram edilmektedir (Kuzucu, 2016: 126; Ceyhun-Sezgin ve Durmaz, 2019).

#### **2.2.2.6. Şalgam suyu**

Şalgam suyu özellikle Adana ve çevresiyle özdeşleşmiş olan fermantasyon yoluyla elde edilen, yemeklerin yanında veya tek başına tüketilebilen bir içecektir (Say ve Ballı, 2012). Laktik asit fermantasyonu ile üretilen, kırmızı renkli, bulanık ve ekşi lezzetli bir içecek olan şalgam suyu ülkemize özgü bir içecek olup üretiminde hammadde olarak bulgur unu, su, şalgam turpu, ekşi hamur, siyah havuç ve tuz kullanılmaktadır. Laktik asit bakterileri fermantasyon süresince şalgam suyuna kendine özgü tat ve aromayı vermektedir (Üçok ve Tosun, 2012). Şalgam suyu Adana başta olmak üzere Mersin ve Hatay illeri ile bunlara bağlı bazı ilçelerde yaygın şekilde tüketilmektedir. Adana'ya özgü yiyeceklerle uyum sağladığı ve tat yönünden tamamladığı için bu yörede yayıldığı belirtilmektedir (Canbaş ve Fenercioğlu, 1984). Şalgam suyu ayrıca rakının içimini daha kolay hale getirmek amacıyla rakıyla birlikte de tüketilmektedir. Acılı ve acısız olarak tüketilebilen şalgam suyu, fermantasyon sürecine dahil olan siyah havuçlarla birlikte servis edilmektedir. Acılı tüketileceği durumlarda içerisine acı süs biberi turşusunun suyu eklenmektedir (Say ve Ballı, 2012).

Kırmızı meyve-sebze sularına ve kırmızı şaraba kendine özgü kırmızı rengini, hammaddelerinden geçen antosiyaninler vermektedir. Antosiyaninler hem kalite hem de

sağlık açısından önemli bileşiklerdir. Antosiyaninler ortamın sıcaklığı, pH değeri, oksijen miktarı, enzim uygulaması, hammadde miktarı gibi etkenlere bağlı olarak ürüne değişik miktarlarda geçmektedir (Çakır, 2011; Üçok ve Tosun, 2012). Şalgam suyu da ekşi bir lezzete, bulanık kırmızı bir renge sahiptir. Şalgam suyuna rengini fermantasyon sırasında siyah havuçlardan geçen antosiyanin pigmentleri vermektedir (Canbaş ve Fenercioğlu, 1984).

Günümüzde şalgam suyu kendine özgü lezzeti ve sağlık üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle yöresel olmaktan çıkmış ve birçok yerde sıkça tüketilen fermente bir içecek haline gelmiştir (Üçok ve Tosun, 2012).

### **2.2.3. Alkollü İçecekler (İçkiler)**

İçki olarak kullanılan etil alkol, mayalanmış şekerli sıvıların damıtılmasıyla elde edilmektedir. İlk alkollü içeceğin nerede ve ne zaman tüketildiği bilinmemekte fakat M.Ö. 8000 yıllarında Mezopotamya'da yaşayan insanlar tarafından bilindiği kaynaklardan anlaşılmaktadır. Ayrıca ilk zamanlarda tıp alanında antiseptik olarak kullanıldığı bilinmektedir (Sökmen, 2011: 186-187). Dokuzuncu yüzyılda Araplar üzümü sıkıp şirasını damıtarak alkol elde etmişler ve bu alkolü lamba yakmakta ve yaraları dezenfekte etmekte kullanmışlardır. İnandıkları İslam dini alkol tüketimini yasakladığı için içki olarak tüketmemişlerdir (Gürsoy, 2013: 164). Çok eski tarihe sahip olan alkollü içkiler günümüzde dünyanın hemen hemen her yerinde üretilerek tüketilmektedir. Bazı içkiler bazı ülkelerle özdeşleşmiştir. Mesela; tekila Meksika'yı, votka Rusya'yı, viski-soda bileşimi Amerika'yı, bira Almanya'yı, rakı Türkiye ve Yunanistan'ı çağrıştırmaktadır (Çaya, 2015). Alkollü içecekler ait olduğu yörenin koşullarına göre farklılık göstermekle birlikte içerdikleri alkol miktarı bakımından da birbirlerinden farklıdırlar. Bira ve şarap gibi fermente edilerek üretilen içkilerin alkol oranı düşük seviyede iken bunların damıtılması ve alkolün değişik şekillerde işlenmesiyle elde edilen içkilerin alkol oranı yüksektir (Canbaş, 1986). Genel olarak alkollü içecekler tarımın keşfinden sonra çok eski uygarlıklardan günümüze kadar toplumların çoğunda sıklıkla tüketilmiştir (Eşel ve Dinç, 2017; Çelik, Görgülü, Tezel, 2002).

Alkollü içecekler üretim yöntemlerine göre iki sınıfa ayrılmaktadır. Bunlar bira ve şarap gibi fermente edilerek üretilen, fermente ya da mayalı içkiler olarak adlandırılan düşük

alkollü içkiler ve rakı, votka, viski, konyak ve cin gibi distilasyon yöntemiyle elde edilen, distile ya da damıtık içkiler olarak adlandırılan yüksek alkollü içkilerdir (Günlü, 2016: 7).

### 2.2.3.1. Fermente (Mayalı) içkiler

#### Şarap

Türk Gıda Kodeksi Şarap Tebliğine göre şarap; “parçalanmış veya parçalanmamış yaş üzümün veya üzüm şirasının, kısmen veya tamamen alkol fermantasyonu ile elde edilen, coğrafi işaret ya da köken ismi tescilli yapılmış ya da yapılmamış ürün” olarak tanımlanmaktadır (Şarap Tebliği, 2009). Yapılan arkeolojik araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre; bilinen en eski şarap üretiminin M.Ö. 5400-5000 yıllarında İran’daki Zagros Dağlarında gerçekleştiği tahmin edilmektedir. Anadolu’da şarap ürettiği bilinen en eski uygarlık Hititlerdir. M.Ö. 2000’li yıllara ait çivi yazılı ticari belgelerde bağ bozumundan söz edilmektedir. Ayrıca Hitit yasalarında bağ, asma çubuğu ve şarap ile ilgili kanunların yer aldığı görülmektedir (Canatar, 2017). İzleri 6 bin yıl öncesine dayanan şarapçılık Anadolu’da Hititlerden sonra yaşamış olan Likyalılar, Frigler ve Liydalılar için de günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu topluluklar için şarap sofraların önemli bir unsuru olmuştur (Buzrul, 2013). Antik döneme ait kalıntılar ve resimlerden anlaşıldığı üzere üzümler sepetlere toplandıktan sonra ahşap ya da kayalara oyulmuş teknelere dökülüp ayaklarla ezilmiştir. Elde edilen şıra fermantasyona bırakılmak üzere kilden yapılan küplere doldurulmuştur. Fermantasyon sonrasında şarap doldurulan küpler sızdırmaz kapaklarla kapatılmış ve bu şekilde yıllandırılmıştır (Canatar, 2017).

Türkiye’de şarap üretimi Osmanlı İmparatorluğu zamanında daha çok Rum ve Ermeni vatandaşlar tarafından yapılmakta iken Cumhuriyet’in ilanından sonra Müslüman vatandaşlar tarafından da üretilmeye başlanmıştır. Özel sektöre ek olarak 1942-2003 yılları arasında devlet de şarap üretim faaliyetlerinde bulunmuştur. Üretim ve dağıtımı 2003 yılı itibariyle de yine özel sektör tarafından yapılmaya devam etmiştir. Şarabın hammaddesinin bitki kökenli olmasından dolayı gıda güvenliği kapsamında Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı yetkilidir. Piyasa güvenliği kapsamındaki yetkili kuruluş ise Tütün ve Alkol Piyasası Denetleme Kurumu (TAPDK)’dir (Buzrul, 2013).

Günümüzde bitkisel üretimde modern teknoloji ve yöntemlerin kullanılması, üretim maliyetleri ve verimi olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca ürün çeşitlendirme ve sağlıklı gıda üretmeye uygun olmasından dolayı geleneksel yöntemlere göre daha üstündür (Yücel, 2015). Üzümlerin şaraba işlenmesi sırasında da modern teknolojiden yararlanılmaktadır. Üzüm değirmenlerine boşaltılan üzümler saplarından ayrılmakta ve çekirdeklerin parçalanmaması için gerekli ayarlamalar yapılarak silindirler arasında ezilmektedir. Elde edilen mayşeye beyaz şarap üretiminde şıra fermantasyonu, kırmızı şarap üretiminde ise cibre fermantasyonu uygulanmaktadır. Kırmızı şaraplarda cibre fermantasyonu uygulanmasındaki amaç cibrede bulunan renk pigmentlerinin şaraba geçmesini sağlamaktır (Demirkol, 2013: 176). Siyah üzümlerdeki renk pigmentleri antosiyaninlerdir. Antosiyaninler üzüm ve şarapların kendine özgü rengini veren, suda ve şırada az, alkolde ise çok çözünen doğal renk maddeleridir. Cibre fermantasyonu sırasında antosiyaninlerin (renkli fenol bileşikleri) yanı sıra tanenler ve fenol asitleri de (renksiz fenol bileşikleri) şaraba geçmektedir. Bu fenol bileşikler üzüm çeşidi, ürünlerin bileşimi, şarap yapımında uygulanan işlemler ve fermantasyon sonrası dinlendirme ve olgunlaştırma koşulları ile birlikte şarabın kalitesini etkileyen en önemli unsurlardandır. Kırmızı şaraplardaki rengi, tadındaki dolgunluğu ve burukluğu belirleyen etmen de yine fenol bileşiklerdir (Kelebek, Selli, Canbaş, 2011; Canatar, 2017). Kırmızı şaraplardaki etkin fenolik bileşikler antosiyaninler iken beyaz şaraplarda flavonollerdir. Fermantasyon sırasında üzümdeki bu fenolik bileşiklerin %50-80'i şaraba geçmektedir. Şaraptaki fenolik bileşik miktarı birçok faktöre bağlı olarak değişmekle birlikte kırmızı şaraplarda beyaz şaraplara göre daha fazla bulunmaktadır (Sivritepe, 2001).

Son zamanlarda sağlıklı yaşama yönelim ve doğanın korunması bilincinin artmasıyla birlikte tüketicilerin organik ürünlere ilgisi artmıştır. Organik bitkisel üretim, bölgenin ekolojik koşullarıyla uyumlu sertifikalı tohumların kullanıldığı, insan sağlığı ve doğaya zarar vermeyen girdilerle yapılan üretimdir. Özellikle Avrupa ülkelerinde organik ürünlere olan talebin artmasıyla gıda işletmeleri de organik üretime önem vermeye başlamıştır. Ayrıca “insana ve doğaya zarar veren hiçbir katı maddesi kullanılmamıştır” gibi ibareler tüketicilerin tercihlerini etkilemek amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır (Yücel, 2015). Bu organik ürünler arasından şarap da yer almaktadır. İsviçre’de yapılan bir araştırmada; organik şarabın sağlıklı olarak algılandığı için kentli ve kadın tüketiciler tarafından tercih edildiği belirlenmiştir (Ustaahmetoğlu ve Toklu, 2015). Gelişen bu organik şarap trendi

için Avrupa Birliği mevzuatında yeni düzenlemeler yapılmıştır ve organik şarap üretimi için bazı kurallar getirilmiştir. (EU) 203/2012 yönetmeliğine göre organik şarap organik bileşenlerden oluşmalıdır. Kullanılacak üzümler organik tarımla üretilmiş olmalıdır. Üzüm üretimi yanında enolojik uygulamalar, yöntem, işleme, katkı ve yardımcı maddeler gibi içerikler konusunda da yeni kurallar getirilmiştir (Canatar, 2017).

“Şarap” kavramı sadece üzüm veya şirasının fermantasyonu ile elde edilen alkollü içkiyi anlatmak için kullanılmaktadır. Diğer şeker içeren meyvelerden de şarap üretilmektedir ancak bunlar üretildiği meyvenin adıyla anılmaktadır. Diğer meyve şaraplarının etiketlerinde mutlaka yapıldığı meyvenin adı belirtilmektedir. Avrupa ülkelerinde gelişmiş olan bir şarapçılık türü de meyve şarapçılığıdır (Demirkol, 2013: 176; Filiz ve Cabaroğlu, 2016). Meyve şarapları elma, armut, nar, erik, vişne, kayısı ve çeşitli üzümü meyvelerden elde edilen şaraplardır. Bunlar üzüm şaraplarından temelde bazı farklılıklarla ayrılmaktadır. Hammadde değişikliğinin yanında meyve suyunun seyreltilmesi, tatlandırılması, fermantasyon ve eskitme uygulamaları açısından da farklılık göstermektedir. Türkiye’de üzüm dışındaki meyve şarapçılığı son yıllarda gelişme göstermiştir ancak bu konuda çıkarılmış herhangi bir Tebliğ bulunmamaktadır. Mevzuat açısından değerlendirilmesinde Türk Gıda Kodeksi Şarap Tebliği, yatay gıda kodeksi (katkı maddeleri tebliği, etiketleme tebliği, bulaşanlar tebliği) ve Uluslararası Şarapçılık Ofisi’nin mevzuatı dikkate alınmaktadır (Gündoğdu, 2015).

### Bira

Türk Gıda Kodeksi Bira Tebliğine göre bira; “sadece maltın veya malt ve ekstrakt maddelerinin öğütülüp, sıcak su ile belirli yöntemlerle işlenmesi sonucunda elde edilen sıranın; şerbetçiotu ile kaynatılması ve soğutulması, bira mayası ile fermente edilmesi ve dinlendirilmesinden sonra filtre edilerek veya edilmeyerek, pastörize edilerek veya edilmeyerek üretilen, içinde çözünmüş halde karbondioksit bulunan, bulanık veya berrak içki” olarak tanımlanmaktadır (Bira Tebliği, 2006).

Biranın ilk olarak 8 bin yıl öncesinde Mezopotamya’da yapıldığı ve ondan 2 bin yıl sonra da Sümerler tarafından Godin Tepelerinde bira ve şarap içildiği bilinmektedir (Çelik, Görgülü ve Tezel, 2002). Biranın Türkiye’de bir sanayi dalı olarak gelişmesi Osmanlı



İmparatorluğu döneminde Bomonti Kardeşler'in İstanbul'da açtıkları bira fabrikası ile başlamıştır (Tanyeli ve İkiz, 2009).

Bira yapımında arpalar temizlenip geniş kazanlarda 13-16<sup>0</sup>C sıcaklıktaki suda 48-72 saat bekletilerek çimlendirilmektedir. Çimlenen arpalar 2-3 katlı fırınlarda nem oranı %1.5-2 oranına düşünceye kadar kurutulmakta ve bu haliyle malt adını almaktadır. Malt silindir değirmenlerde öğütülerek su ile belirli koşullar altında mayşelenmektedir (Tanyeli ve İkiz, 2009). Mayşeleme sırasında ortamın asitliğini etkileyen biyolojik olaylar gerçekleşmektedir. Asitliğin ayarlanması bazen kimyasal yöntemlerle gerçekleştirilirken bazen de biyolojik yöntemler kullanılmaktadır. Biyolojik yöntemde mayşenin bir kısmı ayrılarak *Lactobacillus delbrueckii* kültürü aşılantmakta ve 45-47<sup>0</sup>C sıcaklıkta laktik asit oranı %1 düzeyine ulaşana kadar fermantasyona bırakılmaktadır. Elde edilen bu ekşi mayşe asıl mayşeye katılarak asitlik ayarlanmaktadır. Daha sonra maya şerbetçiotu ile kaynatılarak fermantasyona bırakılmaktadır (Canbaş, 1986).

Bira yapımında kullanılan maya özelliğine ve fermantasyon yöntemine göre iki çeşittir. Bunlar *Saccharomyces uvarum (carlbergensis)* mayası kullanılan alt fermantasyon biraları ve *Saccharomyces cerevisiae* mayası kullanılan üst fermantasyon biralarıdır (Canbaş, 1986). Türkiye'de üretilen biralarda alt fermantasyon yöntemi uygulanmaktadır. Fermantasyonda mayaların şekeri parçalamasıyla etil alkol ve karbondioksit oluşmaktadır. Asıl fermantasyonun ardından bira dinlendirmeye alınmaktadır. Bu aşamada şekerlerin parçalanması devam ederken biraya karbondioksit kazandırılmış olur (Durgun ve Kılıç, 1978). Son aşamada ise dinlendirme tanklarındaki bira süzülerek şişelenmektedir (Tanyeli ve İkiz, 2009).

Bira düşük alkollü bir içkidir ve Türkiye'de piyasaya arz edilen biraların çoğunluğu hacmen %5 oranında alkol içermektedir. Toplam içki piyasası arzının yarısından fazlasını bira oluşturmaktadır (Buzrul, 2016). Tarım ve Orman Bakanlığı Tütün ve Alkol Dairesi Başkanlığı verilerine göre 2018 yılında iç piyasaya arz edilen bira miktarı 965 milyon 401 bin 865 litredir (TAPDK, 2019).

### 2.2.3.2. Distile (Damıtık) içkiler

#### Rakı

Rakı; yaş veya kuru üzüm şirasının *Saccharomyces cerevisiae* mayası ile etil alkol fermantasyonuna bırakılması sonucunda elde edilen alkollü mayşenin damıtılması ve damıtığın anason tohumuyla ikinci kez distile edilerek aromatize edilmesiyle üretilen yüksek alkollü bir içkidir (Özkandan ve Cabaroğlu, 2012). Rakı içeriğindeki alkolün en az %65'inin suma olması gerekmektedir. Suma, rakı yapımında kullanılan üzümün tat ve kokusunu korumak amacıyla en fazla %94.5 alkole kadar damıtılmış olan sıvı olarak tanımlanmaktadır (Aktaş ve Özdemir, 2012: 197). Rakı aromasını damıtma esnasında anasondan almaktadır. Türkiye'de üretilen damıtık (distile) alkollü içkilerin başında gelen rakı kendine özgü içimi ve geleneksel mezeleriyle birlikte tüketilmektedir (Koca, 2007). Türkiye'de milli içki olarak kabul edilen rakı, karakteristik özelliğini Türkiye'de yetişen üzüm, anason ve uygulanan geleneksel üretim yöntemlerinden alan, üretimi, işlenmesi ve diğer işlemleri Türkiye sınırları içinde yapılan renksiz bir içkidir. Yüksek oranda alkol içermesinden dolayı genellikle suyla karıştırılarak tüketilmektedir. Bununla birlikte sek olarak ya da buzla da servis edilmektedir (Günlü, 2016: 8). Geleneksel Türk içkisi olma özelliğini 1930'lu yıllardan beri korumakta ve damıtık alkollü içkilerin en önemlisi olarak görülmektedir (Z. Dönderici, S. Dönderici ve Sayan, 2013). Dünyanın çeşitli ülkelerinde rakı benzeri anasonlu damıtık içkiler yapılıyor olsa da bu içkiler Türk rakısına nazaran bileşim ve duyuşal özellikler bakımından farklılıklar göstermektedir (Gürsoy, 2013: 166-167).

Rakının Osmanlı hayatına ne zaman girdiği bilinmemektedir ancak 1573 yılında II. Selim tarafından çıkarılan hükümlere bakıldığında o tarihlerde İstanbul'da tüketilmekte olduğu anlaşılmaktadır. 1800-1900 yılları arasında Denizköz, Erdek ve Umurca rakıları satıldığı bilinmektedir. Tekel ise 1926 yılında rakı imalatına başlamıştır ve Tekel'in kurulduğu yıllarda özel sektör rakısı olarak Bahçe, Memur, Olgun, Bülbülce, Edremit, Sevim ve Çamlıca gibi rakılar satılmıştır. Tekel rakısı olarak da Fevkalade, Aliyyülâlâ ve Ala rakıları piyasaya sürülmüştür (Gürsoy, 2013: 166-167). O dönemlerde özel sektör rakı üreticilerinin, üretimde kullanacakları rakı sumasını Tekel İdaresi'nden alması gerektiğine dair bir yasa bulunmaktadır. Bu yasanın amacı Türk rakısını karakteristik özellikler

bakımından bir standarda oturtmaktır. Bu amaçla oluşturulan yasalarla Tekel, özel rakı imalathanelerinin ürünlerini denetleme yetkisine sahip olmuştur. Üretimden tüketimine kadar her aşamayı kapsayan bu denetimler sonucunda Türk rakısının karakteristik yapısının ortaya çıkarılması sağlanmıştır. Böylece tüm dünya ülkeleri tarafından “Türk Rakısı” olarak kabul edilmiştir. Daha sonraki yıllarda da Avrupa Konseyi Yüksek Alkollü İçkiler Ekspertleri Komitesi tarafından tescil edilmiştir (Zat, 2008: 20). Türk rakısı 1999 yılında menşe işareti tescili olarak coğrafi işaretli ürünler arasına girmiştir. Avrupa Birliği tarafından verilen menşe işaretini içki sektöründe Türkiye’de ilk kez rakı almıştır (Gözen, 2005).

Rakı üretimi tek el bünyesinde iken Altınbaş, Kulüp, Tekirdağ ve Yeni Rakı olmak üzere 4 marka altında sadece üzüm suması kullanılarak ve belirlenmiş alkol derecelerine göre yapılmıştır (Koca, 2007). 2003 yılında ise devlet tekeli kalkması ve yeni üretici firmaların pazara girmesiyle ürün çeşitliliği oldukça artmıştır ve Türk Gıda Kodeksine uygunluğu son derece önemli hale gelmiştir (Özkandan ve Cabaroğlu, 2012).

Rakı üretiminde alkol fermantasyonu ile meydana gelen alkollü sıvının damıtığında su ve etil alkol dışında metanol, aldehitler, esterler ve yüksek alkoller bulunmaktadır. Bu bileşiklerin birçoğu fazla miktarda alındığında vücutta toksik etki yapmaktadır. Bunlar arasında en tehlikeli olanı metanol olup belli bir dozun üzerinde vücuda alımı körlüğe, zehirlenmeye ve ölüme sebebiyet vermektedir (Özkandan ve Cabaroğlu, 2012). Metanol, fermantasyon ürünlerde bulunan pektinin parçalanması sonucu oluşan doğal bir üründür. İnsan sağlığı üzerindeki toksik etkisi vücutta önce formaldehite sonra da formik aside dönüşmesinden kaynaklanmaktadır (Fidan, Denli ve Anlı, 1996). Türk Gıda Kodeksi Distile Alkollü İçkiler Tebliği’ne göre rakının “metanol içeriği, hacmen %100 alkolün hektolitresinde 150 gramdan fazla olmamalıdır ve hacmen etil alkol miktarı da %40’tan az olmamalıdır” (Distile Alkollü İçkiler Tebliği, 2017).

2005 yılında sahte rakıdaki metanol miktarı nedeniyle Türkiye’de 23 kişi ölmüş ve onlarca kişi de hastanelik olmuştur. Metanol ağızdan alındıktan sonra ortalama 40 dakika ile 72 saat içerisinde vücutta görme bozukluğu, baş ağrısı ve baş dönmesi gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu risklere rağmen bazı illerde kaçak olarak alkollü damıtık içki üretilmektedir. Genel olarak bir kez damıtma sonucu elde edilen, üzüm dışında hurma,

incir, dut ve erik gibi meyvelerin de kullanıldığı bu içki “boğma rakı” olarak adlandırılmaktadır (Dönderici vd., 2013).

### Votka

Rusçada “birazcık su” anlamına gelen votkanın coğrafi orijini Polonya ve Rusya’dır. Her iki ülke de votkanın ilk kez kendileri tarafından üretildiğini iddia etmektedir (Sökmen, 2011: 205). Bu içeceğin “votka” adını Çarlık döneminde aldığı rivayet edilmektedir. Rivayete göre Çar Petro bir askeri zafer sonrasında bir şölen düzenlemiş ve komşu ülkelerin devlet adamlarını davet etmiştir. Şölende davetlilere içenlerin dudaklarını yakacak kadar sert bir içki ikram edilmiştir. Bu nedenle bu içkinin davetliler tarafından içilmesi mümkün olmamıştır. Bunun üzerine Çar Petro gümüş kupasını bu içkiyle doldurup tek seferde içip bitirmiş ve kadehi elinden atarken “işte böyle” anlamına gelen “vod kak” sözünü söylemiştir. Bu olay üzerine bu içeceğin adının Batı dillerindeki kullanımıyla “vodka” olarak kaldığı rivayet edilmektedir (Sökmen, 2011: 205; Aktaş ve Özdemir, 2012: 186).

Votkanın üretiminde çeşitli tahıllar veya patates kullanılmaktadır. Üretimi sırasında kullanılacak olan hammaddenin mayalandırılmasıyla elde edilen mayşe damıtılmakta, aktif kömür veya odun kömüründen süzülmekte ve içilebilecek alkol derecesine kadar sulandırılmaktadır. Votka alkol içeriği %40-60 oranında olup su ve alkolden başka hemen hemen hiçbir madde içermeyen renksiz bir içkidir (Anlı, 2016: 197). Tahıllardan elde edilen votkanın daha iyi olduğu iddia edilse de üretiminde patates yanında şeker kamışı da kullanılmaktadır. Ancak votka, üretildiği bitkinin bütün özelliklerinden arındırılmış saf bir alkol olduğundan “sulandırılmış alkol” şeklinde de ifade edilmektedir (Aktaş ve Özdemir, 2012: 186).

İlk olarak 14. yüzyılda üretilen votka ilaç olarak kullanılmıştır. Daha sonra Rusya, Polonya ve Balkanlarda ve II Dünya Savaşı’ndan sonra da ABD ve Avrupa’da içki olarak tüketilmeye başlanmıştır (Aktaş ve Özdemir, 2012: 186). Günümüzde ise sek olarak, limonla birlikte (votka-limon), meyve suyu veya kolayla karıştırılarak veya birçok kokteylin ana içkisi olarak yaygın şekilde kullanılmaktadır (Sökmen, 2011: 205). Votka 2018 yılında iç piyasaya arz edilen distile alkollü içkiler sıralamasında ikinci sırada yer almaktadır (TAPDK, 2019).

## 2.3. İçecek ve Sağlık İlişkisi

### 2.3.1. Alkolsüz İçecekler ve Sağlık İlişkisi

*Su:* Su bir besin maddesi olmasının yanında insan vucudunda biyokimyasal reaksiyonların gerçekleştirilmesinde rol oynamaktadır. İnsan vucudunun pH dengesinin korunmasında, hucrerlerdeki molekul ve organellere dağılma ortamı sağlanmasında, gıdaların ve artik maddelerin taşınmasında gorev almaktadır (M. Akın ve G. Akın, 2007). Beyin, omurilik ve diğer organları dış etkenlerden korumaktadır, kanın hacmini ve basıncını dengelemekte ve akışkanlığını sağlamaktadır (Kılıç-Ekici, 2014). Gıdaların sindirim ve emilimleri, vucut ısısının denetimi, elektrolitlerin taşınması ve eklemelerin kayganlığı su sayesinde sağlanmaktadır. Vucuttaki suyun %60'ı hucre içinde bulunurken %40'ı hucre dışı sıvılarda bulunmaktadır. Su sağlık açısından hayati onem taşımaktadır ve vucuttaki suyun %20'sinin kaybedilmesi oluime sebebiyet vermektedir (Baysal, 2012: 109). Su tuketimi Avrupa Gıda Guvenliği Kurumu (EFSA) tarafından 2010 yılında yetişkin kadınlar için gunde 2.0 litre, yetişkin erkekler için gunde 2.5 litre olarak onerilmiştir (Gibson ve Shirreffs, 2013).

*Sut:* Sut yeterli ve dengeli beslenme için ihtiyaç duyulan hayvansal kaynaklı protein, yağ, laktoz ve mineral maddeleri yeterli oranda içerdiği için insan hayatının her aşamasında onemli yeri olan bir gıda maddesidir. Yapılan araştırmalara goere; gunde 1 litre sut tuketimi yetişkin bireylerin gunluk kalsiyum ve fosfor gereksinimlerinin tamamını, 10-12 yaş cocuklarda ise tamamına yakınına karşılamaktadır. Ayrıca yine 1 litre sut cocuklarda ve yetişkinlerde gunluk riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), kobalamin (Vitamin B<sub>1</sub>) ihtiyacının tamamını ve protein ihtiyacının yarısını karşılamaktadır (şimşek, etin ve Bilgin, 2005). Protein açısından elzem aminoasitleri ve vucudun ihtiyaı olan kalsiyum, fosfor, A vitamini ve B<sub>1</sub> vitamini içermesi nedeniyle beslenme için iyi kalitede bir kaynaktır (Erdoğan, 2009: 306).

Gunluk tuketilmesi gereken ortalama sut miktarı bebekler için 700 g, cocuklar için 400 g, gençler için 350 g, yetişkinler için 250 g, hamile ve bebek emziren kadınlar için 500 g ve yaşlılar için 350 g olarak tavsiye edilmiştir (Y. elik, Karlı, Bilgi ve ř. elik, 2005).

*Kahve:* Kahveyle en fazla ilişkilendirilen hastalıklar kardiyovaskuler hastalıklar, Tip2 diyabet, karaciğer hastalıkları, noerojik hastalıklar, osteoporoz ve kanserdir. Olumsuz sağlık etkilerinde ise gebelikte duşuk riski, reflü ve kardiyovaskuler hastalıklar

gösterilmektedir. Bazı kanser türleri ve bulaşıcı hastalıkların önlenmesinde de yarar sağladığı belirtilmektedir. Bu yararların kavrulma sırasında oluşan fenolik bileşikler, klorojenik asitler ve antioksidatif etkilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Ülger, 2015). Kahve içerdiği kafein ve klorojenik asit gibi kimyasal bileşenler sayesinde ayrıca uyanık kalma, fiziksel ve zihinsel performansı artırma gibi etkiler de göstermektedir. Bunların yanında kahvenin kan dolaşımını sağlama, baş ağrılarını dindirme ve sindirime yardımcı olma gibi etkileri de bulunmaktadır (Yönet-Eren ve Ceyhun-Sezgin, 2018).

*Çay:* Sağlık yönünden faydalı olan çay çok güçlü antioksidan içeren flavonoid bileşiklere sahiptir (Çelik, 2006). Yeşil çay yaprağı kafein, proteinler, aminoasitler, karbonhidratlar, lipitler, vitaminler ve mineraller içermektedir (Üstün ve Demirci, 2013). Bunların yanında çay ve kahvenin fazla tüketildiği ülkelerde demir eksikliği anemisi yaygın bir şekilde görülmektedir. Çünkü kahve gibi çayın da demir emilimini inhibe edici etkisi bulunmaktadır. Bunu önlemek için çay ve kahvenin yemekten en az 1 saat önce veya sonra tüketilmesi tavsiye edilmektedir (Beşer, 1988). Yeşil ve siyah çay karşılaştırıldığında yaklaşık olarak aynı etkiye sahip oldukları görülmektedir (Koca ve Bostancı, 2013).

Bitki çayları ise bileşiminde bulunan uçucu yağlar, antioksidant özelliğe sahip flavonoidler ve diğer bileşiklerden dolayı sağlığa yararlı kabul edilmektedir. Ancak bazı bitkisel çayların aşırı tüketimi zararlı etki göstermektedir. Örneğin; sinameki çayı aşırı kullanıldığında ishale sebep olabilmektedir (Baysal, 2012: 356).

*Kafein:* Kafein psikolojik ve fizyolojik etkileri itibariyle tıp alanında ve günlük hayatta oldukça yaygın kullanılan, pürin türevi bir alkaloiddir (Küçükkömürler ve Kurt, 2018). En iyi kafein kaynakları günlük hayatta tüketilen çay, kahve, kolalı içecekler, çikolata ve kakao içeren yiyecekler ve içecekler, bazı ilaçlar ve diyet destekleri olarak sıralanabilmektedir. Bunların yanında enerji içecekleri de önemli miktarda kafein içermektedir. Yetişkinler kafeini genellikle kahve ile alırken, çocuklar ve adolesanlar büyük ölçüde kolalı içeceklerle birlikte almaktadırlar (Işın ve Diğerleri, 2015).

Kafein vücuda alındıktan sonra gastrointestinal sistemden hızlı bir şekilde emilmekte ve 15-120 dakika içerisinde kanda en yüksek düzeye ulaşmaktadır. Beyin, fetüs ve testis dahil olmak üzere vücudun bütün hücre ve dokularına hızlı bir şekilde yayılmaktadır. Kafein merkezi sinir sistemi üzerinde uyarıcı etki yapmaktadır. Günde 100 mg altında kafein

tüketimi düşük düzeyi, 200-300 mg arasında tüketimi orta düzeyi ve 500 mg üzerinde tüketimi ise yüksek düzey kafein alımını ifade etmektedir. Düşük ya da orta düzeyde alınması keyif alma, enerjik hissetme ve sosyalitenin artması gibi olumlu etkiler gösterirken yüksek düzey alınması kişide huzursuzluk ve tedirginlik gibi olumsuz etkilere yol açmaktadır (Garipağaoğlu ve Kuyrukçu, 2009).

Normal düzeylerde alındığında kafeinin konsantrasyonu sağlama, uyanıklığı ve üretkenliği artırma ve enerji verme gibi olumlu etkileri görülmektedir. Ancak yüksek düzeyde alınması diüretik etki yaparak vücut sıvı dengesini etkileyebilmektedir ve idrarla kalsiyum ve magnezyum atılımına sebep olarak osteoporoz gelişimine yol açmaktadır. Ayrıca koordinasyon dağınıklığı, sinir, uykusuzluk ve çarpıntı yapabileceği de uzmanlar tarafından belirtilmektedir (Yaman-Efe, 2009; Deniz, Taş, Tomur ve Koç, 2015; Küçükkömürler ve Kurt, 2018). Kafein içeren ürünler ve bileşimlerdeki kafein miktarları Çizelge 1’de verilmektedir (Yaman-Efe, 2009).

Çizelge 2.1. Kafein İçeren Maddeler ve Kafein Miktarları

| <b>Kafein İçeren Madde</b> | <b>Miktar</b> | <b>Kafein Miktarı (mg)</b> |
|----------------------------|---------------|----------------------------|
| Bitter çikolata            | 43 g          | 31                         |
| Sütlü Çikolata             | 43 g          | 10                         |
| Nescafe                    | 207 ml        | 80-135                     |
| Siyah Çay                  | 177 ml        | 50                         |
| Yeşil Çay                  | 177 ml        | 30                         |
| Kola                       | 355 ml        | 34                         |
| Enerji İçeceği             | 250 ml        | 80                         |

*Meyve suyu:* Meyve ve sebzeler enerji içerikleri düşük, mineral madde ve vitamin içerikleri yüksek olmasından dolayı beslenme ve insan sağlığı açısından önemli bir gıda grubunu oluşturmaktadırlar. Besin öğeleri bakımından meyvelerin genel bileşimini; %80-85 su, %0.2-1.0 azotlu maddeler, %0.1-0.3 yağ, %3-18 karbonhidrat ve %0.3-0.8 mineral madde oluşturmaktadır (Ceyhun-Sezgin, 2014). Meyve suyu vitamin ve minerallerce zengin olan meyvelerden elde edildiği için sağlığa faydalı gıdalardır. Örneğin turuncgillerden elde edilen meyve suları C vitamini bakımından oldukça zengin olup 240 ml taze greyfurt ya da portakal suyu günlük C vitamini ihtiyacını karşılamaktadır. C vitamininin kolajen oluşumu,

bağışıklık sisteminin düzgün işlemesi ve yaraların çabuk iyileşmesi gibi çeşitli süreçlerde fonksiyonu olduğu gibi antikarsinojenik etkisinin olduğu da ileri sürülmektedir. Üzüm ve elma da sağlığa faydalı gıdalar arasında yer almaktadır ancak elmada az miktarda bulunan C vitamini meyve suyu prosesi sırasında kaybolmaktadır (Kaya-Bayram, 2013). Meyve suları tüketileceği zaman sıkılmalıdır. Aksi halde bekleme sırasında vitamin kaybı meydana gelmektedir. Uzun süre bekletilmesi gerektiği durumlarda ise karanlık ve serin yerlerde muhafaza edilmelidir (Baysal, 2012: 358).

*Gazlı içecekler:* Gazlı içecek tüketimi obezite, ağız ve diş sağlığı hastalıkları ve gastrointestinal sistem hastalıkları gibi birçok sağlık sorunuyla ilişkilidir. Bu etkilerine rağmen insanlar tarafından tadının güzel olması, kolay bulunabilir ve tüketilebilir olması, fiyatının uygun olması, susuzluğu giderici olması gibi sebeplere sıkça kullanılmaktadır. Yapılan araştırmalara göre; gazlı içecekler arasında en fazla kolalı içecekler tüketilmektedir. Ancak kolalı içeceklerde bulunan fosforik asit kandaki kalsiyumu bağlayarak kemik dokusu kaybını hızlandırmaktadır (Ergan, 2016). Ayrıca kola tipi içeceklerde renklendirici olarak kullanılan karamelin, karamelizasyon işlemi sırasında üretilen yüksek miktardaki ileri glikasyon son ürünleri nedeniyle insülin direncini ve iltihaplanmayı daha da artırabileceği düşünülmektedir (Hu ve Malik, 2010).

Koreli çocuklar arasında yapılan bir araştırmada; en fazla tüketime sahip içecek grubu gazlı içecekler olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda şeker alımında yine gazlı içecekler en yüksek dereceye sahiptir. Katılımcılar arasında erkek çocukların gazlı içecek tüketimleri ile çocuklukta obezite görülme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Wang vd., 2018).

Gazlı içecek grubuna giren içeceklerden birisi olan maden suları diğerlerinin aksine vücutta faydalı etki göstermektedir. Günlük su ihtiyacının maden suyundan karşılanması, günlük alınması gereken minerallerin bir kısmının alınmasını sağlamaktadır. Bunun yanında mide yanması ve böbrek taşı oluşumu gibi bazı rahatsızlıklar üzerinde olumlu etki sağlamaktadır (Kızıloğlu ve Kızılaslan, 2013). Bu etkilerinden dolayı maden suları sağlığa olan faydasından yararlanılmak amacıyla ilk çağlardan bu yana kullanılmaktadır (Ergan, 2016).



*Enerji içecekleri:* Enerji içecekleri içerdiği kafeinden dolayı bilişsel performans (hafıza, dikkat vb.) üzerine etki göstermektedir (Öztürk, 2017). Enerji içeceklerinin kullanımı insanlarda su tüketimini azaltmakta ve bu ağız içinde tükürük akışının da azalmasına sebep olmaktadır. Azalmış tükürük salgısına bağlı olarak dental erozyon gerçekleşmekte ve diş çürümeleri hızlanmaktadır (Dikici vd., 2012). ABD’de yapılan bir çalışmada enerji içeceğinin asidik pH değeri ve yüksek şeker içeriği sebebiyle de diş çürümelerine yol açtığı saptanmıştır. İçeriğindeki şeker aynı zamanda diyabet ve obezite için risk faktörüdür (Varım vd., 2015). Enerji içeceklerinde bulunan taurin ve kafein fiziksel güçlülük ve konsantrasyon artışı sağlamaktadır (Görgülü vd., 2014). Psikomotor fonksiyonlara olumlu etkisi, uzun süreli dikkati artırıp yorgunluğu azaltmadaki etkisi, fiziksel performansı ve dayanıklılığı artırması şeklindeki görüş ve bazı araştırma sonuçları nedeniyle bu içeceklerin tüketiminin arttığı görülmektedir. Enerji içecekleri bu etkileri yaparken dopamin, serotonin ve adrenalinin fazla miktarda salınımına neden olmaktadır. Bu şekilde vücutta doğal olarak bulunan adrenalin gibi hormonların hızla boşalması gerçekleşmekte ve sonrasında aşırı bir yorgunluğa neden olmaktadır (Dikici vd., 2012).

İncelenen bir hipertansiyon olgusunda çarpıntı nedeniyle hastaneye başvuran 16 yaşındaki erkek hastanın günde ortalama 3 tane olmak üzere toplamda 80-100 kutu enerji içeceği tükettiği öğrenilmiştir. Enerji içeceğini bıraktıktan 2 hafta sonra semptomların kaybolduğu kaydedilmiştir. Yine enerji içeceği içtikten kısa bir süre sonra göğüs ağrısı, solunum güçlüğü ve çarpıntı şikayetiyle acil servise başvuran 24 yaşındaki erkek hastanın durumu 14 gün sonra stabilize edilmiştir (Sipahi vd., 2014).

Fiziksel şikâyetlerin yanı sıra literatürde enerji içeceği tüketimi sonrası geliştiği bildirilen psikolojik olgular da bulunmaktadır. Durgunluk, iče kapanma, unutkanlık ve ağlama gibi şikâyetlerle hastaneye başvuran 21 yaşındaki bir erkek hastanın daha enerjik kalabilmek için son 1 ay boyunca her gün bir iki adet enerji içeceği tükettiği ve bunu bazı günlerde votka ile birlikte tükettiği öğrenilmiştir. Takip sürecinde hastada hezeyan ve halüsinasyonlara da rastlanmıştır. 42 günlük bir tedavi sürecinin sonunda hasta sağlığına kavuşmuş “Enerji içeceği kullanımına bağlı psikotik bozukluk” teşhisi ile taburcu edilmiştir. Yapılan araştırmalarda enerji içeceklerinin alkolle birlikte tüketiminin arttığına dikkat çekilmektedir (Görgülü vd., 2014). Yapılan araştırmalarda; alkol ve enerji içeceğini bir arada tüketenlerin sadece alkol tüketenlere göre iki kat daha fazla alkol kullandıkları

saptanmıştır. Öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada; öğrenciler alkolün tadını gizlemek, daha fazla alkol tüketebilmek ve sarhoş hissetmemek gibi gerekçelerle alkolü enerji içeceğiyle karıştırarak tükettiklerini belirtmişlerdir (Arpacı ve Ersoy, 2011).

Alkol ile birlikte tüketildiği takdirde enerji içeceklerinin içerdiği kafein alkol zehirlenmesi sonucu oluşan sedatif etkilerin ortaya çıkışını geciktirebilmektedir. Bu durum da alkol zehirlenmesine yol açabilmektedir (Sipahi vd., 2014).

### **2.3.2. Geleneksel Türk İçecekleri ve Sağlık İlişkisi**

Geleneksel Türk içecekleri arasında da yer alan fermente süt ürünleri hayvansal protein kaynağı olup dengeli oranlarda karbonhidrat, yağ ve protein ile yüksek miktarda kalsiyum ve antitümör, antikarsinogenik, antikolesterol özellikler gösteren starter kültürleri içermektedir. Bu besleyici değerleri yanında düşük kalorili ve ferahlatıcı olması ve her çeşit sütün elde edilebilmesi nedeniyle kolay ulaşılabilen ve tüketilebilen önemli bir gıda grubudur (Kuş, 2010). Fermantasyon sırasında laktik asit bakterileri laktozu parçaladıkları için bu besin grubu laktoza duyarlı kişiler tarafından da güvenli bir şekilde tüketilebilmektedir. Ayrıca fermente süt ürünleri obezite, kemik erimesi, diş çürümesi, gastrointestinal rahatsızlıklar, kardiyovasküler hastalıklar ve hipertansiyon gibi rahatsızlıkların önlenmesinde rol almaktadır. Örneğin; laktoz intolerans, diyare, kolon kanseri, inflamatuvar bağırsak hastalığı ve diğer bakteriyel enfeksiyonlar gibi gastrointestinal sistemle ilgili bazı hastalıklar fazla yoğurt tüketimiyle önlenmektedir (Demirgöl ve Sağdıç, 2018).

Türlere ait olduğu bilinen içecek gruplarından biri de şerbetlerdir. Osmanlı İmparatorluğu döneminde mutfak kültürünün en önemli içecek grubunu oluşturan şerbetlerin, sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı birçok hastalığın tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir (Sarioğlan ve Cevizkaya, 2016).

Fermantasyon yoluyla elde edilen geleneksel Türk içeceklerinden biri de Adana yöresiyle özdeşleşmiş olan şalgam suyudur. Duyusal özellikleri yanında sindirim ve bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı yaygın şekilde tüketilmektedir. Sağlığa olan bu yararı fermente bir ürün olmasından ve yapımında kullanılan kara havucun bileşiminden kaynaklanmaktadır (Üçok ve Tosun, 2012).

*Kımız:* Kımızın sağlık yönünden önemi değerlendirildiğinde; diğer fermente süt ürünleri gibi besleyici özellikte olduğu, birçok hastalığa karşı iyileştirici etkisi olduğu ve verem tedavisinde yaygın olarak kullanıldığı bilinmektedir (Kurdal, 1993). Ayrıca astım, kalp ve damar hastalıkları, kronik bronşit, zatürre ve enfeksiyonel hastalıklarda da etkili olduğu belirlenmiştir (Üstün, 2009; Durlu-Özkaya, 2013: 75). Fonksiyonel bir ürün olan kımız, Moğolistan'da geleneksel tıp uygulamalarında birçok rahatsızlığın tedavisinde yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Bu hastalıklar tüberküloz, anemi, kalp ve damar hastalıkları sindirim sistemi hastalıkları, şeker ve jinekolojik rahatsızlıklardır. Orta Asya'da da fermente ürünler genellikle enfeksiyonel hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. 1858 yılında Rusya'da ilk kez kımız ile tedavi yapan bir hastane açılmıştır (Tegin ve Gönülalan, 2014). Kımızın bu etkileri, hammaddesi olan kısrak sütüne ve fermantasyon sonrası oluşan metabolitler ve mikroorganizmalara bağlıdır (Durlu-Özkaya, 2013: 75).

*Boza:* Boza fenolik bileşenler ve antioksidan aktivite açısından önemli bir kaynaktır. Bu fenolik bileşikler bozanın hammaddesi olan tahıllardan kaynaklanmakta ve kalp hastalıkları ve kanser gibi hastalıklara karşı koruyucu etki göstermektedir. Boza probiyotik, antimikrobiyal ve antioksidan özelliklere sahiptir ve bu sağlık üzerine yararlı etkilerinden dolayı her yaş grubu tarafından rahatlıkla tüketilebilen bir içecektir (Levent ve Algan-Cavuldak, 2017). Boza laktik asit, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve lif içeren besleyici bir üründür. İçeriğindeki karbondioksit sebebiyle sindirim sistemi üzerinde rahatlatıcı etki göstermektedir. Boza probiyotik laktik asit bakterisi açısından zengin olduğu için fonksiyonel gıda olarak kabul edilmektedir (Berктаş, 2011). Bozaya probiyotik özelliği kazandıran *Lactobacillus* türü bakteriler bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkiye sahiptir ve tümör faaliyetlerine karşı koruyucudur (Yavuz, 2001).

*Ayran:* Ayranın hammaddesi olan yoğurt, çeşitli hastalıklara karşı etkili ve beslenmede önemli bir yeri olan süt ürünüdür (Ergüllü ve Demiryol, 1983). Ayran da yoğurdun tüm besleyici bileşenlerini eklenen su miktarına bağlı olarak değişen oranlarda içermektedir (Özünlü ve Koçak, 2010). Ayran, kolay sindirilebilen bakteriler tarafından oluşturulan vitaminler bakımından zengin olması ve vücudun kalsiyum ihtiyacını karşılaması açısından her yaş grubunun beslenmesinde önemli yeri olan değerli bir gıdadır (Kök-Taş ve Güzel-Seydim, 2010). Geleneksel Türk içecekleri arasında yer alan ayran ferahlatıcı etkiye ve

üstün besleyici değerlere sahiptir ve aynı zamanda pH değeri düşük olmasından dolayı mikrobiyel bozulmalara karşı dayanıklıdır (Çetin vd., 2014).

*Kefir:* Canlı mikroorganizmalar içeren ve sağlığa olan faydaları kanıtlanmış gıdalar “probiyotik” olarak adlandırılmaktadır. Kefir de probiyotik özellikteki mikroorganizmaları içermektedir ve sağlık açısından vücutta birçok olumlu etkisi olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Kefir antikarsinojenik, antimikrobiyel ve laktoz intoleransı azaltıcı etkiye sahiptir. Bağışıklık sistemini, sindirim sistemini, kolesterolü ve kan şekerini düzenlemekte ve tansiyonun düşürülmesine yardımcı olmaktadır (Koroğlu vd., 2015). Mide iltihapları, enfeksiyon, sarılık, iç ve dış ular, kronik barsak iltihapları, egzama, ishal ve kabızlık gibi hastalıkların tedavisinde de başarılı bir şekilde kullanılmaktadır (Yüksekdağ ve Beyatlı, 2003). Kefirin anavatanı Kafkasya’da tüberküloz ve kanser gibi hastalıklara rastlanılmamasının sebepleri araştırılmış ve kefirin bu durum üzerinde önemli rolü olduğu saptanmıştır (Koçak ve Gürsel, 1981). Eski Sovyetler Birliği’nde hastane ve sanatoryumlarda metabolik rahatsızlıkların ve alerjik hastalıkların tedavisinde kefir kullanıldığı bilinmektedir (Durlu-Özkaya, 2013: 73).

*Şerbetler:* Şerbetlerin kültürel özellikleri yanında sağlığa olan faydaları sebebiyle de sıklıkla tüketildiği bilinmektedir. Örneğin demirhindi şerbeti kanı temizleyici etkisi sebebiyle içilmektedir (Oğuz, 1976). Meyan kökü şerbeti sağlık açısından faydalı olmasından dolayı yüzyıllardır insanlar tarafından tüketilmektedir (Çınar, 2012). Aynı şekilde demirhindi şerbetinin hammaddesi olan demirhindi meyvesi triptofan hariç diğer esansiyel aminoasitler bakımından zengin bir kaynaktır. Potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum değerleri yüksek, bileşiminde uçucu yağlar, A, B, C vitaminleri bulunan, içerdiği yüksek oranda karbonhidrat sayesinde enerji veren bir meyvedir. İçerdiği antioksidanlar sayesinde birçok rahatsızlıkta iyileştirici rol oynamaktadır ve birçok ülkede tedavi edici olarak kullanılmaktadır (Ceyhun-Sezgin, 2017). Bal ve sirke ile yapılan “sirkencübin” adı verilen şerbetin Osmanlı döneminde bazı hastalıkların tedavisinde tüketildiği bilinmektedir (Tezcan, 2000). Bazı şerbetlerin hastalık durumlarında kullanıldığına divan edebiyatında da rastlanmaktadır. Örneğin; baş ve böbrek ağrısı ile öksürük tedavisi için menekşe şerbeti içilmektedir. Bunun gibi nar şerbeti de ilaç olarak tüketilen şerbetler arasındadır (Kemikli, 2007).

*Şalgam Suyu:* Şalgam, vücuttaki toksinlerin atılmasında, böbrek kumu ve taşının düşürülmesinde, apse, dolama, kan çıbanı, ergenlik sivilceleri ve egzama tedavilerinde rol oynamaktadır. Bunların yanında idrar söktürücü, göğsü yumuşatıcı, akciğer ve bronşları temizleyici etki göstermektedir. Tüm bu özelliklerinden dolayı şalgam fonksiyonel gıda sayılmaktadır (Üçok ve Tosun, 2012). Şalgam bitkisinin bileşiminde kalsiyum ve demir gibi mineral maddeler ile A vitamini, C vitamini ve B grubu vitaminler bulunmaktadır (Canbaş ve Fenercioğlu, 1984).

Şalgam suyu özellikle B grubu vitaminlerce zengin olmasından dolayı sinirleri yatıştırmakta ve mide ve karaciğer fonksiyonlarını olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca kalsiyum, potasyum ve demir içerdiği ve bu yönüyle kemik ve dişleri kuvvetlendirdiği bilinmektedir. İçerdiği laktik asit ise şalgam suyuna kendini özgü lezzetinin yanında ferahlatıcı, sindirimi kolaylaştırıcı ve sindirim sisteminin asitliğini düzenleyici özellikler de kazandırmaktadır (Üçok ve Tosun, 2012).

### **2.3.3. Alkollü İçecekler ve Sağlık İlişkisi**

Yapılan çeşitli araştırmalarda; hafif ve orta dereceli alkol tüketiminin kardiyovasküler sistem üzerine faydalı olduğu ancak fazla tüketiminin sağlığı olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Çelik vd., 2002). Şaraplarda bulunan fenolik bileşikler insan sağlığı bakımından antioksidant özellik taşımaktadır. Yeterli miktarda flavonoid alımı ile koroner kalp hastalıkları sebebiyle ölüm oranı arasında negatif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Yapılan birçok araştırmadan elde edilen sonuçlarda kırmızı şaraplarda bulunan fenollerin LDL (Low Density Lipoprotein/kötü kolesterol) oksidasyonunu engelleyerek kalp damar hastalıklarına karşı koruyucu olduğu kanıtlanmıştır (Sivritepe, 2001).

Ancak küresel bazda bakıldığında dünyada hastalık yükünü oluşturan risk faktörleri içinde alkol üçüncü sırada yer almaktadır (Buzrul, 2016). Yanlış alkol kullanımı dünyadaki hastalık yükünün %4'ünü, Türkiye'de ise erkeklerde %1.8'ini oluşturduğu belirlenmiştir. Alkol, aşırı tüketildiğinde siroz ve kardiyomiyopati gibi hastalıklara yol açan bir maddedir. Özellikle uzun süreli alkol tüketimi hücrel ve metabolik düzeyde birçok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Karaciğer, mide, kalp, kan basıncı ve sinir sistemi üzerinde olumsuz etkisi olduğu belirtilmektedir (Oğuz vd., 2015). Alkolün zararlı kullanımı kişide oral, özefagus, karaciğer ve meme kanseri, inme ve hipertansiyon gibi hastalıklar bakımından

risk faktörüdür (Buzrul, 2016). Ayrıca kronik alkol kullanımı kronik aktif hepatit ile yakından ilişkilidir ve sinir sisteminde periferik nöropatiye, geçici ve kalıcı organik beyin sendromuna neden olmaktadır (Gökgöz ve Koçoğlu, 2007).

Günlük hayatta alkol tüketiminin artması kişinin beden ve ruh sağlığının bozulması gibi bireysel sorunlar ile aile ve kişisel çatışmalar gibi toplumsal sorunların da artmasına sebep olmaktadır (Akkaya, 2015). Belli bir miktarın üzerinde alkol tüketiminin 60 kadar akut ve kronik sağlık sorunuyla ilişkili olduğu kanıtlanmıştır. Ayrıca tek seferde fazla miktarda tüketimi trafik kazalarına, şiddet olaylarına ve sosyal sorunlara yol açtığı için alkol uyuşturucu maddelerle benzeştirilmektedir (Ülger, Acar ve Torun, 2015).

Alkol bağımlılığı da alkolün zararlı kullanımı sonucundan doğan çok eski bir hastalıktır. Alkol bağımlılığı kişinin alkol tüketimi üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, zararlarının farkında olmasına rağmen alkol kullanmaya karşı yoğun istek duyması, kontrolsüz biçimde alkol alımını sürdürmesi şeklinde seyreden ve beyinde birçok nörobiyolojik karşılığı olan bir hastalıktır. Bağımlılığın gelişimi genel olarak kontrollü içme davranışından ya da keyif amacıyla kullanımdan madde olmadan yapamaz bir duruma geçiş süreci olarak tanımlanmaktadır (Eşel ve Dinç, 2017). Bu şekilde içten gelen bir dürtü ile içkiye başvuran ve bunu bırakmak için iradesini kullanamayan kişilere “alkolik” adı verilmektedir. Alkoliklerde fiziksel sorunlarla birlikte bunama, kavgacılık, inatçılık, kontrolden yoksunluk, utanmama, sosyal değerlere kayıtsızlık ve zaman zaman sadistlik gibi ruhsal sorunlar da görülmektedir. Kişiyi alkol bağımlılığına iten sebepler olarak sefalet, yorgunluk, üzücü olaylar, yakın çevrenin etkisi, sosyal baskı ve bozukluklar ile bilinçsizlik gösterilmektedir. Alkol bağımlılığı sonucu ortaya çıkan bu bedensel ve ruhsal sorunlar giderek toplumsallaşmakta, toplum psikolojisi ve sosyal yapıya da yansımaktadır. Sonuç olarak alkol bağımlılığı sebebiyle bireyde başlayan sorunlar toplumu da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Maden, 2018).

## **2.4. İçecek Sektörü**

İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmeleri, büyümeleri, zihinsel ve fiziksel gelişimleri için beslenmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Beslenme ihtiyacı besin elementlerini içeren hayvansal, bitkisel ve sentetik kaynaklı, yenilebilir ve içilebilir maddeler olan gıda ile giderilmektedir. Bu tanımdaki gıda hem yiyecekleri hem de içecekleri kapsamaktadır. Bu

gıdaları içeren işletmelerin kümелendiği imalat sanayi alt sektörü ise “gıda ve içecek sanayii” olarak adlandırılmaktadır (Akın, 2012). Gıda ve içecek sanayi; tarım, hayvancılık ve balıkçılıktan elde edilen bitkisel ve hayvansal hammaddeyi, uygulanan işlem veya işlemlerle, raf ömrü uzun ve tüketime hazır ürünlere dönüştüren imalat sanayi kolu olarak ifade edilmektedir. Gıda ve içecek maddeleri sanayii kaliteli, kontrolden geçmiş ve standart hammaddenin üretime girmesinden başlayarak gıdanın son kullanıcı tarafından tüketilmesine kadar olan sürecin tamamını içermektedir (Baltacı, Burgazoğlu ve Kurtuldu, 2014). Üretimden tüketime kadar olan bu süreçteki gıda zincirini çiftçiler, sanayiciler, tedarikçiler, nakliyeciler, perakendeciler ve tüketiciler oluşturmaktadır. Bu sektörde sağlıklı hammadde temini, enerji ve kaynak kullanımı, atık idaresi, ambalajlama ve dağıtım gibi birçok unsur yer almaktadır (Bilim Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı, 2013).

Gıda ve içecek maddeleri hayati öneme sahip ve ertelenemez bir ihtiyaç olmasından dolayı gıda ve içecek sanayii bir ülkenin ekonomik açıdan en stratejik 3 sektöründen birisidir (Akın, 2012). Gıda insan yaşamı için temel ihtiyaç olması ve toplum sağlığı açısından kritik önem taşımasından dolayı gıda üretim-tüketim zinciri günümüzün en önemli konularından biridir. Ayrıca gıda ve içecek sanayii yatırım, üretim ve istihdam yapısı ile Türkiye ekonomisinin de en dinamik sektörü konumundadır. Bunların yanında ihracatı ve dış ticareti karşılama oranı ile ülkenin önemli sektörleri arasında yer almaktadır (Bilim Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı, 2013).

Bu sektör içerisinde yer alan içecek imalatı ise damıtılmış alkollü içkiler, fermente içkiler malt, maden suyu ve diğer alkolsüz içecekleri kapsamaktadır (Eker, 2014).

## **2.5. İçecek Ambalajları**

Ambalaj gıdanın depolanması, raf ömrü ve tüketiciye ulaşması anına kadar hava, ışık, sıcaklık, kimyasal etki, mikroorganizma ve fiziksel darbe gibi dış etkenlerden korunmasını sağlayan, dağıtım ve pazarlanmasını kolaylaştıran, tüketiciye içindeki mal hakkında bilgi veren, plastik kağıt, karton, cam gibi malzemelerden üretilen sargı ya da kaplardır (Örücü ve Tavşancı, 2001; Nigar, 2005; Ayana ve Turhan, 2010). Ambalajlamanın amaçları bozulmalara karşı koruyuculuk, ucuz olması, ürünün ağırlığı, fiyatı, üretim ve son kullanma tarihleri konularında bilgi verme, tüketiciye rahatlık sağlama, yenilik fırsatı ve dikkat çekmeye bağlı olarak satış artırmadır (Örücü ve Tavşancı, 2001).

Türkiye’de 1960’lı yıllarda ambalaj malzemesi olarak kâğıt, karton, selofan, cam ve ahşap kullanılmaktaydı. Bunlar dışındaki ambalajların maliyeti artıracacağı düşünülmekteydi. 1970’li yıllarda ambalajın özellikle ihracattaki önemi kavranmış ve 1977 yılında Ambalaj Araştırma Merkezi’nin kurulması çalışmalarına başlanmıştır. Ülkede ilk kez sadece ambalaj üreten işletmeler kurulmuş ve ilk gelişen ambalaj malzemesi teneke kutular olmuştur. Daha sonra bunu karton ve plastik ambalaj alanlarındaki gelişmeler takip etmiştir (Çınar, 2015). Türkiye’de pet şişeler ve daha önce ithal edilen alüminyum kutular ilk kez 1980’li yıllarda üretilmeye başlanmıştır. İlk dönemlerde su ambalajlamada kullanılan pet şişeler kısa süre içerisinde diğer sıvı gıdaların ambalajlanmasında da sıklıkla kullanılır hale gelmiştir (Altınay, 2010).

Ambalajlama kurumlar için müşteri kazanma politikasının çok önemli bir parçasıdır. Bu nedenle ambalajlar sağlamlık, şekil, ağırlık, yapımında kullanılan malzeme, renk, grafik düzenlemeleri bakımından kullanışlı ve tüketiciyi etkileyici olmalıdır (Örücü ve Tavşancı, 2001). Özellikle plansız alışverişlerinde ambalaj, tüketicilerin tercihlerini büyük ölçüde etkilemektedir. Ambalajın kolay taşınabilir ve kullanışlı olması, ürün hakkında bilgilendirici etikete sahip olması ve dikkat çekici olması tüketicileri etkileyen etmenlerdir. Ambalajın görevini yerine getirebilmesi için hitap ettiği tüketici grubunun alışveriş alışkanlıklarına ve gelir düzeylerine uygun olması, dikkat çekmesi, ürün hakkında bilgi vermesi, ürünün dış etkenlerden zarar görmesine engel olacak şekilde tasarlanmış olması gerekmektedir (Gökalp, 2007). Bu nedenle ambalajlama büyük önem taşımaktadır. İyi ve doğru tasarlanmış ambalajlar karlılığı olumlu yönde etkilerken, kötü ambalajlar iyi ürünlerin bile tercih edilmemesine neden olabilmektedir (Öksüztepe ve Beyazgül, 2015). İyi bir ambalaj ürünü temiz tutmalı, gıda kayıplarını en alt seviyeye indirmeli, kullanışlı ve kolay tutulabilir olmalı, gıdayı kimyasal ve fiziksel tehlikelerden koruyacak materyalden üretilmiş olmalı, üzerinde ürün hakkında bilgilendirici etiketi olmalı ve iyi tasarlanmış olmalıdır (Nigar, 2005).

Gıda endüstrisinde ambalaj materyali olarak genellikle cam, kâğıt, karton, alüminyum ve çeşitli plastikler kullanılmaktadır (Öksüztepe ve Beyazgül, 2015).

İçecek sektöründe kullanılan pet şişeler Polietilen Tereftalat (PET) preform malzemesi kullanılarak üretilmektedir. Pet şişelerin bariyer özellikleri oksijen, karbondioksit, su gibi



maddelerin ve gıda bileşenlerinin dış ortamdaki gıda içerisine ya da iç ortamdaki dışarıya difüzyon özelliğini engellemekte ya da minimize etmektedir (Nigar, 2005).

Cam ise yapısında %99.5 silisyumdioksit içeren kum, soda kireç taşı gibi maddeler bulduran bir malzemedir. Paslanmadığı, su geçirmediği ve saydam olduğu için gıdaların muhafazasında önemli bir yer teşkil etmektedir. Cam içindeki maddelerle kimyasal ve mikrobiyolojik etkiye girmediği için ve gaz, buhar geçirgenliğinin olmaması nedeniyle gıdaların tadı, aroması, kokusu değişmeden uzun süre daha sağlıklı bir şekilde muhafaza edilmesini sağlamaktadır. Kullanıldıktan sonra ise kalitesini kaybetmeden %100 geri dönüşümlü ve tekrar üretime dâhil edilebilen bir maddedir (Nigar, 2005).

Bunun aksine teneke kutular geri dönüşümü olmayan kullan-at tipi ambalaj materyalleridir. Metalin yumuşayarak şekil verilebilir olmasından dolayı ambalaj sanayiinde kullanılmaktadır. Doğada en kolay çözünen materyal olarak avantaja sahiptir. Ayrıca ışık, hava su geçirgenliği olmaması, kemirgen ve böceklere karşı dayanıklı olması, bozulabilir gıdaları güvenilir şekilde ve uzun süre muhafaza edebilmesi diğer avantajları arasındadır (Nigar, 2005).

İlk kez 1930'lu yıllarda ortaya çıkan alüminyum kutular ise en kullanışlı ambalaj malzemelerinden birisidir. Hafif, kolay açılabilir, darbelere karşı dayanıklı, sağlam, çabuk soğutma özelliği ve geri dönüşüm olanağı olduğu için dünyada içecek sektöründeki ambalajların %80'i alüminyum kutulardan oluşmaktadır (Nigar, 2005).

Ana malzemesi karton olan tetrapak sistemi ambalaj açılmadığı sürece ürünün özelliklerini en az 4 ay boyunca korumaktadır. Bu teknolojiyle süt ve diğer sıvı gıdalar hafif, kullanışlı, ucuz ve sağlıklı bir biçimde ambalajlanmakta ve korunmaktadır. Başta pastörize süt, uzun ömürlü süt (UHT), dondurulmuş gıdalar olmak üzere birçok gıdanın ambalajlanmasında kullanılan kutuların üretiminde gıdanın daha iyi muhafaza edilebilmesi amacıyla üretim sırasında kartona mükemmel geçirmezlik ve ısı yapışa birlik özellikleri kazandırılmaktadır (Altınay, 2010).

Bunların yanında gıdanın güvenliği ve kalitesi konusunda tüketiciye bilgi aktaran akıllı ambalajlar da kullanılmaktadır. Amerika ve Japonya'da yaygın olarak kullanılan bu akıllı ambalajlama sistemleri, raf ömrü boyunca gıdanın iç ve dış durumunu gösterebilen

ambalajlama sistemleridir. Zaman-sıcaklık indikatörü olan ambalajlar, biyosensörlü ve özel barkodlu ambalajlar bunlara örnek olarak gösterilmektedir (Öksüztepe ve Beyazgül, 2014).

## 2.6. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Sağlam (1991) gençler üzerinde yaptığı bir çalışmada; araştırmaya katılan öğrencilerden kahvaltı yapanların %48.8'inin kahvaltıda çay, %13.9'unun da süt tükettiğini belirlemiştir. Öğrenciler arasında en fazla tercih edilen içeceğin ise kolalı içecekler olduğu tespit edilmiştir.

Özçelik ve Sürücüoğlu (1998) çalışmalarında; tüketicilerin hazır yemek restoranlarında en fazla tükettiği içeceklerin sırasıyla kola, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, çay, renkli meşrubat, neskafe ve hazır meyve suyu olduğunu tespit etmişlerdir.

Sürücüoğlu ve Çakıroğlu (2000) yaptıkları çalışmada; hazır yemek sistemlerinde (fast-food) en çok tercih edilen içeceğin kola olduğunu ve kolay ayran ve meyve suyunun izlediğini belirlemişlerdir.

Budak, Çiçek ve Şahin (2002) üniversite öğrencilerinin tükettikleri içecekleri ve tercihlerini belirleyen etmenleri incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; öğrencilerin en fazla tükettikleri içeceklerin sırasıyla su, siyah çay, ayran, süt, kahve, meyve suyu, soda ve kolalı içecekler en az tükettikleri içeceklerin ise bitki çayları ve alkollü içecekler olduğunu saptamışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin su (%99.1) ve siyah çayı (%88.4) her gün, ayran, süt ve kahveyi haftada 1-2 kez tükettikleri belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin %80.6'sının alkollü içecekleri, %75.1'inin bitki çaylarını, %49.5'inin kolalı içecekleri, %38.7'sinin meyve suyunu, ve %41.5'inin sodayı hiç tüketmediği bulunmuştur.

Arslan ve Mendeş (2004) öğrencilerin sıvı tüketimleri ve bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; öğrencilerin en fazla su ve çay tükettiklerini ve çay tüketiminin erkeklerde daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Bunları meşrubat çeşitleri izlemektedir. En az tüketilen içecek çeşitleri ise soda, kahve ve şalgam suyu olarak belirlenmiştir. Bu öğrenciler arasında BESYO öğrencilerinin en fazla sıvı tüketen grup olduğu belirlenmiş ve bu farklılığın fiziksel aktiviteden kaynaklandığı belirtilmiştir.

Babayiğit, Oğur, Tekbaş ve Hasde (2006) tarafından genç erişkin erkeklerde alkolsüz içecek tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada; ortaokul mezunlarının alkolsüz içecek türü olarak kolayı, ilkökul mezunlarının ise enerji içeceğini en fazla tükettikleri belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada içecek ambalajları tercihleri sorgulanmış ve katılımcıların %50'sinin cam şişe, %24.1'inin pet şişe, %21.5'inin metal kutu, %4.3'ünün kâğıt kutu tercih ettikleri kaydedilmiştir. Ayrıca katılımcıların buzdolabında içecek bulundurma durumu incelendiğinde evlerde en fazla bulundurulan içeceğin süt olduğu ve bunu sırasıyla ayran, kola, meyve suyu, soda, meyveli ve sade gazoz, enerji içeceği ve diyet kola izlediği saptanmıştır. Katılımcıların %6.9'u ise buzdolaplarında hiç içecek bulundurmadıklarını belirtmişlerdir.

Yılmaz ve Özkan (2007) üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını inceledikleri bir çalışmada; öğrencilerin kahvaltıda ve ara öğünlerde en fazla tükettikleri içeceğin çay olduğu ve çayın sudan sonra en fazla tüketilen içecek olduğu belirlenmiştir. %69.7'si beslenme ile ilgili eğitim almış olan katılımcıların %73.1'inin her gün çay tükettiği, %93.7'sinin ise hiç alkol tüketmediği saptanmıştır.

Çelik (2011) 12-14 yaş arasındaki ergenlerin içecek tüketimlerini incelediği çalışmasında; öğrencilerin günlük su tüketim oranlarının %97 olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin %12'sinin ayranı, %15'inin hazır meyve suyunu, %17'sinin taze sıkılmış meyve suyunu, %21'inin kolayı, %43'ünün de çayı her gün tükettikleri saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin %95'i limonatayı, %65'i Türk kahvesini, %55'i meyveli gazozu, %50'si sodayı, %17'si kolayı, %16'sı taze sıkılmış meyve suyunu, %12'si ayranı ve %11'i çayı hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Fırat, Bulut ve Karabulut (2014) tüketicilerin içecek tercihlerinde en fazla etkili olan faktörlerin "içeceğin tadını beğenme", "marka bağımlılığı" ve "hediye ve promosyonların olması" olduğunu tespit etmişlerdir. En az etkileyen faktörler ise "fiyat yönünden uygun olması" ve "çocukluktan beri süregelen alışkanlıklar" olarak bulunmuştur. Reklamlardan etkilenme, marka bağımlılığı ve ürün ambalajının çekiciliği değişkenlerinde kadın ve erkek katılımcıların davranışlarında farklılık gözlemlenmiştir. Kadınların içecek ürünü satın alma davranışlarında bu üç değişkenin etkisinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Lise mezunu tüketicilerin satın alma davranışlarında reklamlardan etkilenme, marka

bağımlılığı, yeni içecekler deneme isteği ve içeceğin sağlık açısından yararlı olması etkisinin ilköğretim mezunu katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip tüketicilerin “hediye ve promosyonlarının olması” ve “ürün ambalajının çekiciliği” değişkenlerinden etkilenme oranı diğer katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur. Gelir düzeylerine göre karşılaştırıldığında tüketicilerin aylık gelirleri arttıkça reklamların, yeni ürün deneme isteğinin, marka bağımlılığının, fiyatın ve ambalajın etkisinin de arttığı saptanmıştır.

Kangal-Demir ve Yalçın (2016) genç tüketicilerin içecek tercihlerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; katılımcıların %67'sinin gazlı içecek tükettiğini, %33'ü ise doğal içecekleri tercih ettiklerini belirlemişlerdir. Gazlı içecek tüketen katılımcıları, kız öğrencilerin %60'ı ile erkek öğrencilerin %75'i oluşturmaktadır. Katılımcıların içecek tercihlerinde en fazla kolalı içecekleri seçtikleri tespit edilmiştir. Buzdolabında içecek bulundurma durumları incelendiğinde en fazla bulundurulan içeceğin %48 oranla kolalı içecek, %22 ile süt ve %15 ile meyve aromalı gazoz olduğu ortaya çıkmıştır. Ambalaj seçiminde ise katılımcıların %67'si pet şişe, %22'si tetrapak (kağıt kutu), %7'si cam, %4'ü ise teneke kutu kullandığı tespit edilmiştir. En fazla tüketilen içecek olan gazlı içeceklerin pet şişelerde satılmasından kaynaklandığı belirtilmiştir.



### 3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İÇECEK TÜKETİM TERCİHLERİNİN İNCELENMESİ: ANKARA'DA BİR ARAŞTIRMA

#### 3.1. Problem

Toplumun geleceği açısından erken yaşlardan itibaren doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, sağlıklı nesiller yetiştirilmesi açısından önem taşımaktadır (Şanlıer vd., 2016). Çünkü insanlar çocukluktan gençliğe, gençlikten yetişkinliğe farklı yaş evrelerinden geçtikçe bu dönemlerinde içecek tüketim tercihleri ve miktarlarında da değişiklikler görülmektedir. İlk dönemlerde fazla miktarda süt tüketilirken yaş ilerledikçe sütün yerini çay, kahve, meyve suyu, gazlı içecekler ya da alkollü içecekler almaktadır. Özellikle gençliğe geçiş dönemlerinde insanlar geleneksel gıdalardan uzaklaşarak hazır beslenme tarzına yönelmektedir (Kangal-Demir, 2016). Çocukluktan erişkin döneme geçme aşamasında olan ilk grup ise üniversite öğrencileridir. Üniversite öğrencileri aile ortamlarından ayrıldıkları dönemlerde kendi seçimlerini daha belirgin şekilde yapmaya başladıkları için beslenmelerinde de yeni bir dönem başlamaktadır (Yılmaz ve Özkan, 2007). Ayrıca yiyecek içecek tüketim tercihlerinin farklılaşmasında etkileşimsel temelli değişkenler yer almaktadır. Bu değişkenlerin başında “kültür” kavramı gelmektedir. Bireylerin yeme içme alışkanlıkları da etkileşimlere bağlı olarak değişiklik gösteren kültür kavramı içerisinde şekillenmektedir. Dolayısıyla yeme içme alışkanlıkları da etkileşimlerle farklılaşmaya gidebilmektedir (Yazıcıoğlu, Işın ve Koç, 2013).

Öğrencilerin beslenme eğilimlerinin tespit edilmesi, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve yanlış beslenmenin doğuracağı muhtemel sorunların önlenmesi bakımından önemlidir (Yılmaz ve Özkan, 2007).

Üniversite öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları açısından değişime çok müsait bir dönemde oldukları bilindiğine göre bu grubun içecek tüketim tercihlerinin gelenekselden uzaklaşarak sağlıksız ve besleyici değeri olmayan hazır gıdalara yönelmesi toplumun sağlığını, yeme-içme alışkanlıklarını ve bazı kültürel değerlerini etkileyebilmektedir. Üniversite öğrencilerinin içecek tüketim alışkanlıklarını ve içecek tüketiminde etkili olan faktörleri konu alan bu çalışma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda öneriler sunulacaktır.

### 3.2. Araştırmanın Amacı

Gençlerin aile ortamından uzaklaşarak üniversiteye geldikleri dönemlerinde sosyal ortam ve beslenme alışkanlıkları ve beslenmeye bağlı olarak içecek tüketim alışkanlıkları değişmekte ve bu alışkanlıklar kalıcı hale gelebilmektedir (Yılmaz ve Özkan, 2007; Kangal-Demir, 2016).

Bu araştırmanın amacı, Ankara ilinde yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin içecek tüketme eğilimlerinin belirlenmesidir. Ayrıca öğrencilerin içecek tüketim tercihlerine etki eden faktörlerin ve tercih ettikleri içecekleri tüketme sıklıklarının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

### 3.3. Araştırmanın Önemi

Gençler, bir ülkenin geleceğinin önemli insan kaynaklarını oluşturacak olan bireylerdir. Gençlik dönemi biyolojik ve psikolojik açıdan değişimlerin görüldüğü bir dönemdir. Gençlerin fizyolojik ve psikolojik sağlığına etki eden fiziksel etmenlerin başında ise beslenme gelmektedir. Beslenme sağlıklı ve olumlu bireyler yetiştirmenin en önemli anahtarı olarak kabul edilmektedir. Ekonomik yönden bağımlı olan gençler bir aile ortamına veya normal ev koşullarına sahip olmadıkça yeterli ve dengeli beslenemeyip, çoğunlukla eksik öğün tükettikleri ve dengesiz beslendikleri kabul edilmektedir (Orak, Akgün, Orhan, 2006; İrcal-Sümbül, 2009).

Özellikle aile ortamlarından ayrılan ve kendi tercihlerini yapmakta daha özgür hale gelen üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlarıyla birlikte beslenme alışkanlıkları da değişmektedir (Yılmaz ve Özkan, 2007). Beslenmeye paralel olarak içecek tüketim alışkanlıkları da bu dönemde değişerek şekillenmekte ve ileriki dönemlerde de kalıcı olarak devam etmektedir (Kangal-Demir, 2016).

Su tüketimi insan sağlığı açısından yaşamsal önem arz etmektedir. İnsan vücudu su gereksinimini tükettiği yiyecek ve içeceklerden ve besin öğelerinin metabolizmaları sonucu oluşan sudan (metabolik su) karşılamaktadır (Erdoğan, 2009: 126). Sıvı ihtiyacının giderilmesinde etkili olan içeceklerin çeşitliliğini sosyal ve coğrafi etkenler ile dini kurallar belirlemektedir (Yılmaz, 2012).

Ancak insan vücudunda bazı içeceklerin sağlığı olumlu ve/veya olumsuz etkilediği bilinmektedir. Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin içecek tüketme eğilimleri, içecek tercihlerini etkileyen faktörler ve içecek tüketim sıklıkları tespit edilerek bu içeceklerin tüketimi ve insan sağlığı açısından etkileri konusunda öneriler sunulmuştur. Araştırma öğrencilerin içecek tüketim eğilimleri ve tercihlerinin belirlenmesi açısından önem arz etmektedir. Üniversite öğrencileri edindikleri yeni alışkanlıkları, üniversite öğrenimi sonrasına da taşımaktadırlar.

Türkiye’de bireylerin içecek tercihleri ile ilgili birçok çalışma yapılmış ancak Ankara ilinde farklı üniversitelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin içecek tercihlerinin incelenmesine yönelik bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırma Ankara ilinde farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin içecek tüketim tercihlerini etkileyen faktörlerin ve içecek tüketim sıklıklarının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır.

### **3.4. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırma aşağıdaki varsayımlara bağlı olarak yürütülmüştür.

- Araştırmada ele alınan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Öğrencilerin içecek tercihlerini etkileyen faktörleri ve içecekleri tüketme sıklıklarını belirlemek amacıyla hazırlanan anket formunun içerik açısından yeterli ve kapsamlı olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin anket formunu samimi ve gerçeğe uygun doldurdukları varsayılmıştır.

### **3.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları**

- Bu araştırma Ankara ilinde bulunan yükseköğrenim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır. Araştırma, bu öğrencilerden araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcıları kapsamaktadır.
- Çalışma öğrencilerin anket formlarını doldurmasıyla elde edilen bilgilerin değerlendirilmesiyle sınırlıdır.
- Zaman açısından Eylül 2018-Mayıs 2019 tarihleri ile sınırlıdır.
- Araştırma, araştırmacının maddi imkânları ve ulaşımı ile sınırlandırılmıştır.





## 4. YÖNTEM

### 4.1. Araştırmanın Modeli ve Yöntemi

Araştırma planı kapsamında; literatür tarama, tez konusu belirleme, belirlenen tez konusunda literatür tarama, anket hazırlığı için uygun ölçeklerin belirlenmesi, anketin hazırlanması, hazırlanan anketlerin uygulanması, elde edilen verilerin istatistik programına aktarımı, istatistik programında verilen analizi, elde edilen verilerin değerlendirilmesi, tezin yazımı ve teslimi şeklinde planlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu oluşturulmuş ve nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırmalar; olay ve olguları dışarıdan ölçümleyerek, gözlemleyerek veya deney yaparak gerçeklere ulaşmayı hedefleyen araştırma yöntemidir (Arıkan, 2013: 27). Genel tarama modeli ise çok sayıda elemandan oluşan bir evren hakkında yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramadır (Danış ve Genç, 2011).

### 4.2. Evren ve Örneklem Seçimi

Evren araştırılmakta olan konuyu oluşturan elemanların tümünü kapsayan yapıdır. Örneklem ise evreni temsil etmek üzere seçilen ve üzerinde çalışma yapılan gruptur (Özen ve Gül, 2007).

Bu araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim ve öğretim yılı içerisinde, Ankara ilindeki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma için Ankara ilinin seçilmesinin nedeni Ankara il merkezinde üniversite sayısının fazla olması ve Türkiye'nin birçok yöresinden okumaya gelen farklı kültür ve profile sahip öğrencilerin bulunmasıdır.

Çalışma kapsamında 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Ankara'daki yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler arasından kolayda örnekleme yöntemiyle 512 öğrenciye ulaşılmıştır.

### 4.3. Anketin Oluşturulması ve Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında daha önce konu ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalar taranmış ve (Babayiğit vd., 2006; Yılmaz ve Özkan, 2007; Çelik, 2011; Fırat vd., 2014; Bekar ve Özçetin, 2015; Gözener ve Sayılı, 2015; Ergan, 2016) çalışmalarından yararlanılmış ayrıca uzman görüşü alınarak oluşturulan anket formu kullanılmıştır. Anket formu öğrencilerin kolay anlayabileceği şekilde uyarlanarak hazırlanmıştır.

Anket formu hazırlandıktan sonra ölçekte yer alan anlaşılamayan ifadelerde düzeltme ve eklemeler yapılabilmesi için 50 öğrenciden veriler toplanarak pilot çalışma yapılmıştır. Araştırma kapsamında 530 öğrenciye anket uygulanmış ancak anket formlarından bir kısmında eksik bilgi ve yanlış işaretlemeler yapıldığından 512 anket değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada kullanılan anket formu 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini içeren bilgiler yer almaktadır. Bu bilgiler; cinsiyet, yaş, okul, bölüm, eğitim seviyesi ve aylık gelir durumudur. Bu bölümde öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklığı, doğum yerinin bulunduğu bölge, beslenmeye ilişkin bir ders alma durumları ve sigara kullanma durumlarına ilişkin sorularla birlikte toplam 10 soru bulunmaktadır. İkinci bölümde; öğrencilerin içecek tercihlerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik 25 ifade ve içecek ambalajı tercihlerini belirlemeye yönelik 4 ifade 5'li likert ("1. kesinlikle katılmıyorum", "2. katılmıyorum", "3. kararsızım", "4. katılıyorum", "5. kesinlikle katılıyorum") şeklinde hazırlanmıştır. Üçüncü bölümde ise; öğrencilerin içecek tüketim sıklıklarını belirlemeye yönelik 36 ifade 7'li likert ("1. her gün", "2. haftada 2-3 defa", "3. haftada 1 defa", "4. ayda 2-3 defa", "5. ayda 1 defa", "6. özel günlerde", ve "7. hiç tüketmiyorum") şeklinde yer almaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliği Cronbach Alpha (Alfa Katsayısı) katsayısı kullanılarak test edilmiştir. Kullanılan ölçeklere ait ifade sayıları ve güvenilirlik katsayıları Çizelge 3.2'de verilmektedir.

Çizelge 4.1. Cronbach's Alpha Katsayısının Değerlendirme Ölçütü

| <b>Cronbach's Alpha Katsayısı</b> | <b>Ölçek Güvenilirlik Değeri</b>   |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| $0.80 \leq \alpha \leq 1.00$      | Ölçek yüksek derecede güvenilirdir |
| $0.60 \leq \alpha \leq 0.80$      | Ölçek oldukça güvenilirdir         |
| $0.40 \leq \alpha \leq 0.60$      | Ölçek düşük güvenilirliktedir      |
| $0.00 \leq \alpha \leq 0.40$      | Ölçek güvenilir değildir           |

Cronbach Alpha değerinin  $0.00 \leq \alpha \leq 0.40$  olması ölçeğin güvenilir olmadığını,  $0.40 \leq \alpha \leq 0.60$  olması ölçeğin düşük güvenilirlikte olduğunu,  $0.60 \leq \alpha \leq 0.80$  olması ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu ve  $0.80 \leq \alpha \leq 1.00$  olması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu sonucunu vermektedir (Yıldız ve Uzunsakal, 2018).

Çizelge 4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Güvenirlik Katsayıları

| <b>Kullanılan Ölçekler</b>              | <b>Madde Sayısı</b> | <b>Cronbach's Alpha (<math>\alpha</math>)</b> |
|---|---------------------|---|
| İçecek Tercihlerini Etkileyen Faktörler | 29                  | 0.855   |
| İçecek Tüketim Tercihleri               | 36                  | 0.881   |

Öğrencilerin içecek tercihlerini etkileyen faktörlere ait maddelerin Cronbach's Alpha katsayısı (0.855) 0.80-1.00 aralığında olduğu için ölçek yüksek derecede güvenilirdir. Öğrencilerin içecek tüketim tercihlerine ait maddelerin Cronbach's Alpha katsayısı (0.881) 0.80-1.00 aralığında olduğu için ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu bulunmuştur (Çizelge 3.2).

#### 4.4. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında istatistik paket programına aktararak analiz edilmiştir. İlk aşamada anket formunda yer alan katılımcıların demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde dağılımlarının analizleri yapılmış, ölçeklere ait standart sapma ve genel ortalama gibi tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

İkinci aşamada ise demografik özelliklere bağlı olarak bağımlı ve bağımsız değişkenlerde farklılık durumunun belirlenmesinde iki seçenekli değişkenlerin olması durumunda,

parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında bağımsız örneklem (Independent-Samples) t-testi, ikiden fazla değişkenlerin olması durumunda ise ki kare (chi-square) testi kullanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında ve anlamlılık  $p<0.05$  düzeyinde değerlendirilmiştir.



## 5. BULGULAR VE YORUM

### 5.1. Demografik Bilgiler

Katılımcılara ait demografik özellikler Çizelge 5.1’de yer almaktadır.

Çizelge 5.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri (n=512)

| Demografik Özellikler |  | n         | %    |
|-----------------------|--|-----------|------|
| Cinsiyet              | Kadın                                  | 349       | 68.2 |
|                       | Erkek                                  | 163       | 31.8 |
| Yaş                   | 18-25 yaş                              | 492       | 96.1 |
|                       | 26-30 yaş                              | 15        | 2.9  |
|                       | 31-36 yaş                              | 3         | 0.6  |
|                       | 37 yaş ve üzeri                        | 2         | 0.4  |
| Okul                  | Gazi Üniversitesi                      | 152       | 29.7 |
|                       | Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi   | 150       | 29.3 |
|                       | Ankara Üniversitesi                    | 86        | 16.8 |
|                       | Orta Doğu Teknik Üniversitesi          | 38        | 7.4  |
|                       | Hacettepe Üniversitesi                 | 62        | 12.1 |
|                       | TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi | 3         | 0.6  |
|                       | Başkent Üniversitesi                   | 10        | 2.0  |
|                       | Ufuk Üniversitesi                      | 1         | 0.2  |
|                       | TED Üniversitesi                       | 1         | 0.2  |
|                       | Bilkent Üniversitesi                   | 4         | 0.8  |
|                       | Türk Hava Kurumu Üniversitesi          | 2         | 0.4  |
|                       | Atılım Üniversitesi                    | 1         | 0.2  |
|                       | Çankaya Üniversitesi                   | 2         | 0.4  |
|                       | Eğitim Durumu                          | Ön Lisans | 26   |
| Lisans                |  | 452       | 88.3 |
| Lisansüstü            |  | 34        | 6.6  |
| Aylık Gelir Durumu    | 0-500 TL                               | 204       | 39.8 |
|                       | 501-1000 TL                            | 161       | 31.4 |
|                       | 1001-1500 TL                           | 82        | 16.0 |
|                       | 1501 TL ve üstü                        | 65        | 12.7 |

Çizelge 5.1. (devam) Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri (n=512)

|   |                   |     |      |
|---|-------------------|-----|------|
| <b>Dışarda Yemek Yeme Sıklığı</b>           | Her gün           | 97  | 18.9 |
|   | Haftada 2-3 defa  | 274 | 53.5 |
|   | Ayda 2-3 defa     | 118 | 23.0 |
|   | Özel günlerde     | 19  | 3.7  |
|   | Hiçbir zaman      | 4   | 0.8  |
| <b>Doğum Yeri</b>                           | Akdeniz           | 53  | 10.4 |
|   | Karadeniz         | 75  | 14.6 |
|   | Ege               | 42  | 8.2  |
|   | Marmara           | 208 | 40.6 |
|   | İç Anadolu        | 96  | 18.8 |
|   | Doğu Anadolu      | 22  | 4.3  |
| <b>Daha Önce Beslenme Dersi Alma Durumu</b> | Güneydoğu Anadolu | 16  | 3.1  |
|   | Evet              | 160 | 31.2 |
| <b>Sigara Kullanma Durumu</b>               | Hayır             | 352 | 68.8 |
|   | Evet              | 175 | 34.2 |
| <b>Sigara Kullanma Durumu</b>               | Hayır             | 337 | 65.8 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin %68.2'si (n=349) kadın, %31.8'i (n=163) erkek olarak belirlenmiştir. Bu öğrencilerin %96.1'inin (n=492) 18-25 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun genç olmasının üniversite öğrencisi olmalarından kaynaklandığı söylenebilir (Çizelge 5.1).

Katılımcıların %29.7'sini (n=152) Gazi Üniversitesi, %29.3'ünü (n=150) Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, %16.8'ini (n=86) Ankara Üniversitesi, %12.1'ini (n=62) Hacettepe Üniversitesi, %7.4'ünü (n=38) Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve kalanını (n=24) ise Ankara'da bulunan diğer devlet ve vakıf üniversitelerinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %88.3'ünü (n=452) lisans öğrencileri, %6.6'sını (n=34) lisansüstü öğrencileri ve %5.1'ini (n=26) ön lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilerin %18.9'u (n=97) her gün, %53.5'i (n=274) haftada 2-3 gün dışarda yemek yediğini, %0.8'i (n=4) ise hiçbir zaman dışarda yemek yemediğini ifade etmiştir.

Doğum yerinin bulunduğu bölge sorusuna öğrencilerin %40.6'sı (n=208) Marmara, %18.8'i (n=96) İç Anadolu, %14.6'sı (n=75) Karadeniz, %10.4'ü (n=53) Akdeniz, %8.2'si (n=42) Ege, %4.3'ü (n=22) Doğu Anadolu ve %3.1' (n=16) Güneydoğu Anadolu Bölgesi cevabını vermiştir.

Öğrencilerin %31.2'si (n=160) daha önce beslenme konusunda eğitim aldığını ve %34.2'si (n=175) sigara kullandığını ifade etmiştir (Çizelge 4.1).

## 5.2. Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörler Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Öğrencilerin içecek tercihini etkileyen faktörler ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistiklere Çizelge 5.2'de yer verilmektedir.

Çizelge 5.2. Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörler (n=512)

| İFADELER                                 | Kesinlikle Katılmıyorum |      | Katılmıyorum |      | Kararsızım |      | Katılıyorum |      | Kesinlikle Katılıyorum |      | $\bar{x}$ | ss   |
|--|-------------------------|------|--------------|------|------------|------|-------------|------|------------------------|------|-----------|------|
|  | n                       | %    | n            | %    | n          | %    | n           | %    | n                      | %    |           |      |
| <b>İçecek tercihimde .....etkilidir.</b> |                         |      |              |      |            |      |             |      |                        |      |           |      |
| Reklamlar                                | 89                      | 17.4 | 122          | 23.8 | 106        | 20.7 | 168         | 32.8 | 27                     | 5.3  | 2.85      | 1.21 |
| Mevsim                                   | 27                      | 5.3  | 35           | 6.8  | 34         | 6.6  | 228         | 44.5 | 188                    | 36.7 | 4.01      | 1.09 |
| Tat                                      | 21                      | 4.1  | 11           | 2.1  | 9          | 1.8  | 129         | 25.2 | 342                    | 66.8 | 4.48      | 0.95 |
| Fiyat                                    | 19                      | 3.7  | 37           | 7.2  | 69         | 13.5 | 219         | 42.8 | 168                    | 32.8 | 3.94      | 1.04 |
| Sağlığa yararlı olması                   | 26                      | 5.1  | 62           | 12.1 | 142        | 27.7 | 149         | 29.1 | 133                    | 26.0 | 3.59      | 1.15 |
| Marka                                    | 25                      | 4.9  | 56           | 10.9 | 108        | 21.1 | 207         | 40.4 | 116                    | 22.7 | 3.65      | 1.09 |
| Hediye ve promosyonlarının olması        | 59                      | 11.5 | 105          | 20.5 | 139        | 27.1 | 137         | 26.8 | 72                     | 14.1 | 3.11      | 1.22 |
| Yediğim yiyecekler                       | 18                      | 3.5  | 15           | 2.9  | 38         | 7.4  | 258         | 50.4 | 183                    | 35.7 | 4.12      | 0.92 |
| Sağlık durumum                           | 17                      | 3.3  | 42           | 8.2  | 78         | 15.2 | 216         | 42.2 | 159                    | 31.1 | 3.89      | 1.04 |
| Uyguladığım diyet                        | 62                      | 12.1 | 95           | 18.6 | 103        | 20.1 | 148         | 28.9 | 104                    | 20.3 | 3.27      | 1.31 |
| Sağlığa zararlı olması                   | 42                      | 8.2  | 81           | 15.8 | 126        | 24.6 | 142         | 27.7 | 121                    | 23.6 | 3.43      | 1.24 |
| Ruh sağlığım                             | 38                      | 7.4  | 47           | 9.2  | 86         | 16.8 | 184         | 35.9 | 157                    | 30.7 | 3.73      | 1.20 |
| Yaşadığım yer                            | 73                      | 14.3 | 114          | 22.3 | 84         | 16.4 | 153         | 29.9 | 88                     | 17.2 | 3.13      | 1.33 |
| Alışkanlıklarım                          | 20                      | 3.9  | 27           | 5.3  | 40         | 7.8  | 263         | 51.4 | 162                    | 31.6 | 4.02      | 0.98 |



Çizelge 5.2. (devam) Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörler (n=512)

|   |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |      |      |
|---|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|------|------|
| Arkadaşlarının tavsiyeleri                                    | 34  | 6.6  | 50  | 9.8  | 133 | 26.0 | 231 | 45.1 | 64  | 12.5 | 3.47 | 1.05 |
| Dini inanışım   | 117 | 22.9 | 73  | 14.3 | 72  | 14.1 | 96  | 18.8 | 154 | 30.1 | 3.19 | 1.55 |
| Gelenek ve görenekler   | 104 | 20.3 | 94  | 18.4 | 106 | 20.7 | 139 | 27.1 | 69  | 13.5 | 2.95 | 1.34 |
| Özel günler   | 43  | 8.4  | 63  | 12.3 | 85  | 16.6 | 198 | 38.7 | 123 | 24.0 | 3.58 | 1.22 |
| Yaşam tarzım  | 21  | 4.1  | 22  | 4.3  | 55  | 10.7 | 247 | 48.2 | 167 | 32.6 | 4.01 | 0.99 |
| Yeni içecekler deneme isteğim                                 | 20  | 3.9  | 43  | 8.4  | 81  | 15.8 | 216 | 42.2 | 152 | 29.7 | 3.85 | 1.06 |
| Ürün ambalajının çekiciliği                                   | 50  | 9.8  | 71  | 13.9 | 135 | 26.4 | 176 | 34.4 | 80  | 15.6 | 3.32 | 1.18 |
| Sosyal medya  | 79  | 15.4 | 126 | 24.6 | 149 | 29.1 | 116 | 22.7 | 42  | 8.2  | 2.84 | 1.18 |
| Üretici firmanın menşei                                       | 80  | 15.6 | 119 | 23.2 | 137 | 26.8 | 117 | 22.9 | 59  | 11.5 | 2.91 | 1.24 |
| Tüketiminin pratik olması                                     | 33  | 6.4  | 68  | 13.3 | 87  | 17.0 | 230 | 44.9 | 94  | 18.4 | 3.55 | 1.13 |
| Kolay ulaşılabilir olması                                     | 21  | 4.1  | 36  | 7.0  | 75  | 14.6 | 256 | 50.0 | 124 | 24.2 | 3.83 | 1.01 |
| <b>Satın aldığım içeceğin ambalajının .....tercih ederim.</b> |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |      |      |
| Cam olmasını  | 16  | 3.1  | 19  | 3.7  | 58  | 11.3 | 190 | 37.1 | 229 | 44.7 | 4.17 | 0.98 |
| Pet şişe olmasını   | 96  | 18.8 | 143 | 27.9 | 189 | 36.9 | 69  | 13.5 | 15  | 2.9  | 2.54 | 1.03 |
| Metal şişe olmasını   | 69  | 13.5 | 98  | 19.1 | 209 | 40.8 | 105 | 20.5 | 31  | 6.1  | 2.87 | 1.08 |
| Tetra pak (karton kutu) olmasını                              | 68  | 13.3 | 96  | 18.8 | 179 | 35.0 | 119 | 23.2 | 50  | 9.8  | 2.97 | 1.16 |

Öğrencilerin içecek tercihlerini etkileyen faktörlere ilişkin ankette yer alan ifadelere verdikleri cevaplardan; sırasıyla tat ( $\bar{x}=4.48\pm 0.95$ ), yediğim yiyecekler ( $\bar{x}=4.12\pm 0.92$ ) ve alışkanlıklarım ( $\bar{x}=4.02\pm 0.98$ ) ifadelerinin en yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. En düşük ortalamalar ise sırasıyla sosyal medya ( $\bar{x}=2.84\pm 1.18$ ), reklamlar ( $\bar{x}=2.85\pm 1.21$ ), gelenek ve göreneklere ( $\bar{x}=2.95\pm 1.34$ ) aittir (Çizelge 5.2).

Fırat, Bulut ve Karabulut (2014) yaptıkları çalışmada tüketicilerin içecek tercihlerinde en fazla etkili olan faktörün "içeceğin tadını beğenme" olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırmada elde edilen sonuç Fırat, Bulut ve Karabulut (2014) yaptıkları çalışmayı destekler niteliktedir.

Satın alınan içeceğin ambalaj materyali tercihlerinde cam olması ( $\bar{x}=4.17\pm 0.98$ ) ifadesinin en yüksek ortalamaya, pet şişe olması ( $\bar{x}=2.54\pm 1.03$ ) ifadesinin ise en düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin satın aldıkları içecek ambalajı olarak sırasıyla cam şişe (%44.7), karton kutu (%9.8), metal şişe (%6.1) ve pet şişeyi (%2.9) tercih ettikleri belirlenmiştir (Çizelge 5.2).

Babayiğit vd. (2006) yaptıkları çalışmada; genç erkeklerin içecek ambalajı tercihlerinin sırasıyla cam şişe (%50), pet şişe (%24.1), metal kutu (%21.5) ve kağıt kutu (%4.3) olduğunu belirlemişlerdir. Kangal-Demir ve Yalçın (2016) ise gençlerin %67'sinin pet şişe, %22'sinin tetrapak (kağıt kutu), %7'sinin cam %4'ünün ise teneke kutu kullandığını tespit edilmişlerdir.

### 5.3. Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Öğrencilerin içecek tercihinin etkileyen faktörlerin cinsiyet durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlara Çizelge 5.3'te yer verilmektedir.

Çizelge 5.3. Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörlerin Cinsiyet Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Tercihleri Etkileyen Faktörler    | Kadın |           | Erkek |           | Toplam |           | p     |
|-----------------------------------|-------|-----------|-------|-----------|--------|-----------|-------|
|                                   | n     | $\bar{x}$ | n     | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Reklamlar                         | 349   | 2.88      | 163   | 2.79      | 512    | 2.85      | .555  |
| Mevsim                            | 349   | 4.05      | 163   | 3.90      | 512    | 4.01      | .413  |
| Tat                               | 349   | 4.55      | 163   | 4.35      | 512    | 4.48      | .177  |
| Fiyat                             | 349   | 3.96      | 163   | 3.88      | 512    | 3.94      | .218  |
| Sağlığa yararlı olması            | 349   | 3.65      | 163   | 3.45      | 512    | 3.59      | .340  |
| Marka                             | 349   | 3.71      | 163   | 3.53      | 512    | 3.65      | .340  |
| Hediye ve promosyonlarının olması | 349   | 3.10      | 163   | 3.13      | 512    | 3.11      | .875  |
| Yediğim yiyecekler                | 349   | 4.19      | 163   | 3.97      | 512    | 4.12      | .016* |
| Sağlık durumum                    | 349   | 3.99      | 163   | 3.70      | 512    | 3.89      | .020* |
| Uyguladığım diyet                 | 349   | 3.41      | 163   | 2.96      | 512    | 3.27      | .002* |
| Sağlığa zararlı olması            | 349   | 3.58      | 163   | 3.11      | 512    | 3.43      | .003* |
| Ruh sağlığım                      | 349   | 3.83      | 163   | 3.52      | 512    | 3.73      | .071  |
| Yaşadığım yer                     | 349   | 3.15      | 163   | 3.10      | 512    | 3.13      | .786  |
| Alışkanlıklarım                   | 349   | 4.09      | 163   | 3.85      | 512    | 4.02      | .121  |
| Arkadaşlarımın tavsiyeleri        | 349   | 3.52      | 163   | 3.37      | 512    | 3.47      | .476  |
| Dini inanışım                     | 349   | 3.35      | 163   | 2.85      | 512    | 3.19      | .002* |
| Gelenek ve görenekler             | 349   | 3.02      | 163   | 2.81      | 512    | 2.95      | .471  |
| Özel günler                       | 349   | 3.67      | 163   | 3.37      | 512    | 3.58      | .001* |
| Yaşam tarzım                      | 349   | 4.09      | 163   | 3.83      | 512    | 4.01      | .002* |

Çizelge 5.3. (devam) Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörlerin Cinsiyet Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

|  |     |      |     |      |     |      |       |
|--|-----|------|-----|------|-----|------|-------|
| Yeni içecekler deneme isteğim                                  | 349 | 3.90 | 163 | 3.75 | 512 | 3.85 | .011* |
| Ürün ambalajının çekiciliği                                    | 349 | 3.37 | 163 | 3.22 | 512 | 3.32 | .231  |
| Sosyal medya   | 349 | 2.88 | 163 | 2.75 | 512 | 2.84 | .188  |
| Üretici firmanın menşei  | 349 | 3.01 | 163 | 2.70 | 512 | 2.91 | .010* |
| Tüketiminin pratik olması                                      | 349 | 3.60 | 163 | 3.46 | 512 | 3.55 | .505  |
| Kolay ulaşılabilir olması                                      | 349 | 3.89 | 163 | 3.72 | 512 | 3.83 | .154  |
| <b>Satın aldığım içeceğin ambalajının ..... tercih ederim.</b> |     |      |     |      |     |      |       |
| Cam olmasını   | 349 | 4.26 | 163 | 3.96 | 512 | 4.17 | .010* |
| Pet şişe olmasını  | 349 | 2.55 | 163 | 2.51 | 512 | 2.54 | .071  |
| Metal şişe olmasını  | 349 | 2.86 | 163 | 2.88 | 512 | 2.87 | .423  |
| Tetra pak (karton kutu) olmasını                               | 349 | 3.03 | 163 | 2.85 | 512 | 2.97 | .143  |

Elde edilen bulgulara göre kadınların içecek tercihlerinde sırasıyla tat ( $\bar{x}=4.55$ ), yenilen yiyecekler ( $\bar{x}=4.19$ ), alışkanlıklar=yaşam tarzı ( $\bar{x}=4.09$ ) faktörlerinin etkili olduğu, erkeklerin içecek tercihlerinde ise sırasıyla tat ( $\bar{x}=4.35$ ), yenilen yiyecekler ( $\bar{x}=3.97$ ) ve mevsimin ( $\bar{x}=3.90$ ) etkili faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların içecek tercihini sırasıyla reklamlar ( $\bar{x}=2.88$ ), sosyal medya ( $\bar{x}=2.88$ ) ve üretici firmanın menşei ( $\bar{x}=3.01$ ) en az düzeyde etkilediği, erkeklerin tercihlerini ise sırasıyla üretici firmanın menşei ( $\bar{x}=2.70$ ), sosyal medya ( $\bar{x}=2.75$ ) ve reklamların ( $\bar{x}=2.79$ ) en az düzeyde etkilediği bulunmuştur.

Kadınlar içecek satın alırken ambalaj türü olarak sırasıyla cam şişe ( $\bar{x}=4.26$ ), tetra pak (karton kutu) ( $\bar{x}=3.03$ ), metal şişe ( $\bar{x}=2.86$ ) ve pet şişe ( $\bar{x}=2.55$ ), erkekler ise sırasıyla cam şişe ( $\bar{x}=3.96$ ), metal şişe ( $\bar{x}=2.88$ ), tetra pak (karton kutu) ( $\bar{x}=2.85$ ) ve pet şişeyi ( $\bar{x}=2.51$ ) tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların içecek satın alırken ambalajlarının cam olmasını tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Yenilen yiyecekler ( $p=0.016$ ), sağlık durumu ( $p=0.020$ ), uygulanan diyet ( $p=0.002$ ), sağlığa zararlı olması ( $p=0.003$ ), dini inanış ( $p=0.002$ ), özel günler ( $p=0.001$ ), yaşam tarzı ( $p=0.002$ ), yeni içecekler deneme isteği ( $p=0.011$ ), üretici firmanın menşei ( $p=0.010$ ) faktörlerinde ve ambalaj tercihlerinde cam olması ( $p=0.010$ ) ifadesinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Genel olarak kadınların içecek tercihinde anlamlı

farklılık gösteren değişkenlerin etkisinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 5.3).

Öğrencilerin içecek tercihini etkileyen faktörlerin eğitim durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.4'te verilmektedir.

Çizelge 5.4. Öğrencilerin İçecek Tercihlerini Etkileyen Faktörlerin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Tercihleri Faktörler   | Etkileyen | Ön lisans |           | Lisans |           | Lisansüstü |           | Toplam |           | p     |
|--|-----------|-----------|-----------|--------|-----------|------------|-----------|--------|-----------|-------|
|  |           | n         | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ | n          | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Reklamlar  |           | 26        | 2.65      | 452    | 2.86      | 34         | 2.88      | 512    | 2.85      | .001* |
| Mevsim   |           | 26        | 3.69      | 452    | 4.00      | 34         | 4.29      | 512    | 4.01      | .542  |
| Tat  |           | 26        | 4.38      | 452    | 4.47      | 34         | 4.71      | 512    | 4.48      | .734  |
| Fiyat  |           | 26        | 3.62      | 452    | 3.96      | 34         | 3.91      | 512    | 3.94      | .151  |
| Sağlığa yararlı olması   |           | 26        | 3.65      | 452    | 3.54      | 34         | 4.21      | 512    | 3.59      | .015* |
| Marka  |           | 26        | 3.50      | 452    | 3.63      | 34         | 4.09      | 512    | 3.65      | .004* |
| Hediye ve promosyonlarının olması                              |           | 26        | 2.81      | 452    | 3.14      | 34         | 3.03      | 512    | 3.11      | .540  |
| Yediğim yiyecekler   |           | 26        | 4.15      | 452    | 4.10      | 34         | 4.41      | 512    | 4.12      | .037* |
| Sağlık durumum   |           | 26        | 3.92      | 452    | 3.87      | 34         | 4.15      | 512    | 3.89      | .249  |
| Uyguladığım diyet  |           | 26        | 3.04      | 452    | 3.24      | 34         | 3.85      | 512    | 3.27      | .088  |
| Sağlığa zararlı olması   |           | 26        | 3.08      | 452    | 3.42      | 34         | 3.85      | 512    | 3.43      | .028* |
| Ruh sağlığım   |           | 26        | 3.69      | 452    | 3.72      | 34         | 3.94      | 512    | 3.73      | .704  |
| Yaşadığım yer  |           | 26        | 3.15      | 452    | 3.10      | 34         | 3.53      | 512    | 3.13      | .252  |
| Alışkanlıklarım  |           | 26        | 3.96      | 452    | 4.01      | 34         | 4.15      | 512    | 4.02      | .055  |
| Arkadaşlarımla tavsiyeleri                                     |           | 26        | 3.54      | 452    | 3.47      | 34         | 3.47      | 512    | 3.47      | .543  |
| Dini inanışım  |           | 26        | 3.35      | 452    | 3.15      | 34         | 3.59      | 512    | 3.19      | .755  |
| Gelenek ve görenekler  |           | 26        | 3.23      | 452    | 2.92      | 34         | 3.21      | 512    | 2.95      | .332  |
| Özel günler  |           | 26        | 3.65      | 452    | 3.56      | 34         | 3.71      | 512    | 3.58      | .081  |
| Yaşam tarzım   |           | 26        | 3.92      | 452    | 3.99      | 34         | 4.32      | 512    | 4.01      | .322  |
| Yeni içecekler deneme isteğim                                  |           | 26        | 3.69      | 452    | 3.86      | 34         | 3.85      | 512    | 3.85      | .298  |
| Ürün ambalajının çekiciliği                                    |           | 26        | 3.46      | 452    | 3.34      | 34         | 2.94      | 512    | 3.32      | .524  |
| Sosyal medya   |           | 26        | 2.92      | 452    | 2.82      | 34         | 2.94      | 512    | 2.84      | .870  |
| Üretici firmanın menşei  |           | 26        | 3.04      | 452    | 2.88      | 34         | 3.29      | 512    | 2.91      | .020* |
| Tüketiminin pratik olması                                      |           | 26        | 3.69      | 452    | 3.56      | 34         | 3.41      | 512    | 3.55      | .027* |
| Kolay ulaşılabilir olması                                      |           | 26        | 3.81      | 452    | 3.83      | 34         | 3.85      | 512    | 3.83      | .298  |
| <b>Satın aldığım içeceğin ambalajının ..... tercih ederim.</b> |           |           |           |        |           |            |           |        |           |       |
| Cam olmasını   |           | 26        | 4.15      | 452    | 4.15      | 34         | 4.38      | 512    | 4.17      | .440  |
| Pet şişe olmasını  |           | 26        | 2.31      | 452    | 2.60      | 34         | 1.97      | 512    | 2.54      | .014* |
| Metal şişe olmasını  |           | 26        | 2.81      | 452    | 2.90      | 34         | 2.38      | 512    | 2.87      | .354  |
| Tetra pak (karton kutu) olmasını                               |           | 26        | 2.73      | 452    | 2.96      | 34         | 3.32      | 512    | 2.97      | .008* |

Öğrencilerin eğitim durumları açısından değerlendirildiğinde; tüm öğrencilerin içecek tercihlerinde içeceğin tat faktörünün ( $\bar{x}=4.48\pm 0.95$ ) en fazla etkili olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin içecek tercihlerinde en az etkilendikleri etmenlerin ön lisans öğrencilerinde reklamlar ( $\bar{x}=2.65$ ), lisans öğrencilerinde sosyal medya ( $\bar{x}=2.82$ ), lisansüstü öğrencilerinde ise reklamlar ( $\bar{x}=2.88$ ) olduğu tespit edilmiştir.

Bu etmenler arasında reklamlar ( $p=0.001$ ), sağlığa yararlı olması ( $p=0.015$ ), marka ( $p=0.004$ ), yenilen yiyecekler ( $p=0.037$ ), sağlığa zararlı olması ( $p=0.028$ ), üretici firmanın menşei ( $p=0.20$ ) ve tüketiminin pratik olması ( $p=0.027$ ) ifadelerinde eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Lisansüstü öğrencilerinin içecek tercih ederken sağlığa yararlı olması, marka, yenilen yiyecekler, üretici firmanın menşei faktörlerinden ön lisans ve lisans öğrencilerine göre daha fazla etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ön lisans öğrencilerinin diğer katılımcılara göre içecek tercihlerinde reklamlardan daha az etkilendikleri, tüketiminin pratik olması faktöründen ise daha fazla etkilendikleri tespit edilmiştir.

Ambalaj tercihlerinde tetra pak (karton kutu) ( $p=0.008$ ) ve pet şişe (0.014) ifadelerinde eğitim durumuna göre anlamlı fark görülmektedir. Lisansüstü öğrencilerinin karton kutuyu tercih etme durumları diğer öğrencilere göre daha yüksek seviyede iken pet şişe tercih etme durumları diğer öğrencilere göre daha düşük düzeydedir (Çizelge 5.4).

Öğrencilerin içecek tercihini etkileyen faktörlerin aylık gelir durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.5'te verilmektedir.

Çizelge 5.5. Öğrencilerin İçecek Tercihlerini Etkileyen Faktörlerin Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Tercihleri Etkileyen Faktörler                                 | 0-500 TL |           | 501-1000 TL |           | 1001-1500 |           | 1501 ve üstü |           | Toplam |           | p     |
|--|----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|--------------|-----------|--------|-----------|-------|
|  | n        | $\bar{x}$ | n           | $\bar{x}$ | n         | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Reklamlar  | 204      | 2.81      | 161         | 2.88      | 82        | 2.88      | 65           | 2.85      | 512    | 2.85      | .252  |
| Mevsim   | 204      | 3.89      | 161         | 4.12      | 82        | 4.00      | 65           | 4.08      | 512    | 4.01      | .635  |
| Tat  | 204      | 4.43      | 161         | 4.52      | 82        | 4.49      | 65           | 4.57      | 512    | 4.48      | .984  |
| Fiyat  | 204      | 3.90      | 161         | 4.16      | 82        | 3.87      | 65           | 3.62      | 512    | 3.94      | .139  |
| Sağlığa yararlı olması   | 204      | 3.64      | 161         | 3.59      | 82        | 3.50      | 65           | 3.54      | 512    | 3.59      | .558  |
| Marka  | 204      | 3.68      | 161         | 3.59      | 82        | 3.56      | 65           | 3.83      | 512    | 3.65      | .588  |
| Hediye ve promosyonlarının olması                              | 204      | 3.18      | 161         | 3.19      | 82        | 2.93      | 65           | 2.94      | 512    | 3.11      | .250  |
| Yediğim yiyecekler   | 204      | 4.07      | 161         | 4.11      | 82        | 4.18      | 65           | 4.23      | 512    | 4.12      | .151  |
| Sağlık durumum   | 204      | 3.89      | 161         | 3.96      | 82        | 3.79      | 65           | 3.88      | 512    | 3.89      | .199  |
| Uyguladığım diyet  | 204      | 3.35      | 161         | 3.39      | 82        | 2.91      | 65           | 3.15      | 512    | 3.27      | .134  |
| Sağlığa zararlı olması   | 204      | 3.56      | 161         | 3.43      | 82        | 3.28      | 65           | 3.18      | 152    | 3.43      | .546  |
| Ruh sağlığım   | 204      | 3.73      | 161         | 3.78      | 82        | 3.59      | 65           | 3.82      | 512    | 3.73      | .097  |
| Yaşadığım yer  | 204      | 3.14      | 161         | 3.14      | 82        | 2.99      | 65           | 3.29      | 512    | 3.13      | .521  |
| Alışkanlıklarım  | 204      | 3.97      | 161         | 4.06      | 82        | 4.10      | 65           | 3.95      | 512    | 4.02      | .386  |
| Arkadaşlarımın tavsiyeleri                                     | 204      | 3.44      | 161         | 3.55      | 82        | 3.45      | 65           | 3.40      | 512    | 3.47      | .301  |
| Dini inanışım  | 204      | 3.56      | 161         | 3.10      | 82        | 2.85      | 65           | 2.66      | 512    | 3.19      | .001* |
| Gelenek ve görenekler  | 204      | 3.20      | 161         | 2.95      | 82        | 2.59      | 65           | 2.63      | 512    | 2.95      | .001* |
| Özel günler  | 204      | 3.52      | 161         | 3.61      | 82        | 3.66      | 65           | 3.57      | 512    | 3.58      | .144  |
| Yaşam tarzım   | 204      | 3.97      | 161         | 4.00      | 82        | 4.09      | 65           | 4.06      | 512    | 4.01      | .931  |
| Yeni içecekler deneme isteğim                                  | 204      | 3.87      | 161         | 3.87      | 82        | 3.88      | 65           | 3.72      | 512    | 3.85      | .856  |
| Ürün ambalajının çekiciliği                                    | 204      | 3.42      | 161         | 3.29      | 82        | 3.28      | 65           | 3.15      | 512    | 3.32      | .634  |
| Sosyal medya   | 204      | 2.85      | 161         | 2.91      | 82        | 2.79      | 65           | 2.66      | 512    | 2.84      | .320  |
| Üretici firmanın menşei  | 204      | 3.00      | 161         | 2.84      | 82        | 2.88      | 65           | 2.86      | 512    | 2.91      | .408  |
| Tüketiminin pratik olması                                      | 204      | 3.55      | 161         | 3.60      | 82        | 3.43      | 65           | 3.60      | 512    | 3.55      | .067  |
| Kolay ulaşılabilir olması                                      | 204      | 3.82      | 161         | 3.84      | 82        | 3.77      | 65           | 3.91      | 512    | 3.83      | .504  |
| <b>Satın aldığım içeceğin ambalajının ..... tercih ederim.</b> |          |           |             |           |           |           |              |           |        |           |       |
| Cam olmasını   | 204      | 4.12      | 161         | 4.24      | 82        | 4.16      | 65           | 4.12      | 512    | 4.17      | .404  |
| Pet şişe olmasını  | 204      | 2.68      | 161         | 2.52      | 82        | 2.44      | 65           | 2.26      | 512    | 2.54      | .014* |
| Metal şişe olmasını  | 204      | 3.00      | 161         | 2.84      | 82        | 2.76      | 65           | 2.66      | 512    | 2.87      | .301  |
| Tetra pak (karton kutu) olmasını                               | 204      | 3.00      | 161         | 2.93      | 82        | 3.09      | 65           | 2.85      | 512    | 2.97      | .194  |

Katılımcılardan aylık gelirleri 500 TL ve altında olan öğrencilerin içecek tercihlerini reklamlar ( $\bar{x}=2.81$ ), 501-1000 TL olan öğrencilerin üretici firmanın menşei ( $\bar{x}=2.84$ ), 1501 TL ve üstünde olan öğrencilerin ise gelenek ve göreneklerin ( $\bar{x}=2.63$ ) etkilediği belirlenmiştir.

Öğrencilerin aylık gelir durumlarına göre karşılaştırmalarında dini inanış ( $p=0.001$ ), gelenek ve görenekler ( $p=0.001$ ) ifadeleri ile ambalaj tercihlerinde pet şişe ( $p=0.014$ ) ifadesinde anlamlı fark ( $p<0.05$ ) bulunmuştur.

Aylık geliri 0-500 TL arasında olan öğrencilerin içecek tercihlerinde dini inanış ile gelenek ve görenekler faktörlerinden daha çok etkilendikleri ve içecek ambalajı tercihi olarak pet şişeyi diğer katılımcılardan daha fazla tercih ettikleri belirlenmiştir (Çizelge 5.5).

Öğrencilerin içecek tercihini etkileyen faktörlerin beslenme dersi alma durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.6'da verilmektedir

Çizelge 5.6. Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörlerin Beslenme Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Tercihleri Etkileyen Faktörler    | Eğitim alanlar |           | Eğitim almayanlar |           | Toplam |           |       |
|-----------------------------------|----------------|-----------|-------------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                                   | n              | $\bar{x}$ | n                 | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ | p     |
| Reklamlar                         | 160            | 2.99      | 352               | 2.78      | 512    | 2.85      | .086  |
| Mevsim                            | 160            | 4.06      | 352               | 3.98      | 512    | 4.01      | .806  |
| Tat                               | 160            | 4.44      | 352               | 4.50      | 512    | 4.48      | .324  |
| Fiyat                             | 160            | 3.85      | 352               | 3.98      | 512    | 3.94      | .195  |
| Sağlığa yararlı olması            | 160            | 3.83      | 352               | 3.48      | 512    | 3.59      | .002* |
| Marka                             | 160            | 3.73      | 352               | 3.62      | 512    | 3.65      | .657  |
| Hediye ve promosyonlarının olması | 160            | 3.14      | 352               | 3.10      | 512    | 3.11      | .843  |
| Yediğim yiyecekler                | 160            | 4.03      | 352               | 4.16      | 512    | 4.12      | .108  |
| Sağlık durumum                    | 160            | 4.03      | 352               | 3.84      | 512    | 3.89      | .008* |
| Uyguladığım diyet                 | 160            | 3.45      | 352               | 3.18      | 512    | 3.27      | .068  |
| Sağlığa zararlı olması            | 160            | 3.56      | 352               | 3.37      | 512    | 3.43      | .008* |
| Ruh sağlığım                      | 160            | 3.94      | 352               | 3.64      | 512    | 3.73      | .052  |
| Yaşadığım yer                     | 160            | 3.42      | 352               | 3.01      | 512    | 3.13      | .003* |
| Alışkanlıklarım                   | 160            | 4.06      | 352               | 3.99      | 512    | 4.02      | .335  |

Çizelge 5.6. (devam) Öğrencilerin İçecek Tercihini Etkileyen Faktörlerin Beslenme Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

|  |     |      |     |      |     |      |       |
|--|-----|------|-----|------|-----|------|-------|
| Arkadaşlarının tavsiyeleri                                     | 160 | 3.42 | 352 | 3.49 | 512 | 3.47 | .752  |
| Dini inanışım  | 160 | 3.17 | 352 | 3.20 | 512 | 3.19 | .912  |
| Gelenek ve görenekler  | 160 | 3.06 | 352 | 2.90 | 512 | 2.95 | .431  |
| Özel günler  | 160 | 3.81 | 352 | 3.47 | 512 | 3.58 | .002* |
| Yaşam tarzım   | 160 | 4.03 | 352 | 4.00 | 512 | 4.01 | .321  |
| Yeni içecekler deneme isteğim                                  | 160 | 3.96 | 352 | 3.81 | 512 | 3.85 | .004* |
| Ürün ambalajının çekiciliği                                    | 160 | 3.34 | 352 | 3.31 | 512 | 3.32 | .007* |
| Sosyal medya   | 160 | 2.79 | 352 | 2.86 | 512 | 2.84 | .939  |
| Üretici firmanın menşei  | 160 | 3.16 | 352 | 2.80 | 512 | 2.91 | .001* |
| Tüketiminin pratik olması                                      | 160 | 3.61 | 352 | 3.53 | 512 | 3.55 | .619  |
| Kolay ulaşılabilir olması                                      | 160 | 3.96 | 352 | 3.77 | 512 | 3.83 | .049* |
| <b>Satın aldığım içeceğin ambalajının ..... tercih ederim.</b> |     |      |     |      |     |      |       |
| Cam olmasını   | 160 | 4.29 | 352 | 4.11 | 512 | 4.17 | .111  |
| Pet şişe olmasını  | 160 | 2.47 | 352 | 2.57 | 512 | 2.54 | .207  |
| Metal şişe olmasını  | 160 | 2.91 | 352 | 2.85 | 512 | 2.87 | .526  |
| Tetra pak (karton kutu) olmasını                               | 160 | 3.03 | 352 | 2.95 | 512 | 2.97 | .154  |

Araştırmaya katılan öğrencilerden beslenme dersi alanların içecek tercihlerini en fazla etkileyen faktörlerin sırasıyla tat ( $\bar{x}=4.44$ ), mevsim ( $\bar{x}=4.06$ ) ve alışkanlıklar ( $\bar{x}=4.06$ ), beslenme dersi almayanların ise sırasıyla tat ( $\bar{x}=4.50$ ), yenilen yiyecekler ( $\bar{x}=4.16$ ) ve yaşam tarzı ( $\bar{x}=4.00$ ) olduğu bulunmuştur. En az etkileyen faktörler ise beslenme dersi alanlarda sırasıyla sosyal medya ( $\bar{x}=2.79$ ), reklamlar ( $\bar{x}=2.99$ ), gelenek ve görenekler ( $\bar{x}=3.06$ ) olduğu, beslenme dersi almayanlarda ise sırasıyla reklamlar ( $\bar{x}=2.78$ ), üretici firmanın menşei ( $\bar{x}=2.80$ ) ve sosyal medya ( $\bar{x}=2.86$ ) olduğu tespit edilmiştir.

İçecek ambalajı olarak beslenme dersi alan ve almayan öğrenciler sırasıyla cam şişe, karton kutu, metal şişe ve pet şişe tercih ettiklerini belirtmişlerdir. İçecek ambalajı tercihlerinde beslenmeye ilişkin ders alma durumlarına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Test sonucunda sağlığa yararlı olması ( $p=0.002$ ), sağlık durumu ( $p=0.008$ ), sağlığa zararlı olması ( $p=0.008$ ), yaşanılan yer ( $p=0.003$ ), özel günler ( $p=0.002$ ), yeni içecek deneme isteği ( $p=0.004$ ), ürün ambalajının çekiciliği ( $p=0.007$ ), üretici firmanın menşei ( $p=0.001$ ),



kolay ulaşılabilir olması ( $p=0.049$ ) ifadelerinde beslenme dersi alma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Genel olarak beslenmeye ilişkin ders alan öğrencilerin içecek tercihlerinde bu değişkenlerden beslenme dersi almayanlara göre daha fazla etkilendiği tespit edilmiştir (Çizelge 5.6).

#### 5.4. Öğrencilerin İçecek Tüketim Sıklığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Öğrencilerin içecek tüketim sıklıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Çizelge 5.7’de verilmektedir.

Çizelge 5.7. Öğrencilerin İçecek Tüketim Sıklığına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler (n=512)

| İçecekler                       | Her gün |      | Haftada 2-3 defa |      | Haftada 1 defa |      | Ayda 2-3 defa |      | Ayda 1 defa |      | Özel günlerde |      | Hiç tüketmiyorum |      | $\bar{x}$ | ss   |
|---------------------------------|---------|------|------------------|------|----------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|------------------|------|-----------|------|
|                                 | n       | %    | n                | %    | n              | %    | n             | %    | n           | %    | n             | %    | n                | %    |           |      |
| <b>Alkolsüz İçecekler</b>       |         |      |                  |      |                |      |               |      |             |      |               |      |                  |      |           |      |
| Kola, Gazoz vb. gazlı içecekler | 42      | 8.2  | 119              | 23.2 | 89             | 17.4 | 84            | 16.4 | 52          | 10.2 | 55            | 10.7 | 71               | 13.9 | 4.15      | 1.90 |
| Enerji İçecekleri               | 2       | 0.4  | 18               | 3.5  | 32             | 6.3  | 46            | 9.0  | 67          | 13.1 | 44            | 8.6  | 303              | 59.2 | 2.07      | 1.52 |
| Meyve Suyu                      | 20      | 3.9  | 125              | 24.4 | 79             | 15.4 | 119           | 23.2 | 72          | 14.1 | 32            | 6.3  | 65               | 12.7 | 4.11      | 1.73 |
| Meyve Aromalı İçecek            | 19      | 3.7  | 119              | 23.2 | 89             | 17.4 | 106           | 20.7 | 68          | 13.3 | 21            | 4.1  | 90               | 17.6 | 4.01      | 1.82 |
| Maden Suyu                      | 52      | 10.2 | 146              | 28.5 | 88             | 17.2 | 82            | 16.0 | 64          | 12.5 | 14            | 2.7  | 66               | 12.9 | 4.48      | 1.84 |
| Yapay Soda                      | 7       | 1.4  | 42               | 8.2  | 35             | 6.8  | 59            | 11.5 | 45          | 8.8  | 23            | 4.5  | 301              | 58.8 | 2.33      | 1.82 |
| Tonik İçeceği                   | 9       | 1.8  | 11               | 2.1  | 19             | 3.7  | 24            | 4.7  | 32          | 6.3  | 44            | 8.6  | 373              | 72.9 | 1.71      | 1.42 |
| Siyah Çay                       | 328     | 64.1 | 84               | 16.4 | 30             | 5.9  | 16            | 3.1  | 11          | 2.1  | 9             | 1.8  | 34               | 6.6  | 6.05      | 1.72 |
| Soğuk Çay                       | 14      | 2.7  | 104              | 20.3 | 88             | 17.2 | 96            | 18.8 | 72          | 14.1 | 37            | 7.2  | 101              | 19.7 | 3.78      | 1.84 |
| Diğer Bitki Çayları             | 48      | 9.4  | 120              | 23.4 | 78             | 15.2 | 100           | 19.5 | 63          | 12.3 | 30            | 5.9  | 73               | 14.3 | 4.23      | 1.88 |
| Süt                             | 78      | 15.2 | 145              | 28.3 | 116            | 22.7 | 72            | 14.1 | 37          | 7.2  | 11            | 2.1  | 53               | 10.4 | 4.82      | 1.77 |
| Aromalı Süt                     | 26      | 5.1  | 98               | 19.1 | 83             | 16.2 | 69            | 13.5 | 66          | 12.9 | 17            | 3.3  | 153              | 29.9 | 3.61      | 2.05 |
| Çözünabilir hazır kahve         | 91      | 17.8 | 141              | 27.5 | 84             | 16.4 | 57            | 11.1 | 30          | 5.9  | 14            | 2.7  | 95               | 18.6 | 4.58      | 2.09 |
| Espresso                        | 30      | 5.9  | 50               | 9.8  | 64             | 12.5 | 70            | 13.7 | 46          | 9.0  | 37            | 7.2  | 215              | 42.0 | 3.00      | 2.05 |
| Filtre kahve                    | 53      | 10.4 | 92               | 18.0 | 57             | 11.1 | 60            | 11.7 | 49          | 9.6  | 22            | 4.3  | 179              | 35.0 | 3.55      | 2.23 |

Çizelge 5.7. (devam) Öğrencilerin İçecek Tüketim Sıklığına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler (n=512)

| <b>Geleneksel Türk İçecekleri</b> |    |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |      |      |
|-----------------------------------|----|------|-----|------|-----|------|----|------|-----|------|-----|------|-----|------|------|------|
| Türk Kahvesi                      | 85 | 16.6 | 147 | 28.7 | 87  | 17.0 | 70 | 13.7 | 46  | 9.0  | 30  | 5.9  | 47  | 9.2  | 4.76 | 1.84 |
| Mırza                             | 1  | 0.2  | 10  | 2.0  | 14  | 2.7  | 12 | 2.3  | 13  | 2.5  | 36  | 7.0  | 426 | 83.2 | 1.41 | 1.10 |
| Salep                             | 2  | 0.4  | 22  | 4.3  | 41  | 8.0  | 68 | 13.3 | 117 | 22.9 | 93  | 18.2 | 169 | 33.0 | 2.60 | 1.50 |
| Şerbet                            | 3  | 0.6  | 10  | 2.0  | 20  | 3.9  | 28 | 5.5  | 35  | 6.8  | 102 | 19.9 | 314 | 61.3 | 1.79 | 1.29 |
| Limonata                          | 2  | 0.4  | 42  | 8.2  | 59  | 11.5 | 90 | 17.6 | 120 | 23.4 | 86  | 16.8 | 113 | 22.1 | 3.06 | 1.58 |
| Şalgam Suyu                       | 4  | 0.8  | 35  | 6.8  | 38  | 7.4  | 49 | 9.6  | 65  | 12.7 | 77  | 15.0 | 244 | 47.7 | 2.38 | 1.68 |
| Ayran                             | 43 | 8.4  | 208 | 40.6 | 100 | 19.5 | 78 | 15.2 | 40  | 7.8  | 11  | 2.1  | 32  | 6.3  | 4.95 | 1.55 |
| Kefir                             | 12 | 2.3  | 23  | 4.5  | 30  | 5.9  | 40 | 7.8  | 50  | 9.8  | 24  | 4.7  | 333 | 65.0 | 2.08 | 1.70 |
| Boza                              | 2  | 0.4  | 8   | 1.6  | 13  | 2.5  | 17 | 3.3  | 31  | 6.1  | 60  | 11.7 | 381 | 74.4 | 1.54 | 1.14 |
| Kımız                             | 4  | 0.8  | 6   | 1.2  | 6   | 1.2  | 7  | 1.4  | 11  | 2.1  | 27  | 5.3  | 451 | 88.1 | 1.29 | 0.97 |
| Turşu Suyu                        | 11 | 2.1  | 15  | 2.9  | 24  | 4.7  | 36 | 7.0  | 47  | 9.2  | 60  | 11.7 | 319 | 62.3 | 1.97 | 1.56 |
| <b>Alkollü İçecekler</b>          |    |      |     |      |     |      |    |      |     |      |     |      |     |      |      |      |
| Şarap                             | 6  | 1.2  | 9   | 1.8  | 31  | 6.1  | 42 | 8.2  | 34  | 6.6  | 113 | 22.1 | 277 | 54.1 | 2.00 | 1.43 |
| Bira                              | 9  | 1.8  | 37  | 7.2  | 40  | 7.8  | 52 | 10.2 | 31  | 6.1  | 72  | 14.1 | 271 | 52.9 | 2.35 | 1.78 |
| Rakı                              | 7  | 1.4  | 8   | 1.6  | 22  | 4.3  | 31 | 6.1  | 26  | 5.1  | 106 | 20.7 | 312 | 60.9 | 1.82 | 1.36 |
| Votka                             | 5  | 1.0  | 6   | 1.2  | 19  | 3.7  | 23 | 4.5  | 30  | 5.9  | 101 | 19.7 | 328 | 64.1 | 1.71 | 1.25 |
| Viski                             | 6  | 1.2  | 5   | 1.0  | 15  | 2.9  | 22 | 4.3  | 23  | 4.5  | 104 | 20.3 | 337 | 65.8 | 1.66 | 1.21 |
| Konyak                            | 3  | 0.6  | 4   | 0.8  | 5   | 1.0  | 6  | 1.2  | 13  | 2.5  | 50  | 9.8  | 431 | 84.2 | 1.30 | 0.88 |
| Likör                             | 5  | 1.0  | 3   | 0.6  | 7   | 1.4  | 8  | 1.6  | 11  | 2.1  | 84  | 16.4 | 394 | 77.0 | 1.40 | 0.98 |
| Cin                               | 5  | 1.0  | 6   | 1.2  | 8   | 1.6  | 10 | 2.0  | 14  | 2.7  | 80  | 15.6 | 389 | 76.0 | 1.45 | 1.07 |
| Rom                               | 2  | 0.4  | 3   | 0.6  | 10  | 2.0  | 7  | 1.4  | 7   | 1.4  | 56  | 10.9 | 427 | 83.4 | 1.31 | 0.89 |
| Brendi                            | 2  | 0.4  | 3   | 0.6  | 6   | 1.2  | 6  | 1.2  | 7   | 1.4  | 46  | 9.0  | 442 | 86.3 | 1.25 | 0.81 |

Öğrencilerin içecek tüketim sıklıklarını belirlemeye yönelik ankette yer alan ifadelere verdikleri cevaplardan; siyah çay ( $\bar{x}=6.05\pm 1.72$ ), ayran ( $\bar{x}=4.95\pm 1.55$ ) ve sütün ( $\bar{x}=4.82\pm 1.77$ ) en yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. En düşük ortalamaların ise sırasıyla brendi ( $\bar{x}=1.25\pm 0.81$ ), kımız ( $\bar{x}=1.29\pm 0.97$ ) ve konyak ( $\bar{x}=1.30\pm 0.88$ ) içeceklerine ait olduğu belirlenmiştir.

Budak, Çiçek ve Şahin (2002) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada; öğrencilerin en fazla tükettikleri içeceklerin sırasıyla su, siyah çay, ayran ve süt olduğunu en az tüketilen içeceklerin ise bitki çayları ve alkollü içecekler olduğunu tespit etmişlerdir. Arslan ve Mendes (2004) yaptıkları çalışmada ise öğrencilerin en fazla su ve çay tükettiklerini belirlemişlerdir. Yılmaz ve Özkan (2007) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin %73.1'inin her gün çay tükettiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Elde edilen veriler içecek kategorilerine göre değerlendirildiğinde;

En fazla tüketilen alkolsüz içeceklerin sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=6.05\pm 1.72$ ), süt ( $\bar{x}=4.82\pm 1.77$ ) ve çözünebilir hazır kahve ( $\bar{x}=4.58\pm 2.09$ ) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların geleneksel Türk içeceklerinden sırasıyla ayran ( $\bar{x}=4.95\pm 1.55$ ), Türk kahvesi ( $\bar{x}=4.76\pm 1.84$ ) ve limonata ( $\bar{x}=3.06\pm 1.58$ ) tükettikleri belirlenmiştir. Alkollü içeceklerden sırasıyla bira ( $\bar{x}=2.35\pm 1.78$ ), şarap ( $\bar{x}=2.00\pm 1.43$ ) ve rakı ( $\bar{x}=1.82\pm 1.36$ ) tercih edildiği sonucuna ulaşılmıştır.

En az tüketilen alkolsüz içeceklerin sırasıyla tonik içeceği ( $\bar{x}=1.71\pm 1.42$ ), enerji içeceği ( $\bar{x}=2.07\pm 1.52$ ) ve yapay soda ( $\bar{x}=2.33\pm 1.82$ ) olduğu belirlenmiştir. Geleneksel Türk içeceklerinden sırasıyla kırmız ( $\bar{x}=1.29\pm 0.97$ ), mırra ( $\bar{x}=1.41\pm 1.10$ ) ve bozanın ( $\bar{x}=1.54\pm 1.14$ ) en az tercih edildiği bulunmuştur. Brendi ( $\bar{x}=1.25\pm 0.81$ ), konyak ( $\bar{x}=1.30\pm 0.88$ ) ve rom içeceğinin ( $\bar{x}=1.31\pm 0.89$ ) alkollü içecek olarak katılımcılar tarafından en az düzeyde tüketildiği belirlenmiştir. İçecek grupları arasında yapılan karşılaştırma soncunda öğrenciler tarafından en az tüketilen içecek grubunun alkollü içecekler olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin %64.1'i siyah ayı, %17.8'i çözünebilir hazır kahveyi, %16.6'sı Türk kahvesini her gün tüketirken, %88.1'i kırmızı, %86.3' brendiyi ve %83.4' romu hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir (izelge 5.7).

## 5.5. Öğrencilerin İçecek Tüketim Sıklıklarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Öğrencilerin alkolsüz içecek tüketim sıklıklarının cinsiyet durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.8’de verilmektedir.

Çizelge 5.8. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Cinsiyet Durumuna Göre Karşılaştırılması (n:512)

| Alkolsüz İçecekler              | Kadın |           | Erkek |           | Toplam |           | p     |
|---------------------------------|-------|-----------|-------|-----------|--------|-----------|-------|
|                                 | n     | $\bar{x}$ | n     | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Kola. Gazoz vb. gazlı içecekler | 349   | 3.87      | 163   | 4.77      | 512    | 4.15      | .001* |
| Enerji İçecekleri               | 349   | 1.70      | 163   | 2.86      | 512    | 2.07      | .001* |
| Meyve Suyu                      | 349   | 4.03      | 163   | 4.28      | 512    | 4.11      | .191  |
| Meyve Aromalı İçecek            | 349   | 3.92      | 163   | 4.20      | 512    | 4.01      | .013* |
| Maden Suyu                      | 349   | 4.30      | 163   | 4.88      | 512    | 4.48      | .081  |
| Yapay Soda                      | 349   | 2.19      | 163   | 2.64      | 512    | 2.33      | .002* |
| Tonik İçeceği                   | 349   | 1.54      | 163   | 2.08      | 512    | 1.71      | .001* |
| Siyah Çay                       | 349   | 6.11      | 163   | 5.93      | 512    | 6.05      | .619  |
| Soğuk Çay                       | 349   | 3.65      | 163   | 4.06      | 512    | 3.78      | .164  |
| Diğer Bitki Çayları             | 349   | 4.45      | 163   | 3.78      | 512    | 4.23      | .007* |
| Süt                             | 349   | 4.81      | 163   | 4.85      | 512    | 4.82      | .300  |
| Aromalı Süt                     | 349   | 3.54      | 163   | 3.75      | 512    | 3.61      | .125  |
| Çözünebilir hazır kahve         | 349   | 4.66      | 163   | 4.40      | 512    | 4.58      | .103  |
| Espresso                        | 349   | 2.89      | 163   | 3.25      | 512    | 3.00      | .006* |
| Filtre kahve                    | 349   | 3.36      | 163   | 3.96      | 512    | 3.55      | .020* |

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre alkolsüz içecek tüketim sıklıkları incelendiğinde; kadınların en fazla tükettiği alkolsüz içeceklerin sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=6.11$ ), süt ( $\bar{x}=4.81$ ) ve çözünebilir hazır kahve ( $\bar{x}=4.66$ ); erkeklerin sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=5.93$ ), maden suyu ( $\bar{x}=4.88$ ) ve süt ( $\bar{x}=4.85$ ) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kadınların en az tükettiği içecekler sırasıyla tonik içeceği ( $\bar{x}=1.54$ ), enerji içeceği ( $\bar{x}=1.70$ ) ve yapay soda ( $\bar{x}=2.19$ ); erkeklerin ise sırasıyla tonik içeceği ( $\bar{x}=2.08$ ), yapay soda ( $\bar{x}=2.64$ ) ve enerji içeceği ( $\bar{x}=2.86$ ) olarak bulunmuştur.

Kola, gazoz vb. gazlı içecekler ( $p=0.001$ ), enerji içeceği ( $p=0.001$ ), meyve aromalı içecek ( $p=0.013$ ), yapay soda ( $p=0.002$ ), tonik içeceği ( $p=0.001$ ), diğer bitki çayları ( $0.007$ ), espresso ( $p=0.006$ ) ve filtre kahve ( $p=0.020$ ) içecek tercihlerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Bu içeceklerden bitki çaylarını kadınlar erkeklere göre daha fazla tüketirken erkeklerin diğer içecekleri genellikle daha fazla tükettiği belirlenmiştir (Çizelge 5.8).

Öğrencilerin geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıklarının cinsiyet durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.5’de verilmektedir.

Çizelge 5.9. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Cinsiyet Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Geleneksel İçecekleri | Türk | Kadın |           | Erkek |           | Toplam |           | p     |
|-----------------------|------|-------|-----------|-------|-----------|--------|-----------|-------|
|                       |      | n     | $\bar{x}$ | n     | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Türk Kahvesi          |      | 349   | 5.00      | 163   | 4.25      | 512    | 4.76      | .001* |
| Mırra                 |      | 349   | 1.30      | 163   | 1.66      | 512    | 1.41      | .001* |
| Salep                 |      | 349   | 2.49      | 163   | 2.82      | 512    | 2.60      | .328  |
| Şerbet                |      | 349   | 1.62      | 163   | 2.15      | 512    | 1.79      | .001* |
| Limonata              |      | 349   | 2.98      | 163   | 3.22      | 512    | 3.06      | .764  |
| Şalgam Suyu           |      | 349   | 2.13      | 163   | 2.90      | 512    | 2.38      | .001* |
| Ayran                 |      | 349   | 4.91      | 163   | 5.04      | 512    | 4.95      | .621  |
| Kefir                 |      | 349   | 2.08      | 163   | 2.07      | 512    | 2.08      | .033* |
| Boza                  |      | 349   | 1.41      | 163   | 1.83      | 512    | 1.54      | .001* |
| Kıymız                |      | 349   | 1.18      | 163   | 1.53      | 512    | 1.29      | .001* |
| Turşu Suyu            |      | 349   | 1.88      | 163   | 2.18      | 512    | 1.97      | .218  |

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıkları incelendiğinde; kadınların sırasıyla en fazla Türk kahvesi ( $\bar{x}=5.00$ ), ayran ( $\bar{x}=4.91$ ) ve limonata ( $\bar{x}=2.98$ ); erkeklerin en fazla sırasıyla ayran ( $\bar{x}=5.04$ ), Türk kahvesi ( $\bar{x}=4.25$ ) ve limonata ( $\bar{x}=3.22$ ) tükettikleri belirlenmiştir. Ayrıca her iki grubun da en az tükettikleri içeceklerin sırasıyla kıymız, mırra ve boza olduğu görülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre Türk kahvesi ( $p=0.001$ ), mırra ( $p=0.001$ ), şerbet ( $p=0.001$ ), şalgam suyu ( $p=0.001$ ), kefir ( $p=0.033$ ), boza ( $p=0.001$ ) ve kıymız ( $p=0.001$ ) içeceklerinde cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Bu içeceklerden Türk

kahvesi ve kefirin kadınlar tarafından mırra, şerbet, şalgam suyu, boza ve kırmızın ise erkekler tarafından daha çok tüketildiği tespit edilmiştir (Çizelge 5.9).

Öğrencilerin alkollü içecek tüketim sıklıklarının cinsiyet durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.10'da verilmektedir.

Çizelge 5.10. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Cinsiyet Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkollü İçecekler | Kadın |           | Erkek |           | Toplam |           | p     |
|-------------------|-------|-----------|-------|-----------|--------|-----------|-------|
|                   | n     | $\bar{x}$ | n     | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Şarap             | 349   | 1.82      | 163   | 2.38      | 512    | 2.00      | .001* |
| Bira              | 349   | 2.00      | 163   | 3.09      | 512    | 2.35      | .001* |
| Rakı              | 349   | 1.56      | 163   | 2.38      | 512    | 1.82      | .001* |
| Votka             | 349   | 1.50      | 163   | 2.18      | 512    | 1.71      | .001* |
| Viski             | 349   | 1.45      | 163   | 2.11      | 512    | 1.66      | .001* |
| Konyak            | 349   | 1.17      | 163   | 1.57      | 512    | 1.30      | .001* |
| Likör             | 349   | 1.27      | 163   | 1.67      | 512    | 1.40      | .001* |
| Cin               | 349   | 1.30      | 163   | 1.78      | 512    | 1.45      | .001* |
| Rom               | 349   | 1.19      | 163   | 1.57      | 512    | 1.31      | .001* |
| Brendi            | 349   | 1.15      | 163   | 1.46      | 512    | 1.25      | .001* |

Öğrencilerin alkollü içecek tüketim sıklıkları cinsiyet durumuna göre incelendiğinde; kadınların sırasıyla en çok bira ( $\bar{x}$ =2.00), şarap ( $\bar{x}$ =1.82) ve rakı ( $\bar{x}$ =1.56); erkeklerin ise sırasıyla bira ( $\bar{x}$ =3.09), şarap=rakı ( $\bar{x}$ =2.38) ve votka ( $\bar{x}$ =2.18) tükettikleri belirlenmiştir. Kadınların en az tükettiği alkollü içecekler ise sırasıyla brendi ( $\bar{x}$ =1.15), konyak ( $\bar{x}$ =1.17) ve rom ( $\bar{x}$ =1.19) iken, erkeklerin sırasıyla brendi ( $\bar{x}$ =1.46), konyak=rom ( $\bar{x}$ =1.57) ve likör ( $\bar{x}$ =1.67) olduğu tespit edilmiştir.

Bütün alkollü içecek tüketim sıklıklarında cinsiyete göre anlamlı farklılık ( $p$ =0.001) bulunmuştur ( $p$ <0.05). Alkollü içeceklerin erkekler tarafından kadınlara göre daha fazla tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 5.10).

Öğrencilerin alkolsüz içecek tüketim sıklıklarının yaş durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.11’de verilmektedir.

Çizelge 5.11. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Yaş Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkolsüz İçecekler              | 18-25 yaş |           | 26-30 yaş |           | 31-36 yaş |           | 37 yaş ve üzeri |           | Toplam |           |       |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                                 | n         | $\bar{x}$ | n         | $\bar{x}$ | n         | $\bar{x}$ | n               | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ | p     |
| Kola, Gazoz vb. gazlı içecekler | 492       | 4.16      | 15        | 4.20      | 3         | 3.33      | 2               | 2.00      | 512    | 4.15      | .763  |
| Enerji İçecekleri               | 492       | 2.09      | 15        | 1.53      | 3         | 1.67      | 2               | 1.50      | 512    | 2.07      | .210  |
| Meyve Suyu                      | 492       | 4.12      | 15        | 3.93      | 3         | 4.67      | 2               | 3.50      | 512    | 4.11      | .524  |
| Meyve Aromalı İçecek            | 492       | 4.05      | 15        | 2.80      | 3         | 4.00      | 2               | 2.50      | 512    | 4.01      | .046* |
| Maden Suyu                      | 492       | 4.47      | 15        | 4.73      | 3         | 4.67      | 2               | 5.50      | 512    | 4.48      | .798  |
| Yapay Soda                      | 492       | 2.36      | 15        | 1.73      | 3         | 1.67      | 2               | 2.00      | 512    | 2.33      | .055  |
| Tonik İçeceği                   | 492       | 1.72      | 15        | 1.47      | 3         | 1.33      | 2               | 2.00      | 512    | 1.71      | .957  |
| Siyah Çay                       | 492       | 6.05      | 15        | 5.87      | 3         | 7.00      | 2               | 7.00      | 512    | 6.05      | .979  |
| Soğuk Çay                       | 492       | 3.82      | 15        | 2.93      | 3         | 2.67      | 2               | 2.50      | 512    | 3.78      | .261  |
| Diğer Bitki Çayları             | 492       | 4.22      | 15        | 4.80      | 3         | 3.33      | 2               | 5.50      | 512    | 4.23      | .872  |
| Süt                             | 492       | 4.82      | 15        | 5.13      | 3         | 4.67      | 2               | 4.50      | 152    | 4.82      | .642  |
| Aromalı Süt                     | 492       | 3.64      | 15        | 2.80      | 3         | 2.67      | 2               | 2.00      | 512    | 3.61      | .569  |
| Çözünebilir hazır kahve         | 492       | 4.59      | 15        | 4.40      | 3         | 4.33      | 2               | 3.50      | 512    | 4.58      | .289  |
| Espresso                        | 492       | 2.98      | 15        | 3.53      | 3         | 2.67      | 2               | 5.00      | 512    | 3.00      | .712  |
| Filtre kahve                    | 492       | 3.52      | 15        | 4.60      | 3         | 2.33      | 2               | 4.00      | 512    | 3.55      | .251  |

Öğrencilerin yaşlarına göre alkolsüz içecek tüketim sıklıkları karşılaştırıldığında; en fazla tüketilen içeceklerin 18-25 yaş aralığında olanlarda sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=6.05$ ), süt ( $\bar{x}=4.82$ ) ve çözünebilir hazır kahve ( $\bar{x}=4.59$ ) olduğu; 26-30 yaş aralığında olanlarda sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=5.87$ ), süt ( $\bar{x}=5.13$ ) ve bitki çayları ( $\bar{x}=4.80$ ) olduğu; 31-36 yaş aralığında olanlarda sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=7.00$ ), meyve suyu=süt=maden suyu ( $\bar{x}=4.67$ ) olduğu; 37 yaş ve üzerinde olanlarda da sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=7.00$ ), bitki çayları=maden suyu ( $\bar{x}=5.50$ ) ve espresso ( $\bar{x}=5.00$ ) olduğu tespit edilmiştir. En az tüketilen alkolsüz içecekler ise 37 yaş ve üzeri öğrencilerde sırasıyla enerji içeceği ( $\bar{x}=1.50$ ), tonik içeceği ( $\bar{x}=2.00$ ), yapay soda ( $\bar{x}=2.00$ ), kola, gazoz vb. gazlı içecekler ( $\bar{x}=2.00$ ) aromalı süt ( $\bar{x}=2.00$ ) iken diğer yaş gruplarında sırasıyla tonik içeceği, enerji içeceği ve yapay soda olduğu belirlenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre alkolsüz içecek tüketim sıklığı ile yaş durumu arasında anlamlı farklılık sadece meyve aromalı içeceklerde ( $p=0.046$ ) görülmektedir. Meyve aromalı içeceklerin 18-25 yaş aralığındaki ve 31-36 yaş aralığındaki öğrenciler tarafından daha çok tüketildiği, 26-30 yaş aralığındaki ve 37 yaş ve üzerindeki öğrenciler tarafından daha az tüketildiği tespit edilmiştir (Çizelge 5.11).

Öğrencilerin geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıklarının yaş durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.12’de verilmektedir.

Çizelge 5.12. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Yaş Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Geleneksel Türk İçecekleri | 18-25 yaş |           | 26-30 yaş |           | 31-36 yaş |           | 37 yaş ve üzeri |           | Toplam |           | p     |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                            | n         | $\bar{x}$ | n         | $\bar{x}$ | n         | $\bar{x}$ | n               | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Türk Kahvesi               | 492       | 4.73      | 15        | 5.40      | 3         | 5.67      | 2               | 6.00      | 512    | 4.76      | .774  |
| Mırra                      | 492       | 1.41      | 15        | 1.33      | 3         | 1.67      | 2               | 1.00      | 512    | 1.41      | .634  |
| Salep                      | 492       | 2.60      | 15        | 2.13      | 3         | 3.00      | 2               | 4.50      | 512    | 2.60      | .508  |
| Şerbet                     | 492       | 1.79      | 15        | 1.67      | 3         | 2.33      | 2               | 1.50      | 512    | 1.79      | .014* |
| Limonata                   | 492       | 3.06      | 15        | 2.93      | 3         | 3.33      | 2               | 2.50      | 512    | 3.06      | .938  |
| Şalgam Suyu                | 492       | 2.36      | 15        | 2.40      | 3         | 3.33      | 2               | 4.00      | 512    | 2.38      | .271  |
| Ayran                      | 492       | 4.95      | 15        | 5.00      | 3         | 4.67      | 2               | 4.50      | 512    | 4.95      | .459  |
| Kefir                      | 492       | 2.08      | 15        | 2.07      | 3         | 2.00      | 2               | 2.50      | 512    | 2.08      | .022* |
| Boza                       | 492       | 1.51      | 15        | 2.20      | 3         | 2.33      | 2               | 2.00      | 512    | 1.54      | .003* |
| Kımız                      | 492       | 1.30      | 15        | 1.13      | 3         | 1.00      | 2               | 1.00      | 512    | 1.29      | .998  |
| Turşu Suyu                 | 492       | 1.96      | 15        | 2.47      | 3         | 2.67      | 2               | 2.00      | 512    | 1.97      | .140  |

Öğrencilerden 18-25 yaş aralığında olanlar sırasıyla en fazla Türk kahvesi ( $\bar{x}=4.73$ ), ayran ( $\bar{x}=4.95$ ) ve limonata ( $\bar{x}=3.06$ ); 26-30 yaş aralığında olanlar sırasıyla Türk kahvesi ( $\bar{x}=5.40$ ), ayran ( $\bar{x}=5.00$ ) ve limonata ( $\bar{x}=2.93$ ); 31-36 yaş aralığında olanlar sırasıyla Türk kahvesi ( $\bar{x}=5.67$ ), ayran ( $\bar{x}=4.67$ ) ve limonata ve şalgam suyu ( $\bar{x}=3.33$ ); 37 yaş ve üzerinde olanlar sırasıyla Türk kahvesi ( $\bar{x}=6.00$ ), salep ve ayran ( $\bar{x}=4.50$ ) tükettiklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin en az tükettikleri geleneksel Türk içecekleri ise 18-25 yaş aralığında olanlarda sırasıyla kımız ( $\bar{x}=1.30$ ), mırra ( $\bar{x}=1.41$ ) ve boza ( $\bar{x}=1.51$ ); 26-30 yaş aralığında olanlarda



sırasıyla kımız ( $\bar{x}=1.13$ ), mırra ( $\bar{x}=1.33$ ) ve şerbet ( $\bar{x}=1.67$ ); 31-36 yaş aralığında olanlarda sırasıyla kımız ( $\bar{x}=1.00$ ), mırra ( $\bar{x}=1.67$ ) ve kefir ( $\bar{x}=2.00$ ); 37 yaş ve üzeri olanlarda sırasıyla kımız ve mırra ( $\bar{x}=1.00$ ) ve şerbet ( $\bar{x}=1.50$ ) olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin yaş durumu ile geleneksel Türk içeceklerinden boza ( $p=0.003$ ), şerbet ( $p=0.014$ ) ve kefirin ( $p=0.022$ ) tüketim sıklığı arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). 18-25 yaş aralığında olanların bozayı diğer öğrencilere göre daha az tükettikleri, 31-36 yaş aralığında olanların şerbetleri diğer öğrencilere göre daha fazla tükettikleri ve 37 yaş ve üzerinde olanların ise kefirini diğer yaş gruplarına göre daha fazla tükettikleri belirlenmiştir (Çizelge 5.12).

Öğrencilerin geleneksel alkollü içecek tüketim sıklıklarının yaş durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.13'te verilmektedir.

Çizelge 5.13. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Yaş Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkollü İçecekler | 18-25 yaş |           | 26-30 yaş |           | 31-36 yaş |           | 37 yaş ve üzeri |           | Toplam |           | p     |
|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                   | n         | $\bar{x}$ | n         | $\bar{x}$ | n         | $\bar{x}$ | n               | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Şarap             | 492       | 1.97      | 15        | 2.93      | 3         | 1.00      | 2               | 3.00      | 512    | 2.00      | .495  |
| Bira              | 492       | 2.33      | 15        | 3.33      | 3         | 1.00      | 2               | 1.50      | 512    | 2.35      | .946  |
| Rakı              | 492       | 1.82      | 15        | 2.00      | 3         | 1.00      | 2               | 3.00      | 512    | 1.82      | .711  |
| Votka             | 492       | 1.71      | 15        | 1.87      | 3         | 1.00      | 2               | 3.00      | 512    | 1.71      | .609  |
| Viski             | 492       | 1.65      | 15        | 2.00      | 3         | 1.00      | 2               | 3.00      | 512    | 1.66      | .468  |
| Konyak            | 492       | 1.29      | 15        | 1.40      | 3         | 1.00      | 2               | 3.00      | 512    | 1.30      | .001* |
| Likör             | 492       | 1.39      | 15        | 1.33      | 3         | 1.00      | 2               | 3.00      | 512    | 1.40      | .013* |
| Cin               | 492       | 1.43      | 15        | 1.80      | 3         | 1.00      | 2               | 3.00      | 512    | 1.45      | .020* |
| Rom               | 492       | 1.30      | 15        | 1.27      | 3         | 1.00      | 2               | 3.00      | 512    | 1.31      | .214  |
| Brendi            | 492       | 1.25      | 15        | 1.20      | 3         | 1.00      | 2               | 3.00      | 512    | 1.25      | .005* |

Öğrencilerin yaş durumları ile alkollü içecek tüketim sıklıkları karşılaştırıldığında; 18-25 yaş aralığındaki öğrencilerin sırasıyla en fazla bira ( $\bar{x}=2.33$ ), şarap ( $\bar{x}=1.97$ ) ve rakı ( $\bar{x}=1.82$ ); 26-30 yaş aralığındaki öğrencilerin sırasıyla bira ( $\bar{x}=3.33$ ), şarap ( $\bar{x}=2.93$ ) ve rakı=viski ( $\bar{x}=2.00$ ) tükettikleri belirlenmiştir. 31-36 yaş aralığındaki öğrenciler bütün

alkollü içecekleri eşit oranda ( $\bar{x}=1.00$ ) tüketirken, 37 yaş ve üzerindeki öğrenciler bira ( $\bar{x}=1.50$ ) dışındaki alkollü içecekleri eşit oranda ( $\bar{x}=3.00$ ) tükettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca 18-25 yaş aralığındaki öğrencilerin en az tükettiği alkollü içeceklerin sırasıyla brendi ( $\bar{x}=1.25$ ), konyak ( $\bar{x}=1.29$ ) ve rom ( $\bar{x}=1.30$ ); 26-30 yaş aralığındaki öğrencilerin ise brendi ( $\bar{x}=1.20$ ), rom ( $\bar{x}=1.27$ ) ve likör ( $\bar{x}=1.33$ ) olduğu tespit edilmiştir.

Alkollü içeceklerin tüketim sıklıkları ile yaş durumu arasında anlamlı farklılık konyak ( $p=0.001$ ), brendi ( $p=0.005$ ), likör ( $p=0.013$ ) ve cin ( $p=0.020$ ) içeceklerinde bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bu içeceklerin en fazla 37 yaş ve üzerindeki öğrenciler tarafından tüketildiği sonucuna varılmıştır (Çizelge 5.13).

Öğrencilerin alkolsüz içecek tüketim sıklıklarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.14'te verilmektedir.

Çizelge 5.14. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkolsüz İçecekler              | Ön lisans |           | Lisans |           | Lisansüstü |           | Toplam |           | p     |
|---------------------------------|-----------|-----------|--------|-----------|------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                                 | n         | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ | n          | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Kola. Gazoz vb. gazlı içecekler | 26        | 4.42      | 452    | 4,23      | 34         | 2.97      | 512    | 4.15      | .002* |
| Enerji İçecekleri               | 26        | 2.23      | 452    | 2,10      | 34         | 1.44      | 512    | 2.07      | .177  |
| Meyve Suyu                      | 26        | 4.96      | 452    | 4,12      | 34         | 3.38      | 512    | 4.11      | .065  |
| Meyve Aromalı İçecek            | 26        | 4.96      | 452    | 4,04      | 34         | 2.82      | 512    | 4.01      | .001* |
| Maden Suyu                      | 26        | 4.85      | 452    | 4,45      | 34         | 4.62      | 512    | 4.48      | .313  |
| Yapay Soda                      | 26        | 2.85      | 452    | 2,35      | 34         | 1.68      | 512    | 2.33      | .358  |
| Tonik İçeceği                   | 26        | 2.12      | 452    | 1,71      | 34         | 1.44      | 512    | 1.71      | .434  |
| Siyah Çay                       | 26        | 6.08      | 452    | 6,07      | 34         | 5.79      | 512    | 6.05      | .749  |
| Soğuk Çay                       | 26        | 4.42      | 452    | 3,84      | 34         | 2.53      | 512    | 3.78      | .002* |
| Diğer Bitki Çayları             | 26        | 4.00      | 452    | 4,19      | 34         | 4.97      | 512    | 4.23      | .139  |
| Süt                             | 26        | 4.65      | 452    | 4,82      | 34         | 5.00      | 512    | 4.82      | .894  |
| Aromalı Süt                     | 26        | 4.12      | 452    | 3,64      | 34         | 2.71      | 512    | 3.61      | .127  |
| Çözünebilir hazır kahve         | 26        | 4.42      | 452    | 4,59      | 34         | 4.53      | 512    | 4.58      | .853  |
| Espresso                        | 26        | 2.77      | 452    | 2,98      | 34         | 3.44      | 512    | 3.00      | .758  |
| Filtre kahve                    | 26        | 2.46      | 452    | 3,60      | 34         | 3.71      | 512    | 3.55      | .308  |

Yapılan incelemelere göre ön lisans öğrencilerinin en fazla sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=6.08$ ), meyve suyu ( $\bar{x}=4.96$ ) ve meyve aromalı içecek ( $\bar{x}=4.96$ ); lisans öğrencilerinin sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=6.07$ ), süt ( $\bar{x}=4.82$ ) ve çözünebilir hazır kahve ( $\bar{x}=4.59$ ); lisansüstü

öğrencilerinin sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=5.79$ ), süt ( $\bar{x}=5.00$ ) ve diğer bitki çayları ( $\bar{x}=4.97$ ) tükettiği belirlenmiştir.

En az tüketilen alkolsüz içeceklerin ön lisans öğrencilerinde tonik içeceği ( $\bar{x}=2.12$ ), enerji içeceği ( $\bar{x}=2.23$ ) ve filtre kahve ( $\bar{x}=2.46$ ); lisans öğrencilerinde tonik içeceği ( $\bar{x}=1.71$ ), enerji içeceği ( $\bar{x}=2.10$ ) ve yapay soda ( $\bar{x}=2.35$ ); lisans üstü öğrencilerinde de tonik ( $\bar{x}=1.44$ ), enerji içeceği ( $\bar{x}=1.44$ ) ve yapay soda ( $\bar{x}=1.68$ ) olduğu bulunmuştur.

Lisans, ön lisans ve lisansüstü öğrencilerinin en fazla siyah çay tükettiği, toniğin ise en az tüketilen içecek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin eğitim durumları ile alkolsüz içeceklerden kola, gazoz vb. gazlı içecekler ( $p=0.002$ ), meyve aromalı içecek ( $p=0.001$ ) ve soğuk çay ( $p=0.002$ ) içeceklerin tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Bu içecekleri en az tüketen öğrenci grubunun lisansüstü öğrencileri olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 5.14).

Öğrencilerin geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıklarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.15'te verilmektedir.

Çizelge 5.15. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Geleneksel Türk İçecekleri | Ön lisans |           | Lisans |           | Lisansüstü |           | Toplam |           | p     |
|----------------------------|-----------|-----------|--------|-----------|------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                            | n         | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ | n          | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Türk Kahvesi               | 26        | 4.92      | 452    | 4.73      | 34         | 5.09      | 512    | 4.76      | .725  |
| Mırra                      | 26        | 1.50      | 452    | 1.39      | 34         | 1.59      | 512    | 1.41      | .748  |
| Salep                      | 26        | 2.54      | 452    | 2.55      | 34         | 3.24      | 512    | 2.60      | .001* |
| Şerbet                     | 26        | 1.88      | 452    | 1.79      | 34         | 1.74      | 512    | 1.79      | .068  |
| Limonata                   | 26        | 3.54      | 452    | 3.05      | 34         | 2.79      | 512    | 3.06      | .042* |
| Şalgam Suyu                | 26        | 2.38      | 452    | 2.33      | 34         | 2.97      | 512    | 2.38      | .005* |
| Ayran                      | 26        | 4.85      | 452    | 4.92      | 34         | 5.50      | 512    | 4.95      | .392  |
| Kefir                      | 26        | 1.88      | 452    | 2.07      | 34         | 2.29      | 512    | 2.08      | .251  |
| Boza                       | 26        | 1.92      | 452    | 1.48      | 34         | 2.09      | 512    | 1.54      | .001* |
| Kımız                      | 26        | 1.50      | 452    | 1.27      | 34         | 1.32      | 512    | 1.29      | .181  |
| Turşu Suyu                 | 26        | 1.88      | 452    | 1.96      | 34         | 2.18      | 512    | 1.97      | .068  |

Öğrencilerin eğitim durumlarına göre geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıkları incelendiğinde ön lisans öğrencilerinin en fazla sırasıyla Türk kahvesi ( $\bar{x}=4.92$ ), ayran ( $\bar{x}=4.85$ ) ve limonata ( $\bar{x}=3.54$ ); lisans öğrencilerinin sırasıyla ayran ( $\bar{x}=4.92$ ), Türk kahvesi ( $\bar{x}=4.73$ ) ve limonata ( $\bar{x}=3.05$ ); lisansüstü öğrencilerinin sırasıyla ayran ( $\bar{x}=5.50$ ), Türk kahvesi ( $\bar{x}=5.09$ ), ve salep ( $\bar{x}=3.24$ ) olduğu tespit edilmiştir. Ön lisans öğrencilerinde en az tüketilen içeceklerin sırasıyla mırra ( $\bar{x}=1.50$ ), kıymız ( $\bar{x}=1.50$ ) ve şerbet, kefir ve turşu suyu ( $\bar{x}=1.88$ ); lisans öğrencilerinde sırasıyla kıymız ( $\bar{x}=1.27$ ), mırra ( $\bar{x}=1.39$ ) ve boza ( $\bar{x}=1.48$ ); lisansüstü öğrencilerinde sırasıyla kıymız ( $\bar{x}=1.32$ ), mırra ( $\bar{x}=1.59$ ) ve şerbet ( $\bar{x}=1.74$ ) olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin eğitim durumları ile boza ( $p=0.001$ ), salep ( $p=0.001$ ), şalgam suyu ( $p=0.005$ ) ve limonata ( $p=0.042$ ) içecekleri tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Salep, şalgam suyu ve bozayı lisansüstü öğrencilerinin, limonatayı ise ön lisans öğrencilerinin daha fazla tükettiği tespit edilmiştir (Çizelge 5.15).

Öğrencilerin alkollü içecek tüketim sıklıklarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.16'da verilmektedir.

Çizelge 5.16. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkollü İçecekler | Ön lisans |           | Lisans |           | Lisansüstü |           | Toplam |           | p    |
|-------------------|-----------|-----------|--------|-----------|------------|-----------|--------|-----------|------|
|                   | n         | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ | n          | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |      |
| Şarap             | 26        | 1.50      | 452    | 2.03      | 34         | 2.03      | 512    | 2.00      | .380 |
| Bira              | 26        | 1.81      | 452    | 2.38      | 34         | 2.35      | 512    | 2.35      | .460 |
| Rakı              | 26        | 1.42      | 452    | 1.84      | 34         | 1.94      | 512    | 1.82      | .377 |
| Votka             | 26        | 1.54      | 452    | 1.74      | 34         | 1.50      | 512    | 1.71      | .651 |
| Viski             | 26        | 1.77      | 452    | 1.65      | 34         | 1.62      | 512    | 1.66      | .549 |
| Konyak            | 26        | 1.12      | 452    | 1.31      | 34         | 1.21      | 512    | 1.30      | .927 |
| Likör             | 26        | 1.42      | 452    | 1.41      | 34         | 1.21      | 512    | 1.40      | .584 |
| Cin               | 26        | 1.31      | 452    | 1.46      | 34         | 1.47      | 512    | 1.45      | .524 |
| Rom               | 26        | 1.19      | 452    | 1.32      | 34         | 1.21      | 512    | 1.31      | .955 |
| Brendi            | 26        | 1.12      | 452    | 1.26      | 34         | 1.21      | 512    | 1.25      | .948 |

Katılımcıların alkollü içecek tüketim sıklıkları eğitim durumları açısından incelendiğinde; ön lisans öğrencilerinin sırasıyla en fazla bira ( $\bar{x}=1.81$ ), viski ( $\bar{x}=1.77$ ) ve votka ( $\bar{x}=1.54$ ); lisans öğrencilerinin sırasıyla bira ( $\bar{x}=2.38$ ), şarap ( $\bar{x}=2.03$ ) ve rakı ( $\bar{x}=1.84$ ); lisansüstü öğrencilerinin de lisans öğrencileriyle benzer şekilde sırasıyla bira ( $\bar{x}=2.35$ ), şarap ( $\bar{x}=2.03$ ) ve rakı ( $\bar{x}=1.94$ ) tükettikleri belirlenmiştir. En az tüketilen alkollü içeceklerin ise tüm eğitim seviyesindeki öğrenciler için sırasıyla brendi, rom ve konyak olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucunda öğrencilerin alkollü içecek tüketim sıklıkları ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 5.16).

Öğrencilerin alkolsüz içecek tüketim sıklıklarının aylık gelir durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.17’de verilmektedir.

Çizelge 5.17. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkolsüz İçecekler              | 0-500 TL |           | 501-1000 TL |           | 1001-1500 TL |           | 1501 ve üstü |           | Toplam |           | p     |
|---------------------------------|----------|-----------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                                 | n        | $\bar{x}$ | n           | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Kola. Gazoz vb. gazlı içecekler | 204      | 3.96      | 161         | 4.15      | 82           | 4.40      | 65           | 4.45      | 512    | 4.15      | .026* |
| Enerji İçecekleri               | 204      | 1.90      | 161         | 2.07      | 82           | 2.18      | 65           | 2.42      | 512    | 2.07      | .188  |
| Meyve Suyu                      | 204      | 4.08      | 161         | 4.07      | 82           | 4.16      | 65           | 4.25      | 512    | 4.11      | .724  |
| Meyve Aromalı İçecek            | 204      | 4.00      | 161         | 3.96      | 82           | 4.04      | 65           | 4.11      | 512    | 4.01      | .935  |
| Maden Suyu                      | 204      | 4.42      | 161         | 4.39      | 82           | 4.52      | 65           | 4.83      | 512    | 4.48      | .101  |
| Yapay Soda                      | 204      | 2.31      | 161         | 2.27      | 82           | 2.41      | 65           | 2.45      | 512    | 2.33      | .361  |
| Tonik İçeceği                   | 204      | 1.51      | 161         | 1.71      | 82           | 1.85      | 65           | 2.15      | 512    | 1.71      | .002* |
| Siyah Çay                       | 204      | 6.12      | 161         | 6.14      | 82           | 5.93      | 65           | 5.78      | 512    | 6.05      | .366  |
| Soğuk Çay                       | 204      | 3.69      | 161         | 3.58      | 82           | 4.15      | 65           | 4.11      | 512    | 3.78      | .138  |
| Diğer Bitki Çayları             | 204      | 4.16      | 161         | 4.31      | 82           | 4.22      | 65           | 4.29      | 512    | 4.23      | .358  |
| Süt                             | 204      | 4.81      | 161         | 4.84      | 82           | 4.76      | 65           | 4.91      | 512    | 4.82      | .169  |
| Aromalı Süt                     | 204      | 3.62      | 161         | 3.72      | 82           | 3.52      | 65           | 3.37      | 512    | 3.61      | .751  |
| Çözünebilir kahve hazır         | 204      | 4.45      | 161         | 4.81      | 82           | 4.41      | 65           | 4.62      | 512    | 4.58      | .698  |
| Espresso                        | 204      | 2.60      | 161         | 3.22      | 82           | 3.18      | 65           | 3.48      | 512    | 3.00      | .287  |
| Filtre kahve                    | 204      | 3.11      | 161         | 3.79      | 82           | 3.71      | 65           | 4.15      | 512    | 3.55      | .067  |

Öğrencilerin gelir durumlarına göre alkolsüz içecek tüketim sıklıkları incelendiğinde en fazla tüketilen içecekler aylık geliri 0-500 TL ve 501-1000 TL arasında olan öğrencilerde

sırasıyla siyah çay, süt ve çözünebilir hazır kahve; aylık geliri 1001-1500 TL olan öğrenciler ile 1501 TL ve üzerinde olan öğrencilerde ise sırasıyla siyah çay, süt ve maden suyu olduğu tespit edilmiştir. En az tüketilen içeceklerin ise tüm gruplar arasında benzerlik göstererek tonik içeceği, enerji içeceği ve yapay soda olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların aylık gelir durumu ile alkollü içecek tüketim sıklıkları karşılaştırıldığında tonik içeceğinde ( $p=0.002$ ) ve kola, gazoz vb. içeceklerde ( $p=0.026$ ) anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Bu içeceklerin tüketiminin aylık gelire paralel olarak arttığı görülmüştür. Bu içecekleri en az tüketen grup, aylık geliri 0-500 TL olan öğrenciler iken en fazla tüketen grubun aylık geliri 1501 TL ve üzerinde olan öğrenciler olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 5.17).

Öğrencilerin geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıklarının aylık gelir durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.18’de verilmektedir.

Çizelge 5.18. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Geleneksel Türk İçecekleri | 0-500 TL |           | 501-1000 TL |           | 1001-1500 TL |           | 1501 ve üstü |           | Toplam |           |       |
|----------------------------|----------|-----------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                            | n        | $\bar{x}$ | n           | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | N      | $\bar{x}$ | p     |
| Türk Kahvesi               | 204      | 4.69      | 161         | 4.70      | 82           | 4.78      | 65           | 5.09      | 512    | 4.76      | .808  |
| Mırra                      | 204      | 1.29      | 161         | 1.49      | 82           | 1.41      | 65           | 1.58      | 512    | 1.41      | .116  |
| Salep                      | 204      | 2.55      | 161         | 2.58      | 82           | 2.57      | 65           | 2.80      | 512    | 2.60      | .553  |
| Şerbet                     | 204      | 1.83      | 161         | 1.71      | 82           | 1.73      | 65           | 1.92      | 512    | 1.79      | .874  |
| Limonata                   | 204      | 2.92      | 161         | 3.12      | 82           | 3.20      | 65           | 3.17      | 512    | 3.06      | .467  |
| Şalgam Suyu                | 204      | 2.39      | 161         | 2.16      | 82           | 2.48      | 65           | 2.77      | 512    | 2.38      | .340  |
| Ayran                      | 204      | 4.90      | 161         | 4.94      | 82           | 5.21      | 65           | 4.82      | 512    | 4.95      | .705  |
| Kefir                      | 204      | 1.98      | 161         | 2.20      | 82           | 1.90      | 65           | 2.29      | 512    | 2.08      | .650  |
| Boza                       | 204      | 1.49      | 161         | 1.50      | 82           | 1.50      | 65           | 1.86      | 512    | 1.54      | .163  |
| Kımız                      | 204      | 1.35      | 161         | 1.17      | 82           | 1.33      | 65           | 1.35      | 512    | 1.29      | .037* |
| Turşu Suyu                 | 204      | 2.14      | 161         | 1.71      | 82           | 2.12      | 65           | 1.92      | 512    | 1.97      | .272  |

Çizelge 5.18’e göre geleneksel Türk içeceği olarak, öğrencilerden aylık geliri 0-500 TL arasında olanlar en fazla sırasıyla ayran ( $\bar{x}=4.90$ ), Türk kahvesi ( $\bar{x}=4.69$ ) ve şalgam suyu ( $\bar{x}=2.39$ ); aylık geliri 501-1000 TL arasında olanlar sırasıyla ayran ( $\bar{x}=4.94$ ), Türk kahvesi

( $\bar{x}$ =4.70) ve limonata ( $\bar{x}$ =3.12); aylık geliri 1001-1500 TL arasında olanlar sırasıyla ayran ( $\bar{x}$ =4.82), Türk kahvesi ( $\bar{x}$ =4.78) ve limonata ( $\bar{x}$ =3.20); aylık geliri 1501 TL ve üzerinde olanlar sırasıyla Türk kahvesi ( $\bar{x}$ =5.09), ayran ( $\bar{x}$ =4.95) ve limonata ( $\bar{x}$ =3.17) olduğunu belirtmişlerdir. Geleneksel Türk içeceklerinden Türk kahvesi ve ayranın aylık gelir düzeyi fark etmeksizin tüketim sıklığının fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. En az tüketilen geleneksel Türk içeceklerinin tüm gelir gruplarında mırra, kıymız ve boza olduğu belirlenmiştir.

Geleneksel Türk içeceklerinin tüketim sıklığı ile aylık gelir durumu arasında sadece kıymız içeceğinde anlamlı farklılık ( $p=0.037$ ) bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Aylık geliri 501-1000 TL olan öğrencilerin kıymızı diğer öğrencilere göre daha az tükettiği tespit edilmiştir (Çizelge 5.18).

Öğrencilerin alkollü içecek tüketim sıklıklarının aylık gelir durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.19'da verilmektedir.

Çizelge 5.19. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkollü İçecekler | 0-500 TL |           | 501-1000 TL |           | 1001-1500 TL |           | 1501 ve üstü |           | Toplam |           |       |
|-------------------|----------|-----------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                   | n        | $\bar{x}$ | n           | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ | p     |
| Şarap             | 204      | 1.67      | 161         | 1.97      | 82           | 2.24      | 65           | 2.82      | 512    | 2.00      | .001* |
| Bira              | 204      | 1.84      | 161         | 2.27      | 82           | 2.89      | 65           | 3.43      | 512    | 2.35      | .001* |
| Rakı              | 204      | 1.51      | 161         | 1.73      | 82           | 2.02      | 65           | 2.77      | 512    | 1.82      | .001* |
| Votka             | 204      | 1.47      | 161         | 1.65      | 82           | 1.98      | 65           | 2.32      | 512    | 1.71      | .001* |
| Viski             | 204      | 1.39      | 161         | 1.53      | 82           | 1.90      | 65           | 2.49      | 512    | 1.66      | .001* |
| Konyak            | 204      | 1.23      | 161         | 1.22      | 82           | 1.32      | 65           | 1.68      | 512    | 1.30      | .039* |
| Likör             | 204      | 1.29      | 161         | 1.30      | 82           | 1.51      | 65           | 1.82      | 512    | 1.40      | .048* |
| Cin               | 204      | 1.29      | 161         | 1.36      | 82           | 1.52      | 65           | 2.06      | 512    | 1.45      | .006* |
| Rom               | 204      | 1.25      | 161         | 1.21      | 82           | 1.30      | 65           | 1.75      | 512    | 1.31      | .046* |
| Brendi            | 204      | 1.22      | 161         | 1.17      | 82           | 1.26      | 65           | 1.55      | 512    | 1.25      | .049* |

Çizelge 5.19’da öğrencilerin en fazla tükettiği alkollü içeceklerin bütün gelir gruplarında sırasıyla bira, şarap ve rakı olduğu görülmüştür. En az tüketilen alkollü içecekler ise aylık geliri 0-500 TL arasında olan öğrenciler ile 1501 TL ve üzerinde olan öğrencilerde sırasıyla brendi, konyak ve rom; 501-1000 TL arasında olan öğrenciler ile 1001-1500 TL arasında olan öğrencilerde sırasıyla brendi, rom ve konyak olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin aylık gelir durumları ile tüm alkollü içecek tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Alkollü içecekleri en fazla 1501 TL ve üstü aylık gelire sahip olan öğrenci grubunun tükettiği sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak öğrencilerin aylık geliri arttıkça alkollü içecek tüketim sıklıklarının da arttığı tespit edilmiştir (Çizelge 5.19).

Öğrencilerin alkolsüz içecekleri tüketim sıklıklarının dışarda yemek yeme durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.20’de verilmektedir.

Çizelge 5.20. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Dışarda Yemek Yeme Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkolsüz İçecekler              | Her gün |           | Haftada 2-3 defa |           | Ayda 2-3 defa |           | Özel günlerde |           | Hiçbir zaman |           | Toplam |           | p     |
|---------------------------------|---------|-----------|------------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|--------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                                 | n       | $\bar{x}$ | n                | $\bar{x}$ | n             | $\bar{x}$ | n             | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Kola, Gazoz vb. gazlı içecekler | 97      | 4.73      | 274              | 4.31      | 118           | 3.66      | 19            | 2.37      | 4            | 2.25      | 512    | 4.15      | .001* |
| Enerji İçecekleri               | 97      | 2.70      | 274              | 2.02      | 118           | 1.70      | 19            | 1.68      | 4            | 2.25      | 512    | 2.07      | .007* |
| Meyve Suyu                      | 97      | 4.28      | 274              | 4.17      | 118           | 4.01      | 19            | 3.37      | 4            | 3.00      | 512    | 4.11      | .385  |
| Meyve Aromalı İçecek            | 97      | 4.29      | 274              | 4.07      | 118           | 3.85      | 19            | 2.89      | 4            | 3.25      | 512    | 4.01      | .020* |
| Maden Suyu                      | 97      | 4.58      | 274              | 4.53      | 118           | 4.19      | 19            | 5.11      | 4            | 4.25      | 512    | 4.48      | .164  |
| Yapay Soda                      | 97      | 2.60      | 274              | 2.27      | 118           | 2.36      | 19            | 1.58      | 4            | 2.75      | 512    | 2.33      | .618  |
| Tonik İçeceği                   | 97      | 1.95      | 274              | 1.75      | 118           | 1.49      | 19            | 1.32      | 4            | 1.75      | 512    | 1.71      | .777  |
| Siyah Çay                       | 97      | 6.00      | 274              | 6.12      | 118           | 6.13      | 19            | 5.00      | 4            | 5.25      | 512    | 6.05      | .094  |
| Soğuk Çay                       | 97      | 4.34      | 274              | 3.92      | 118           | 3.23      | 19            | 2.47      | 4            | 3.75      | 512    | 3.78      | .001* |
| Diğer Bitki Çayları             | 97      | 4.13      | 274              | 4.29      | 118           | 4.23      | 19            | 3.89      | 4            | 4.50      | 512    | 4.23      | .169  |
| Süt                             | 97      | 4.62      | 274              | 4.82      | 118           | 4.94      | 19            | 5.16      | 4            | 5.00      | 512    | 4.82      | .128  |
| Aromalı Süt                     | 97      | 3.73      | 274              | 3.76      | 118           | 3.31      | 19            | 2.68      | 4            | 3.25      | 512    | 3.61      | .606  |
| Çözünebilir hazır kahve         | 97      | 4.74      | 274              | 4.69      | 118           | 4.38      | 19            | 3.32      | 4            | 4.75      | 512    | 4.58      | .058  |
| Espresso                        | 97      | 3.52      | 274              | 2.99      | 118           | 2.84      | 19            | 1.68      | 4            | 2.50      | 512    | 3.00      | .085  |
| Filtre kahve                    | 97      | 4.10      | 274              | 3.55      | 118           | 3.24      | 19            | 2.47      | 4            | 4.50      | 512    | 3.55      | .020* |



Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu farklı zaman aralıklarıyla dışarda yemek yediğini belirtmiştir. Dışarıda yemek yiyen öğrencilerin alkolsüz içecekler arasından sırasıyla en fazla siyah çay ( $\bar{x}=6.05$ ), süt ( $\bar{x}=4.82$ ) ve çözünebilir hazır kahve ( $\bar{x}=4.58$ ); sırasıyla en az tonik içeceği ( $\bar{x}=1.71$ ), enerji içeceği ( $\bar{x}=2.07$ ) ve yapay soda ( $\bar{x}=2.33$ ) tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin dışarı çıkma sıklıkları ile kola, gazoz vb. gazlı içecekler ( $p=0.001$ ), soğuk çay ( $p=0.001$ ), enerji içeceği ( $p=0.007$ ), meyve aromalı içecek ( $p=0.020$ ) ve filtre kahve ( $p=0.020$ ) içeceklerini tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Kola, gazoz vb. gazlı içecekler, enerji içeceği ve meyve aromalı içecekleri her gün ve haftada 2-3 defa dışarda yemek yiyen öğrenciler diğer öğrencilere göre daha fazla tükettiklerini belirtmişlerdir. Soğuk çay ve filtre kahveyi sadece özel günlerde dışarda yemek yiyen öğrenciler diğer öğrencilere göre daha az tüketirken, soğuk çayı her gün dışarda yemek yiyen öğrenciler, filtre kahveyi ise hiçbir zaman dışarda yemek yemeyen öğrencilerin diğerlerine göre daha fazla tükettikleri belirlenmiştir (Çizelge 5.20).

Dışarda yemek yeme sıklığı arttıkça kola, gazoz vb. gazlı içecekler, meyve aromalı içecekler ve enerji içeceklerinin tüketim sıklığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıklarının dışarda yemek yeme durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.21’de verilmektedir.

Çizelge 5.21. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Dışarda Yemek Yeme Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Geleneksel Türk İçecekleri | Her gün |           | Haftada 2-3 defa |           | Ayda 2-3 defa |           | Özel günlerde |           | Hiçbir zaman |           | Toplam |           | P     |
|----------------------------|---------|-----------|------------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|--------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                            | n       | $\bar{x}$ | n                | $\bar{x}$ | n             | $\bar{x}$ | n             | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Türk Kahvesi               | 97      | 4.78      | 274              | 4.86      | 118           | 4.72      | 19            | 3.79      | 4            | 2.75      | 512    | 4.76      | .061  |
| Murra                      | 97      | 1.53      | 274              | 1.48      | 118           | 1.14      | 19            | 1.21      | 4            | 3.00      | 512    | 1.41      | .008* |
| Salep                      | 97      | 2.47      | 274              | 2.67      | 118           | 2.64      | 19            | 1.95      | 4            | 2.25      | 512    | 2.60      | .435  |
| Şerbet                     | 97      | 1.80      | 274              | 1.84      | 118           | 1.67      | 19            | 1.53      | 4            | 2.50      | 512    | 1.79      | .704  |
| Limonata                   | 97      | 3.01      | 274              | 3.22      | 118           | 2.84      | 19            | 2.37      | 4            | 2.75      | 512    | 3.06      | .199  |
| Şalgam Suyu                | 97      | 2.53      | 274              | 2.39      | 118           | 2.17      | 19            | 2.47      | 4            | 3.75      | 512    | 2.38      | .486  |
| Ayran                      | 97      | 4.90      | 274              | 5.00      | 118           | 5.05      | 19            | 4.32      | 4            | 2.75      | 512    | 4.95      | .101  |
| Kefir                      | 97      | 2.25      | 274              | 2.11      | 118           | 1.94      | 19            | 1.58      | 4            | 2.25      | 512    | 2.08      | .703  |
| Boza                       | 97      | 1.67      | 274              | 1.57      | 118           | 1.44      | 19            | 1.16      | 4            | 1.50      | 512    | 1.54      | .361  |
| Kimiz                      | 97      | 1.36      | 274              | 1.33      | 118           | 1.14      | 19            | 1.21      | 4            | 1.50      | 512    | 1.29      | .649  |
| Turşu Suyu                 | 97      | 2.14      | 274              | 1.97      | 118           | 1.85      | 19            | 1.84      | 4            | 2.75      | 512    | 1.97      | .373  |

Dışarıda yemek yiyen öğrencilerin en fazla tükettikleri geleneksel Türk içecekleri sırasıyla ayran ( $\bar{x}=4.95$ ), Türk kahvesi ( $\bar{x}=4.76$ ) ve limonata ( $\bar{x}=3.06$ ); en az tükettikleri ise sırasıyla kıymız ( $\bar{x}=1.29$ ), mirra ( $\bar{x}=1.41$ ) ve boza ( $\bar{x}=1.54$ ) olarak belirlenmiştir.

Geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklığı ile dışarıda yemek yeme sıklığı karşılaştırıldığında mirra içeceğinde anlamlı farklılık ( $p=0.008$ ) bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Hiçbir zaman dışarıda yemek yemeyen öğrencilerin mirrayı diğer öğrencilere göre daha fazla tükettiği tespit edilmiştir (Çizelge 5.21).

Öğrencilerin alkollü içecek tüketim sıklıklarının dışarıda yemek yeme durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.22’de verilmektedir.

Çizelge 5.22. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Dışarıda Yemek Yeme Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkollü İçecekler | Her gün |           | Haftada 2-3 defa |           | Ayda 2-3 defa |           | Özel günlerde |           | Hiçbir zaman |           | Toplam |           | P     |
|-------------------|---------|-----------|------------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|--------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                   | n       | $\bar{x}$ | n                | $\bar{x}$ | n             | $\bar{x}$ | n             | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Şarap             | 97      | 2.53      | 274              | 2.04      | 118           | 1.57      | 19            | 1.16      | 4            | 3.25      | 512    | 2.00      | .001* |
| Bira              | 97      | 3.19      | 274              | 2.36      | 118           | 1.77      | 19            | 1.21      | 4            | 3.00      | 512    | 2.35      | .001* |
| Rakı              | 97      | 2.34      | 274              | 1.84      | 118           | 1.44      | 19            | 1.16      | 4            | 2.50      | 512    | 1.82      | .001* |
| Votka             | 97      | 2.10      | 274              | 1.73      | 118           | 1.44      | 19            | 1.16      | 4            | 2.25      | 512    | 1.71      | .018* |
| Viski             | 97      | 2.15      | 274              | 1.66      | 118           | 1.31      | 19            | 1.16      | 4            | 2.25      | 512    | 1.66      | .001* |
| Konyak            | 97      | 1.48      | 274              | 1.30      | 118           | 1.16      | 19            | 1.05      | 4            | 1.50      | 512    | 1.30      | .049* |
| Likör             | 97      | 1.68      | 274              | 1.42      | 118           | 1.14      | 19            | 1.11      | 4            | 1.75      | 512    | 1.40      | .009* |
| Cin               | 97      | 1.81      | 274              | 1.46      | 118           | 1.14      | 19            | 1.05      | 4            | 2.75      | 512    | 1.45      | .001* |
| Rom               | 97      | 1.55      | 274              | 1.34      | 118           | 1.08      | 19            | 1.05      | 4            | 1.00      | 512    | 1.31      | .047* |
| Brendi            | 97      | 1.40      | 274              | 1.28      | 118           | 1.09      | 19            | 1.05      | 4            | 1.00      | 512    | 1.25      | .043* |

Çizelge 5.22’ye göre dışarıda yemek yiyen öğrencilerin alkollü içecek olarak sırasıyla en fazla bira ( $\bar{x}=2.35$ ), şarap ( $\bar{x}=2.00$ ) ve rakı ( $\bar{x}=1.82$ ); sırasıyla en az brendi ( $\bar{x}=1.25$ ), konyak ( $\bar{x}=1.30$ ) ve rom ( $\bar{x}=1.31$ ) tükettikleri belirlenmiştir.

Dışarıda yemek yeme sıklıkları ile tüm alkollü içeceklerin tüketim sıklığı arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Bira, rom ve brendiyi her gün dışarıda yemek yiyen öğrenciler diğer öğrencilere göre daha fazla tüketirken, konyak ve likörü ayda 2-3 defa

dışarda yemek yiyen öğrenciler ile özel günlerde dışarda yiyen öğrencilerin diğerlerine göre daha az tükettikleri belirlenmiştir (Çizelge 5.22).

Öğrencilerin alkolsüz içecek tüketim sıklıklarının doğum yerine göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.23'te verilmektedir.

Çizelge 5.23. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Doğum Yerine Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkolsüz İçecekler              | Akdeniz |           | Karadeniz |           | Ege |           | İç Anadolu |           | Marmara |           | Doğu Anadolu |           | Güneydoğu Anadolu |           | p     |
|---------------------------------|---------|-----------|-----------|-----------|-----|-----------|------------|-----------|---------|-----------|--------------|-----------|-------------------|-----------|-------|
|                                 | n       | $\bar{x}$ | n         | $\bar{x}$ | n   | $\bar{x}$ | n          | $\bar{x}$ | n       | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n                 | $\bar{x}$ |       |
| Kola. Gazoz vb. gazlı içecekler | 53      | 3.92      | 75        | 4.19      | 42  | 3.83      | 208        | 4.27      | 96      | 4.04      | 22           | 4.41      | 16                | 4.38      | .718  |
| Enerji İçecekleri               | 53      | 1.51      | 75        | 1.95      | 42  | 2.00      | 208        | 2.23      | 96      | 1.98      | 22           | 2.36      | 16                | 2.69      | .031* |
| Meyve Suyu                      | 53      | 4.19      | 75        | 4.23      | 42  | 3.90      | 208        | 4.05      | 96      | 4.13      | 22           | 4.77      | 16                | 3.69      | .492  |
| Meyve Aromalı İçecek            | 53      | 4.09      | 75        | 4.28      | 42  | 4.07      | 208        | 3.94      | 96      | 3.76      | 22           | 4.73      | 16                | 3.63      | .237  |
| Maden Suyu                      | 53      | 4.36      | 75        | 3.76      | 42  | 4.60      | 208        | 4.56      | 96      | 5.00      | 22           | 3.95      | 16                | 4.56      | .001* |
| Yapay Soda                      | 53      | 2.58      | 75        | 2.27      | 42  | 2.31      | 208        | 2.34      | 96      | 2.08      | 22           | 2.64      | 16                | 2.81      | .589  |
| Tonik İçeceği                   | 53      | 1.38      | 75        | 1.72      | 42  | 2.24      | 208        | 1.69      | 96      | 1.68      | 22           | 1.55      | 16                | 2.13      | .106  |
| Siyah Çay                       | 53      | 5.64      | 75        | 5.99      | 42  | 6.40      | 208        | 6.04      | 96      | 6.29      | 22           | 5.50      | 16                | 6.31      | .152  |
| Soğuk Çay                       | 53      | 3.66      | 75        | 3.75      | 42  | 3.76      | 208        | 3.90      | 96      | 3.56      | 22           | 4.14      | 16                | 3.69      | .760  |
| Diğer Bitki Çayları             | 53      | 5.00      | 75        | 4.27      | 42  | 4.45      | 208        | 4.08      | 96      | 4.21      | 22           | 4.05      | 16                | 3.44      | .029* |
| Süt                             | 53      | 5.08      | 75        | 4.51      | 42  | 4.83      | 208        | 4.90      | 96      | 4.88      | 22           | 4.18      | 16                | 5.00      | .321  |
| Aromalı Süt                     | 53      | 4.13      | 75        | 3.41      | 42  | 4.02      | 208        | 3.66      | 96      | 3.34      | 22           | 3.27      | 16                | 3.00      | .141  |
| Çözünabilir hazır kahve         | 53      | 5.17      | 75        | 4.40      | 42  | 4.62      | 208        | 4.50      | 96      | 4.54      | 22           | 3.91      | 16                | 5.50      | .105  |
| Espresso                        | 53      | 3.25      | 75        | 2.84      | 42  | 2.88      | 208        | 3.08      | 96      | 2.91      | 22           | 2.55      | 16                | 3.50      | .696  |
| Filtre kahve                    | 53      | 3.70      | 75        | 3.37      | 42  | 3.79      | 208        | 3.50      | 96      | 3.73      | 22           | 2.50      | 16                | 4.31      | .195  |

Çizelge 5.23'e göre doğum yer fark etmeksizin bütün öğrencilerin en fazla tükettiği alkolsüz içeceğin siyah çay olduğu tespit edilmiştir. Ege Bölgesi doğumlu öğrencilerin enerji içeceğini, diğer öğrencilerin ise tonik içeceğini en az seviyede tükettiği belirlenmiştir.

Öğrencilerin doğduğu bölge ile alkolsüz içeceklerden maden suyu ( $p=0.001$ ), bitki çayları ( $p=0.029$ ) ve enerji içeceğinin ( $p=0.031$ ) tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Enerji içeceğinin Akdenizli öğrenciler tarafından diğer öğrencilere

göre daha az tüketildiği belirlenmiştir. Maden suyunu en az Karadenizli öğrencilerin, en fazla Marmaralı öğrencilerin; bitki çaylarını ise en az Güneydoğulu öğrencilerin, en fazla Akdenizli öğrencilerin tükettiği sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 5.23).

Öğrencilerin geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıklarının doğum yerine göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.24'te verilmektedir.

Çizelge 5.24. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Doğum Yerine Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Geleneksel Türk İçecekleri | Akdeniz |           | Karadeniz |           | Ege |           | İç Anadolu |           | Marmara |           | Doğu Anadolu |           | Güneydoğu Anadolu |           | p     |
|----------------------------|---------|-----------|-----------|-----------|-----|-----------|------------|-----------|---------|-----------|--------------|-----------|-------------------|-----------|-------|
|                            | n       | $\bar{x}$ | n         | $\bar{x}$ | n   | $\bar{x}$ | n          | $\bar{x}$ | n       | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n                 | $\bar{x}$ |       |
| Türk Kahvesi               | 53      | 4.72      | 75        | 4.65      | 42  | 4.69      | 208        | 4.82      | 96      | 4.92      | 22           | 4.45      | 16                | 4.25      | .798  |
| Mırra                      | 53      | 1.74      | 75        | 1.52      | 42  | 1.40      | 208        | 1.38      | 96      | 1.26      | 22           | 1.18      | 16                | 1.50      | .209  |
| Salep                      | 53      | 2.60      | 75        | 2.56      | 42  | 2.67      | 208        | 2.74      | 96      | 2.47      | 22           | 2.00      | 16                | 2.25      | .313  |
| Şerbet                     | 53      | 1.81      | 75        | 1.77      | 42  | 1.93      | 208        | 1.78      | 96      | 1.81      | 22           | 1.41      | 16                | 1.88      | .867  |
| Limonata                   | 53      | 3.21      | 75        | 3.21      | 42  | 3.14      | 208        | 2.97      | 96      | 3.09      | 22           | 3.14      | 16                | 2.50      | .661  |
| Şalgam Suyu                | 53      | 3.11      | 75        | 2.03      | 42  | 2.57      | 208        | 2.31      | 96      | 2.32      | 22           | 2.45      | 16                | 2.19      | .021* |
| Ayran                      | 53      | 5.40      | 75        | 4.79      | 42  | 5.05      | 208        | 4.80      | 96      | 5.25      | 22           | 4.41      | 16                | 4.94      | .033* |
| Kefir                      | 53      | 2.45      | 75        | 1.77      | 42  | 1.81      | 208        | 2.21      | 96      | 2.05      | 22           | 1.77      | 16                | 1.75      | .195  |
| Boza                       | 53      | 1.34      | 75        | 1.51      | 42  | 1.38      | 208        | 1.58      | 96      | 1.75      | 22           | 1.32      | 16                | 1.38      | .310  |
| Kımız                      | 53      | 1.30      | 75        | 1.25      | 42  | 1.19      | 208        | 1.35      | 96      | 1.26      | 22           | 1.23      | 16                | 1.13      | .919  |
| Turşu Suyu                 | 53      | 1.66      | 75        | 1.71      | 42  | 2.19      | 208        | 2.22      | 96      | 1.79      | 22           | 2.05      | 16                | 1.50      | .038* |

Öğrencilerin doğum yerine göre geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıkları karşılaştırıldığında; Akdeniz, Karadeniz, Ege, Marmara ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde doğan öğrencilerin en fazla ayran tükettikleri belirlenmiştir. İç Anadolu ve Doğu Anadolu bölgelerinde doğan öğrencilerin en fazla Türk kahvesi tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. En az tüketilen geleneksel Türk içecekleri ise Akdeniz, Karadeniz, Ege, İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde doğan öğrenciler için kımız iken, Doğu Anadolu Bölgesi'nde doğan öğrenciler için mırra, Marmara Bölgesi'nde doğan öğrenciler için mırra ve kımız olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin doğum yeri ile geleneksel Türk içeceklerinden şalgam suyu ( $p=0.021$ ), ayran ( $p=0.033$ ) ve turşu suyu ( $p=0.038$ ) tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ )

bulunmuştur. Şalgam suyunun Akdenizli öğrenciler tarafından, ayranın ise Akdenizli ve Marmaralı öğrenciler tarafından diğer öğrencilere göre daha fazla tüketildiği tespit edilmiştir. Ayrıca turşu suyunu Ege ve Doğu Anadolu bölgelerinde doğan öğrencilerin daha fazla tükettiği belirlenmiştir (Çizelge 5.24).

Öğrencilerin alkollü içecek tüketim sıklıklarının doğum yerine göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.25'te verilmektedir.

Çizelge 5.25. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Doğum Yerine Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkollü İçecekler | Akdeniz |           | Karadeniz |           | Ege |           | İç Anadolu |           | Marmara |           | Doğu Anadolu |           | Güneydoğu Anadolu |           | p     |
|-------------------|---------|-----------|-----------|-----------|-----|-----------|------------|-----------|---------|-----------|--------------|-----------|-------------------|-----------|-------|
|                   | n       | $\bar{x}$ | n         | $\bar{x}$ | n   | $\bar{x}$ | n          | $\bar{x}$ | n       | $\bar{x}$ | n            | $\bar{x}$ | n                 | $\bar{x}$ |       |
| Şarap             | 53      | 1.79      | 75        | 1.84      | 42  | 2.36      | 208        | 2.00      | 96      | 2.19      | 22           | 1.32      | 16                | 2.31      | .061  |
| Bira              | 53      | 2.08      | 75        | 2.08      | 42  | 3.17      | 208        | 2.34      | 96      | 2.58      | 22           | 1.45      | 16                | 2.25      | .004* |
| Rakı              | 53      | 1.70      | 75        | 1.57      | 42  | 2.40      | 208        | 1.88      | 96      | 1.88      | 22           | 1.18      | 16                | 1.75      | .013* |
| Votka             | 53      | 1.57      | 75        | 1.52      | 42  | 2.10      | 208        | 1.83      | 96      | 1.65      | 22           | 1.27      | 16                | 1.69      | .083  |
| Viski             | 53      | 1.49      | 75        | 1.53      | 42  | 1.81      | 208        | 1.73      | 96      | 1.70      | 22           | 1.32      | 16                | 1.75      | .543  |
| Konyak            | 53      | 1.32      | 75        | 1.19      | 42  | 1.40      | 208        | 1.31      | 96      | 1.34      | 22           | 1.18      | 16                | 1.13      | .792  |
| Likör             | 53      | 1.42      | 75        | 1.31      | 42  | 1.45      | 208        | 1.45      | 96      | 1.40      | 22           | 1.14      | 16                | 1.31      | .806  |
| Cin               | 53      | 1.40      | 75        | 1.33      | 42  | 1.48      | 208        | 1.56      | 96      | 1.43      | 22           | 1.18      | 16                | 1.19      | .472  |
| Rom               | 53      | 1.34      | 75        | 1.17      | 42  | 1.33      | 208        | 1.37      | 96      | 1.31      | 22           | 1.14      | 16                | 1.19      | .687  |
| Brendi            | 53      | 1.25      | 75        | 1.16      | 42  | 1.31      | 208        | 1.29      | 96      | 1.25      | 22           | 1.14      | 16                | 1.19      | .896  |

Çizelge 5.25'e göre katılımcıların alkollü içeceklerden en fazla birayı, en az seviyede ise brendiyi tükettiği belirlenmiştir. Ayrıca Doğu Anadolu Bölgesi'nde doğan öğrenciler için likör ve romun, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde doğan öğrenciler için de cin ve romun brendiyle eşit oranda tüketildiği ifade edilmiştir.

Öğrencilerin doğum yeri ile alkollü içeceklerden bira ( $p=0.004$ ) ve rakı ( $\bar{x}=0.013$ ) tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Ege öğrencilerin bira ve rakıyı diğer bölgelerde doğan öğrencilere göre daha fazla tükettikleri tespit edilmiştir (Çizelge 5.25).

Öğrencilerin alkolsüz içecek tüketim sıklıklarının beslenme dersi alma durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.26'da verilmektedir.

Çizelge 5.26. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Beslenme Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkolsüz İçecekler              | Eğitim alanlar |           | Eğitim almayanlar |           | Toplam |           | p    |
|---------------------------------|----------------|-----------|-------------------|-----------|--------|-----------|------|
|                                 | n              | $\bar{x}$ | n                 | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |      |
| Kola, Gazoz vb. gazlı içecekler | 160            | 4.11      | 352               | 4.17      | 512    | 4.15      | .443 |
| Enerji İçecekleri               | 160            | 2.09      | 352               | 2.05      | 512    | 2.07      | .568 |
| Meyve Suyu                      | 160            | 4.12      | 352               | 4.11      | 512    | 4.11      | .457 |
| Meyve Aromalı İçecek            | 160            | 3.91      | 352               | 4.05      | 512    | 4.01      | .362 |
| Maden Suyu                      | 160            | 4.70      | 352               | 4.38      | 512    | 4.48      | .322 |
| Yapay Soda                      | 160            | 2.39      | 352               | 2.30      | 512    | 2.33      | .326 |
| Tonik İçeceği                   | 160            | 1.75      | 352               | 1.70      | 512    | 1.71      | .209 |
| Siyah Çay                       | 160            | 6.13      | 352               | 6.02      | 512    | 6.05      | .432 |
| Soğuk Çay                       | 160            | 3.54      | 352               | 3.89      | 512    | 3.78      | .516 |
| Diğer Bitki Çayları             | 160            | 4.12      | 352               | 4.29      | 512    | 4.23      | .053 |
| Süt                             | 160            | 5.11      | 352               | 4.70      | 512    | 4.82      | .104 |
| Aromalı Süt                     | 160            | 3.54      | 352               | 3.64      | 512    | 3.61      | .496 |
| Çözünebilir hazır kahve         | 160            | 4.73      | 352               | 4.51      | 512    | 4.58      | .124 |
| Espresso                        | 160            | 3.21      | 352               | 2.91      | 512    | 3.00      | .055 |
| Filtre kahve                    | 160            | 3.84      | 352               | 3.42      | 512    | 3.55      | .372 |

Beslenme dersi alma durumu ile öğrencilerin alkolsüz içecek tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların en fazla tükettiği alkolsüz içecekler sırasıyla siyah çay, süt ve çözünebilir hazır kahve; en az tükettikleri ise tonik içeceği, enerji içeceği ve yapay soda olarak belirlenmiştir (Çizelge 5.26).

Öğrencilerin geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıklarının beslenme dersi alma durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.27'de verilmektedir.

Çizelge 5.27. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklıklarının Beslenme Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Geleneksel Türk İçecekleri | Eğitim alanlar |           | Eğitim almayanlar |           | Toplam |           | P     |
|----------------------------|----------------|-----------|-------------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                            | n              | $\bar{x}$ | n                 | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Türk Kahvesi               | 160            | 5.02      | 352               | 4.64      | 512    | 4.76      | .052  |
| Mırra                      | 160            | 1.41      | 352               | 1.41      | 512    | 1.41      | .557  |
| Salep                      | 160            | 2.54      | 352               | 2.62      | 512    | 2.60      | .494  |
| Şerbet                     | 160            | 1.91      | 352               | 1.74      | 512    | 1.79      | .444  |
| Limonata                   | 160            | 3.01      | 352               | 3.08      | 512    | 3.06      | .653  |
| Şalgam Suyu                | 160            | 2.79      | 352               | 2.19      | 512    | 2.38      | .001* |
| Ayran                      | 160            | 5.04      | 352               | 4.91      | 512    | 4.95      | .761  |
| Kefir                      | 160            | 2.33      | 352               | 1.96      | 512    | 2.08      | .130  |
| Boza                       | 160            | 1.81      | 352               | 1.42      | 512    | 1.54      | .005* |
| Kıymız                     | 160            | 1.39      | 352               | 1.24      | 512    | 1.29      | .023* |
| Turşu Suyu                 | 160            | 2.11      | 352               | 1.91      | 512    | 1.97      | .158  |

Tablo 4.27'ye göre beslenme dersi alan öğrenciler ile almayan öğrencilerin en fazla tükettikleri geleneksel Türk içecekleri benzerlik göstermiş, sırasıyla ayran, Türk kahvesi ve limonata olarak belirlenmiştir. En az tükettikleri geleneksel Türk içeceklerinin ise sırasıyla kıymız, mırra ve boza olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin beslenme dersi alma durumları ile geleneksel içeceklerden şalgam suyu ( $p=0.001$ ), boza ( $p=0.005$ ) ve kıymız ( $p=0.023$ ) tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu içecekleri beslenme dersi alan öğrencilerin, almayan öğrencilere göre daha fazla tükettiği belirlenmiştir (Çizelge 5.27).

Öğrencilerin alkollü içecek tüketim sıklıklarının beslenme dersi alma durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.28'de verilmektedir.

Çizelge 5.28. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Beslenme Dersi Alma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkollü İçecekler | Eğitim alanlar |           | Eğitim almayanlar |           | Toplam |           |      |
|-------------------|----------------|-----------|-------------------|-----------|--------|-----------|------|
|                   | n              | $\bar{x}$ | n                 | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ | p    |
| Şarap             | 160            | 2.24      | 352               | 1.89      | 512    | 2.00      | .172 |
| Bira              | 160            | 2.54      | 352               | 2.26      | 512    | 2.35      | .136 |
| Rakı              | 160            | 1.95      | 352               | 1.76      | 512    | 1.82      | .646 |
| Votka             | 160            | 1.78      | 352               | 1.68      | 512    | 1.71      | .125 |
| Viski             | 160            | 1.78      | 352               | 1.61      | 512    | 1.66      | .097 |
| Konyak            | 160            | 1.34      | 352               | 1.28      | 512    | 1.30      | .158 |
| Likör             | 160            | 1.49      | 352               | 1.35      | 512    | 1.40      | .428 |
| Cin               | 160            | 1.54      | 352               | 1.41      | 512    | 1.45      | .273 |
| Rom               | 160            | 1.36      | 352               | 1.28      | 512    | 1.31      | .535 |
| Brendi            | 160            | 1.30      | 352               | 1.23      | 512    | 1.25      | .237 |

Öğrencilerin alkollü içecek tüketim sıklıkları ile beslenme dersi alma durumları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların en fazla tükettikleri alkollü içecekler sırasıyla bira, şarap ve rakı; en az tükettikleri içecekler ise brendi, konyak ve rom olarak belirlenmiştir (Çizelge 5.28).

Öğrencilerin alkolsüz içecek tüketim sıklıklarının sigara kullanma durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.29'da verilmektedir.

Çizelge 5.29. Öğrencilerin Alkolsüz İçecek Tüketim Sıklıklarının Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkolsüz İçecekler              | Sigara kullanan |           | Sigara kullanmayan |           | Toplam |           |       |
|---------------------------------|-----------------|-----------|--------------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                                 | n               | $\bar{x}$ | n                  | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ | p     |
| Kola, gazoz vb. gazlı içecekler | 175             | 4.78      | 337                | 3.82      | 512    | 4.15      | .001* |
| Enerji İçecekleri               | 175             | 2.71      | 337                | 1.73      | 512    | 2.07      | .001* |
| Meyve Suyu                      | 175             | 4.15      | 337                | 4.09      | 512    | 4.11      | .317  |
| Meyve Aromalı İçecek            | 175             | 4.16      | 337                | 3.93      | 512    | 4.01      | .094  |
| Maden Suyu                      | 175             | 4.67      | 337                | 4.38      | 512    | 4.48      | .076  |
| Yapay Soda                      | 175             | 2.59      | 337                | 2.20      | 512    | 2.33      | .205  |
| Tonik İçeceği                   | 175             | 2.10      | 337                | 1.51      | 512    | 1.71      | .001* |
| Siyah Çay                       | 175             | 6.19      | 337                | 5.98      | 512    | 6.05      | .584  |
| Soğuk Çay                       | 175             | 4.12      | 337                | 3.61      | 512    | 3.78      | .025* |
| Diğer Bitki Çayları             | 175             | 4.20      | 337                | 4.25      | 512    | 4.23      | .384  |
| Süt                             | 175             | 4.72      | 337                | 4.88      | 512    | 4.82      | .135  |
| Aromalı Süt                     | 175             | 3.69      | 337                | 3.56      | 512    | 3.61      | .618  |
| Çözünebilir hazır kahve         | 175             | 4.85      | 337                | 4.44      | 512    | 4.58      | .098  |
| Espresso                        | 175             | 3.53      | 337                | 2.73      | 512    | 3.00      | .001* |
| Filtre kahve                    | 175             | 4.29      | 337                | 3.17      | 512    | 3.55      | .001* |



Öğrencilerin sigara kullanma durumlarına göre alkolsüz içecek tüketim sıklıkları incelendiğinde; sigara kullanan öğrencilerin en fazla tükettiği alkolsüz içeceklerin sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=6.19$ ), çözünebilir hazır kahve ( $\bar{x}=4.85$ ) ve kola, gazoz vb. gazlı içecekler ( $\bar{x}=4.78$ ); sigara kullanmayan öğrencilerin ise sırasıyla siyah çay ( $\bar{x}=5.98$ ), süt ( $\bar{x}=4.88$ ) ve çözünebilir hazır kahve ( $\bar{x}=4.44$ ) olduğu belirlenmiştir.

En az tüketilen alkolsüz içecekler ise sigara içen öğrencilerde sırasıyla tonik içeceği ( $\bar{x}=2.10$ ), yapay soda ( $\bar{x}=2.59$ ) ve enerji içeceği ( $\bar{x}=2.71$ ); sigara içmeyen öğrencilerde sırasıyla tonik içeceği ( $\bar{x}=1.51$ ), enerji içeceği ( $\bar{x}=1.73$ ) ve yapay soda ( $\bar{x}=2.20$ ) olarak ifade edilmiştir.

Öğrencilerin sigara kullanma durumları ile alkolsüz içeceklerden kola, gazoz vb. gazlı içecekler ( $p=0.001$ ), enerji içeceği ( $p=0.001$ ), tonik içeceği ( $p=0.001$ ), espresso ( $p=0.001$ ), filtre kahve ( $p=0.001$ ) ve soğuk çay ( $p=0.025$ ) içecekleri tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu içeceklerin genel olarak sigara kullanan öğrenciler tarafından sigara kullanmayan öğrencilere göre daha fazla tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 5.29).

Öğrencilerin geleneksel Türk içecekleri tüketim sıklıklarının sigara kullanma durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.30'da verilmektedir.

Çizelge 5.30. Öğrencilerin Geleneksel Türk İçecekleri Tüketim Sıklığının Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Geleneksel Türk İçecekleri | Sigara kullanan |           | Sigara kullanmayan |           | Toplam |           | p     |
|----------------------------|-----------------|-----------|--------------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                            | n               | $\bar{x}$ | n                  | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Türk Kahvesi               | 175             | 5.21      | 337                | 4.53      | 512    | 4.76      | .005* |
| Mırza                      | 175             | 1.48      | 337                | 1.37      | 512    | 1.41      | .496  |
| Salep                      | 175             | 2.62      | 337                | 2.58      | 512    | 2.60      | .253  |
| Şerbet                     | 175             | 1.81      | 337                | 1.78      | 512    | 1.79      | .947  |
| Limonata                   | 175             | 3.14      | 337                | 3.02      | 512    | 3.06      | .413  |
| Şalgam Suyu                | 175             | 2.49      | 337                | 2.32      | 512    | 2.38      | .097  |
| Ayran                      | 175             | 4.92      | 337                | 4.97      | 512    | 4.95      | .676  |
| Kefir                      | 175             | 2.19      | 337                | 2.02      | 512    | 2.08      | .421  |
| Boza                       | 175             | 1.54      | 337                | 1.54      | 512    | 1.54      | .248  |
| Kimiz                      | 175             | 1.38      | 337                | 1.24      | 512    | 1.29      | .442  |
| Turşu Suyu                 | 175             | 2.07      | 337                | 1.92      | 512    | 1.97      | .264  |

Çizelge 5.30'a göre sigara kullanan öğrenciler sırasıyla en fazla Türk kahvesi ( $\bar{x}=5.21$ ), ayran ( $\bar{x}=4.92$ ) ve limonata ( $\bar{x}=3.14$ ); sigara kullanmayan öğrenciler ise sırasıyla ayran ( $\bar{x}=4.97$ ), Türk kahvesi ( $\bar{x}=4.53$ ) ve limonata ( $\bar{x}=3.02$ ) tükettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca sigara kullanan ve kullanmayan öğrencilerin en az tükettiği geleneksel Türk içecekleri sırasıyla kımız, mırza ve boza olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin sigara kullanma durumları ile geleneksel içeceklerden Türk kahvesi ( $p=0.005$ ) tüketim sıklığı arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Sigara kullanan öğrencilerin kullanmayan öğrencilere göre daha fazla Türk kahvesi tükettiği tespit edilmiştir (Çizelge 4.30).

Öğrencilerin alkollü içecek tüketim sıklıklarının sigara kullanma durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar Çizelge 5.31'de verilmektedir.

Çizelge 5.31. Öğrencilerin Alkollü İçecek Tüketim Sıklıklarının Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması (n=512)

| Alkollü İçecekler | Sigara kullanan |           | Sigara kullanmayan |           | Toplam |           | p     |
|-------------------|-----------------|-----------|--------------------|-----------|--------|-----------|-------|
|                   | n               | $\bar{x}$ | n                  | $\bar{x}$ | n      | $\bar{x}$ |       |
| Şarap             | 175             | 2.58      | 337                | 1.70      | 512    | 2.00      | .001* |
| Bira              | 175             | 3.29      | 337                | 1.85      | 512    | 2.35      | .001* |
| Rakı              | 175             | 2.49      | 337                | 1.48      | 512    | 1.82      | .001* |
| Votka             | 175             | 2.21      | 337                | 1.46      | 512    | 1.71      | .001* |
| Viski             | 175             | 2.13      | 337                | 1.42      | 512    | 1.66      | .001* |
| Konyak            | 175             | 1.54      | 337                | 1.17      | 512    | 1.30      | .001* |
| Likör             | 175             | 1.61      | 337                | 1.28      | 512    | 1.40      | .008* |
| Cin               | 175             | 1.78      | 337                | 1.28      | 512    | 1.45      | .001* |
| Rom               | 175             | 1.55      | 337                | 1.18      | 512    | 1.31      | .001* |
| Brendi            | 175             | 1.43      | 337                | 1.16      | 512    | 1.25      | .005* |

Çizelge 5.31'e göre sigara kullanan ve kullanmayan öğrencilerde en fazla tüketilen alkollü içecekler sırasıyla bira, şarap ve rakı; en az tüketilenler ise brendi, konyak ve rom olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin sigara kullanma durumları ile tüm alkollü içecek tüketim sıklıkları arasında anlamlı farklılık ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Sigara kullanan öğrencilerin alkollü içecekleri daha fazla tükettiği sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 5.31).

Katılımcılara ankette değişik öğünlerde tükettikleri ilk 3 içecek sorulmuştur. Her içecek kendi içinde değerlendirilerek elde edilen sonuçlar Çizelge 5.32’de verilmiştir.

Çizelge 5.32. Öğrencilerin Değişik Öğünlerde Tükettikleri İçecekler

| İçecekler                           | Kahvaltı |       | Öğle |       | Akşam |       | Ara öğün |       |
|-------------------------------------|----------|-------|------|-------|-------|-------|----------|-------|
|                                     | n        | %     | n    | %     | n     | %     | n        | %     |
| Su                                  | 153      | 29.88 | 211  | 41.21 | 232   | 45.31 | 181      | 35.35 |
| Çay                                 | 434      | 84.77 | 111  | 21.68 | 82    | 16.02 | 154      | 30.08 |
| Kahve                               | 96       | 18.75 | 41   | 8.01  | 18    | 3.52  | 168      | 32.81 |
| Süt                                 | 136      | 26.56 | 10   | 1.95  | 2     | 0.39  | 57       | 11.13 |
| Meyve suyu veya meyve türevi içecek | 137      | 26.76 | 77   | 15.04 | 64    | 12.50 | 57       | 11.13 |
| Gazlı içecek/Meyveli soda           | 8        | 1.56  | 148  | 28.91 | 177   | 34.57 | 65       | 12.70 |
| Maden suyu/soda                     | 2        | 0.39  | 33   | 6.45  | 37    | 7.23  | 50       | 9.77  |
| Ayran                               | 148      | 28.91 | 234  | 45.70 | 258   | 50.39 | 40       | 7.81  |
| Bitki çayı                          | 33       | 6.45  | 5    | 0.98  | 3     | 0.59  | 29       | 5.66  |
| Soğuk çay                           | 5        | 0.98  | 49   | 9.57  | 37    | 7.23  | 26       | 5.08  |
| Alkollü içecek                      | 2        | 0.39  | 2    | 0.39  | 17    | 3.32  | 13       | 2.54  |
| Kefir                               |          |       | 4    | 0.78  | 3     | 0.59  | 5        | 0.98  |
| Takviyeli içecek                    |          |       | 1    | 0.20  | 1     | 0.20  |          |       |
| Salep                               | 1        | 0.20  |      |       |       |       | 4        | 0.78  |
| Şalgam suyu/turşu suyu              |          |       | 4    | 0.78  | 19    | 3.71  | 1        | 0.20  |
| Sıcak çikolata                      |          |       |      |       |       |       | 2        | 0.39  |
| Enerji içeceği                      |          |       |      |       |       |       | 1        | 0.20  |

Öğrencilerin günlük öğünlerde en fazla tükettikleri içeceklere ilişkin ankette yer alan ifadelerine verdikleri cevaplardan; öğünlerde en fazla tüketilen içecekler sırasıyla çay ( $n=434$ ; %84.77), ayran ( $n=258$ ; %50.39) ve su ( $n=232$ ; %45.31) olarak belirlenmiştir.

Kahvaltı öğününde en fazla tüketilen içecekler sırasıyla çay (%84.77), su (%29.88) ve ayran (%28.91) olarak belirlenmiştir. Sağlam (1991) yaptığı bir çalışmada; öğrencilerin kahvaltıda içecek olarak en fazla çay (%48.8) tükettiğini belirlemiştir. Ayrıca Yılmaz ve Özkan (2007) öğrencilerin kahvaltıda ve ara öğünlerde en fazla tükettikleri içeceğin çay

olduğu ve çayın sudan sonra en fazla tüketilen içecek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma literatürdeki çalışmalarda örtüşmektedir.

Öğrencilerin öğle yemeğinde en fazla tükettiği içeceklerin sırasıyla ayran (n=234; %45.70), su (n=211; %41.21) ve gazlı içecek/meyveli soda (n=148; %28.91); akşam yemeğinde sırasıyla ayran (n=258; %50.39) su (n=232 %45.31) ve gazlı içecek/meyveli soda (n=177; %34.57) olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin ara öğünlerde en fazla tükettikleri içecekler ise sırasıyla su (n=181; %35.35), kahve (n=168; %32.81) ve çay (n=154; %30.08) olarak belirlenmiştir (Çizelge 5.34).

Katılımcılara evde/kaldıkları yerde bulduklarını ilk 3 içecek sorulmuştur. Her içecek kendi içinde değerlendirilerek elde edilen sonuçlar Çizelge 5.33'te verilmiştir.

Çizelge 5.33. Öğrencilerin Evde/Kaldıkları Yerde Bulduklarını İçecekler (n=512)

| İçecekler                           | n   | %     |
|-------------------------------------|-----|-------|
| Su                                  | 358 | 69.92 |
| Çay                                 | 252 | 49.22 |
| Kahve                               | 183 | 35.74 |
| Süt                                 | 133 | 25.98 |
| Meyve suyu veya meyve türevi içecek | 86  | 16.80 |
| Maden suyu/ soda                    | 98  | 19.14 |
| Gazlı içecek/Meyveli soda           | 122 | 23.83 |
| Ayran                               | 111 | 21.68 |
| Bitki çayı                          | 38  | 7.42  |
| Soğuk çay                           | 30  | 5.86  |
| Alkollü içecek                      | 26  | 5.08  |
| Şalgam suyu/turşu suyu              | 9   | 1.76  |
| Kefir                               | 6   | 1.17  |
| Enerji içeceği                      | 1   | 0.20  |
| Sıcak çikolata                      | 2   | 0.39  |

Katılımcılar evlerinde/kaldıkları yerde sırasıyla en fazla su (%69.92), siyah çay (%49.22), kahve (%35.74) bulduklarını ifade etmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre en az bulduklarını içecekler ise enerji içeceği (%0.20), sıcak çikolata (%0.39) ve kefir (%1.17) olduğu belirlenmiştir (Çizelge 5.33).

Babayiğit ve arkadaşları, (2006) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin evlerde en fazla bulduklarını içeceklerin sırasıyla süt, ayran, gazlı içecekler, meyve suyu ve enerji

ieeği olduğu belirtilmiştir. Kangal-Demir ve Yalçın (2016) tarafından öğrencilerin kaldıkları yerde en fazla %48 oranla kolalı içecek, %22 ile süt ve %15 ile meyve aromalı gazoz bulundurduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcılara anketin son kısmında günlük su tüketim miktarları sorulmuştur. Elde edilen sonuçlar izelge 5.34'te verilmektedir.

Çizelge 5.34. Öğrencilerin Günlük Su Tüketim Miktarları (n=512)

| Su Tüketim Miktarı | n   | %    | $\bar{x}$ |
|--------------------|-----|------|-----------|
| 1 litreden az      | 39  | 7.6  | 2.17      |
| 1-2 litre          | 348 | 68.0 |           |
| 2 litreden fazla   | 125 | 24.4 |           |

Öğrencilerin günlük ortalama su tüketim miktarının 2 litre civarında olduğu sonucu elde edilmiştir (izelge 5.34). Su tüketimi Avrupa Gıda Güvenliği Kurumu (EFSA) tarafından 2010 yılında yetişkin kadınlar için günde 2.0 litre, yetişkin erkekler için günde 2.5 litre olarak önerilmektedir (Gibson and Shirreffs, 2013). Öğrencilerin günlük su tüketim miktarının Avrupa Gıda Güvenliği Kurumu (EFSA) tarafından önerilen miktara yakın değerde olduğu belirlenmiştir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencileri içerisinde buldukları gelişim dönemi itibarıyla sosyal ortamlarıyla birlikte beslenme alışkanlıkları açısından da değişime müsait bireylerdir. Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları yaşamlarının ileriki dönemleri için kalıcı olabilmektedir. Beslenmeye bağlı olarak içecek tüketimi alışkanlıkları da en fazla bu dönemde şekillenerek kalıcı hale gelebilmektedir. Fizyolojik bir ihtiyaç olan sıvı tüketiminde etkili olan içecekler beslenmede önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle araştırma Ankara ilinde devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin içecek tüketim tercihlerini etkileyen faktörlerin tespit edilmesi ve tercih ettikleri içecekleri tüketme sıklıklarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma ile öğrencilerin çeşitli demografik özelliklerinin, içecekleri tercih etme nedenleri ve içecek tüketim sıklıkları üzerindeki etkisi ortaya konulmuştur. Yapılan literatür taraması sonucunda Ankara ilinde daha önce bu tarz kapsamlı bir çalışmanın yapılmamış olması, bu araştırmanın literatürdeki boşluğu doldurabilmesi ve ileride yapılacak çalışmalara yol gösterebilmesi açısından önemlidir.

Ankara ilindeki devlet ve vakıf üniversitelerinde okuyan 512 öğrencinin anket formunda yer alan ifadelerle verdiği cevaplardan elde edilen verilerin değerlendirilmesi doğrultusunda ortaya çıkan sonuçlar ve sonuçlara dayalı önerilere aşağıda yer verilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin büyük bir kısmı içecek tercihinde içeceğin tadının etkili olduğunu belirtmişlerdir. İçecek tercihinde en az düzeyde etkili olan faktör ise sosyal medya olarak belirlenmiştir. Fırat, Bulut ve Karabulut (2014) tüketicilerin içecek tercihlerinde en fazla etkili olan faktörlerin başında “içeceğin tadını beğenme” maddesinin yer aldığını tespit etmişlerdir. Elde edilen sonuç Fırat, Bulut ve Karabulut’un (2014) yaptıkları çalışmayla örtüşmektedir. Öğrenciler için tüketilen içeceklerin duyuşal özellikleri bakımından beğenilmesi önem taşımaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme ve sağlık açısından yararlı olmasına rağmen az seviyede tüketilen içeceklerin duyuşal özellikleri olumlu yönde geliştirilerek tüketiminin artırılabilirliği düşünülmektedir.

Öğrencilerin içecek tercihini etkileyen faktörlere ilişkin ifadelerin ortalaması demografik özelliklere göre değerlendirildiğinde; eğitim durumları dikkate alındığında reklamlar, sağlığa yararlı olması, marka, yenilen yiyecekler ve üretici firmanın menşei faktörlerinin

lisansüstü öğrencileri için daha etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin içecek tercihlerinde aylık gelir seviyesi ile dini inanış ve gelenek-göreneklerden etkilenme durumları arasında ters orantılı ilişkili olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin beslenmeye ilişkin ders alma durumları karşılaştırıldığında; ders alan öğrencilerin sağlığa yararlı olması, sağlık durumu, yaşanılan yer, özel günler, yeni içecek deneme isteği, ürün ambalajının çekiciliği ve üretici firmanın menşei faktörlerine daha fazla önem verdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Beslenme dersi alan öğrencilerin tercihlerinde içeceğin sağlığa olan olumlu etkilerini göz önünde bulundurmaları bu tarz derslerin bireyler üzerinde bilinçlendirici etki yaptığını düşündürmektedir. Bu nedenle öğrencilere beslenmeye ilişkin derslerin verilmesi sağlıksız içeceklere yönelimleri azaltması açısından önemlidir. Sağlıklı beslenen nesillere ulaşmak için tüm öğrencilerin beslenme konularında bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Öğrencilerin büyük bir kısmının içecek ambalajı olarak cam şişeleri tercih ettiği belirlenmiştir. Babayiğit, Oğur, Tekbaş ve Hasde (2006) tarafından yapılan araştırmada gençlerin içecek ambalajı tercihleri sorgulanmış ve en fazla tercih edilen ambalaj türü cam şişe olarak belirlemiştir. Bunun sebebi olarak camın en sağlıklı ambalaj materyali olması düşünülmektedir. Kangal-Demir ve Yalçın (2016) yaptıkları çalışmada; gençlerin içecek ambalajı olarak en fazla pet şişe tercih ettiklerini belirlemişlerdir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin en fazla tükettiği içeceklerin sırasıyla siyah çay, ayran, süt, Türk kahvesi ve çözünebilir hazır kahve olduğu belirlenmiştir. Budak, Çiçek ve Şahin (2002) üniversite öğrencilerinin en fazla tükettiği içeceklerin su, siyah çay, ayran, süt, kahve, meyve suyu, soda ve kolalı içecekler olduğunu tespit etmişlerdir. Arslan ve Mendeş (2004) öğrencilerin en fazla su ve çay tükettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen sonuçlar literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin büyük bir kısmının siyah çayı her gün tükettiği tespit edilmiştir. Budak, Çiçek ve Şahin (2002) üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmının su ve çayı her gün tükettiklerini belirlemişlerdir. Siyah çayın Türk kültüründeki yeri ve önemi bunun sebebi olarak düşünülmektedir. Alkollü içecekler ise öğrenciler arasında en az tüketilen içecek grubunu oluşturmaktadır. Budak, Çiçek ve Şahin (2002) öğrencilerin en az tükettikleri

içeceklerin bitki ayı ve alkollü içecek olduğunu belirlemişlerdir. Bunun nedeninin alkollü içeceklerin fazla ve s¼rekli kullanımından dolayı ortaya çıkan sağlık ¼zerindeki ve toplumsal boyuttaki olumsuz etkisi, y¼ksek fiyatı ve dini açıdan yasak olmasından kaynaklandığı d¼ř¼n¼lmektedir.

Öğrencilerin içecek t¼kretim sıklıkları açısından değerlendirildiğinde; genel olarak erkeklerin kadınlara g¼re daha fazla içecek t¼kettiėi sonucuna varılmıştır. Lisans¼st¼ eğitim seviyesindeki ¼ėrencilerin soğuk çay, meyve aromalı içecek, kola, gazoz vb. gazlı içecekler gibi sağlıklı beslenmeye katkısı olmayan içecekleri diğer ¼ėrencilere g¼re daha az; ayran ve kefir gibi sağlığa yararlı fermente s¼t ¼r¼nlerini daha fazla t¼kettikleri tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi ile sağlıklı beslenme bilinci arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu d¼ř¼n¼lmektedir.

Aylık gelir durumlarına g¼re incelendiğinde; tonik içeceği, kola, gazoz vb. gazlı içecekler ile alkollü içeceklerin t¼kretimini ¼ėrencilerin gelir d¼zeyleri ile doğru orantılı olarak arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin doğduğu b¼lėeye g¼re en fazla t¼kettiėi içecekler farklılık g¼stermektedir. Ayran ve şalgam suyunun Akdenizli ¼ėrenciler tarafından daha fazla seviyede t¼kertilmesinin ¼zellikle şalgam suyunun Adana y¼resiyle ¼zdeřleřmiř olmasından kaynaklandığı d¼ř¼n¼lmektedir. Alkollü içecekler ise genellikle Ege B¼lėesi'nde doğan ¼ėrenciler tarafından daha fazla t¼ketylmektedir.

Kola, gazoz vb. gazlı içecekler, enerji içecekleri, soğuk çay, filtre kahve ve T¼rk kahvesi gibi kafein içeren içecekler sigara kullanan ¼ėrenciler tarafından kullanmayanlara g¼re daha fazla tercih edilmiştir. Bu durumun sigara kullanırken içecek t¼ketyme isteğinin artmasından kaynaklı olduğu d¼ř¼n¼lmektedir. Ayrıca alkollü içeceklerin sigara kullanan ¼ėrenciler tarafından daha fazla tercih edildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin g¼nl¼k ¼ė¼nlerde t¼kettikleri içecekler değerlendirildiğinde; g¼n içerisinde yemek sırasında ve ara ¼ė¼nlerde sırasıyla en fazla su, çay, ayran, gazlı içecek ve kahve t¼kettikleri belirlenmiştir. Sağlam (1991) tarafından yapılan çalışmada ¼ėrencilerin kahvaltıda en fazla çay t¼kettikleri; Yılmaz ve zkan (2007) tarafından yapılan çalışmada ise kahvaltıda ve ara ¼ė¼nlerde en fazla çay t¼kettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular literat¼rdeki bilgilerle ¼rt¼řmektedir.



Öğrencilerin evde/kaldıkları yerde en fazla buldukları içeceklerin su ve çay olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu içecekleri sırasıyla kahve, süt ve gazlı içecekler izlemektedir. Babayiğit, Oğur, Tekbaş ve Hasde (2006) yaptıkları çalışmada gençlerin evlerinde en fazla buldukları içeceklerin sırasıyla süt, ayran, kola, meyve suyu, soda, meyveli ve sade gazoz olduğunu belirlemişlerdir. Kangal-Demir ve Yalçın (2016) gençlerin en fazla buldukları içeceklerin sırasıyla kolalı içecek, süt ve meyve aromalı gazoz olduğunu tespit etmişlerdir.

Öğrencilere günlük tükettikleri su miktarı sorulmuş ve su tüketim miktarı ortalaması 2.17 litre olarak belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen veriler ve sonuçlar çerçevesinde aşağıda bazı öneriler sunulmuştur;

- Elde edilen bulgulardan da anlaşıldığı üzere öğrencilerin büyük bir kısmı Ankara iline farklı bölgelerden gelmişlerdir. Bu nedenle aile ortamından ayrılan öğrencilerin kaldıkları öğrenci yurtlarında sağlıklı beslenmelerine imkân sağlayacak gıda ve içecek çeşitlerinin bulundurulması sağlanmalıdır.
- Öğrencilere belirli aralıklarla sıvı tüketiminin fizyolojik açıdan önemi ve doğru beslenme konularında ders, seminer, panel vb. etkinlikler düzenlenerek öğrencilerin bilgilendirilmesi sağlanmalıdır. Ayrıca bu amaçla bilgilendirici afiş ve broşür gibi görsel araçlar öğrencilerin bilgisine sunulmalıdır.
- Kafeinli içecek tüketimini artırması ve sağlığa zarar vermesi nedeniyle sigara kullanımının zararları konusunda öğrenciler bilinçlendirilmelidir.
- Öğrencilerin bilinçlendirilmesi amacıyla beslenme konusunun bütün bölümlerin eğitim programlarında yer alması sağlanmalıdır.
- Çay ve kahvenin aşırı tüketiminin sağlığa olan etkisi konusunda öğrenciler bilgilendirilmeli bunlara ikame olarak çeşitli bitki çayları, şerbet, boza ve kefir gibi geleneksel içecekler okul kantin ve kafeteryalarında satışa sunulmalıdır.
- Öğrenciler, fizyolojik bir ihtiyaç olmasından dolayı günlük su tüketim miktarının artırılması konusunda bilinçlendirilmelidir.

Bu araştırma Ankara ilindeki üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak çalışmalar için aynı konu Türkiye genelinde farklı illerde ve farklı eğitim seviyelerindeki öğrenciler açısından değerlendirilerek ülkedeki gençlerin içecek tüketim alışkanlıkları daha geniş kapsamlı olarak incelenebilir.





## KAYNAKLAR

- Abduljabar, J.S. (2011). *Bulanık Mantık Yöntemleri Kullanılarak Gazlı İçeceklerde Karbondioksit Kontrolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Adiloğlu, A.K., Gönülateş, N., İşler, M., Şenol, A. (2013). “Kefir Tüketiminin İnsan Bağışıklık Sistemi Üzerine Etkileri: Bir Sitokin Çalışması”. *Mikrobiyoloji Bülteni*, 47(2), 273-281.
- Ahundova, C. (2014). *Sağlıklı Gönüllülerde Enerji İçeceklerinin Endotel Fonksiyonuna Akut Etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Akbay, C., Yıldız-Tiryaki, G. (2007). “Tüketicilerin Ambalajlı ve Açık Süt Tüketim Alışkanlıklarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Kahramanmaraş Örneği”. *KSÜ Fen ve Mühendislik Dergisi*, 10(1), 89-96.
- Akın, F. (2012). “Gıda Ürünleri ve İçecek Sanayinin Ekonomik Özellikleri”. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(3), 17-70.
- Akın, M., Akın, G. (2007). “Suyun Önemi, Türkiye’de Su Potansiyeli, Su Havzaları ve Su Kirliliği”. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47(2), 105-118.
- Akın, N. (1999). “İnek ve Koyun Sütünden Üretilen Bazı Konsantre Fermente Süt Ürünlerinin Sertliği ve Duyusal Özellikleri”. *Turkish Journal of Veterinary and Animal Sciences*, 23, 583-590.
- Akkaya, S. (2015). “Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Alkol Kullanma Sıklığının Araştırılması”. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(19), 44-52.
- Aktaş, A., Özdemir, B. (2012). *İçki Teknolojisi*. (İkinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 2-186.
- Arı, Y. (2018). *İzotonik İçeceklerin Sporcularda Dayanıklılık Performansı ve Toparlanma Seviyeleri Üzerine Etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arıkan, R. (2013). *Araştırma Yöntem ve Teknikleri*, Ankara: Nobel Yayıncılık, s.27.
- Arpacı, N., Ersoy, G. (2011). “Enerji İçeceklerinin Gücü Nedir?”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 809-822.
- Arslan, C., Mendeş, B. (2004). “Üniversitelerin Farklı Bölümlerinde Okuyan Erkek ve Kız Öğrencilerin Sıvı Tüketimleri ve Bilgi Düzeylerinin Araştırılması”. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(3), 163-170.
- Ateş, G., Elmacı Y. (2017). “Potansiyel Fonksiyonel Bileşen: Kahve Çekirdeği Zarı”. *Akademik Gıda*, 15(1), 66-74.

- Ay, C., Nardalı, S., Kartal, B. (2005). "Gazlı İçecek Sektörü ve Gazoz Pazarındaki KOBİ'ler İçin Niş Pazarlamasına Bir Örnek". *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(2), 53-65.
- Aygören, E., Sancak, A.Z., Akdağ, E., Demirtaş, M., Dönmez, D., Sancak, K., Demir, A. (2014, 3-5 Eylül). *Türkiye'de Meyve Suyu Üretim Sektörü*. XI. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresinde Sunuldu, Samsun.
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., Günay İsmailoğlu, E. (2014). "Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler". *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3).
- Babayiğit, M.A., Oğur, R., Tekbaş, Ö.F., Hasde, M. (2006). "Genç Erişkin Erkeklerde Alkolsüz İçecek Tüketim Alışkanlıklarının ve Etki Eden Faktörlerin Araştırılması". *Genel Tıp Dergisi*, 16(4), 161-168.
- Baltacı, A., Burgazoğlu H., Kurtuldu, S. (2014). "Kırklareli İli Gıda ve İçecek İmalatı Sektörünün Rekabetçilik Düzeyinin Analizi". *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 75-94.
- Baysal, A. (2012). *Beslenme*. (On Dördüncü Baskı). Ankara; Hatiboğlu Yayınevi, 109-358.
- Bekar, A., Özçetin, Ç. (2015). "Yiyecek-İçecek İşletmelerinde Mobil Uygulamaların Kullanımı: Fourquare Örneği". *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 14(2), 413-430.
- Benli-Tüfekçi, H., Fenercioğlu, H. (2010). "Türkiye'de Üretilen Bazı Ticari Meyve Sularının Kimyasal Özellikler Açısından Gıda Mevzuatına Uygunluğu". *Akademik Gıda*, 8(2), 11-17.
- Berktaş, İ. (2011). *Bozanın Farklı Hammaddeler Kullanılarak Üretilmesinin Fenolik İçeriğine ve Kalitesine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Beşer, E. (1988). "Üniversite Öğrencilerinde Çay İçme Alışkanlığı ile Hemoglobin Düzeyi İlişkisi". *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 17(1), 67-73.
- Beşirli, H. (2012). *Yemek Sosyolojisi: Yiyeceklere ve Mutfağa Sosyolojik Bakış*. Ankara: Phoenix Yayınevi, 164-165.
- Bilgin, A. (2016): "Osmanlı Başkentinin İaşesi ve İstanbul Mutfak Kültürü", A. Bilgin, S. Öncel (Editörler). *Osmanlı Mutfağı*. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Basımevi, s.19-44.
- Boysan, F., Şengörür, B. (2009). "Su Sertliğinin İnsan Sağlığı İçin Önemi". *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 13(1), 7-10.
- Budak, N., Çiçek, B., Şahin, H. (2002). "Üniversite Öğrencilerinin Tükettikleri İçecekler ve Tercihlerini Belirleyen Etmenler". *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 31(2), 31-40.

- Buzrul, S. (2013). *Türkiye'nin Şarap Sektörü*. 8. Bağcılık ve Teknolojileri Sempozyumunda Sunuldu, Konya.
- Buzrul, S. (2016). "Türkiye'de Alkollü İçki Tüketimi". *Journal of Food and Health Science*, 2(3), 112-122.
- Canatar, M. (2017). *Küpte Şarap: Ketengömlek Üzümünden Antik Dönem Yöntemiyle Organik Beyaz Şarap Üretimi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Canbaş, A. (1986). "Bira, Şarap ve Yüksek Alkollü İçkilerin Üretiminde Mikroorganizmalar". *Gıda Dergisi*, 11(5), 283-288.
- Canbaş, A., Fenercioğlu, H. (1984). "Şalgam Suyu Üzerine Bir Araştırma". *Gıda Dergisi*, 9(5), 279-286.
- Ceyhun-Sezgin, A. (2014). "Meyve, Sebze ve Sağlığımız". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(2), 46-51.
- Ceyhun-Sezgin, A. (2017). "Türk Mutfak Kültüründe Demirhindi Şerbeti ve Gastronomi Turizmine Katkısı", *International Rural Tourism and Development Journal (Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi)*, 1(1), s.13-18.
- Çakır, P. (2011). *Ülkemizde Üretilen Şalgam Sularının Bileşimleri ve Gıda Mevzuatına Uygunlukları Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ..
- Çalık, E., Menteş, Y., Karadağ, F., Dayıoğlu, H. (2004). "İçme Suyunun Sağlık Açısından Değerlendirilmesi". *Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, (6), 17-26.
- Çaya, S. (2015). "İçecekler ve Sosyo-Kültürel Mânâları". *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 345-353.
- Çelik, F. (2006). "Çay (*Camellia sinensis*); İçeriği, Sağlık Üzerindeki Koruyucu Etkisi ve Önerilen Tüketimi". *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 642-648.
- Çelik, S., Görgülü, Ş., Tezel, T. (2002). "Alkol Tüketimi ve Koroner Kalp Hastalığı". *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 30, 634-637.
- Çelik, Y. (2011). *12-14 Yaş Arasındaki Ergenlerin İçecek Tercihleri ve Tüketimleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, Y., Karlı, B., Bilgiç, A., Çelik, Ş. (2005). "Şanlıurfa İli Kentsel Alanda Tüketicilerin Süt Tüketim Düzeyleri ve Süt Tüketim Alışkanlıkları". *Tarım Ekonomisi Dergisi*, 11(1), 5-12.
- Çetin, B., Atik, A., Karasu, S. (2014). "Kırklareli'nde Üretilen Yoğurt ve Ayrannların Fizikokimyasal ve Mikrobiyolojik Kalitesi". *Academic Food Journal/Akademik GIDA*, 12(2), 57-60.

- Çınar, İ. (2012). “Sıcaklık ve Sürenin Meyan Kökü (*Glycyrrhiza glabra L.*) Ekstraksiyonuna Etkisi ve Ekstraksiyon Kinetiğinin Modellenmesi”, *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 7(2).
- Danış, M.Z., Genç, Y. (2011). “Kurumsal Bakım Elemanlarının Genel Özellikleri ve Yaşadıkları Sorunlar”. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 170-183.
- Demir, Ş., Akdağ, G., Sormaz, Ü., Özata, E. (2018). “Sokak Lezzetlerinin Gastronomik Değeri: İstanbul Sokak Lezzetleri”. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 589-601.
- Demirkol, O. (2013). “Fermantasyon Teknolojisi”. F. Durlu Özkaya, S. Coşansu, K. Ayhan (Editörler). *Her Yönüyle Gıda*. Ankara: Sidas Medya, s.176.
- Dikici, S., Yılmaz-Aydın, L., Kutlucan, A., Ercan, N. (2012). Enerji İçecekleri Hakkında Neler Biliyoruz?. *Dicle Tıp Dergisi*. 39(4), 609-613.
- Doğan, L. (2000). “Kırgızistan Atasözleri Kırgız Atasözlerinin Sınıflandırılması”. *Türk Dünyası Dil ve Edebiyat Dergisi*, 9, 206-241.
- Dönderici, Z.S., Dönderici, A., Sayan, M. (2013). “Adana Hıfzıssıhha Enstitüsüne Ocak 2007 İle Aralık 2011 Arasında Gönderilen Boğma Rakı Çeşitlerindeki Metanol Miktarının İncelenmesi”. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(2), 59-64.
- Durgun, T. Kılıç, O. (1978). “Malt, Maltözü ve Bira Üretiminde Teknoloji ve Bileşim İlişkileri”. *Gıda Dergisi*, 3(4), 139-148.
- Durlu-Özkaya, F. (2013). “Süt ve Süt Ürünleri Teknolojisi”. F. Durlu Özkaya, S. Coşansu, K. Ayhan (Editörler). *Her Yönüyle Gıda*. Ankara. Sidas Medya, 74-76.
- Durmaz, A.A. (2015). *Farklı Kahve Çekirdekleri ve Pişirme Ekipmanlarıyla Hazırlanan Türk Kahvesinin Duyusal ve Kimyasal Analizlerle Optimizasyonu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eker, D. (2014). *Türkiye’de Gıda İçecek ve Tütün Sektöründeki Büyük ve Küçük Ölçekli İşletmelerin Finansal Oranlarının Karşılaştırmalı Analizi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ekici-Kılıç, Ö. (2014). “Su: Hayat, Enerji ve Sağlık”. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, (566).
- Ender, G., Karagözlü, C., Yerlikaya, O., Akbulut, N. (2006, 24-26 Mayıs). *Dünyada ve Türkiye’de Tüketimi Artan Fermente Süt İçecekleri*. Türkiye 9. Gıda Kongresinde Sunuldu, Bolu.
- Engez, T.S., Uğur, H., Karagülle, B. (2006). “Ayran Üretiminde Çeşitli Kıvam Vericilerin Kullanım Olanaklarının Araştırılması”. *Celal Bayar Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 2(2), 129-134.
- Erdoğan, S. (2009). *Beslenme ve Besin Teknolojisi*. (İkinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 126-128.

- Ergan, C. (2016). *Adölesanlarda Gazlı İçecek Tüketimi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergüllü, E., Demiryol, İ. (1983). “Yoğurda Değişik Oranlarda Su Katılarak Yapılan Ayranların Bazı Özellikleri Üzerinde Araştırma”. *Gıda Dergisi*, 8(5), 203-208.
- Ergüllü, E., Üçüncü, M. (1983). “Kefir Mikroflorası Üzerinde Araştırma”. *Gıda Dergisi*, 8(1), 3-10.
- Eryılmaz, B., Şengül, S. (2016). “Sosyal Medyada Paylaşılan Yöresel Yemek Fotoğraflarının Turistlerin Seyahat Tercihleri Üzerindeki Etkisi”. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 32-42.
- Eşel, E., Dinç, K. (2017). “Alkol Bağımlılığının Nörobiyolojisi ve Tedaviye Yansımaları”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1), 51-60.
- Fırat, A., Bulut, Z.A., Karabulut, N.A. (2014). “Hane Halkının Süpermarket Alışverişlerindeki İçecek Ürünleri Tercihlerine Etki Eden Faktörlerin Araştırılması”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(29), 388-398.
- Fidan, I., Denli, Y., Anlı, R.E. (1996). “Türkiye’de Üretilen Rakılarda Metanol Miktarı Üzerine Bir Araştırma”. *Gıda Dergisi*, 21(6), 416.
- Filiz, E., Cabaroğlu, T. (2016). “Malatya Yöresinde Yetiştirilen Önemli Kayısı Çeşitlerinin Kayısı Şarabı Üretimine Elverişlilik Durumlarının Belirlenmesi”. *Çukurova Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 31(1), 49-60.
- Gibson, S., ve Shirreffs, S. M. (2013). “Beverage Consumption Habits “24/7” Among British Adults: Association With Total Water Intake and Energy Intake”. *Nutrition journal*, 12(1), 9
- Gökgöz, Ş., Koçoğlu, G. (2007). “Adelosan Çağda Sigara ve Alkol İçme Davranışı”. *Fırat Tıp Dergisi*, 12(3), 214-218.
- Görgülü, Y., Taşdelen, Ö., Sönmez, M. B., & Çınar, R. K. (2014). Enerji İçeceği Tüketimi Sonrası Gelişen Bir Akut Psikoz Olgusu/A Case of Acute Psychosis Following Energy Drink Consumption. *Nöro-Psikiyatri Arşivi*, 51(1), 79.
- Gözen, O. (2005). *Türk Rakılarının Bazı Uçucu Bileşikleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Gözener, B., Sayılı, M. (2015). “Ankara İli Merkez İlçede Bireylerin Gazlı İçecek Tüketimine İlişkin Bir Değerlendirme”. *Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3(6), 453-458.
- Gülcü, M. (2008). *Durultma Yardımcı Maddelerinin Üzüm Suyu Kalitesi Üzerine Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.



- Gündoğdu, S. (2015). *Ülkemizde Üretilen Meyve Şaraplarının Bileşimi ve Gıda Mevzuatına Uygunluklarının Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Güneş, S. (2012). “Türk Çay Kültürü ve Ürünleri”. *Milli Folklor*, 24(94), 234-251.
- Günlü, E., (2016). İçecek Endüstrisi., H.R Yüncü (Editör). *İçecek Bilgisi* (Birinci Baskı). Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Basımevi, s.3-5.
- Günlü, Z., Önay-Derin, D. (2012). “Televizyon Reklamlarının Okul Çağı Çocuklarının Besin Seçimi Üzerine Etkilerinin Bir İncelemesi”. *Selçuk İletişim*, 7(3), 66.
- Gürsoy, D. (2013). *Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz*. (İkinci Baskı). İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 80-82.
- Hu, F.B., Malik, V.S. (2010) “Sugar-Sweetened Beverages and Risk of Obesity and Type 2 Diabetes: Epidemiologic Evidence”. *Physiol Behav*, 100(1), 47–54.
- İnternet: T.C. Bilim Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı Sanayi Genel Müdürlüğü Sektörel Raporlar ve Analizler Serisi (2013). Gıda ve İçecek Sektörü Raporu 2013/1. Erişim Adresi: <https://www.sanayi.gov.tr/?lang=tr> (Erişim Tarihi: 03.04.2019)
- İnternet: Tarım ve Orman Bakanlığı (2019, 28 Şubat). Türk Gıda Kodeksi Mevzuat Listesi. Erişim adresi: <https://www.tarimorman.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 13.04.2019).
- İnternet: TC Tarım ve Orman Bakanlığı Tütün ve Alkol Dairesi Başkanlığı ErişimAdresi: <https://www.tarimorman.gov.tr/TADB/Menu/23/Alkol-Ve-Alkollu-Ickiler-Daire-Baskanligi> (Erişim Tarihi: 30.03.2019).
- İnternet: Türk Gıda Kodeksi Alkolsüz İçecekler Tebliği. (2007, 15 Haziran). Resmi Gazete. (Sayı: 26553). Erişim Adresi: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2007/06/20070615-5.htm> (Erişim Tarihi: 18.04.2019).
- İnternet: Türk Gıda Kodeksi Bira Tebliği. (2016, 7 Temmuz). Resmi Gazete (Sayı: 26221). Erişim Adresi: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2006/07/20060707-13.htm> (Erişim Tarihi: 18.04.2019)..
- İnternet: Türk Gıda Kodeksi Distile Alkollü İçkiler Tebliği (2017, 21 Mart). Resmi Gazete (Sayı: 30014). Erişim Adresi: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/03/20170321-11.htm> (Erişim Tarihi: 19.04.2019).
- İnternet: Türk Gıda Kodeksi Enerji İçecekleri Tebliği. (2017, 30 Haziran). Resmi Gazete (Sayı: 30110). Erişim Adresi: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/06/20170930-23.htm> (Erişim Tarihi: 13.03.2019).
- İnternet: Türk Gıda Kodeksi Meyve Suyu ve Benzeri Ürünler Tebliği. (2014, 6 Ağustos). Resmi Gazete. (Sayı: 29080). Erişim Adresi:

<http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/08/20140806-17.htm> (Erişim Tarihi: 14.04.2019)..

- İrcal-Sümbül, E. (2009). *4-6 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Okul Dönemindeki Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kangal-Demir, A., Yalçın, B. (2016). “Genç Tüketicilerin İçecek Tercihlerinin Basamaklama Yöntemi ile Belirlenmesi”. *Business & Economics Research Journal*, 7(1), 139-160.
- Karaçıl, M., Acar-Tek, N. (2013). “Dünyada Üretilen Fermente Ürünler: Tarihsel Süreç ve Sağlık ile İlişkileri”. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, (27)2, 163-173.
- Karakaş, H., Törnük, F. (2016). “Geleneksel Gıdaların Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesindeki Rolü Üzerine Bir Araştırma”. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen Fakültesi Fen Bilimleri Dergisi (CFD)*, 37(3), 292-302.
- Karakuş, E. (2014). *Bireylerin Su Tüketimi Tercihlerine Etki Eden Faktörler: Edirne İli Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Kasapoğlu, M.Z. (2015). *Gazlı İçeceklerdeki Gıda Katkı Maddelerinin Uhlpc ile Eş Zamanlı Tayini İçin Metot Geliştirilmesi ve Validasyon Çalışmaları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, D. (2011). *Osmanlı Mutfağı*. Ankara: Nail Tan Armağanı, s.303-309.
- Kaya-Bayram, S. (2013). *Kolajen Hidrolizat İçeren Meyveli İçecek Üretimi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kelebek, H., Selli, S., Canbaş, A. (2011). “Öküzgözü Üzümlerinden Kırmızı Sarap Üretiminde Soğuk Maserasyon Uygulamasının Antosiyaninler Üzerine Etkisi”. *Journal of Agricultural Sciences*, 16(4), 287-294.
- Kemikli, B. (2007). “Divan Şiirinde Hastalık ve Tedavi”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(1), s.19-36.
- Kılıç, S. (2016). “Cronbach’ın Alfa Güvenirlik Katsayısı/Cronbach's Alpha Reliability Coefficient”. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47.
- Kızıldemir, Ö. Öztürk, E., Sarıışık, M. (2014). “Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler”, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), 191-210.
- Kızıloğlu, R., Kızılaslan, H. (2013). “Maden Suyu Talebini Etkileyen Faktörlerin Tobit Modeli ile Analizi: Beypazarı İlçesi Örneği”. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 80-85.

- Koca, İ. (2007). “*Rakılarda Anetol ve Özellikle Metanol Olmak Üzere Uçucu Bileşenlerin Belirlenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koca, i., Bostancı, Ş. (2013, 3-4 Mayıs). *Kafeinsiz Çay Üretimi*. II Rize Kalkınma Sempozyumunda Sunuldu, Rize.
- Koçak, C., Gürsel, A. (1981). “Kefir”. *Gıda Dergisi*, 6(4), 11-14.
- Kök-Taş, T., Güzel-Seydim, Z. (2010). “Çeşitli Yağ İkame Maddeleri ve Probiyotik Kullanımının Ayran Kalite Kriterleri Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi”. *Gıda Dergisi*, 35(2), 105-112.
- Köroğlu, Ö., Bakır, E., Uludağ, G., Köroğlu, S., Dayısoylu, K.S. (2015). “Kefir ve Sağlık”. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Doğa Bilimleri Dergisi*, 18(1), 26-30.
- Kurdal, E. (1993). “Kımız”. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 24(1), 223-225.
- Kurt, G., Hacıoğlu, H.K. (2013, 3-4 Mayıs). *Dünya Ülkeleri İle Türkiye'nin Çay Üretiminin İstatistiklerle İncelenmesi*. II Rize Kalkınma Sempozyumunda Sunuldu, Rize.
- Kuş, H. (2010). *İnsan Orjinli Probiyotik Bakteriler Kullanılarak Probiyotik Ayran Üretimi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Kuzucu, K. (2016). “İçecek Kültürü”., Arif Bilgin, Sibel Önçel (Editörler). *Osmanlı Mutfağı*. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Basımevi, s.124-127.
- Küçükkömürler, S., Kurt, N. (2018). “Adölesanlarda Kafein Tüketimi”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6, 111-124.
- Levent, H., Algan-Cavuldak, Ö. (2017). “Geleneksel Fermente Bir İçecek: Boza”. *Akademik Gıda*, 15(3) 300-307.
- Maden, A. (2018). “Alkolizm Psikosomatığı ve Kültürel Nitelikleri”. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 35(2), 196-205.
- Nigar, S. (2005). *Gazlı İçeceklerde Karbondioksit Absorpsiyon Kapasitesinin Artırılmasının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Oğuz, B. (1976). *Türkiye Halkının Kültür Kökenleri*, İstanbul: 1. İstanbul Matbaası, 758-839.
- Oğuz, S., Genç, A., Tazel, A. (2015). “Üniversite Öğrencilerinin Alkol Kullanma ve Alkolün Kalp Sağlığı Üzerindeki Etkisini Bilme Durumu”. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*, 1(2), 65-76.

- Oktar, E., Karagözlü, C. (1992). "Farklı Isıl İşlem Görmüş İnek Sütlerinden Kefir Kültürü ve Tanesi İle Üretilen Kefirlerin Nitelikleri ve Dayanırlılığı Üzerine Araştırmalar". *Gıda Dergisi*,17(4), 209-214.
- Orak, S., Akgün, S., Orhan, H. (2006). "Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması". *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11.
- Öksüztepe, G., Beyazgül, P. (2015). "Akıllı Ambalajlama Sistemleri ve Gıda Güvenliği". *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Veterinerlik Dergisi*, 29(1), 67-74.
- Örsel, E. (2012). *Enerji İçecekleri Sektöründe Tüketici Davranışlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özçelik, A.Ö., Sürücüoğlu, M.S. (1998). "Tüketicilerin "Fast-Food" Türü Yiyecek Tercihleri". *Gıda Dergisi*, 23(6), 437-447.
- Özdoğan, Y., Işıık, N. (2007). *Geleneksel Türk Mutfağında Şerbet*, 38. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, Ankara.
- Özen, Y., Gül, A. (2007). "Sosyal ve Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu". *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.
- Özgen-Demirpehlivan, N. (2018). *İçecek Sektöründe Süreç Yönetimi, Müşteri Memnuniyeti ve Meşrubat Sektöründe Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkandan, S., Cabaroğlu, T. (2012). "Farklı Tip Türk Rakılarında Temel Uçucu Bileşiklerin Gaz Kromatografisinde Doğrudan Enjeksiyonla Belirlenmesi". *Gıda Dergisi*, 37(2), 87-94.
- Öztürk, O. (2017). *Nikotin ve Enerji İçecekleri Kombinasyonunun Sıçanlarda Epilepsi Nöbet Eşiği Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özünlü, T., Koçak, C. (2010). Süte Farklı Isıl İşlem Uygulamalarının Ayran Kalitesine Etkisi". *Gıda Dergisi*, 35(5), 355-362.
- Sağlam, F. (1991). "Hızlı Hazır Yemek Sistemi (Fast-Food) Üzerine Bir Çalışma". *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 20, 187-197.
- Sandıkçioğlu, T. (2016). Kahve. H.R. Yüncü (Editör). *İçecek Bilgisi*. Birinci Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi, 44-45.
- Sarioğlan, M. Cevizkaya, G. (2016). "Türk Mutfak Kültürü: Şerbetler", *ODTÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, s.237-250.
- Say, D., Ballı E.(2012, 12-15 Nisan). *Şalgam Suyunun (Şalgam) Özellikleri ve Adana Bölgesi'nin Gastronomi Turizmindeki Önemi*. II. Disiplinlerarası Turizm Araştırmaları Kongresinde Sunuldu, Antalya.

- Sayılı, M., Gözener, B. (2013). “Trabzon İli Of İlçesinde Ailelerin Çay Tüketim Durumu ve Alışkanlıkları”. *Electronic Journal of Food Technologies*, 8(2), 1-7.
- Selçuk, Ş., Tarakçı, Z., Şahin, K., Coşkun, H. (2003). “Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları”. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 13(1), 23-31.
- Sipahi, H., Sönmez, İ., Aydın, A. (2014). “Enerji İçecekleri ve İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri”. *Türkiye Klinikleri Journal of Pharmacy Sciences*, 3(1), 39-46.
- Sivritepe, N. (2001). “Doğada Oksidatif Stres: Asma, Üzüm ve Şarapta Antioksidantlar”. *Anadolu*, 11(2), 108-135.
- Sökmen, A., (2011). *Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi ve İşletmeciliği*. (Yedinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 96-211.
- Sürücüoğlu, M.S., Çakıroğlu, F.P. (2000). “Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tercihleri Üzerinde Bir Araştırma”. *Tarım Bilimleri Dergisi*, 6(3), 116-121.
- Şanlı, T., Sezgin, E., Şenel, E., Benli, M. (2011). “Geleneksel Yöntemle Ayran Üretiminde Transglutaminaz Kullanımının Ayranın Özellikleri Üzerine Etkileri”. *Gıda Dergisi*, 36(4), 217-224.
- Şanlıer, N., Sormaz, Ü., Güneş, E. (2016). “Yiyecek İçecek Hizmetleri Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Aldıkları Mesleki Eğitimin Besin Tercihleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Etkisi”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 248-265.
- Şavkay, T. (2000). *Tatlı Kitap-Türk ve Dünya Tatlıları*. Ankara: Detay Yayıncılık, s.170-292.
- Şimşek O., Çetin, C., Bilgin, B. (2005). “İstanbul İlinde İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıkları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma”. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2(1), 23-35.
- Tanyeli, G., İkiz, D. (2009). “İstanbul'da Bir Endüstriyel Miras Örneği: Bomonti Bira Fabrikası”. *Kültür Envanteri*, 7(7), 110-121.
- Tegin, R. A. A., Gönülalan, Z. (2014). “Bütün Yönleriyle Doğal Fermente Ürün, Kımız”. *Manas Mühendislik Dergisi*, 2(1), 23-34.
- Temur, H.B., Temur, A., Soygüder, Z., Atlı, M. (2011). “Sporcularda Çay, Sigara ve Gazlı İçeceklerin Boy Kilo ve Kemik Mineral Yoğunluğu Üzerine Etkilerinin Araştırılması”. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 250-256.
- Tezcan, M. (2000). *Türk Yemek Antropolojisi Yazıları*, Ankara: TC Kültür Bakanlığı Yayınları, 108.
- Türker A., Çelik İ. (2012). “Somut Olmayan Kültürel Miras Unsurlarının Turistik Ürün Olarak Geliştirilmesine Yönelik Alternatif Öneriler”. *Yeni Fikir Dergisi*, 9, 86-98.

- Ustaahmetoğlu E., Toklu, İ.T. (2015). “Organik Gıda Satın Alma Niyetinde Tutum, Sağlık Bilinci ve Gıda Güvenliğinin Etkisi Üzerine Bir Araştırma”. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 197-212.
- Üçok, E.F., Tosun, H. (2012). “şalgam Suyu Üretimi ve Fonksiyonel Özellikleri”. *Celal Bayar Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 8(1), 17-26.
- Ülger, Z., Acar, C., Torun, P. (2015). “Türkiye’de Okullarda Alkol Kullanımı Konusunda Yapılan Araştırmalar Yeterli mi?”. *Addicta: Turkish J Addictions*, 2, 85-112.
- Ülger., N. (2015). *Türk Kahvesi ve Bazı Hazır Kahve Karışımlarının Total Fenol İçeriği ve Antioksidan Aktivitelerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Üstün, Ç. (2009). “Eski Bir Türk İçeceği: Kımız (Koumiss)”. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, (26), 247-255.
- Üstün, Ç., Demirci, N. (2013, 3-4 Mayıs). *Çay Bitkisinin (Camellia Sinenstis L.) Tarihsel Gelişimi ve Tıbbi Açıdan Değerlendirilmesi*. II Rize Kalkınma Sempozyumunda Sunuldu, Rize.
- Varım, C., Varım, P., Acar, A. B., Vatan, M.B., Kaya, T., Acar, T., Tamer, A. (2015). “Enerji İçecekleri Ruhu Kanatlandırıyor ya Bedeni?”. *Journal of Human Rhythm*. 1(3), 79-82.
- Wang, H., Jeong, H., Kim, N.H., Kang, Y., Hwang, K., Lee, H., Oh, K.S. (2018). “Association Between Beverage Intake and Obesity in Children: The Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES) 2013–2015”. *Nutrition Research And Practice*, 12(4).
- Wild, A. (2007). *Kahve: Bir Acı Tarih*. (Çevr: E. Ulusoy). İstanbul. MB Yayınevi. (Eserin Orijinali 2004’te yayımlandı), 29.
- Yaman-Efe, ř. (2009). “Kafein Alımının Gebelik Üzerine Olumsuz Etkileri”. *Journal of Clinical Obstetrics & Gynecology*, 19(1), 45-49.
- Yaşayancan, Ö., Zülfüoğulları, C., Ser-Demir, E., Özelce, S. (2017). “Köy Sağlık Evlerinde Çalışan Sağlık Personelinin Ambalajlanmış Su Hakkında Bilgi Tutum ve Davranışları”. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 74(Ek-1), 157-162.
- Yatkın, D. (2018). *Bozkır Kültüründe Alkollü İçecekler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Yavuz, M. (2001). *Bozanın Reolojik Karakterizasyonu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcıoğlu, İ., Işın, A., Koç, B. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin Fast Food Ürünleri Tercih Etme Nedenleri”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 1(1), 36-41.
- Yerasimos, M. (2014). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı*. İstanbul: Boyut Yayıncılık ve Ticaret A.ř., s.239-253.

- Yılmaz, E., Özkan, S. (2007, 10-11 Mayıs). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi*. V. Temel Sağlık Hizmetleri Sempozyumunda sunuldu, Manisa.
- Yılmaz, P.(2012). Menengiç'ten Şuruba: Gaziantep'te İçecek Kültürü. *Folklor/Edebiyat*, 18(69), 25-39.
- Yönet-Eren, F., Ceyhun-Sezgin, A. (2018). "Kültürel Miras Açısından Türk Kahvesi". *Electronic Turkish Studies*, 13(10), 697-712.
- Yücel, N. (2015). "Bir Şehir: Elazığ, Bir Sektör: Bağcılık, Bir Ürün: Öküzgözü Üzümü, Bir Marka: Elazığ Şarabı". *Fırat Üniversitesi Harput Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 77-110.
- Yücel, U., Köse, E. (2002). "İzmir'de Üretilen Bozaların Kimyasal Bileşimi Üzerine Bir Araştırma". *Gıda Dergisi*, 27(5), 395-398.
- Yüksekdağ, Z.N., Beyatlı, Y. (2015). "Kefir Mikroflorası ile Laktik Asit Bakterilerinin Metabolik, Antimikrobiyal ve Genetik Özellikleri". *Orlab On-Line Mikrobiyoloji Dergisi*, 1(2), 49-69.
- Zat, V. (2008). *Biz Rakı İçeriz: Rakının Geçmişi ve Bugünü*. (Birinci Baskı). İstanbul: Overtteam Yayınları, 20.



**EKLER**



EK-1. Anket Formu

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İÇECEK TÜKETİM TERCİHLERİNİN İNCELENMESİ: ANKARA'DA BİR ARAŞTIRMA

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışmada; Ankara'da bulunan üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin içecek tüketim tercihlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar tarafımızca saklı tutulacak ve tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Çalışmaya yapacağınız katkı için şimdiden teşekkür ederiz.

Pınar DURMAZ  
Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Yüksek Lisans Programı

### BİRİNCİ BÖLÜM

1. Cinsiyet: ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Yaş: ( ) 18-25 ( ) 26-30 ( ) 31-36 ( ) 37 ve üstü
3. Okul:
4. Bölüm:
5. Eğitim Durumu: ( ) Ön Lisans ( ) Lisans ( ) Lisans Üstü
6. Aylık Geliriniz: ( ) 0-500 ( ) 501-1000 ( ) 1001-1500 ( ) 1501 ve üstü
7. Dışarda Yemek Yeme Sıklığınız: ( ) Her Gün ( ) Haftada 2-3 Defa ( ) Ayda 2-3 Defa  
( ) Özel Günlerde ( ) Hiçbir Zaman
8. Doğum Yerinizin Bulunduğu Bölge: ( ) Akdeniz ( ) Karadeniz ( ) Ege ( ) İç Anadolu  
( ) Marmara ( ) Doğu Anadolu ( ) Güneydoğu Anadolu
9. Beslenmeye İlişkin Herhangi Bir Ders Aldınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır
10. Sigara Kullanıyor musunuz?: ( ) Evet ( ) Hayır

EK-1. (devam) Anket Formu

**İKİNCİ BÖLÜM**

Bu bölümde içecek tercihlerinizi etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla çeşitli ifadelere yer verilmiştir. Lütfen bu ifadelerden sizin için uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

| İFADELER   | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|--|-------------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| <b>İçecek tercihimde.....etkilidir.</b>                        |                         |              |            |             |                        |
| 1. Reklamlar   |                         |              |            |             |                        |
| 2. Mevsim  |                         |              |            |             |                        |
| 3. Tat   |                         |              |            |             |                        |
| 4. Fiyat   |                         |              |            |             |                        |
| 5. Sağlığa yararlı olması                                      |                         |              |            |             |                        |
| 6. Marka   |                         |              |            |             |                        |
| 7. Hediye ve promosyonlarının olması                           |                         |              |            |             |                        |
| İFADELER   | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
| 8. Yediğim yiyecekler  |                         |              |            |             |                        |
| 9. Sağlık durumum  |                         |              |            |             |                        |
| 10. Uyguladığım diyet  |                         |              |            |             |                        |
| 11. Sağlığa zararlı olması                                     |                         |              |            |             |                        |
| 12. Ruh sağlığım   |                         |              |            |             |                        |
| 13. Yaşadığım yer  |                         |              |            |             |                        |
| 14. Alışkanlıklarım  |                         |              |            |             |                        |
| 15. Arkadaşlarımla tavsiyeleri                                 |                         |              |            |             |                        |
| 16. Dini inanışım  |                         |              |            |             |                        |
| 17. Gelenek ve görenekler                                      |                         |              |            |             |                        |
| 18. Özel günler  |                         |              |            |             |                        |
| 19. Yaşam tarzım   |                         |              |            |             |                        |
| 20. Yeni içecekler deneme isteğim                              |                         |              |            |             |                        |
| 21. Ürün ambalajının çekiciliği                                |                         |              |            |             |                        |
| 22. Sosyal medya   |                         |              |            |             |                        |
| 23. Üretici firmanın menşei                                    |                         |              |            |             |                        |
| 24. Tüketiminin pratik olması                                  |                         |              |            |             |                        |
| 25. Kolay ulaşılabilir olması                                  |                         |              |            |             |                        |
| <b>Satın aldığım içeceğin ambalajının ..... tercih ederim.</b> |                         |              |            |             |                        |
| 26. Cam olmasını   |                         |              |            |             |                        |
| 27. Pet şişe olmasını  |                         |              |            |             |                        |
| 28. Metal şişe olmasını  |                         |              |            |             |                        |
| 29. Tetra pak (karton kutu) olmasını                           |                         |              |            |             |                        |

EK-1. (devam) Anket Formu

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Tüketim sıklığı açısından size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

| İÇECEK ÇEŞİTLERİ                    | Her Gün | Haftada 2-3 defa | Haftada 1 Defa | Ayda 2-3 Defa | Ayda 1 Defa | Özel Günlerde | Hiç Tüketmiyorum |
|-------------------------------------|---------|------------------|----------------|---------------|-------------|---------------|------------------|
| <b>Alkolsüz İçecekler</b>           |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 30. Kola, Gazoz vb. gazlı içecekler |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 31. Enerji İçecekleri               |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 32. Meyve Suyu                      |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 33. Meyve Aromalı İçecek            |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 34. Maden Suyu                      |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 35. Yapay Soda                      |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 36. Tonik İçeceği                   |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 37. Siyah Çay                       |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 38. Soğuk Çay                       |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 39. Diğer Bitki Çayları             |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 40. Süt                             |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 41. Aromalı Süt                     |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 42. Çözünebilir hazır kahve         |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 43. Espresso                        |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 44. Filtre kahve                    |         |                  |                |               |             |               |                  |
| <b>Geleneksel Türk İçecekleri</b>   |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 45. Türk Kahvesi                    |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 46. Mirra                           |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 47. Salep                           |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 48. Şerbet                          |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 49. Limonata                        |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 50. Şalgam Suyu                     |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 51. Ayran                           |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 52. Kefir                           |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 53. Boza                            |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 54. Kımız                           |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 55. Turşu Suyu                      |         |                  |                |               |             |               |                  |
| <b>Alkollü İçecekler</b>            |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 56. Şarap                           |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 57. Bira                            |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 58. Rakı                            |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 59. Votka                           |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 60. Viski                           |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 61. Konyak                          |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 62. Likör                           |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 63. Cin                             |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 64. Rom                             |         |                  |                |               |             |               |                  |
| 65. Brendi                          |         |                  |                |               |             |               |                  |

## EK-1. (devam) Anket Formu

**Aşağıdaki öğünlerde en çok tükettiğiniz içecekleri sırasıyla belirtiniz.**

| Kahvaltı | Öğle Yemeği | Akşam Yemeği | Ara Öğünler | Diğer (belirtiniz)<br>..... |
|----------|-------------|--------------|-------------|-----------------------------|
| 1.       | 1.          | 1.           | 1.          | 1.                          |
| 2.       | 2.          | 2.           | 2.          | 2.                          |
| 3.       | 3.          | 3.           | 3.          | 3.                          |

**Bir günde kaç litre su tüketiyorsunuz?: .....**

**Evde/kaldığınız yerde en fazla bulundurduğunuz 3 içeceği sıralayınız.**

1.....

2.....

3.....

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Durmaz, Pınar  
Uyruğu : T.C  
Doğum tarihi ve yeri : 1993, Silifke  
Medeni hali : Bekar  
e-mail : pinardurmaz06@gmail.com

### Eğitim

| Derece        | Eğitim Birimi                       | Mezuniyet tarihi |
|---------------|-------------------------------------|------------------|
| Yüksek lisans | Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi  | Devam Ediyor     |
| Lisans        | Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi  | 2016             |
| Lise          | Silifke Kız Teknik ve Meslek Lisesi | 2011             |

### Yabancı Dil

İngilizce

### Yayımlar

Ceyhun Sezgin, A., Durmaz, P. (2019). Osmanlı Mutfak Kültüründe Şerbetlerin Yeri ve Tüketimi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(2), 1499-1518.



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*

