

T. C.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

278971

**ANKARA'NIN SOSYO - KÜLTÜREL ve EKONOMİK DÜZEYLERİ
FARKLI OLAN AİLELERİNDE ÇAY ve ALKOLSÜZ MEŞRUBAT
TÜKETİM DURUMU ve BESLENME AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ
KONUSUNDA BİR ARAŞTIRMA**

Beslenme ve Gıda Bilimleri Programı
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

NALAN ONAT

ANKARA 1982

T. C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ANKARA'NIN SOSYO - KÜLTÜREL ve EKONOMİK DÜZEYLERİ
FARKLI OLAN AİLELERİNDE ÇAY ve ALKOLSÜZ MEŞRUBAT
TÜKETİM DURUMU ve BESLENME AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ
KONUSUNDA BİR ARAŞTIRMA

Beslenme ve Gıda Bilimleri Programı
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

NALAN ONAT

Rehber Öğretim Üyesi: Prof. Dr. O. Köksal

ANKARA 1982

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
G İ R İ Ő	1
GENEL BİLGİLER.	2
ÇAY.	2
Çay Yaprağının Bileşimi	3
Çayın Hazırlanması.	5
Çayın Besin Değeri ve Sağlık Üzerine Etkileri	5
GAZOZLAR	8
KOKA KOLA.	9
MADEN SUYU	10
MEYVA SULARI	11
ARAŞTIRMANIN AMACI.	13
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ ve ARAÇLARI	14
Araştırmanın Planlanması ve Uygulanması.	14
Örnek Seçimi	15
Araştırma Zamanı ve Süresi	15
Bilgi Toplama Yöntemi.	16
Toplanan Bilgilerin Değerlendirilmesi.	16

	<u>Sayfa</u>
BULGULAR	18
AİLELER HAKKINDA GENEL BİLGİLER	18
AİLELERİN ENERJİ ve BESİN ÖĞELERİ TÜKETİM DURUMLARI	21
AİLELERİN ÇAY TÜKETİM DURUMLARI	32
AİLELERİN ve BİREYLERİN MEŞRUBAT TÜKETİM DURUMLARI	39
TARTIŞMA	43
SONUÇLAR	50
ÖNERİLER	52
ÖZET	53
KAYNAKLAR	55
EKLER	59

TABLOLAR

	<u>Sayfa</u>
Tablo 1: Çayın Bileşimi	4
Tablo 2: Çayın Enerji ve Besin Değerleri	6
Tablo 3: Çayda Bulunan B Vitaminleri	8
Tablo 4: Bölgelere ve Birey Sayısına Göre Ailelerin Durumu	18
Tablo 5: Bölgelere Göre Aile Reislerinin Meslekleri.	19
Tablo 6: Bölgelere Göre Aile Reisi Eşlerinin Meslekleri.	19
Tablo 7: Bölgelere Göre Aile Reislerinin Öğrenim Durumları	20
Tablo 8: Bölgelere Göre Aile Reisi Eşlerinin Öğrenim Durumları	20
Tablo 9: Bölgelere Göre Ailelerin Gelir Durumu (Kişibaşına/Yıllık/TL.)	21
Tablo 10: Ailelerin Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Durumları.	22
Tablo 11: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Total Protein Tüketim Düzeyleri (gr./T.Ü./gün).	23
Tablo 12: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Hayvansal Protein Tüketim Düzeyleri (gr/T.Ü./gün).	24
Tablo 13: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Kalsiyum Tüketim Düzeyleri (mg./T.Ü./gün)	25
Tablo 14: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Demir Tüketim Düzeyleri (mg./T.Ü./gün).	26
Tablo 15: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin A-Vitamini Tüketim Düzeyleri (I.U./T.Ü./gün)	27

Tablo 16: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin B ₁ Vitamini (Thiamin) Tüketim Düzeyleri (mg./T.Ü./gün)	28
Tablo 17: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin B ₂ (Riboflavin) Tüketim Düzeyleri (mg./T.Ü./gün)	29
Tablo 18: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Niasin Tüketim Düzeyleri (mg/T.Ü./gün)	30
Tablo 19: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin C-Vitamini Tüketim Düzeyleri (mg./T.Ü./gün)	31
Tablo 20: Bölgelere Göre Ailelerin Çay Yapımında Kullandıkları Kap Türü	32
Tablo 21: Bölgelere Göre Ailelerde Çay Yapımında Kullanılan Su Türü.	32
Tablo 22: Bölgelere Göre Ailelerin Çay Pişirirken Demlendirme Süreleri	33
Tablo 23: Ailelerin Bölgelere Göre Çay İçerken Kullandıkları Şeker Miktarı (gr./ 1 çay bardağı).	34
Tablo 24: Bölgelere Göre Ailelerin Sabah Kahvaltısı Dışında Çay İçme Zamanları	34
Tablo 25: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Çay Olmadığı Zaman Sıcak İçecek Tüketen ve Tüketmeyen Ailelerin Dağılımı	35
Tablo 26: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Evlerindeki Çay Tüketimleri, Çaya Ödedikleri Para, İçilen Çay Miktarı	36
Tablo 27: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Ortalama Aylık Gelirleri, Ayda Çay ve Çay Şekerine Ödedikleri Para ve Ortalama Gelir İçinde Çay ve Çay Şekerine Ödedikleri Paranın % Miktarı	37
Tablo 28: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Tükettikleri Çay Şekeri Miktarı, Şekerden Gelen Enerji Miktarı, Ortalama Tüketilen Enerji Miktarı ve Total Enerji İçinde Şekerden Gelen Enerjinin % Dağılımı	38
Tablo 29: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Evlerinde Meşrubat Tüketen ve Tüketmeyen Ailelerin Dağılımı	39

Tablo 30: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Evlerinde Meşrubat Tüketen Ailelerdeki Bireylerin Tercih Ettikleri Meşrubat Cinsleri (Şişe olarak)	40
Tablo 31: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Meşrubat Tüketen Bireylerin Cinse Göre Dağılımı	41
Tablo 32: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Meşrubat Tüketen Bireylerin Yaşlara Göre Dağılımı	42

G I R I Ş

Yaşamın devamı ve sağlığımız için vücudumuzun en önemli gereksinimlerinden biri de sudur. Su, besinlerin vücuda alınmasını, sindiriminin kolaylaşmasını, hücrelere taşınmasını ve hücrelerde metabolizma sonucu oluşan zararlı öğelerin dışarı atılmasını sağlar.

Günlük yaşamımızda içme suyu dışında su, yiyecekler ve içeceklerle vücuda alınmaktadır. İçecekler çay, kahve, meşrubatlar, kolalı içecekler, gazozlar, meyva suları, meyva şurupları, süt, ayran, maden suları vb.dır.

Ülkemizde 1960 yıllarından bu yana çeşitli araştırmacılar tarafından farklı bölgelerde ve toplumlarda gıda tüketim durumları araştırılmış ancak, gerek çay gerekse çeşitli meşrubatların tüketim durumları yeterince incelenmemiştir. Türkiye'de çay ziraatinin yaygınlaşması ve çayın bol üretimi sonucunda çay içilmesi de artmış bulunmaktadır. Denebilir ki çay ülke çapında milli bir içecek olma özelliğinin kazanmaya başlamıştır.

Son yıllarda gıda endüstrisinin gelişmesi sonucu hazır meyva suları, kolalı içeceklerin tüketimleri giderek artmaktadır. Yapılan çeşitli reklamlar bu tür içeceklerin tüketimini daha da özendirici hale getirmektedir. Günlük enerji gereksiniminin bir kısmını karşılayan çay ve meşrubat tüketiminin aile bütçesinde yiyeceğe ayrılan para içinde önemli bir yer tuttuğu sanılmaktadır.

Bu gözlemler ışığında ailelerin çay ve meşrubat tüketim durumları ve bu içeceklere verilen önemin araştırılmasının yararlı olacağı düşünülmüş ve bu araştırma planlanarak uygulanmıştır.

GENEL BİLGİLER

Günlük yaşam ve sosyal ilişkiler içerisinde içecekler önemli yer tutar. İçecekler dört genel grupta toplanmaktadır(1):

1. Sıcak içecekler (çay, kahve, kakao, vb.)
2. Meyva suları, ayran ve süt
3. Gazozlar
4. Alkollü içecekler

Araştırmamızda yukarıda gruplanan içeceklerden çay ve meşrubatın (kolalı içecekler, gazoz, meyva suyu, maden suyu gibi) tüketimleri ile ilgili bilgiler saptarmaya çalışılmıştır.

Ç A Y :

Çay, dünyada en çok tüketilen içeceklerden birisidir. Botanik olarak, Theaceae familyasından *Camellia sinensis* bitkisinin her zaman yeşil kalan genç yapraklarıdır (2,3). Çay, genellikle Asya ülkelerinde, Hindistan, Japonya, Çin, Seylan ve Formosa kıyılarında yetişmektedir. Çay ağacı 1-3 m. boyunda bodur bir ağaçtır, yetişmesi, düzenli nemli bir iklim ister (4).

Türkiye'de çay üretimi yapılan alan Karadeniz Bölgesi'nde bir şerit halinde devam etmektedir. Rize çay üretim ve ekim alanı açısından bu bölgede önemli bir rol oynamaktadır.

Evlerde kullanılan çay, genellikle siyah ve yeşil olmak üzere iki türdür. Bunların ikisi de aynı bitkiden elde edilir, yalnız hazırlanışları değişikdir. Çay ağacının dallarının uç yaprakları toplanır. En iyi ve kıymetli çay tepe tomurcuklarından elde edilir. Siyah çayı yapmak için ağaçtan toplanan yaprakları açıkta soldurmak, buruşturmak, nemli bir yerde mayalandırmak, ateşte kurutmak ve sonra seçip ayırarak paketlemek gerekir. Yeşil çay ise yapraklar solmadan ve mayalandırmadan kurutulup, paketlenir. Böylece daha uyarıcı çay elde edilmiş olur(3,5). Yeşil ve siyah çay arasındaki çeşitli ara çaylar arasında Tayland'da yapılan Oolong çayı vardır. Bu çay türlerinin tümünde işleme esnasındaki kimyasal değişmeler uçucu elementleri etkileyerek hoş bir koku oluşturmaktadır.

Çay Yaprığının Bileşimi:

Çay yaprağının yaklaşık olarak % 77'si su, % 23'ü kuru maddeden oluşmaktadır. Çay yaprakları polyphenolic bileşiklerden zengindir. Bu bileşik maddeler yeşil çay yaprağında kuru ağırlığın 1/3 ini teşkil etmektedirler (3,4). Çaya içecek olarak kendine özgü tat ve rengini veren de bu bileşiklerdir.

Yeşil çay da myrucetin, quercetin, kaempferol ve bunların glikosidlerinden ibaret flavonol bileşikler bulunmaktadır. Çayda bulunan polyphenolic bileşiklerin % 80'ini flavanoller oluşturmaktadır. Bu grup içinde catechin, galocatechin, bunların esterleri olan gallic asit, catechin gallat ve gallocatechingallate gibi bileşikler bulunmaktadır. Gallocatechin gallate kuru çay yaprağında bulunan esas flavanoldür.Çayda

bulunan phenolic bileşikler esas olarak "tannin"ler olarak isimlendirilmektedir. Çayda az miktarda diğer penolic bileşiklerden chlorogenic asit ve theogallin de bulunmaktadır (3). Siyah çayda gallocatechin gallate ve gallocatechinin fermentasyonu ile theaflavin gallate ve theaflavin oluşmaktadır. Ayrıca siyah çayda yine fermentasyona bağlı olarak thearubigin maddesi oluşmaktadır. Bu maddeler siyah çayda kuru ağırlığın %7-18 ini oluşturmaktadırlar ve içecek olarak çaya parlak ve koyu rengini vermektedirler.

Çay, kahve gibi yapısında bulunan kafeinden ötürü uyarıcı bir iecedir. Kurutulmuş yeşil çay yaprağında ağırlığının % 2.7-4.6'sı kadar kafein bulunmaktadır (2,3).

Tablo: 1- Çayın Bileşimi (2)

B i l e ř e n l e r	Kuru çay (% kuru ağırlık)	Sulandırılmış çay (içecek olarak) (% kuru ağırlık)
Basit polyfenoller	5	4.5
Okside olmuř ve polymerize polyfenoller (theaflavin+ thearubigin)	25	15
Amin asit	4	3.5
Basit karbonhidratlar	4	4
Protein	15	eser
Posa (Polysakkaritler, selluloz, lignin)	30	0
Pigmentler	5	eser
kaffein	4	3,2
Mineraller	5	4,5
Uçucu bileşikler	0.01-0.02	0.01-0.02

Çay yapraklarının yapısında bulunan enzimlerin çayın işlenmesi esnasındaki fonksiyonları önemlidir. Çay yapraklarında polifenol oksidaz, pektin metil esteraz, peroksidaz ve fosfataz enzimleri bulunur (2,6).

Çayın Hazırlanması:

Çay, içecek olarak genellikle kurutulmuş yapraklar üzerine sıcak su eklenerek hazırlanır. Az miktarda taninle en iyi tad ve uyarıcı etkiyi almak için 3-5 dakika demlemek yeterlidir. Çayı demlemek için suyun yeterince kaynamış olması gereklidir. Çayı 88°C'de kaynamış su ile 5 dakika veya 93°C de kaynamış su ile 3 dakika demlendirmek uygun bir hazırlama yöntemidir (3). Çay içinde bulunan kafeinin büyük bir kısmı (% 75'i) 85°C'de kaynayan suya ilk 2 dakikada geçmektedir. Şayet bu süre uzarsa polyfenollü bileşikler çaya daha fazla miktarda geçerek koyu renkte, buruk ve acı lezzette bir çay demlenmiş olacaktır. Ayrıca çayın demlendirileceği demliğin metal olmaması gereklidir. Metal demlikte polyfenöllü bileşikler çayın suyuna daha fazla geçmektedir (3). Siyah çayın rengi suyun hidrojen iyon konsantrasyonundan etkilenmektedir. Çaydaki bulanıklık taninin mineralli suda yaptığı bir reaksiyondan ileri gelir. Limon veya diğer asitli maddelerin çaya eklenmesi ile taninin rengi beyazlaşır ve böylelikle çayın da rengi açılmış olur. Siyah çay, yaprakların kuruması ve fermentasyonu esnasında taninli maddeler okside olduğu için yeşil çaya göre daha koyu renktedir (3,5,6).

Çayın Besin Değeri ve Sağlık Üzerine Etkileri:

Çay, günde çok az miktarlarda tüketildiği için beslenme değeri fazla önemsenmez. Kuru ağırlığa göre çayın 100 gramı yaklaşık 300 kalori

civarında enerji sağlar (8,9). İçerisinde az miktarda protein, B vitaminleri ve madenler de bulunur (Tablo 2)(8).

Tablo 2: Çayın Enerji ve Besin Değerleri (8)

	Su	Ener- ji	Pro- tein	CHO	Ca.	Fe.	K	Vit. A	Thi.	Rib.	Nia.	Vit. C
	(%)	(kal)	(g.)	(g.)	(mg.)	(mg)	(mg)	(Iu)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Kuru çay (100 g.)	3.8	294	-	80	11	1.6	4.530	-	-	0.95	8.9	-
İçecek ola- rak Çay (100 cc)	99.4	2	-	0.4	eser	eser	25	-	-	0.1	eser	-

Çay, özellikle potasyum yönünden zengindir. Potasyumdan kısıtlı (1500 mg. ve daha az) diyetlerde tüketilen çay miktarına dikkat etmek gerekmektedir. Bu gibi durumlarda günlük içecek olarak çay miktarınının 120 ml'den fazla olmaması önerilmektedir (10).

Normal miktarlarda tüketildiği zaman sağlıklı kişiler için çay zararlı değildir. Kafein sindirim sistemi üzerine uyarıcı etki yapar bu nedenle de az miktarlarda alınan çayın sindirimi kolaylaştırdığı görüşü vardır (5). Çok miktarlarda tüketilen çay sindirim sistemini aşırı uyarır. Midedeki asit salgısını arttırması bakımından rahatsız edicidir ve bu nedenle ülserli hastaların kullanmamaları önerilir(10).

Çayda bulunan kafeinin % 80'i çayın içecek olarak hazırlanması esnasında suya geçmektedir. Böylece ortalama olarak 300 mg. kafein içecek olarak çaydan sağlanır(2). Bu miktar İngiliz İlaç Kodex'inde önerilen 650 mg. lık tolere edilebilir sınırın yarısından azdır.

Kafeinin merkezi sinir sistemi ve kalp üzerinde de uyarıcı etkisi vardır. Az miktarlarda alınan çay beynin etkinliğini arttırır. Fazla kullanıldığı zaman kalp çarpıntısı, uykusuzluk ve baş ağrısı yapabilir. Çayın uyarıcı etkisi bireylere ve alınan miktarlara göre değişir. Bazen az miktarlarda dahi çaya intolerans olabilmektedir (2).

Kafein katekolamin (adrenalin, noradrenalin hormonları) sentez ve sekresyonunu arttırır, böylece glikoneogenesis hızını arttırıp lipogenesisi azaltır. Sonuçta kan şekeri yükselir. Bu reaksiyonların bazıları çaydaki polifenoller tarafından arttırılır veya azaltılır. Böylece çaydaki kafeinin etkisi, pür kafeinin etkisinden farklıdır. Fazla saf kafein alınımı sıkıntı ve rahatsız edici mide hissi uyandırır. Oysaki orta miktarlarda çay kullanımı genellikle bu yan etkiyi göstermez (2).

Son yıllarda kafeinin mikroorganizmler de, bitkilerde ve insanda dahil olmak üzere memelilerde hücre kültürlerinde mutasyona sebep olduğu, böylece tümör oluşumuna neden olabileceği belirtilmiştir(2). Memeli hücrelerinde, kafeinin yüksek dozlarda ana etkisi, kromozom parçalanmasına sebep olmak ve DNA yenileme mekanizmasını bozmaktır. Gerekli doz ise; kısa sürede örneğin 100 bardak çay karşılığı olarak belirtilmektedir. Bununla beraber kafeinin genlerde lezyon yarattığı görüşü daha ileri çalışmaları gerektirmektedir.

Çay, ayrıca diüretik etkiye sahiptir. Kalp ve damar sertliği tedavisinde de yararlı olduğu, ileri sürülmektedir. Damarların kireçle-

nip sertleşmesini önlemekte, kan dolaşımını kolaylaştırmaktadır, bu nedenle kalp damar hastalıklarında risk etmeni olarak düşünülmemektedir(11,12).

Çay vitamin alınımında çok az katkıda bulunur. Bununla beraber bir çay tiryakisi folik asit gereksiniminin % 10'unu çaydan temin eder (Tablo: 3)(2).

Çay ayrıca manganez, çinko, potasyum ve magnezyumun günlük gereksinimine önemli bir katkıda bulunur. Ayrıca düşük sodyumundan dolayı tuzsuz diyetle olanlar için uygun bir içecektir. Çay yapımında kullanılan suyun flor içeriği, flor tüketimini de etkileyebilmektedir (2).

Tablo: 3- Çayda Bulunan B Vitaminleri (2)

Vitamin	Siyah Çayda Ortalama Miktar Mg/100g.	Mg/fincan ^x	5 fincan çayın günlük gereksinim içindeki yüzdesi
Thiamin	135	2.3	0.8
Riboflavin	1266	21.5	5.0-7.0
Niasin	7500	127.5	5.2
Folik asit	76	1.3	6.0-13.0
Pantotenik asit	1260	21.4	1.4-6.0
Biotin	82	1.4	3.1
Inositol	1000	17.0	?

(*) Fincan: Standartlar kataloğu "GEIGY"e göre 1 fincan = 150 ml.

GAZOZLAR:

Gıda Maddeleri Tüzüğüne göre gazoz; içerisinde belli miktarda sitrik asit veya tartarik asit, şeker ve saf karbonik asit ih-

tiva eden, içilmeye elverişli sularla hazırlanan bir içecek olarak tanımlanmaktadır (13). Sodyum tuzları kullanıldığı için sodyumdan zengin sayılır. Bu suların içine lezzet ve renk verici değişik öğeler eklenerek değişik türde gazoz elde edilir. Gazozlar, içine konan bu lezzet vericilere göre meyveli gazoz, koka-kola diye adlandırılırlar(1). Gazozlar şekerli sıvılar olduklarından dolayı enerji verirler. Şeker olarak, genellikle sakkaroz kullanılmaktadır. Glikoz veya nişasta şurubu da belli bir oranda kullanılabilir. Bazı gazozların asit yoğunluğu yüksektir (PH-4 ve altı). Asitler gazozda belli bir tat verdiği gibi mikroorganizmaların üremelerini de engellerler, ayrıca mide asit salgısını uyarıcı etkide bulunurlar, bu nedenle ülser meyilli kimselerde olumsuz etkileri vardır (10,14). Asit yoğunluğu, yüksek olan gazozların çocuklarda diş çürümelerine yol açtığı da bilinmektedir (15).

Gazozlar sıvı gereksinimini karşılamak için kullanılırlar. Bunların çok miktarda tüketilmesi dengesiz beslenmeye yol açabilir. Özellikle çocukların bu tip içecekleri çok miktarlarda almaları dengeli beslenmelerini engeller ve diş çürümelerini kolaylaştırır. Gazozların 350 ml. lik miktarları ortalama 120 kalori verir(1). Zayıflamak isteyen kimselerin bu içecekleri az almaları gerekir.

KOKA KOLA:

Bazı nebati maddeler ile kokaini çıkarılmış koka yaprakları ve kola cevizi öz suları, şeker karamel, arı su, karbondioksit gazı ile yapılan bir çeşit soda ilk defa 1886'da A.B.D.'de Atlanta şehrinde imal edilmiştir. Kola Afrika'nın batısındaki kıyılarda ve Sudan bölgesinde yetişen 10-15 m. yükseklikde bir ağaçtır. Küçük bir ceviz iriliğinde, beyaz kırmızı taneleri vardır.

Kolanın en değerli türü, kola-niditadır. Kola cevzinde kafein ve kolatinden meydana gelen kuvvetlendirici maddeler bulunur. Bu maddeler iştah açıcı ve uyarıcı niteliklere sahiptir. Zencilerin sakız gibi çiğnedikleri kola, katı ve sıvı çeşitli müstahzarların bileşimine girer.

1892 yılında Amerika'da kokakola adı verilen kolalı içkinin yapımını, şişelenmesini ve satışını sağlamak üzere kurulan Koka-Kola Şirketinin ürünleri 1919'dan sonra bütün dünyada içilmeye başlanmışdır. Daha sonra çeşitli ülkelerde koka kola patenti ile yerli imalat yapılmak üzere şirketler ve fabrikalar kuruldu ve böylece kokakola ticareti bütün yeryüzüne yayılmış oldu.

Türkiye'de 1963'de kurulan İMSA (İstanbul Meşrubat Sanayi Anonim Şirketi) Kokakola Eksport Korporasyon'un İstanbul fabrikasında imal edilen kokakolayı şişelemekte ve satmaktadır. 250 gm.lık özel şişelerde mantarlı kapaklarla pepsi kola ve kokakola isimleri ile tüketilir(16). Türkiye'de yılda kişi başına gazlı içecek tüketimi 5 lt. dir(17).

Kolalı içecekler şekerli sıvılar olduklarından dolayı, enerji verirler. Protein vitamin ve maden gibi besin öğeleri bulunmaz. Asit yoğunluğu yüksek olduğundan mide salgısını uyarıcı etkide bulunurlar, daha ziyade sıvı gereksinimini karşılamak için kullanılırlar, çok miktarda tüketilmesi dengesiz beslenmeye yol açabilir(1).

MADEN SUYU:

İçinde erimiş mineral ve madenler bulunan doğal veya yapay olarak tüketilen sulardır. Doğal olanları; karbondioksit, safra tuzu, sodyum ve kalsiyum tuzları ihtiva ederler. Bazılarında radyoaktif madde de

bulunur. Bazen magnezyum, demir ve hidrojen sülfid de ihtiva etmektedirler (18).

Yapay maden suları: saf, ya da içinde tuzlar çözülmüş suların, karbondioksitle doyurulmasıyla elde edilirler. Çok basınçlı karbondioksit şişe açıldığında suya ayrıca bir serinlik de vermektedir (19).

MEYVA SULARI:

Bugün dünya üzerinde yetiştirilen taze meyvaların önemli bir kısmı meyva suyu şeklinde tüketilmektedir. Meyva suları ve doğrudan doğruya meyvalar sıkılarak taze halde sarf olunmakta veya tabii şekilde koyulaştırılarak veya konserve edilerek içine alkol konmadan tüketilmektedir (19). Türkiye'de kişi başına meyva suyu tüketimi yılda 1 lt.dir (17).

Meyva suları ülkemizde portakal, elma, üzüm, vişne, kayısı, şeftali gibi meyvalardan yapılmaktadır. Bu meyvaların suyunun çıkarılabilmesi için çeşitli olgunluk derecesi ve yetiştirme koşulları önemlidir. Bazıları meyva suyu yapmaya elverişli değildir, sularının çıkarılması zordur. Bazılarında ise elde edilen suyun tadı iyi olmayabilir. Meyva suyunun görünüşü arzu edilmeyen doku bileşiklerinin ayrılması ile geliştirilebilir ve niteliği bazı hallerde (şeker, asid, tanenler) arasındaki dengenin parçalanması suretiyle ya da nötralizasyon ya da asidifikasyon, şeker eklenmesi, arzu edilmeyen bileşiklerin uzaklaştırılması (üzüm şirasından tartarat ayrılması) gibi işlemlerle daha iyi hale getirilebilir.

Meyva sularının elde edilmesi ve pastörizasyon sırasında doğal olarak bulunan aroma ve koku maddeleri pigmentler ve suda eriyen vitaminlerin fazla değişikliğe uğramasına ve azalmamasına dikkat edilmelidir.

Bu maddeler meyva suyunun arzu edilen özelliklerini verirler ve gıda değeri üzerinde de etkili olurlar (20).

Meyva sularının, beslenmeye katkıları genellikle A ve C vitaminleri yönünden olmaktadır. Meyvelerin A vitamini aktiviteleri, bileşimlerinde bulunan karotenler nedeniyledir. Bunun yanında bazı özel diyetlerde meyva sularının sodyum ve potasyum değerlerinin doğru olarak bilinmesine gerek duyulmaktadır. Böylece meyva suları gerek normal, gerekse özel diyetler için önem taşımaktadır (21).

ARASTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı; Ankara'da değişik yerleşme yerlerinde yaşayan, farklı sosyo-ekonomik ve eğitim düzeyindeki ailelerin :

a) Çay ve alkölsüz meşrubat tüketim durumlarını ortaya çıkarmak.

b) Çay ve alkölsüz meşrubat tüketiminin, beslenme ve sağlık yönünden değerlendirmesini yapmak.

c) Çay ve alkölsüz meşrubat tüketiminin çeşitli değişkenlerle (ailenin sosyal yapısı, olanakları, eğitim düzeyi ve ekonomik durumu ile) ilişkisini saptamak ve bu konularda yapılacak çalışmalara ışık tutmaktır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

ARAŞTIRMANIN PLANLANMASI VE UYGULANMASI :

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Gıda Bilimleri Enstitüsünde Bilim Uzmanlığı eğitimi ile ilgili olarak planlanmıştır. Bilgilerin kaydedildiği anket formları;

1) Ankara İli, Etimesgut Sağlık Eğitim ve Araştırma Grup Başkanlığına bağlı Kazan köyünde,,

2) Ankara İli Gülveren Mahallesi 'nde (gecekondu bölgesi),

3) Ankara İli Bahçelievler Mahallesi 'nde oturan ailelere uygulanmıştır.

1) Etimesgut Sağlık Eğitim ve Araştırma Grup Başkanlığına bağlı Kazan Köy Bölgesi: Ankara il sınırları içinde, Ankara'yı İstanbul'a bağlayan karayolu üzerinde il merkezine yaklaşık 50 km. uzaklıkta bir yerleşim bölgesidir. Bu köydeki ailelerin pek çoğu çiftçilikle ve hayvancılıkla ya da hem ticaret hem de çiftçilikle uğraşmaktadırlar.

2) Gülveren, Gecekondu Bölgesi: Gülveren, Ankara il merkezi sınırları içinde, şehrin güney doğusunda sosyo-ekonomik düzeyleri düşük ailelerin oluşturduğu gecekondu mahallesidir. Burada yaşayan aileler en fazla Doğu Anadolu Bölgesi 'nden olmak üzere yurdun değişik yörelerinden

gelmişlerdir. Aile reislerinin çoğu semte yakın siteler sanayi bölgesinde işçi olarak çalışmakta, bu yolla geçimlerini temin etmektedirler.

3) Bahçelievler Bölgesi: Bahçelievler Mahallesi Çankaya Kaymaklığı'na bağlı bir yerleşme yeri olup, genellikle devlet memuru ve ticaret yapan ailelerin oturdukları bir mahalledir. Ailelerin sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyleri genel olarak Türkiye ortalamasının üzerindedir.

ÖRNEK SEÇİMİ:

Bu araştırmada sosyo-ekonomik bakımdan farklı üç bölge halkı seçilmiştir. Kazan ve Gülveren bölgesinde buradaki sağlık ocaklarına kayıtlı, Bahçelievler bölgesinde ise muhtarlığa kayıtlı ailelerin, aile tesbit fişlerinden yararlanarak basit tesadüfi örneklem yöntemiyle her bölgeden 50 şer aile saptanmıştır. Örneğe çıkan aileler önceden ziyaret edilerek araştırma konusu kapsamı içeriği kendilerine anlatılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden ailelerden tek kişi olanlar ve bölgelerinden ayrılanlar araştırma kapsamından çıkartıldıktan sonra her bir bölgeden kırk aile üç mevsimde olmak üzere yaklaşık bir yıl süre ile izlenmişlerdir. Böylece araştırma toplamı 120 aile üzerinde yapılmıştır.

ARAŞTIRMA ZAMANI VE SÜRESİ:

Araştırmada bilgilerin toplanma dönemleri: 1980-1981 yılında kış, ilkbahar, yaz mevsimlerini içerecek şekilde 15 Aralık-15 Ocak, 15 Mart - 15 Nisan, 10 Haziran - 2 Temmuz tarihlerinde, seçilmiş ailelere her dönemde 3 gün gidilerek, araştırma 3 er ay ara ile 3 kez yapılmıştır.

BİLGİ TOPLAMA YÖNTEMİ:

Araştırmada aşağıdaki hususlarla ilgili bilgiler şu yöntemlerle toplanmıştır:

- 1- Ailede gıda tüketim durumu soruşturma ve gözlem yöntemiyle saptanmıştır.
- 2- Ailelerin demografik yapısı, sosyo-kültürel ve ekonomik durumları soruşturma yöntemiyle tesbit edilmiştir.
- 3- Ailelerin çay ve alkolsüz meşrubat satın alma durumları soruşturma yöntemiyle belirlenmiştir.
- 4- Ailelerin çay ve alkolsüz meşrubat tüketim durumları soruşturma ve gözlem yöntemiyle saptanmıştır.
- 5- Ailelerin yıllık ortalama gelirleri belirlenmiştir.

Seçilen örnek ailelere önceden hazırlanmış olan araştırma formlarındaki sorular sorulmuş, gözlemler yapılmış, böylece alınan bilgiler anket formlarına doğru olarak işlenmiştir (Ek-1)

TOPLANAN BİLGİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ:

Ailelerin gıda tüketim durumları; formlara kaydedilmiş ailelerin 3 günlük tükettikleri gıda maddeleri cins ve miktarları ile içerdikleri kalori ve besin öğeleri açısından değerlendirilerek tüketim durumları hesaplanmıştır(22).

Ailelerde farklı yaş ve cinsteki bireylerin bulunduğu göz önüne alınarak kişilerin beslenme durumları tüketici ünite cinsinden hesaplanmıştır (Tüketici ünite rehberi Ek-II'dedir.). Bu rehberle bakarak aile

bireyleri tüketici üniteye çevrilmiştir. Tüketici ünite birimi olarak FAO'nun saptadığı 20-39 yaşlarında, 65 kg. ağırlığında, 8 saat orta aktivite yapan 2 saat yürüyen 4-6 saat çok hafif aktivite yapan örnek erkek kişi seçilmiştir. Elde edilen sonuçlar referans erkek için önerilen enerji ve besin öğeleri miktarlarıyla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Tüketilen yiyecekler o günkü toplam tüketici ünite sayısına bölünerek o günkü tüketici ünite başına düşen yiyecek miktarı saptanmıştır. Üç gün boyunca aynı şekilde hesaplanarak, ortalaması alınmıştır. Bu işlem üç mevsim için de ayrı, ayrı hesaplanmıştır.

Ailelerin çay satın alma ve tüketme durumları bölgelere ve mevsimlere göre her aile için incelenmiş, çay ailede herkes tarafından tüketildiği için, T.Ü. başına çay şekerinden gelen kalori hesaplanmıştır. Ayrıca çay şekerinden gelen kaloringin tüketilen toplam kalori içindeki yüzde oranı da hesaplanmıştır.

Ailelerin alkolsüz meşrubat satın alma durumları da bölgelere ve mevsimlere göre her aile için incelenmiştir. Araştırma kapsamına giren tüm aile fertleri meşrubatı aynı ölçülerde tüketmediklerinden ve çoğu kez evlerinin dışında tükettiklerinden, meşrubat tüketimi miktar ve değeri T.Ü. cinsinden değerlendirilememiş, bireysel olarak incelenip tablolar düzenlenmiştir.

Ailelerin çay ve meşrubat satın alma ve tüketme durumları; ailelerin sosyal yapısı, ekonomik durumları, eğitim düzeyleriyle olan ilişkileri istatistiksel yöntemlerle değerlendirilmiştir (23).

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamına giren aileler hakkında genel bilgiler, gıda tüketim durumları, çay ve meşrubat tüketimleri ile ilgili bilgiler incelenmiştir.

AİLELER HAKKINDA GENEL BİLGİLER:

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve birey sayısına göre dağılımı Tablo 4'de gösterilmiştir. Buna göre köydeki ailelerin % 75'ini 4-6 kişilik, gecekondudaki ailelerin % 55'ini 4-6 kişilik, şehirde ise ailelerin % 62.5'nu 1-3 kişilik aileler oluşturmaktadır.

Tablo 4: Bölgelere ve Birey Sayısına Göre Ailelerin Dağılımı

Bölgeler	Ailelerdeki Birey Sayısı						Ortalama Kişi Sayısı		Aile Sayısı Toplam	
	1-3 kişi		4-6 kişi		7 ve fazlası kişi		S	%	S	%
	S	%	S	%	S	%				
Köy	2	5	30	75	8	20	6	15	40	100
Gecekondu	9	22.5	22	55	9	22.5	5	12.5	40	100
Şehir	25	62.5	15	37.5	-	-	3	7.5	40	100
Genel Toplam	36	30	67	55.8	17	14.2	14	11.7	120	100

Tablo 5: Bölgelere Göre Aile Reislerinin Meslekleri

Bölgeler	M e s l e k l e r											
	Çiftçi		Çiftçi+ Ticaret Yapan		İşçi		Memur		Küçük Sanat + Erbabı Ticaret Yapan		Aile Sayısı Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
K ö y	7	17.5	33	82.5	-	-	-	-	-	-	40	100
Gecekondu	-	-	-	-	18	45.0	13	32.5	9	22.5	40	100
Şehir	-	-	-	-	2	5.0	25	62.5	13	32.5	40	100
Genel Toplam	7	5.8	33	27.5	20	16.7	38	31.7	22	18.3	120	100

Araştırma kapsamına giren ailelerin; aile reislerinin mesleklerinin dağılımı Tablo 5'de gösterilmiştir. Köyde, aile reislerinin %82.5 çiftçilik ve ticaretle uğraşmakta, gecekondu % 45 aile reisinin işçi, şehirde ise aile reislerinin % 62.5'nun memur olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Bölgelere Göre Aile Reisi Eşlerinin Meslekleri

Bölgeler	M e s l e k l e r										Aile Sayısı Toplam	
	Çiftçi		İşçi		Memur		Küçük Sanat Erbabı		Ev Kadını		S	%
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	2	5.0	-	-	-	-	2	5.0	36	90	40	100
Gecekondu	-	-	5	12.5	-	-	-	-	35	87.5	40	100
Şehir	-	-	-	-	14	35.0	4	10.0	22	55.0	40	100
Genel Toplam	2	1.7	5	41.7	14	11.7	6	5.0	93	77.5	120	100

Araştırma kapsamına giren aile reisi eşlerinin meslek dağılımı Tablo 6'da gösterilmiştir. Aile reisi eşlerinin köyde % 90'nı ev kadını,

gecekinduda % 12.5 u işçi, % 87.5'u ev kadını, şehirde ise % 35'i memur, % 55'i ev kadınıdır.

Tablo 7: Bölgelere Göre Aile Reislerinin Öğrenim Durumları

Bölgeler	Öğrenim Durumu										Aile Sayısı Toplam	
	Okur Yazar Değil		Okur Yazar		İlk Öğrenim		Orta Öğrenim		Yüksek Okul			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	2	5.0	2	5.0	30	75	3	7.5	3	7.5	40	100
Gecekondu	9	22.5	5	12.5	22	55	3	7.5	1	2.5	40	100
Şehir	-	-	1	2,5	10	25	12	30	17	42.5	40	100
Genel Toplam	11	9.2	8	6.7	62	51.7	18	15.0	21	17.5	120	100

Araştırma kapsamına giren aile reislerinin öğrenim durumları Tablo 7'de gösterilmiştir. Aile reislerinin köyde; % 75'i ilk okul, gecekinduda % 55'i ilk okul, şehirde ise % 42.5'u yüksek okul mezunudur.

Tablo 8: Bölgelere Göre Aile Reisi Eşlerinin Öğrenim Durumları

Bölgeler	Öğrenim Durumu										Aile Sayısı Toplam	
	Okur Yazar Değil		Okur Yazar		İlk Öğrenim		Orta Öğrenim		Yüksek Okul			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	12	30	4	10	20	50	3	7.5	1	2.5	40	100
Gecekondu	16	40	8	20	15	37.5	1	2.5	-	-	40	100
Şehir	-	-	2	5.0	16	40	13	32.5	9	22.5	40	100
Genel Toplam	28	23.3	14	11.7	51	42.5	17	14.2	10	8.3	120	100

Araştırma kapsamına giren aile reisi eşlerinin öğrenim durumları Tablo 8'de gösterilmiştir. Aile reisi eşlerinin köyde % 30'u gecekinduda %40'ı, okuma yazma bilmemektedir. Şehirde ise okuma yazma bilmeyen yoktur.

Tablo 9: Bölgelere Göre Ailelerin Gelir Durumu
(Kişi başına/Yıllık TL.)

Gelir Grupları Kişi başına/Yıllık TL.	B ö l g e l e r							
	K ö y		Gecekondu		Şehir		Genel Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
50.000 ve Altı	5	12.5	29	72.5	1	2.5	35	29.2
50.001-100.000	11	27.5	7	17.5	11	27.5	29	24.1
100.001-150.000	14	35.0	3	7.5	18	45.0	35	29.2
150.001 ve üstü	10	25.0	1	2.5	10	25.0	21	17.5
Aile Sayısı Toplam	40	100.0	40	100.0	40	100.0	120	100.0

Araştırma kapsamına giren ailelerin kişi başına yıllık gelirleri Tablo 9'da gösterilmiştir. 50.000 TL. ve altında geliri olan aile oranı en fazla gecekondu (% 72,5), en az ise şehirde (% 2.5) bulunmaktadır.

Buna karşılık yılda kişi başına 150.001 TL. ve üstü geliri olan aile oranı en fazla köy ve şehirde (% 25), en az gecekondu (%2,5) görülmektedir.

Ayrıca bölgelerin kişi başına yıllık gelir ortalamaları alınmıştır. Köyün yıllık gelir ortalaması 150.708 TL.,gecekondunun 51.533 TL., şehrin 130.545 TL. dir.

AİLELERİN ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ TÜKETİM DURUMLARI:

Araştırmada yiyeceklerin sağladığı enerji ve besin öğeleri tüketiminin araştırma bölgelerine ve mevsimlere göre değiştiği bulunmuştur. Enerjiyi sınırdan tüketen aileler en fazla gecekondu bölgesinde,enerjiyi aşırı tüketen aileler en fazla köy bölgesinde görülmektedir. Mevsimsel

açından aileler genel olarak incelendiğinde sınırda enerji tüketen ailelerin en fazla olduğu dönem yaz, aşırı enerji tüketen ailelerin en fazla olduğu dönemin ise kış mevsimi olduğu Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Enerji Tüketim Düzeyleri (Kalori/T.Ü./gün).

Bölgeler	Mevsimler	Enerji Tüketimi						Aile Sayısı Toplam	
		2001-2500 Kalori (Sınırda)		2501-3000 Kalori (Normal)		3001 ve fazla Kalori (Aşırı)			
		S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	Kış	4	10	15	37.5	21	52.5	40	100
	İlkbahar	2	5	24	60	14	35	40	100
	Yaz	4	10	18	45	18	45	40	100
Gecekondu	Kış	8	20	18	45	14	35	40	100
	İlkbahar	18	45	14	35	8	20	40	100
	Yaz	18	45	13	35	9	22	40	100
Şehir	Kış	3	7	19	48	18	45	40	100
	İlkbahar	7	17	20	50	13	43	40	100
	Yaz	14	35	18	45	8	20	40	100
Genel Toplam	Kış	15	12.5	52	43.3	53	44.2	120	100
	İlkbahar	27	23	58	48	35	29	120	100
	Yaz	36	30	49	40,8	35	29	120	100

Tablo 11: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Total Protein Tüketim Düzeyleri (gr/T.Ü./gün)

Bölgeler	Mevsimler	Total Protein Tüketimi						Aile	
		49 gr. ve az (düşük)		50-69 gr. (sınırdı)		70 gr ve üstü (Normal)		Sayısı Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	Kış	-	-	3	8	37	92	40	100
	İlkbahar	-	-	4	10	36	90	40	100
	Yaz	-	-	5	12	35	88	40	100
Gecekondü	Kış	3	7	4	10	33	83	40	100
	İlkbahar	4	10	9	23	27	67	40	100
	Yaz	4	10	12	30	24	60	40	100
Şehir	Kış	-	-	3	8	37	92	40	100
	İlkbahar	-	-	5	12	35	88	40	100
	Yaz	1	2	8	20	31	78	40	100
Genel Toplam	Kış	3	2	10	8	107	90	120	100
	İlkbahar	4	3	18	15	98	82	120	100
	Yaz	5	4	25	21	90	75	120	100

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve mevsimlere göre total protein tüketim düzeyleri Tablo 11'de gösterilmiştir. Buna göre düşük total protein tüketen aile oranı en fazla gecekondu bölgesinde görülmektedir. Mevsimsel açıdan bakıldığında tüm bölgelerde 70 gr. ve üstü (Normal) total protein tüketen aile oranı en fazla kış mevsimindedir.

Tablo 12: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Hayvansal Protein Tüketim Düzeyleri
(gf/T.Ü./gün)

Bölgeler	Mevsimler	Hayvansal Protein Tüketimi											
		10 gr. ve az (çok düşük)		10-14.9 gr. (düşük)		15-19.9 gr. (Kabul edilebilir)		20 gr. ve fazlası (Normal)		Aile Sayısı		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
KÖY	Kış	2	5	9	22	4	10	25	63	40	100		
	İlkbahar	6	15	10	25	11	27	13	33	40	100		
	Yaz	2	5	7	18	16	40	15	37	40	100		
Gecekondu	Kış	8	20	10	25	7	18	15	37	40	100		
	İlkbahar	11	27	11	27	11	27	7	19	40	100		
	Yaz	11	27	11	27	5	13	13	33	40	100		
Şehir	Kış	-	-	3	8	14	35	23	57	40	100		
	İlkbahar	-	-	11	27	9	23	20	50	40	100		
	Yaz	-	-	10	25	9	22	21	53	40	100		
Genel Toplam	Kış	10	8	22	18	25	21	63	53	120	100		
	İlkbahar	7	14	32	27	31	26	40	33	120	100		
	Yaz	13	11	28	23	30	25	49	41	120	100		

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve mevsimlere göre Hayvansal protein tüketim düzeyleri Tablo 12'de gösterilmiştir. Çok düşük hayvansal protein tüketen aile oranı en fazla gecekondu bölgesinde görülmektedir.

Araştırma kapsamına giren aileler genel olarak mevsimsel incelendiğinde çok düşük hayvansal protein tüketen aile oranı en fazla ilkbahar, normal proteintüketen aile oranının da en fazla kış mevsiminde olduğu saptanmıştır.

Tablo 13: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Kalsiyum Tüketim Düzeyleri (mg./T.Ü./gün)

Bölgeler	Mevsimler	Kalsiyum Tüketimi												
		300 mg. ve az (düşük)			301-400 mg. (sınırdá)			401-500 mg. (Kabul edilebilir)			500 mg. ve fazla			Aile Sayısı Toplam
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Köy	Kış	1	2.5	6	15	9	22.5	24	60	40	100			
	İlkbahar	3	7.5	13	32.5	2	5	22	55	40	100			
	Yaz	-	-	11	27.5	9	22.5	20	50	40	100			
Gecekondú	Kış	8	20	13	32.5	12	30	7	17.5	40	100			
	İlkbahar	13	32.5	16	40	6	15	5	12.5	40	100			
	Yaz	18	45	12	30	6	15	4	10	40	100			
Şehir	Kış	3	7.5	4	10	5	12.5	28	70	40	100			
	İlkbahar	3	7.5	5	12.5	9	22.5	23	58	40	100			
	Yaz	1	2.5	13	32.5	8	20	18	45	40	100			
Genel Toplam	Kış	12	10	23	19.2	26	21.7	59	49.2	120	100			
	İlkbahar	19	15.8	34	23.8	17	14.2	50	41.7	120	100			
	Yaz	19	15.8	36	30	23	19.2	42	35	120	100			

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve mevsimlere göre kalsiyum tüketim durumları Tablo 13'de gösterilmiştir. Çok düşük kalsiyum tüketen aile oranı en fazla gecekondu bölgesinde görülmektedir.

Araştırma kapsamına giren aileler genel olarak mevsimsel incelendiğinde çok düşük kalsiyum tüketen aile oranı en fazla ilkbahar ve yaz, normal kalsiyum tüketen aile oranının da en çok kış mevsiminde olduğu saptanmıştır.

Tablo 14: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Demir Tüketim Düzeyleri (mg./T.Ü./gün)

Bölgeler	Mevsimler	Demir Tüketimi													
		10 mg. ve az (düşük)			10.1-15.0 mg. (sınırdı)			15.1-20 mg. (kabul edilebilir)			20.1 ve fazlası (Normal)			Aile Sayısı Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	Kış	2	5	5	12.5	12	30	21	52.5	40	100				
	İlkbahar	-	-	4	10	6	15	30	75	40	100				
	Yaz	-	-	8	20	9	22.5	23	57.5	40	100				
Gecekond	Kış	1	2.5	9	22.5	21	52.5	9	22.5	40	100				
	İlkbahar	6	15	18	45	8	20	8	20	40	100				
	Yaz	10	25	9	22.5	11	27.5	10	25	40	100				
Şehir	Kış	1	2.5	7	17.5	17	42.5	15	37.5	40	100				
	İlkbahar	3	7.5	19	47.5	14	35	4	10	40	100				
	Yaz	2	5	17	42.5	9	22.5	12	30	40	100				
Genel Toplam	Kış	4	3.3	21	17.5	50	41.7	45	37.5	120	100				
	İlkbahar	9	7.5	41	39.2	28	23.3	42	35	120	100				
	Yaz	12	10	34	28.3	29	24.2	45	37.5	120	100				

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve mevsimlere göre demir tüketim düzeyleri

Tablo 14'de gösterilmiştir. Çok düşük demir tüketen aile oranı en fazla gecekondu bölgesinde görülmektedir.

Araştırma kapsamına giren aileler genel olarak mevsimsel incelendiğinde çok düşük demir tüketen aile oranı en fazla yaz, normal demir tüketen aile oranının da en çok kış mevsiminde olduğu saptanmıştır.

Tablo 15: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin A Vitamini Tüketim Düzeyleri (IU/T.Ü/gün)

Bölgeler	Mevsimler	A Vitamini Tüketimi													
		3000 IU ve az (düşük)			3001-4000 IU (sınırdá)			4001-5000 IU (Kabul edilebilir)			5001 IU ve fazla (Normal)			Aile Sayısı Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	Kış	24	60	1	2.5	2	5	13	32.5	40	100				
	İlkbahar	27	67.5	5	12.5	1	2.5	7	17.5	40	100				
	Yaz	15	37.5	14	35	4	10	7	17.5	40	100				
Gecekondu	Kış	21	52.5	3	7.5	-	-	16	40	40	100				
	İlkbahar	29	72.5	3	7.5	1	2.5	7	17.5	40	100				
	Yaz	20	50	11	27.5	5	12.5	4	10	40	100				
Şehir	Kış	10	25	4	10	2	5	24	60	40	100				
	İlkbahar	14	35	4	10	7	17.5	15	37.5	40	100				
	Yaz	12	30	8	20	10	25	10	25	40	100				
Genel Toplam	Kış	55	45.8	8	6.7	4	3.3	53	44.2	120	100				
	İlkbahar	70	58.5	12	10	9	7.5	29	24.2	120	100				
	Yaz	47	39.2	33	27.5	19	19.8	21	17.5	120	100				

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve mevsimlere göre A vitamini tüketim düzeyleri Tablo 15'de gösterilmiştir. Çok düşük A vitamini tüketen aile oranı en fazla gecekonduda görülmüştür.

Araştırma kapsamına giren aileler genel olarak mevsimsel incelendiğinde çok düşük A vitamini tüketen aile oranı en fazla ilkbahar, normal A vitamini tüketen aile oranının da en çok kış mevsiminde olduğu görülmektedir.

Tablo 16: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin B₁ Vitamini (Thiamin) Tüketim Düzeyleri (mg/T.Ü./gün)

Bölgeler	Mevsimler	B ₁ Vitamini Tüketimi							
		0.8-1.0 mg. (Sınırdaki)		1.1-1.2 mg. (Kabul edilir)		1.3 mg. ve fazlası (Normal)		Aile Sayısı Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	Kış	1	2.5	1	2.5	38	95	40	100
	İlkbahar	1	2.5	2	5	37	92.5	40	100
	Yaz	4	10	4	10	32	80	40	100
Gecekondulu	Kış	1	2.5	-	-	39	97.5	40	100
	İlkbahar	2	5	1	2.5	37	92.5	40	100
	Yaz	4	10	-	-	36	90	40	100
Şehir	Kış	-	-	2	5	38	95	40	100
	İlkbahar	1	2.5	1	2.5	38	95	40	100
	Yaz	5	12.5	2	5	33	82.5	40	100
Genel Toplam	Kış	2	1.7	3	2.5	115	95.8	120	100
	İlkbahar	4	8.3	4	3.3	112	93.3	120	100
	Yaz	13	10.8	6	5	101	84.2	120	100

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve mevsimlere göre B₁ vitamini tüketim durumları Tablo 16'da gösterilmiştir. Çok düşük B₁ vitamini tüketimi gecekondu bölgesinde görülmektedir.

Araştırma kapsamına giren aileler genel olarak mevsimsel incelendiğinde çok düşük B₁ vitamini tüketen aile oranı en fazla yaz mevsiminde, normal B₁ vitamini tüketen aile oranının da en fazla kış mevsiminde olduğu saptanmıştır.

Tablo 17: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin B₂ Vitamini (Riboflavin) Tüketim Düzeyleri (mg/T.Ü./gün)

Bölgeler	Mevsimler	B ₂ Vitamini Tüketimi											
		1.00 mg ve az (düşük)			1.01-1.20 mg. (sınırdan)			1.21-1.50 mg. (Kabul edilir)			1.51 mg. ve faz- Aile Sayısı Toplam		
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	Kış	7	17.5	11	27.5	9	22.5	13	32.5	40	100		
	İlkbahar	8	20	15	37.5	11	27.5	6	15	40	100		
	Yaz	11	27.5	13	32.5	8	20	8	20	40	100		
Gecekondu	Kış	20	50	7	17.5	3	7.5	10	25	40	100		
	İlkbahar	26	65	3	7.5	3	7.5	8	20	40	100		
	Yaz	25	62.5	3	7.5	3	7.5	9	22.5	40	100		
Şehir	Kış	11	27.5	7	17.5	8	20	14	35	40	100		
	İlkbahar	11	27.5	9	22.5	11	27.5	9	22.5	40	100		
	Yaz	10	25	12	30	7	17.5	11	27.5	40	100		
Genel Toplam	Kış	38	31.7	25	20.8	20	16.7	37	30.8	120	100		
	İlkbahar	45	37.5	27	22.5	25	20.8	23	19.2	120	100		
	Yaz	46	38.3	28	23.3	18	15	28	23.4	120	100		

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve mevsimlere göre Riboflavin tüketim düzeyleri Tablo 17'de gösterilmiştir. Çok düşük riboflavin tüketen aile oranı en fazla gecekonduya görülmüştür.

Araştırma kapsamına giren aileler genel olarak mevsimsel incelendiğinde, çok düşük riboflavin tüketen aile oranı en fazla yaz, normal riboflavin tüketen aile oranının da en çok kış mevsiminde olduğu görülmüştür.

Tablo 18: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Niasin Tüketim Düzeyleri (mg/T.Ü./gün)

Bölgeler	Mevsimsel	Niasin Tüketimi											
		10.0 mg.ve az (düşük)		10.1-12.0 mg. (sınırdı)		12.1-14.0 mg. (Kabul edilir)		14.1 mg ve faz- lası(Normal)		Aile Sayısı		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Köy	Kış	1	2.5	1	2.5	4	10	34	85	40	40	100	
	İlkbahar	1	2.5	3	7.5	12	30	24	60	40	40	100	
	Yaz	1	2.5	2	5	6	15	31	77.5	40	40	100	
Gecekondü	Kış	2	5	-	-	-	-	38	95	40	40	100	
	İlkbahar	3	7.5	1	2.5	3	7.5	33	82	40	40	100	
	Yaz	1	2.5	1	2.5	8	20	30	75	40	40	100	
Şehir	Kış	-	-	2	5	7	17.5	31	77.5	40	40	100	
	İlkbahar	3	7.5	6	15	4	10	27	67.5	40	40	100	
	Yaz	1	2.5	5	12.5	4	10	30	75	40	40	100	
Genel Toplam	Kış	3	2.5	3	2.5	11	9.2	103	89.2	120	120	100	
	İlkbahar	7	5.8	10	8.3	19	15.8	84	70	120	120	100	
	Yaz	3	2.5	8	6.7	18	15	91	75.8	120	120	100	

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve mevsimlere göre niasin tüketim düzeyleri Tablo 18'de gösterilmiştir. Çok düşük niasin tüketen aile oranı en fazla gecekondüda görülmüştür.

Araştırma kapsamına giren aileler genel olarak mevsimsel incelendiğinde, çok düşük niasin tüketen aile oranı en fazla ilkbahar, normal niasin tüketen aile oranının da en çok kışın olduğu saptanmıştır.

Tablo 19: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin C Vitamini Tüketim Düzeyleri (mg./T.Ü./gün)

Bölgeler	Mevsimler	C- Vitamini Tüketimi											
		25 mg ve az (düşük)		26-50 mg. (Sınırdadır)		51-75 mg. (Kabul edilir)		76 mg ve fazla (Normal)		Aile Sayısı Toplam			
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Köy	Kış	-	-	2	5	7	17.5	31	77.5	40	100		
	İlkbahar	3	7.5	6	15	4	10	27	67.5	40	100		
	Yaz	1	2.5	5	12.5	4	10	30	25	40	100		
Gecekondu	Kış	9	22.5	10	25	2	5	19	47.5	40	100		
	İlkbahar	12	30	15	37.5	8	20	5	12.5	40	100		
	Yaz	2	5	18	20	15	37.5	15	37.5	40	100		
Şehir	Kış	3	7.5	6	15	11	27.5	20	50	40	100		
	İlkbahar	6	15	18	45	9	22.5	5	12.5	40	100		
	Yaz	-	-	8	15	8	20	26	65	40	100		
Genel Toplam	Kış	12	10	6	15	20	16.7	70	58.3	120	100		
	İlkbahar	21	17.5	39	32.5	21	12.5	37	30.8	120	100		
	Yaz	3	2.5	19	15.8	27	22.5	71	59.2	120	100		

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve mevsimlere göre, C vitamini tüketimi düzeyleri Tablo 19'da gösterilmiştir. Çok düşük C vitamini tüketen aile oranı en fazla gecekonduda görülmüştür.

Araştırma kapsamına giren aileler genel olarak mevsimsel incelendiğinde çok düşük C vitamini tüketen aile oranı en fazla ilkbaharda, normal C vitamini tüketen aile oranının da en çok yazın olduğu saptanmıştır.

AİLELERİN ÇAY TÜKETİM DURUMLARI:

Araştırma yapılan tüm bölgelerde, araştırma süresince ailelerin tümünde çay tüketildiği saptanmıştır. Ailelerin çay yapımında kullandıkları kap cinsi, pişirme yöntemi, çay içme sıklığı, çaya ödenen para ve çay dışında tüketilen sıcak içecekler ile ilgili bilgiler aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 20: Bölgelere Göre Ailelerin Çay Yapımında Kullandıkları Kap Türü

Bölgeler	kullanılan Kap Türü				Aile Sayısı	
	Alüminyum Demlik		Emaye Sırlı Demlik		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Köy	32	80	8	20	40	100
Gecekondü	33	82	7	18	40	100
Şehir	39	97	1	3	40	100
Genel Toplam	104	86	16	14	120	100

Araştırma kapsamına giren ailelerin çay yapımında kullandıkları kap türü Tablo 20'de gösterilmiştir. Araştırma kapsamına giren ailelerin % 86'sı alüminyum demlik,% 14'ü ise emaye sırlı demlik kullandıkları görülmüştür. Porselen ve camdemlik kullanımına rastlanılmamıştır.

Tablo 21: Bölgelere Göre Ailelerde Çay Yapımında Kullanılan Su Türü

Bölgeler	Kullanılan Su Türü								Aile Sayısı	
	İyi su (Sat.alın.)		Evdeki Musluk Suyu		Çeşme Suyu		Kuyu Suyu		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	%	%	%	%
Köy	-	-	3	7.5	5	12.5	32	80	40	100
Gecekondü	2	5	38	95	-	-	-	-	40	100
Şehir	31	77.5	9	22.5	-	-	-	-	40	100
Genel Toplam	33	27.5	50	41.7	5	4.2	32	26.6	120	100

Araştırma kapsamına giren ailelerde çay yapımında kullanılan su türü, Tablo 21'de gösterilmiştir. Ailelerin (% 27.5)u çay yapımında iyi su, % 41.7 si musluk suyu, % 4.2 si çeşme suyu, % 26.6 sı kuyu suyu kullanmaktadırlar.

Tablo 22: Bölgelere Göre Ailelerin Çay Pişirirken Demlendirme Süreleri

Bölgeler	Çayın Demlenme Süresi				Aile Sayısı	
	10 dakikadan fazla		10 dakikadan az		S	%
	S	%	%	S		
Köy	31	77	9	23	40	100
Gecekondu	32	80	8	20	40	100
Şehir	40	100	-	-	40	100
Genel Toplam	103	85	17	15	120	100

Araştırma kapsamına giren ailelerin genel olarak çay pişirirken demlendirme süreleri Tablo 22'de gösterilmiştir. Ailelerin % 85 nin çayı 10 dakikadan fazla, % 15'nin ise 10 dakikadan az süre demlendirdikleri görülmüştür. Ailelerin genel olarak % 22.5 u açık demli, % 77.5'u koyu demli çay içme alışkanlığına sahiptir. Ailelerin tümünde çayın daha iyi dem vermesi için içine her hangi bir madde atmadıkları görülmüştür.

Tablo 23: Ailelerin Bölgelere Göre Çay İçerken Kullandıkları Şeker Miktarı (g/l Çay bardağı)

Bölgeler	Şeker Tüketimi						Aile Sayısı	
	5 gr.		10 gr.		15 gr.		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	11	27.5	25	62.5	4	10	40	100
Gecekondu	8	20.5	29	72.5	3	7	40	100
Şehir	28	70.5	11	27	1	2.5	40	100
Genel Toplam	47	39.1	65	54.2	8	6.7	120	100

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere göre çay içerken kullandıkları şeker miktarı Tablo 23'de gösterilmiştir. Köy ve gecekondu bölgelerinde ailelerin çoğunluğu 1 çay bardağına 10 gr. şeker koyarken şehirde (% 70.5'u) 5 gr. şeker koymaktadır.

Tablo 24: Bölgelere Göre Ailelerin Sabah Kahvaltısı Dışında Çay İçme Zamanları:

Bölgeler	Çay İçme Zamanları						Aile Sayısı	
	Öğle ve Akşam Yemekten Sonra		İkinci vakti Çay İçenler		Sürekli Çay İçenler		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
	S	%	S	%	S	%	S	%
Köy	18	45	13	32.5	9	22.5	40	100
Gecekondu	12	30	21	52	7	18	40	100
Şehir	21	51	8	21	11	28	40	100
Genel Toplam	51	42.5	42	35	27	22.5	120	100

Araştırma kapsamına giren tüm ailelerin sabah kahvaltısında çay içtikleri saptanmıştır. Sabah kahvaltısı dışında çay içme zamanları Tablo 24'de gösterilmiştir. Genel olarak ailelerin % 42,5'u öğle ve akşam yemeklerden sonra, % 35'i ikinci vakti, % 22.5'u sürekli çay içmektedirler.

Tablo 25: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Çay Olmadığı Zaman Sıcak İçecek Tüketen ve Tüketmeyen Ailelerin Dağılımı

Bölgeler	Mevsimler	Sıcak İçecekler						Aile Sayısı Toplam	
		Ihlamur		Oralet		Başka bir İçecek Tüketmeyen		S	%
		S	%	S	%	S	%		
Köy	Kış	28	70	6	15	6	15	40	100
	İlkbahar	18	45	3	7.5	19	47.5	40	100
	Yaz	7	18	3	7	30	75	40	100
Gecekondü	Kış	20	50	8	20	12	30	40	100
	İlkbahar	21	52.5	7	17.5	12	30	40	100
	Yaz	-	-	-	-	40	100	40	100
Şehir	Kış	22	55	4	10	14	35	40	100
	İlkbahar	24	60	5	12	11	28	40	100
	Yaz	-	-	-	-	40	100	40	100

Bölgelere ve mevsimlere göre çay dışında sıcak içecek tüketen ve tüketmeyen ailelerin dağılımı Tablo 25'de gösterilmiştir. Ihlamur en fazla köyde, oralet en fazla gecekonduda tüketilmektedir. Mevsimsel olarak bakıldığında da ihlamur köyde en fazla kışın, gecekondü ve şehirde ilkbahar mevsiminde içilirken, oralet köyde ve gecekonduda en fazla kışın, şehirde ise ilkbaharda içilmektedir.

Tablo 26: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Evlerindeki Çay Tüketimleri, Çaya Ödedikleri Para, İçilen Çay Miktarı

Bölgeler	Mevsimler	Ortalama Miktar (Kuru çay tüketimi) gr/aile/ayda	Çaya Ödenen Para TL/aile/ayda	İçilen Çay Bardak bardak/aile/gün
Köy	Kış	1040	512	19
	İlkbahar	976	479	18
	Yaz	811	417	14
Gecekondü	Kış	1200	590	25
	İlkbahar	1120	550	23
	Yaz	837	418	19
Şehir	Kış	720	360	19
	İlkbahar	697	348	18
	Yaz	277	138	13
Genel Ortalama	Kış	987	487	63
	İlkbahar	931	459	20
	Yaz	642	324	15

Araştırma kapsamına giren ailelerde en fazla çay tüketiminin gecekondu bölgesinde olduğu saptanmıştır. Tüketilen kuru çay ve içilen çay miktarı dolayısıyla çaya ödenen para kış mevsiminde diğer mevsimlere oranla artış gösterdiği Tablo 26'da gösterilmiştir.

Tablo 27: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Ailelerin Ortalama Aylık Gelirleri, Ayda Çay ve Şekerine Ödedikleri Para ve Ortalama Gelir İçinde Çay ve Çay Şekerine Ödedikleri Paranın % Miktarı

Bölgeler	M e v s i m l e r						Y a z
	K ı l ı ş		İ l k b a h a r		Ortalama	Ortalama	
	Ailelerin Ortalama Geliri (TL)	Ailelerin Ortalama Gelir İçinde Çay ve Çay Şekerine Ödedikleri Para (TL)	Ailelerin Ortalama Gelir İçinde Çay ve Çay Şekerine Ödedikleri Para (TL)	Ailelerin Ortalama Gelir İçinde Çay ve Çay Şekerine Ödedikleri Para (TL)			
K ö y	75.354	852	1.1	809	1.1	670	0.9
Gecekondu	21.472	950	4.4	853	4.0	652	3.0
Şehir	32.636	608	1.9	605	1.9	349	1.1

(*)

Araştırma kapsamına giren ailelerin ortalama gelir içinde çay ve çay şekerine ödedikleri paranın yüzde miktarları incelendiğinde en yüksek oranın gecekondu, en düşük oranın köyde olduğu görülmüştür. Mevsimsel açıdan incelendiğinde tüm bölgelerde kış mevsiminde çay ve çay şekerine ödenen paranın (TL) en yüksek olduğu görülmüştür.

(*) Kışın şeker fiyatı 58 TL (1kg) Kışın çay fiyatı 250 TL (1 kg)
 İlkbahar şeker fiyatı 72 TL (1 kg) İlkbaharda çay fiyatı 250 TL. (1kg)
 Yazın şeker fiyatı 78 TL (1 kg) (24) Yazın çay fiyatı 250 TL. (1 kg) (25)

TABLO 28 : BÖLGELERE VE MEVSİMLERE GÖRE AİLELERİN TÜKETİTLİKLERİ ÇAY ŞEKERİ MİKTARI, ŞEKERDEN GELEN ENERJİ MİKTARI, ORTALAMA TÜKETİLEN ENERJİ MİKTARI VE TOTAL ENERJİ İÇİNDE ŞEKERDEN GELEN ENERJİNİN % DAĞILIMI

M E V S İ M L E R

BÖLGELER	KİŞ				İLKBAHAR				YAZ			
	Tüketilen Şeker Miktarı g/TO/gün	Şekerden Gelen Enerji Kal/TO/gün	Ortalama Tüketilen Enerji Kal/TO/gün	Total Enerji İçinde Şekerden Gelen Enerji %si	Tüketilen Çay Şeker Miktarı g/TO/gün	Şekerden Gelen Enerji Kal/TO/gün	Ortalama Tüketilen Enerji Kal/TO/gün	Total Enerji İçinde Şekerden Gelen Enerji %si	Tüketilen Çay Şeker Miktarı g/TO/gün	Şekerden Gelen Enerji Kal/TO/gün	Ortalama Tüketilen Enerji Kal/TO/gün	Total Enerji İçinde Şekerden Gelen Enerji %si
KÖY	32	128	2989	4.3	26	104	2925	3.6	18	72	2882	2.5
GECEKONDU	35	140	2885	4.9	28	112	2646	4.2	20	80	2700	3.0
ŞEHİR	47	188	3008	6.3	40	160	2831	5.7	30	120	2782	4.3

Araştırma kapsamına giren ailelerin bölgelere ve mevsimlere göre ailelerin tükettikleri çay şekeri miktarı, şekerden gelen enerji miktarı ortalama tüketilen enerji miktarı ve total enerji içinde şekerden gelen enerji % dağılımı Tablo 25 de gösterilmiştir. Total enerji içinde çay şekerinden gelen kalori % en yüksek oranda şehirde, en düşük oranda köyde olduğu görülmektedir. Mevsimsel açıdan incelendiğinde ise tüm bölgelerde total enerji içinde çay şekerinden gelen enerji % si en fazla Kış mevsimindedir.

AİLELERİN VE BİREYLERİN MEŞRUBAT TÜKETİM DURUMLARI:

Araştırma kapsamına giren ailelerin kolalı meşrubat, gazoz, meyva suyu ve maden suyu gibi içeceklerin tüketim durumları ile ilgili bilgiler saptanmış ve aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 29: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Evlerinde Meşrubat Tüketen ve Tüketmeyen Ailelerin Dağılımı

Bölgeler	M e v s i m l e r																	
	K ı ş				İ l k b a h a r				Y a z									
	Tüket- tenler S %	Tüket- meyenler S %	Aile Sayısı Toplam S %	Tüket- tenler S %	Tüket- meyenler S %	Aile Sayısı Toplam S %	Tüket- tenler S %	Tüket- meyenler S %	Aile Sayısı Toplam S %	Tüket- tenler S %	Tüket- meyenler S %	Aile Sayısı Toplam S %						
K ö y	6	15	34	85	40	100	8	20	32	80	40	100	14	35	26	65	40	100
Geceköndü	8	20	32	80	40	100	12	30	28	70	40	100	22	55	18	45	40	100
Şehir	15	37.5	25	62.5	40	100	19	47.5	21	62.5	40	100	30	75	10	25	40	100
Genel Toplam	29	24	91	76	120	100	39	32.5	81	67.5	120	100	66	55	54	45	120	100

Bölgelere ve mevsimlere göre evlerinde meşrubat tüketen ve tüketmeyen ailelerin dağılımı Tablo

29'da gösterilmiştir. En yüksek meşrubat tüketiminin şehirdeki ailelerde olduğu, en düşük meşrubat tüketiminin de köydeki ailelerde olduğu bulunmuştur.

TABLO 30 : BÖLGELERE VE MEVSİMLERE GÖRE EVLERİNDE MEŞRUBAT TÜKETEN AİLELERDEKİ BİRREYLERİN TERCİH ETTİKLERİ MEŞRUBAT CİNSLERİ (ŞİŞE OLARAK)

BÖLGELER	MEVSİMLER																													
	KİŞ			YAZ			ILKBAHAR			KİŞ																				
	M	E	V	S	I	M	L	E	R	M	E	V																		
	Kolalı	Meyva S.	Gazoz	Maden S.	Toplam	Kolalı	Meyva S.	Gazoz	Maden S.	Toplam	Kolalı	Meyva S.	Gazoz	Maden S.	Toplam															
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S															
Köy	5	23.7	3	13.6	14	63.7	—	—	22	100	7	25.9	7	25.9	12	44.4	1	3.8	27	100	10	18.9	7	13.2	35	66	1	1.9	53	100
Gecekondu	19	86.4	1	4.5	—	—	2	9.1	22	100	21	61.8	—	—	12	35.3	1	2.9	34	100	46	60.5	5	6.6	22	28.9	3	4	76	100
Şehir	30	68.2	6	13.6	2	4.6	6	13.6	44	100	33	63.5	9	17.3	3	5.7	7	13.5	52	100	54	67.5	13	16.3	3	3.7	10	12.5	80	100
Genel Toplam	54	61.4	10	11.4	16	18.2	8	9.0	88	100	61	54.0	16	14.2	27	23.9	9	7.9	113	100	110	52.6	25	11.9	60	28.6	14	6.9	209	100

Bölgelere ve mevsimlere göre evlerinde meşrubat tüketen ailelerdeki bireylerin tercih ettikleri meşrubat cinsleri dağılımı Tablo :30' da gösterilmiştir. En çok tercih edilen meşrubat her üç mevsimde de kolalı içeceklerdir.

Tablo 31: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Meşrubat Tüketen Bireylerin Cinsce Dağılımları.

Bölgeler	Mevsimler																	
	Kış			İlkbahar			Yaz			Birey								
	Erkek S	Kadın S	%	Erkek S	Kadın S	%	Erkek S	Kadın S	%	Erkek S	Kadın S	%	Toplamı S	Toplamı S	%			
Köy	13	59	9	41	22	100	12	44	15	56	27	100	27	51	26	49	53	100
Gecekondu	12	55	10	46	22	100	20	59	14	41	34	100	36	47	40	53	76	100
Şehir	21	48	23	52	44	100	25	48	27	52	52	100	41	51	39	49	80	100
Genel Toplam	46	52	42	48	88	100	57	50	56	50	113	100	104	50	105	50	209	100

Bölgelere ve mevsimlere göre meşrubat tüketen bireylerin cinsce göre dağılımları Tablo 31'de gösterilmiştir. En yüksek meşrubat tüketiminin şehirde olduğu bulunmuştur. Genel olarak incelendiğinde mevsimler arasında önemli bir fark görülememiştir.

Tablo 32: Bölgelere ve Mevsimlere Göre Meşrubat Tüketen Bireylerin Yaşlara Göre Dağılımı

		Mevsimler												Yaz					
		Kış						İlkbahar											
Bölgeler	Köy	3-18 yaş		18 yaş +		Toplam		3-18 yaş		18 yaş +		Toplam		3-18 yaş		18 yaş +		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
		10	45.5	12	54.5	22	100	15	55.5	12	44.5	27	100	29	54.7	24	45.3	53	100
	Gecekondu	13	59.6	9	41.0	22	100	20	58.8	14	41.2	34	100	40	52.6	36	47.4	76	100
	Şehir	12	27.3	32	72.7	44	100	13	25.0	39	75.0	52	100	23	28.8	57	71.2	80	100
Genel	Toplam	35	39.8	53	60.2	88	100	48	42.5	65	57.5	113	100	92	44.0	117	56.0	209	100

Bölgelere ve mevsimlere göre meşrubat tüketen bireylerin yaşlara göre dağılımı Tablo 32'de gösterilmiştir. Araştırma kapsamına giren ailelerde 3-18 yaş grubu bireyler arasında en yüksek tüketim gecekondu da bulunmuştur. Mevsimsel olarak incelendiğinde aynı yaş grubunda tüketimin yazın daha çok olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

Sosyo-kültürel ve ekonomik düzeyleri farklı olan ailelerde çay ve alkolsüz meşrubat tüketim durumu ve beslenme açısından değerlendirilmesi saptanmaya çalışılmıştır. Ancak çalışmamızın aile düzeyinde yapılması bazı bilgilerin daha ayrıntılı değerlendirilmesinde sorun yaratmıştır. Araştırma kapsamına giren ailelerde çay satın alma ve tüketme durumları her ailede bireysel olarak incelenmiştir.

Araştırmada yiyeceklerin sağladığı enerji ve besin öğeleri tüketiminin araştırma bölgeleri ve mevsimlere göre değiştiği bulunmuştur. Ailelerde yetersiz enerji tüketimine raslanmamıştır. Bununla beraber gecekondu bölgesinde enerjiyi sınırdan (2001-2500 kalori) tüketen ailelerin diğer bölgelere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Enerjiyi aşırı (3001 ve üzeri) tüketen aileler en çok Köysel bölgede görülmektedir.

Mevsimsel açıdan aileler incelendiğinde sınırdan enerji tüketen ailelerin en fazla yaz mevsiminde olduğu görülmüştür (% 30). Aşırı enerji tüketiminin ise en fazla olduğu mevsim kışdır. Bu dönemde aşırı enerji tüketen aileler % 44.2 dir.

Baysal'ın(29) yaptığı çalışmada en az enerji tüketimi gecekondu bölgesinde görülmüştür. Bu sonuç bulgularımızla uygunluk göstermektedir.

Köksal'ın (27) ulusal düzeyde yaptığı araştırmada İç Anadolu Bölgesinde enerji tüketimi en az köy-kent grubunda bulunmuştur. Koçoğlu(26) ve Baysal (29) araştırmalarında hayvansal protein tüketiminin kışın diğer mevsimlere oranla daha yüksek, yazın ise daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Bu neticelerde bizim bulgularımızla uygunluk göstermektedir.

Araştırma kapsamına giren ailelerde; en düşük kalsiyum tüketimi gecekondü bölgesinde (% 45), diğer bölgelere oranla daha yüksektir. Aileler genel olarak incelendiğinde mevsimlere göre çok düşük kalsiyum tüketiminin en fazla kış (% 49.2) mevsiminde olduğu görülmüştür.

Baysal'ın (29) araştırmasında kalsiyum tüketim düzeyi gecekondüda, köye oranla daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç bizim çalışmamızla uygunluk göstermektedir. Köksal'ın (27) ulusal düzeyde yaptığı araştırmasında İç Anadolu Bölgesi'nde en az kalsiyum tüketimi şehirde bulunmuştur. Koçoğlu (26) ve Toksöz (28) araştırmalarında en çok kalsiyum tüketimini ilkbahar mevsiminde bulmuşlardır. Bu bulgular bizim bulgularımızla uygunluk göstermektedir. Araştırmamızda kalsiyum tüketiminin kışın fazla, ilkbahar ve yaz mevsiminde düşük bulunması süt, yoğurt, peynir gibi kalsiyumdan zengin yiyeceklerin perakende satış fiyatlarının artmış olmasından ileri gelmektedir. Fiyat artışları tüketimi etkilemektedir.

Araştırma kapsamına giren ailelerde en düşük demir tüketiminin gecekondü bölgesinde olduğu saptanmıştır (% 25). Aileler genel olarak incelendiğinde mevsimlere göre çok düşük demir tüketen aile oranı en çok yaz (% 10), normal demir tüketiminin en çok kış (% 37,5) mevsiminde olduğu görülmüştür.

Baysal'ın (29) yapmış olduğu çalışmada, demir tüketimi gecekondü bölgesinde köye oranla daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç bizim bulgularımızla uygunluk göstermektedir. Köksal'ın (27) ulusal düzeyde yaptığı araştırmasında İç Anadolu Bölgesi'nde en düşük demir tüketiminin köyde olduğu bulunmuştur. Koçoğlu (26) araştırmasında demir tüketiminde mevsimlere göre önemli bir fark bulamamıştır.

Araştırma kapsamına giren ailelerde; Düşük A vitamini tüketimi gecekondü bölgesindeki ailelerde diğer bölgelere oranla daha yüksektir (% 72.5). Mevsimlere göre çok düşük A vitamini tüketen aile oranı en fazla ilkbaharda (% 58,5), normal A vitamini tüketiminin en çok kış mevsiminde olduğu görülmüştür. Baysal'ın(29) yapmış olduğu çalışmada, A vitamini tüketimi köyde gecekondüye oranla daha düşük bulunmuştur. Koçoğlu (26) araştırmasında kış mevsiminde A vitamini tüketimini yetersiz bulmuştur. Baysal'ın (29) çalışmasında ise A vitamini tüketim düzeyi kış mevsiminde, yazı göre daha fazla bulunmuştur.

Araştırma kapsamına giren ailelerde enaz riboflavin tüketiminin gecekondü bölgesinde olduğu bulunmuştur (% 65). Mevsimlere göre çok düşük riboflavin tüketen aile oranı en yüksek yaz (% 38.3) mevsiminde normal riboflavin tüketiminin en çok kış (% 38.8) mevsiminde olduğu saptanmıştır. Baysal'ın (29) araştırmasında riboflavin tüketim düzeyi en düşük gecekondü bölgesinde bulunmuştur. Bu sonuç bizim bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Köksal (27) ise ulusal düzeyde yaptığı çalışmasında İç Anadolu Bölgesi'nde en az riboflavin tüketimini köyde bulmuştur. Koçoğlu (26), Baysal (29), Güneyli (30) riboflavin tüketiminde mevsimsel farklılıklar bulamamışlardır.

Araştırma kapsamına giren ailelerde en az C vitamini tüketiminin gecekonduda olduğu bulunmuştur. Mevsimlere göre çok düşük C vitamini tüketen aile oranı en yüksek ilkbahar (% 17.5) mevsiminde, normal C vitamini tüketiminin de en çok yaz mevsiminde olduğu bulunmuştur. Bu mevsimlerde köy ve şehirde domates, kavun ve karpuz tüketiminin fazla olduğu gözlenmiştir.

Baysal'ın (29) çalışmasında C vitamini tüketimi köyde, gecekonduya oranla daha düşük bulunmuştur. Köksal'ın (27) ulusal düzeyde yaptığı çalışmasında İç Anadolu Bölgesi'nde C vitamini tüketimi en düşük köyde bulunmuştur. Koçoğlu (26) çalışmasında C vitamininin kışın düşük, yazın ise çok tüketildiğini saptamıştır. Bu sonuç bizim bulgularımızla uygunluk göstermektedir.

Araştırma kapsamına giren ailelerde thiamin ve niasinin yeterli miktarlarda tüketildiği görülmüştür.

Araştırma kapsamına giren ailelerin çoğunluğu (% 86) sı çay yaparken alüminyum demlik kullanmaktadır. Yücebıyık'ın (31) yapmış olduğu araştırmada aileler çay yaparken en fazla (% 56.7) alüminyum demlik kullanmaktadırlar. Oysa araştırmacılar çayın demlendirileceği demliğin metal olmaması gerektiğini, metal demlikte polyfenollü bileşiklerin çayın suyuna daha fazla geçtiğini söylemektedirler.(3)

Araştırma kapsamına giren aileler, çay yaparken en fazla (% 41.7) evdeki musluk suyunu kullanmaktadırlar. Yücebıyık'ın (31) çalışmasında da çay yapımında en fazla (% 45.5) musluk suyunun kullanıldığı görülmüştür.

Ailelerin genel olarak; % 85'i çayı on dakikadan fazla sürede, % 15'i ise on dakikadan az sürede demlendirmektedirler. Oysa araştırmacılar tarafından çayı 88°C de kaynamış su ile beş dakika veya 93°C de kaynamış su ile üç dakika demlendirmenin uygun bir hazırlama yöntemi olduğu savunulmaktadır (3).

Araştırma kapsamına giren ailelerin genel olarak % 54,2 si bir bardak çaya 10 gr. şeker koymaktadır. Bölgesel olarak incelendiğinde köyde % 62,5, gecekonduda % 72,5 ailenin bir bardak çaya 10 gr. şeker koyduğu şehirde ise % 70,5 ailenin bir bardak çaya 5 gr. şeker koyduğu saptanmıştır. Bu bulgulara göre şehirdeki ailelerin, gecekondu ve köydeki ailelere oranla bir bardak çayı daha az şekerle içtikleri görülmüştür.

İncelenen ailelerin tümü evlerinde çay kurumunun çayını tüketmektedirler.

İncelenen ailelerin tümünün sabah kahvaltısında çay içtikleri saptanmıştır. Aileler genel olarak sabah kahvaltısı dışında çayı en çok öğle ve akşam yemeklerinden sonra (% 42.5) içmektedirler. Bölgesel olarak incelendiğinde sürekli çay içme alışkanlığına sahip olan aileler en fazla şehirde (% 28) bulunmuştur. Ailelerin tümünün evlerine konuk geldiğinde çay ikram ettikleri görülmüştür.

Ailelerin çay dışında, sıcak içecek olarak ihlamur ve oralet tükettikleri görülmüştür. Kış mevsiminde bu içeceklerin tüketimi diğer mevsimlere oranla daha yüksek miktarlarda bulunmuştur.

Araştırma kapsamına giren ailelerde aylık çay tüketiminin en çok gecekondu bölgesinde (1200 gr.) olduğu saptanmıştır. Genel olarak

ailelerin evlerindeki aylık çay tüketiminin en çok kış mevsiminde (987 gr) en az yaz mevsiminde (642 gr.) olduğu bulunmuştur.

Yücebıyık'ın (31) araştırmasına göre ailelerin ayda en az 100 gr. en çok 1200 gr. çay tükettikleri görülmüştür. Köksal'ın (32) çalışmasına göre köysel bölgede kuruçay tüketimi tüketici ünite başına haftalık ortalama 38 gr. olduğu gösterilmektedir. Bizim çalışmamızda köysel bölgede kuruçay tüketimi, tüketici ünite başına haftalık ortalama kışın 50 gr. ilkbaharda 47 gr, yazın ise 39 gr. bulunmuştur. Bu bulgular Köksal'ın bulgularıyla uygunluk göstermektedir. Türkiye'de 1946'larda fert başına 50 gr. olan çay tüketimi, 1972'lerde 705 gr. yükselmiş, günümüzde ise 900 gr.'ı geçmiştir. Aynı şekilde toplam tüketim miktarınının 30 bin tonu aşması, Türkiye'de hem nüfus başına içilen çayda hızlı bir artışın olduğunu ve hem de artan nüfusun aynı oranda tüketimde bulunduğunu göstermektedir (33).

Araştırma kapsamına giren ailelerin ortalama gelir içinde çay ve çay şekerine ödedikleri paranın yüzde miktarları incelendiğinde, en yüksek oranın gecekonda (% 4.4) en düşük oranın (% 1.1) köyde olduğu görülmüştür. Mevsimsel açıdan incelendiğinde tüm bölgelerde kış mevsimi çay ve çay şekerine ödenen paranın en yüksek olduğu dönemdir.

Araştırma kapsamına giren ailelerin total enerji tüketimleri içinde çay şekerinden gelen kalori yüzdesi en yüksek oranda şehirde, en düşük oranda ise köyde saptanmıştır. Mevsimsel açıdan incelendiğinde, tüm bölgelerde total enerji içinde çay şekerinden gelen enerji yüzdesi en çok kış mevsiminde görülmüştür.

İncelenen ailelerde en yüksek meşrubat tüketiminin şehirdeki ailelerde, en düşük meşrubat tüketiminin de köydeki ailelerde olduğu bulunmuştur. Araştırma kapsamına giren aileler genel olarak incelendiğinde en çok meşrubat tüketiminin yazın (% 55), en düşük meşrubat tüketiminin ise kış mevsiminde (% 24) olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamına giren ailelerde genel olarak en çok tercih edilen meşrubat her üç mevsimde de kolalı içeceklerdir. Bölgesel olarak incelendiğinde üç mevsimde de köydeki aileler gazozu, gecekondü ve şehirdeki aileler kolalı meşrubatları tercih etmektedirler.

Ailelerde meşrubat tüketen bireyler genel olarak incelendiğinde yetişkinlerin her üç mevsimde de çocuklara oranla daha fazla meşrubat tüketmekte oldukları görülmüştür. Bölgesel olarak incelendiğinde köydeki çocuklar ilkbahar ve yaz mevsiminde yetişkinlerden daha fazla meşrubat tüketmektedirler. Oysa şehirdeki çocukların üç mevsimde de meşrubatı yetişkinlerden daha az tükettikleri görülmüştür.

Araştırma kapsamına giren aileler ve ailelerdeki meşrubat tüketen yetişkin bireyler, çay ve kolalı meşrubatın sağlıklarına zararlı olabileceğini bilmelerine rağmen, bu içecekleri tüketme eğiliminde oldukları görülmüştür.

SONUÇLAR

Araştırmanın bulguları incelendiğinde şu sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma kapsamına giren ailelerde; enerji, hayvansal protein, kalsiyum, demir, A-vitamini, riboflavin, C vitamini tüketimlerinin,gecekodu bölgesinde diğer bölgelere kıyasla daha düşük oranlarda olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamına giren aileler,mevsimsel olarak incelendiğinde; enerji, demir ve riboflavin tüketiminin en fazla yaz mevsiminde azalma gösterdikleri görülmektedir. Düşük oranda hayvansal protein, kalsiyum, A vitamini, C vitamini tüketiminin ise en fazla ilkbahar mevsiminde olduğu saptanmaktadır.

Araştırma kapsamına giren ailelerde; en fazla çay tüketiminin gecekondu bölgesinde olduğu saptanmıştır. Tüm ailelerde çay tüketiminin en fazla kış mevsiminde, en az yaz mevsiminde olduğu bulunmuştur.

Ailelerde; çay ve çay şekerine ödenen para, aile gelirine göre, gecekondu bölgesinde daha yüksektir. Çay ve çay şekerine ödenen paranın en fazla kış mevsiminde olduğu görülmüştür.

Ailelerde; çay şekerinden gelen kaloringin, toplam kalori içindeki yüzdesi, en fazla şehirde, en düşük ise köyde bulunmuştur. Çay şekerinden gelen kalori yüzdesinin tüm bölgelerde, en fazla kış mevsiminde olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamına giren ailelerde; meşrubat tüketiminin en fazla şehirde olduğu bulunmuştur. Tüm bölgelerde meşrubat tüketiminin yaz mevsiminde önemli oranda arttığı saptanmıştır.

Ailelerdeki bireylerin en çok kolalı meşrubatı tercih ettikleri görülmüştür. Mevsim değişikliği tercih edilen meşrubat cinsini etkilememiştir.

Ailelerde meşrubat tüketen bireylerin cinsiyetlerine göre, meşrubat tüketim miktarlarında önemli bir fark olmadığı bulunmuştur.

Meşrubat tüketen bireylerin yaşa göre dağılımlarında en çok meşrubat tüketiminin yetişkinler tarafından yapıldığı bulunmuştur.

Aile gelirlerinin köyde yaklaşık % 1'inin, gecekonduda yaklaşık %3.9'unun şehirde yaklaşık % 1.6 sının çay ve çay şekerine ödendiği görülmüştür. Bu miktar harcamalar şimdilik fazla görülmemekteyse de gecekonduda yüksek oluşu dikkati çekmektedir.

ÖNERİLER

Toplumda çay ve meşrubat tüketimi gün geçtikçe artarken halkın sağlığı yönünden de bu tüketim önem kazanmaktadır.

Çay ve meşrubat tüketiminin topluma faydalı ve zararlı etkileri araştırılıp saptanmalıdır. Reklamlar vasıtasıyla yapılan güdülenmelerin, halkın sağlığı ve aile bütçesi üzerindeki olumsuz etkileri incelenmelidir.

Beslenme ve sağlık yönünden daha yararlı olan ayran ve süt gibi içeceklerin daha fazla tüketimini sağlamak üzere gerekli önlemler alınmalı ve bu içeceklerin reklamlarının yapılmasına daha fazla yer verilmiştir. Basın ve TRT'nin bu gibi reklam ve duyumlarda bulunması zorunlu tutulmalıdır.

Türk halkının beslenme konusunda bilinçli ve bilimsel görüşlere uygun olarak eğitimi için göze ve kulağa hitap eden eğitim araçları kullanılmalı TRT, basın ve okullarda yürütülen eğitim programlarında beslenme ile ilgili olarak günlük yaşantımıza dönük ve pratik nitelikte eğitim konularına yer verilmelidir.

Ö Z E T

Ankara'da sosyo-ekonomik düzeyleri farklı üç ayrı yerleşim grubunda yapılan araştırmada; ailelerin beslenme durumu, sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyleri, çay ve alkolsüz meşrubat tüketim durumları ile ilgili bilgiler değerlendirilmiştir.

Verilerin değerlendirilmesi sonucunda, enerji, hayvansal protein, kalsiyum, A vitamini, Riboflavin, C-vitamini, tüketimlerinin gecekondü bölgesinde, diğer bölgelere kıyasla daha az olduğu gözlenmiştir. Enerji ve besin öğeleri tüketimine mevsimsel farklılıkların da etken olduğu görülmüştür.

İncelenen bölgelerde çay tüketiminin yaygınlığı bize çayın ülke çapında milli bir içecek olma özelliğini kazanmaya başladığı fikrini vermektedir. En fazla çay tüketiminin kış, meşrubat tüketiminin ise yaz dönemlerinde olduğu saptanmıştır.

Toplumumuzda çay ve alkolsüz meşrubat tüketimi gün geçtikçe artarken, halkın sağlığı yönünden de bu tüketim önem kazanmaktadır. Bu konuda yeni çalışmalar gerekli ve yararlı olacaktır.

S U M M A R Y

This reaserch was performed in three living areas at Ankara who are in different socio-economic and cultural levels. The data on the nutritional status, socio-economic and cultueral levels of the families and consumption of tea and non-alcoholic drinks were evaluated.

The consumption of energy, animal protein, calcium, vitamin A and C and riboflavin was observed to be less in the gettoes than the other parts of the city. There was seasonal changes in consumption of energy and nutritional substances.

The extent of consumption of tea in the evaluated areas leads to an idea of the becoming a national drink. Drinks mastly consumed were tea in winter and beverages in summer.

As tea and non-alcoholic drink consumption increase in our country, it gains impartance in public health. We believe that further research will be beneficial in this area.

KAYNAKLAR

- 1- Baysal, A., *Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A-13, Ankara 1977.*
- 2- *Nutrition Bulletin 29: Volume 5, Number 5, 1980.*
- 3- Charley, H., *Food Science, The Ronald Press Company, New York 1970.*
- 4- Tekeli, S., *Ziraat Sanatları, Ankara Üniversitesi Basım evi 1965.*
- 5- Köksal, G., Manav, N., *Çay ve Kahvenin Beslenme ve Sağlıkla İlişkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 2: 193, 1973.*
- 6- *Çayın Sağlık Üzerine Tesirleri, Türk Çayı ve Çaycılığımız, Çay Kurumu Yayınları, Ankara 1963.*
- 7- Gürses, Ö., *Çayın Fermantasyon Tekniği Üzerine Son Uygulamalar ve Depolamada Kuru Çay Kimyasal Bileşimdeki Değişmeler, Gıda, 3: 127, 1978.*
- 8- *Handbook of the Nutritional Contents of Foods. Prepared for the United States Department of Agriculture, New York, 1977.*
- 9- G. V. Stagg and D.S. Millin, *Tea (The nutritional and theapeutic value of tea). Journal of the Science of Food and Agriculture, 26: 1438, 1975.*

- 10- Mitchell, Rynbergen, Anderson, Dibble., *Nutrition in Health and Disease*, J. B. Lippincott Company, Philadelphia 1977.
- 11- Tüketici Bülteni, T.C. Gıda-Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Gıda İşleri Genel Müdürlüğü, Sayı 1, 1979.
- 12- Mgaloblishvilli, E.K., Trutsunava, A.Y., *Use of Green Tea Ingusion in Hypertention*, *Nutritions Reviews and Abstract*, 43:504, 1973.
- 13- Güler, H., *Gıda Maddeleri Mevzuatı*, Ayyıldaz Matbaası A.Ş., Ankara, 1972.
- 14- "III. Gıda Semineri Planlı Dönemde Gıda Sorunları", *Gıda, Gıda Teknolojisi Derneği Yayın Organı*, İzmir, Özel Sayı 1979.
- 15- Özbayer, V., *Diş Çürükleri ve Beslenme*, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1: 48, 1972.
- 16- Meydan Larouse, 3: 19, 1973.
- 17- "Türkiye 3. Gıda Kongresi Tebliğ Özetleri", *Türkiye Odalar Birliği ve Gıda Teknolojisi Derneği*, Ankara, 1982.
- 18- Davidson, Meiklejohn, Passmore, *Human Nutritions and Dietetics*, The Williams and Wilkins Company, Baltimore, 1966.
- 19- İpbüker, A., *Meşrubat Sanayii*, *Milliyet Gazetesi*, Ankara 8-2-1982.
- 20- Donald, K. Tressler Maynard, A. Joslyn, *Fruit and Vegetable Juice Processing Technology*, Connecticut the Avi Publishing Company Inc., 1971.

- 21- Yücecan, S., Hazır Meyve Sularının Kaliteleri ve Besin Değerleri, Gıda, 4: 213, 1979.
- 22- Köksal, O., Uzel, A., ve Pekdur, U., Gıda Kompozisyon Cetvelleri, H.Ü. Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyet Bölümü, Ankara, 1969.
- 23- Sümbüloğlu, K., Sağlık Bilimlerinde Araştırma Teknikleri ve İstatistik, Matisş Yayınları, Çağ Matbaası, Ankara, 1978.
- 24- Aylık İstatistik Bülteni, Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası, Ankara, 8.12.1980.
- 25- Aylık İstatistik Bülteni, Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası, Ankara, 1-3-1982.
- 26- Koçoğlu, G., Ortabereket Köyünde Aylara ve Mevsimlere Göre Gıda Tüketimindeki Değişiklikler, Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara 1968.
- 27- Köksal, O., Türkiye 1974 Ulusal Beslenme, Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması, Ankara, 1977.
- 28- Toksöz, P., A vitamini Tüketimi ile Trahom Arasındaki Etkileşimler, Diyarbakır Üniversitesi Tıp Fakültesi Doktora Tezi, Diyarbakır, 1976 .
- 29- Baysal, A., Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda, Değişmeler, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4: 20, 1975.
- 30- Güneyli, U., Uzel, A., Mamak Gaz Maske Fabrikası İşçilerinin Beslenme Durumu, Bunun Sağlık ve İşe Devama Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 3: 180, 1973.

- 31- Yücebıyık, A., Çay Sanayii, Teknolojisi ve Toplumumuzda Çay Tüketim Alışkanlığının Saptanması, Mezuniyet Çalışması, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1975.
- 32- Köksal, O., Beslenme Sorunları ve Bunların Çözüm Yollarının Araştırılmasında Türkiye İçin Geliştirilmiş Bir Metodoloji Denemesi, Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara 1968.
- 33- Başol, K., Türkiye Ekonomisinde Çay, Gıda, 2: 183, 1977

EK: 1

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ BESLENME VE DİYET ENSTİTÜSÜ

Çay ve Meşrubat Tüketimi Araştırması Soruşturma Formu

Aile Hakkında Genel Bilgiler

Adınız, Soyadınız:
Ev Adresiniz :
Başlama Tarihi : Bitiş Tarihi:
1. Aile No :
2. Ailenin Bulunduğu Bölge:
1- Köy
2- Gecekondu
3- Şehir Merkezi

Birey	Adı Soyadı	Cinsiyet	Yaş	T.Ü.	Yemeklerde Bulunma Durumu			Toplam T.Ü./Kişi T Gün
					Gün 1 S Ö A T	G ü n 2 S Ö A T	Gün 3 S Ö A T	
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

AİLE YAPISI VE TANIMI

Aile No: _ _ _ _

No:	Aile Bireylerinin Adı, Soyadı	Akrabalık	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Meslek
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Akrabalık:

- 1- Aile reisi (baba)
- 2- Anne
- 3- Çocuk
- 4- Büyükbaba
- 5- Büyükanne
- 6- Yakın akraba
- 7- Misafir

Cinsiyet

- 1- Erkek
- 2- Kadın

Eğitim Durumu

- 1- Okur yazar değil
- 2- Okur yazar
- 3- İlkokul
- 4- Orta dereceli okul
- 5- Yüksek okul

Meslek

- 1- Çiftçi
- 2- Ev kadını
- 3- İşçi
- 4- Memur
- 5- Küçük sanat erbabı
- 6- Ticaretle meşgul
- 7- İşsiz
- 8- Diğer (Açıkla)

Çay ve Meşrubat Tüketimi Araştırması Soruşturma Formu

- 1- Evinizde çay içilmekte midir?
Evet ___ Hayır ___ Bazen ___
- 2- Evinizde hangi çayı kullanırsınız?
Çay Kurumu ___ Yabancı menşeli ___ Karışık ___
- 3- Kuru çayı ayda ne kadar tüketirsiniz? (.....gr.)
- 4- Çaya ayda ne kadar para ödüyorsunuz? (.....TL.)
- 5- Çay yapımında ne tür su kullanıyorsunuz?
İyi su ___ Evdeki musluk suyu ___ Çeşme suyu ___ Kuyu Suyu ___ Diğer ___
(Satın alınan)
- 6- Çayı nasıl bir kaptan içersiniz?
Cam çay bardağı ___ Su bardağı ___ Porselen çay fincanı ___ Diğer ___
- 7- Çayı nasıl bir kapta yaparsınız?
Porselen demlik ___ Cam demlik ___ Çinko demlik ___ Semaver ___
Alüminyum demlik ___ Diğer ___
- 8- Çayı ne kadar süre demletirsiniz?
10 dakikadan fazla ___ 10 dakikadan az süre ___
- 9- Çayın demlenmesi için içine herhangi bir madde atarmısınız?
Evet ___ Hayır ___
- 10- Evet'se ne tür bir madde atarsınız?
Karbonat ___ Şeker ___ Bargamut tozu ___ Diğer ___
- 11- Evinize konuk geldiğinde çay ikram edermisiniz?
Evet ___ Hayır ___ Bazen ___
- 12- Çay yerine aşağıdaki içecekleri tercih edermisiniz?
Ihlamur ___ Tarçın ___ Oralet ___ Adaçayı ___
- 13- Evinizde sade veya meyvalı gazozlar, meyva suları, kolalı içecekler, maden suyu veya soda tüketirmisiniz?
Evet ___ Hayır ___ Bazen ___
- 14- Meşrubata aylık ne kadar para harcıyorsunuz (.....TL)
- 15- Şu anda evinizde meşrubat var mı? Evet ___ Hayır ___
- 16- Evet'se çeşit ve miktarı ne kadardır?(.....) (.....şişe)

Ailenin Gelir Durumu

Tarımsal Ürünler:

Ürün Adı	Yıllık Üretimi	Birim Satış Fiyatı	Toplam Gelir TL.

Hayvanlar

Hayvan Türü	Sayısı	Birim Satış Fiyatı	Yıllık Hayvan Satışı	Toplam Gelir TL

Diğer Gelirler

Ücret	Maaş	Ticaret Komisyon Geliri	Kira Geliri	Yurt dışı işçi geliri	Toplam Gelir TL.

Toplam Gelir

Tarım ürünleri	Hayvan	Diğer	Toplam Gelir

Bir günde bu meşrubatlardan cinsine
göre ne kadar tüketirsiniz.

Tüketilen
Meşrubat
Yararlı mıdır

Birey No:	Kolalı	Gazoz- lar	Maden s. Soda	Meyva Suyu	Evet	Hayır
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

Tüketici Ünite Hesaplamada Rehberi
Guide for Calculating Consumer Units

Yaş Gurubu Age Group (Yıl-Year)	Erkek Male	Kadın Female
0—1		0.4
1—3		0.5
4—6		0.6
7—9		0.7
10—12	0.9	0.8
13—15	1.1	0.9
16—19	1.2	0.8
20—29	1.0	0.8
30—39	1.0	0.7
40—49	0.9	0.7
50—59	0.9	0.6
60—69	0.8	0.6
70+		
Gebelik nedeniyle eklenecek		0.1
Additional for pregnancy		
Emziliklik nedeniyle eklenecek		0.3
Additional for nursing		