

278921

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

YİYECEKLERİN SAĞLIKLA İLİŞKİSİ
KONUSUNDA HALKIN İNANÇ VE UYGULAMALARI
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

BESLENME VE DİYETETİK PROGRAMI
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

Yasemin ŞENER

ANKARA, 1978

T.C.
HACETEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

YIYECEKLERİN SAĞLIKLA İLİŞKİSİ
KONUSUNDA HALKIN İNANÇ VE UYGULAMALARI
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

BESLENME VE DİYETETİK PROGRAMI
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

Yasemin Şener
Rehber Öğretim Üyesi: Prof.Dr.Ayşe Baysal

ANKARA-1978

	<u>Sayfa</u>
GİRİŞ	1
ARAŞTIRMANIN AMACI	6
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ ve ARAÇLARI.....	7
BULGULAR	10
Beslenme Durumunun Sağlık Üzerine Etkisi Konusundaki İnançlar	10
Yiyeceklerin Sağlığa Yararlı Olduğu Yolundaki İnançlar.....	11
Çeşitli Karışımların Hastalığı Tedavi Edici..... Etkilerine Ait İnançlar	66
Yiyeceklerin Sağlığa Zarar Verdiği Yolundaki..... İnançlar	69
Piyasada Satılan Kitaplarda Yiyeceklerin Sağlık... Açısından Yararlı Olduğu Durumlara Ait Görüşler	97
Piyasada Satılan Kitaplarda Yiyeceklerin Sağlık... Açısından Zararlı Olduğu Durumlara Ait Görüşler.....	114
Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Konusundaki..... İnançların Kaynağı	117
Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Konusundaki... İnançların Uygulanıp Uygulanmadığı.....	118
Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Konusundaki... İnançların Uygulanması Sonucu Edinilen Genel Kanı....	119
TARTIŞMA	120
SONUÇ ve ÖNERİLER	135
ÖZET	136
KAYNAKLAR	138
EK	145

TABLULARIN DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
1.Deneklerin Yaşa Göre Dağılımı	8
2.Deneklerin Yaşamlarının En Çok Geçtiği Yerin Özelliği.....	8
3.Deneklerin Cinsiyeti	8
4.Deneklerin Eğitim Düzeyi	9
5.Deneklerin Meslek Durumları.....	9
6.Uzun Süre Beslenme Yetersizliğinin Hastalık Yapıp Yapmayacağı Konusunda Halkın İnançları.....	10
7.Hastalıkların Diyetle Tedavi Edilip Edilmiyeceği Konusundaki İnançlar.....	10
8.Yendiği Zaman Hastalık veya Rahatsızlık Oluşturan Yiyecekler Olup Olmadığı Konusunda Halkın İnançları.....	11
9.Et-Sakatatlar ve Yumurtanın Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	11
10.Kurubaklagil ve Yağlı Tohumların Yararlı Olduğu Durumlar Konu- sunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	14
11.Süt ve Türevlerinin Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	17
12.Tahıl ve Türevlerinin Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	20
13.Sebzelere Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirten- lerin Dağılımı.....	23
14.Meyvelerin Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	39
15.Yağların Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	53
16.Şeker ve Tatlıların Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	55
17.Baharat ve Katkı Öğelerinin Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	58

18.Sağlığa Çoğunlukla İyi Geldiği Belirtilen Yiyecek ve Katkı Öğeleri.....	62
19.Çeşitli Karışımların Hastalığı Tedavi Edici Etkilerine Ait Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	66
20.Et-Yumurta ve Sakatatların Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	69
21.Kurubaklagil ve Yağlı Tohumların Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	71
22.Süt ve Türevlerinin Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	72
23.Tahıl ve Türevlerinin Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusun- da Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	73
24.Sebzelerin Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	77
25.Meyvelerin Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	84
26.Yağların Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	89
27.Şeker ve Tatlıların Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	90
28.Baharat ve Katkı Öğelerinin Sağlığa Zarar Verdiği Durum- lar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.....	91
29.Sağlığa Zarar Verdiği Çoğunlukla Belirtilen Yiyecek ve Katkı Öğeleri.....	95
30.Kurubaklagil ve Yağlı Tohumların Konu ile İlgili Yayınlar- ca Yararlı Olduğu Belirtilen Durumlar.....	97
31.Süt-Yumurta ve Balın Konu ile ilgili yayınlarca yararlı olduğu Belirtilen Durumlar.....	98
32.Tahılların Konu İle İlgili Yayınlarca Yararlı Olduğu Belirtilen Durumlar.....	99
33.Sebzelerin Konu İle İlgili Yayınlarca Yararlı Olduğu Belirtilen Durumlar.....	100

34.Meyvelerin Konu İle İlgili Yayınlarca Yararlı Olduğu Belirtilen Durumlar.....	106
35.Baharat ve Katkı Öğelerinin Konu İle İlgili Yayınlarca Yararlı Olduğu Belirtilen Durumlar.....	111
36.Et-Sakatatlar ve Yumurtanın Konu İle İlgili Yayınlarca Zararlı Olduğu Belirtilen Durumlar.....	114
37.Kurubaklagil ve Yağlı Tohumların Konu İle İlgili Yayınlarca Zararlı Olduğu Belirtilen Durumlar.....	115
38.Sebzelerin Konu İle İlgili Yayınlarca Zararlı Olduğu Belirtilen Durumlar.....	115
39.Meyvelerin Konu İle İlgili Yayınlarca Zararlı Olduğu Belirtilen Durumlar.....	117
40.Çeşitli Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Açısından Halk Tarafından Verilen Yanıtların Öğrenildiği Kaynakların Dağılımı.....	117
41.Halkın Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Açısından Varolan İnançlarını Uygulayıp Uygulamadığı	118
42.Halkın Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Konusunda Varolan İnançlarını Uygulaması Sonucu Edindiği Genel Kanı.....	119

G İ R İ Ő

Çok eski çağlardan beri insanlar daima yedikleri yiyeceklerle sağlıkları arasında ilişkiler kurmaya çalışmışlardır. İnsan besini- ni olduğu kadar ilacını da bitki ve hayvanlardan aramıştır. Bunun sonucu olarak birtakım yiyeceklerin bazı hastalıklara iyi geldiği; bazı hastalıklara iyi gelmediği konusunda fikirler yürütmüştür. Elde edilen bilgiler önce ağızdan ağıza nakledilmiş, sonraları yazılı olarak saptanmaya başlanmıştır (1, 2).

Gerçekten de yiyeceklerle sağlık arasında önemli bir ilişki söz konusudur. Yiyeceklerle sağlık ilişkisinin önemi eski Yunan ve Romalı bilim adamlarınca da belirtilmiş ve bu konunun üzerinde önemle durul- muştur. Hipokrat hastalarına neler yemeleri gerektiği konusunda öneri- lerde bulunmuştur (3,4). Bilim ilerledikçe yapılan araştırmalarla çeşitli hastalık durumlarında kullanılmakta olan yiyecek ve bitkilerin etkisinin neler olduğu ve nereye etki ettiğini saptamak olanağı doğmuş- tur.

Yiyeceklerle sağlık ilişkisi konusunda bilimsel ilerleme ve araş- tırmaların artmasının yanında halkın bu konuya ilişkin inanç ve uygulama- ları da süregelmektedir. Bu inanç ve uygulamaların bir kısmının bilim- sel bir dayanağı olmasına karşın; diğer bir kısmının ise belli bir bilim- sel dayanağı bulunmamaktadır. Bu tip bilimsel dayanağı olmayan inanç- lar halk arasında kolayca yayılıp kabul edilmektedir. Bunun en önemli nedeni bu konuda halkın bilgisizliğidir. Sağlık ve beslenme konusunda yeterli bir bilgisi olmasa da halk sağlıkla yiyecekler arasında iliş- kinin olabileceğini düşünmektedir. Bu nedenle yiyeceklerle sağlık ilişkisi konusunda söylenen herşeye kolayca inanmaktadır (5). Halkın bu özelliğinden yararlanan birtakım kişiler de yiyeceklerle sağlık ilişkisi konusunda bilimsel olan ve olmayan bilgileri birbirine karıştırmakta veya konuya kendi inançlarını da ekleyerek bu bilgileri

yayınlanmaktadırlar.

Yiyeceklerle sağlık ilişkisi konusu radyo-televizyon-gazete ve mecmualarda da yer almaktadır. Bu tip yayınlar ve halkın eskiden beri süre gelen inançları ciddi bir hastalık durumunda bile bireyi konu ile ilgili uzmana başvurmaksızın sorununa çözüm bulma yoluna yöneltebilmektedir. Bu tip inançların pek çoğu zararsız olmasına karşın; bir kısmı da sağlığı olumsuz yönde etkileyecek niteliktedir(6).

Bu nedenle halk arasında yiyeceklerle sağlık arasındaki ilişki konusunda varolan inanç ve uygulamaların neler olduğunun saptanması gerekmektedir.

Türkiye'de gerek halkın gerekse diğer kişilerin yiyeceklerle sağlık ilişkisi konusundaki değerlendirmelerine ilişkin bazı inceleme ve derlemeler yapılmıştır.

Demirhan⁽⁷⁾ gerek halk arasında gerekse halkın inanç ve uygulamalarının kaynağı olabilecek "Aktar" yani "ecza tüccarları" arasında özellikle katkı öğeleri ve baharatların sağlık açısından nasıl değerlendirildiğini saptamış;bu inanç ve uygulamaların bir kısmının gerçekten bilimsel bir dayanağı olmasına karşın; bir kısmının da belli bir bilimsel dayanağı bulunmadığını ileri sürmüştür.

(8)

Başatlı tıbbi folkloru yararlı olması amacıyla Bergama ve çevresinde halkın bildiği ve denediği, sağlığa yararlı olduğuna inandığı otları yaptığı araştırma ile saptamıştır. Yazar kitabında hangi yiyecek veya katkı öğesinin hangi hastalığa iyi geldiğini belirtmiştir.

Tuncer⁽⁹⁾ ise 1642-1693 yılları arasında yaşamış ve padişahın hekimbaşlığını yapmış olan Hayatizade M.Feyzi Efendinin o devrin bilgincilerinden yararlanarak yazdığı kitabını çevirmiştir. Bu çeviride yabancı bitkilerin ilaç olarak kullanılışı ve her ilacın da tek tek prospektüsü verilmiş; hangi bitkinin hangi hastalığa iyi geleceği; yan etkilerinin neler olduğu ve o yan etkiyi önleyecek başka ilaçlar

rın neler olduğu belirtilmiştir.

Üsküp⁽¹⁰⁾ Bayatlı ve diğer başka kaynaklardan derlediği bilgileri "Şifalı Otlar" kitabında toplamıştır. Üsküp doğal ve zararsız bir tedavi şeklinin otlarla sağlanabileceğini belirtmiştir.

Yardımcı⁽¹¹⁾ yaptığı sağlık folklorü araştırmasında halkın sebze, meyve, baharat, katkı öğeleri ve yabani otların sağlık üzerine etkisi konusundaki inanç ve uygulamalarından söz etmiştir.

Tuncer⁽¹²⁾ "Tıbda Kullanılan Bitkiler" adlı diğer bir kitabında sebze, meyve, baharat, katkı öğeleri ve yabani otları sağlık açısından değerlendirmiştir.

Bayrı^(13,14) "Halk Adetleri ve İnanmaları" ile "İstanbul folklorü" adlı kitaplarında yaptığı folklorik araştırmalar sonucu halkın çeşitli hastalık durumlarında iyi geldiğine inandığı çeşitli yiyecek karışımlarının neler olduğunu belirtmiştir.

Bayatlı, Tuncer, Üsküp, Yardımcı ve Bayrı kitaplarında yiyeceklerin yararlı olduğu bilinen durumlardan söz etmişler; cevizin hazımsızlık, öksürük, idrar azlığı ve solucana; fındığın öksürüğe; kestanenin ishal ve kansızlığa; kabak çekirdeğinin barsak kurt ve solucanına; keten tohumunun boğmaca, bronşit, öksürük, ishal ve idrar azlığına; nohudun barsak kurt ve solucanı, idrar azlığı ve kabızlığa; arpanın besur ve idrar azlığına; pirincin ishale; baklanın böbrek kum ve taşı, mide hastalıkları ve öksürüğe; domatesin kansızlık ve mide hastalıklarına; ebegümecinin bronşit, hazımsızlık, kabızlık, öksürük, sıtma ve vereme; enginarın böbrek kum ve taşına; havucun böbrek kum ve taşı, diş eti iltihapları, idrar azlığı, ishal ve sarılığa; ısırgan otunun balgam, böbrek kum ve taşı, egzama, idrar azlığı, hiper tansiyon ve astıma; kerevizin böbrek, karaciğer ve safra kesesi tutukluğu ve romatizmaya; kuşkonmazın idrar azlığı ve siyatige; kuzukulağının böbrek kum ve taşı, hazımsızlık ve ishale; lahananın mide hastalıkları, nezleye; madımağın barsak parazitlerine;

marulun balgam, idrar azlığı ve sarılığa; mayasıl otunun egzama ve mayasıla; maydanozun idrar azlığı, kan katılığı ve sıtmaya; nanenin basur ve nezle; patlıcanın idrar azlığı ve sarılığa; pazının sarılık ve kansızlığa; pırasanın böbrek kum ve taşı, idrar azlığı, romatizma ve sinir bozukluğuna; rokanın idrar azlığına; sarmısağın barsak kurt ve solucanı, basur, dışağrısı, hipertansiyon, idrar azlığı, öksürük, sarılık, siyatik ve vereme; semizotunun mideye; tohumunun öksürük ve boğmacaya; sığır kuyruğunun basur, ishal, mide ağrısı, öksürük ve sıtmaya; şalgamın mide ve siyatige; ahududunun boğaz iltihaplarına; ayvanın damar sertliği, hazımsızlık, ishal ve öksürüğe; böğürtlenin bademcik, dişeti iltihapları, ishal ve ödeme; çileğin ishal ve mideye; dutun barsak kurt ve solucanı ve kabızlığa; elmanın balgam, hazımsızlık, idrar azlığı, kansızlık ve nefes darlığına; eriğin boğmaca, ishal ve öksürüğe; incirin böbrek kumu, kabızlık, öksürük, sıtma ve zayıflığa; karpuzun barsak kurt ve solucanı, balgam, idrar azlığı, mide, sıtma ve şişmanlığa; kavunun böbrek kum ve taşı ve idrar azlığına; kızılciğin ağız yaraları ve barsak hastalıklarına; kirazın idrar azlığı ve mideye; kuruğun ishale; kuşburnunun basur ve ishale; limonun bademcik ve soğuk algınlığına; şeftalinin balgam, kabızlık ve sıtmaya; üzümün kabızlık, mideye iyi geldiğini belirtmişlerdir.

Baharat ve katkı öğelerinden ise genellikle balgam sökücü, soğuk algınlığına iyi gelen ve gaz giderici olanlarından söz edilmiştir.

(8)

Bayatlı ayrıca Bergama yöresinde halkın çeşitli hayvanları da sağlık açısından nasıl değerlendirdiklerini saptamış; halk arasında balığın romatizmaya; köpek etinin vereme; salyangozun mayasıla iyi geldiği inancının yaygın olduğunu belirtmiştir.

Jalso ve arkadaşları⁽¹⁵⁾ halk arasında Beslenme bilimcilerine göre sağlık açısından yanlış diyet uygulamaları olduğunu; bu tip inanç ve uygulamaların daha çok yaşlı bireyler arasında yaygın olduğunu; bu tip inançlarda yiyeceklere sembolik birtakım özellikler verildiğini; bu tip

inançlarla eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki bulunduğunu belirtmişler; bu tip inanç ve uygulamaların kaynaklarının çoğunlukla magazin, gazete ve kitaplar olduğunu bildirmişlerdir.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Her toplumun kendine özgü yiyecek alışkanlıkları olduğu gibi, yine her toplumun kendi sosyo-kültürel durumuna göre yiyeceklere ilişkin çeşitli inanç ve uygulamaları vardır. Bir toplumun yiyeceklere ilişkin varolan çeşitli inanç ve uygulamalarının neler olduğunun ortaya çıkarılması o konuda gerekli eğitimin yapılabilmesi açısından önemlidir. Bu nedenle halk arasında varolan bu tip inanç ve uygulamaların neler olduğunun saptanması, halk arasında yaygın olan inanç ve uygulamaların bilimsel bir dayanağı olup olmadığının açığa kavuşturulması gerekmektedir. Böylece bu konuda yine halkın kendisi tarafından yapılan başvuruların doğru olarak yanıtlanabilmesi olanaklaşır. İşte bu araştırma halkın beslenme-sağlık ilişkileri konusundaki bilgisini ve yiyecekleri sağlık açısından ne şekilde değerlendirdiklerini saptayarak; elde edilen verilerin bilimsel bir dayanağı olup olmadığını açığa kavuşturmak ve bu konudaki başvuruları doğru bir şekilde yanıtlayabilmek amacıyla yapılmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ ve ARAÇLARI

Örnekleme, Yozgat iline bağlı 4 ilçe merkezi ve 56 köyü ile Ankara kentinde random yöntemi ile seçilmiş; yaşları yirminin üzerinde olan 447 bireyden oluşmuştur. Araştırmaya alınan deneklerin çoğunluğunu (Tablo 1, 2,3,4,5) orta yaş ve üzerinde, yaşamının çoğu kırsal alanda geçmiş, bayan, okur yazar olmayan, ev kadınları oluşturmuştur.

Araştırma Temmuz-Ekim ayları arasında yapılmıştır. Araştırmaya alınan bireylere, sosyokültürel durumlarını, beslenme ve sağlık ilişkisi konusundaki bilgilerini ve yiyeceklerin sağlık üzerine etkilerine ilişkin inanç ve uygulamalarının neler olduğunu, bu inançlarının kaynaklarını, yiyecekler konusundaki inançlarını uygulayıp uygulamadıkları ve uygulamaları sonucu nasıl görüşlere sahip olduklarını saptamak amacıyla anket formları uygulanmıştır (Ek 1). Anket formları Beslenme ve Diyetetik Bölümü stajyer öğrencileri ve araştırmacı tarafından soruşturma yöntemi ile doldurulmuştur. Anket uygularken bireyler bazı hastalıkları isimleriyle bilememişlerdir. Bu nedenle hastalıklar bulgularıyla açıklanarak bireylere anlatılmış; anket doldurulurken çıkabilen bu güçlük de böylece ortadan kaldırılmıştır. Veriler toplam denek sayısına göre yüzde olarak değerlendirilmiş ve tablo şeklinde gösterilmiştir.

Araştırmaya Alınan Deneklerin Sosyo-Kültürel Durumları :

Tablo 1 : Deneklerin Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	Deneklerin	
	Sayı	%
20-30	84	18.8
31-40	97	21.7
41-50	144	32.2
50 +	122	27.3
Toplam	447	100

Tablo 2 : Deneklerin Yaşamlarının En Çok Geçtiği Yerin Özelliği

Yerleşme Yerinin Özelliği	Deneklerin	
	Sayı	%
Köy	254	56.8
Kasaba	60	13.4
Kent	133	29.8
Toplam	447	100

Tablo 3 : Deneklerin Cinsiyeti

Cinsiyet	Deneklerin	
	Sayı	%
Kadın	356	79.6
Erkek	91	20.4
Toplam	447	100

Tablo 4 : Deneklerin Eğitim Düzeyi

Eğitim Düzeyi	Deneklerin	
	Sayı	%
Okur Yazar Değil	217	48.6
Okur Yazar	52	11.6
İlk Okulu Bitirmiş	111	24.8
Orta Okulu Bitirmiş	25	5.6
Lise ve Dengi Okulu Bitirmiş	25	5.6
Yüksek Okulu Bitirmiş	17	3.8
TOPLAM	447	100

Tablo 5 : Deneklerin Meslek Durumları

Meslek	Deneklerin	
	Sayı	%
Ev Kadını	298	66.7
Memur	43	9.6
Çiftçi	86	15.2
Serbest Meslek	16	3.6
Küçük Sanat Erbabı	3	0.7
İşsiz	3	0.7
İşçi	15	3.3
Öğrenci	1	0.2
Toplam	447	100

B U L G U L A R

Beslenme Durumunun Sağlık Üzerine Etkisi Konusundaki İnançlar :

Tablo 6 uzun süre beslenme yetersizliğinin hastalık yapıp yapmıyacağı konusunda deneklerin inançlarını göstermektedir.

Tablo 6 : Uzun Süre Beslenme Yetersizliğinin Hastalık Yapıp Yapmıyacağı Konusunda Halkın İnançları

İnançlar	Deneklerin	
	Sayı	%
Evet	409	91.5
Hayır	13	2.9
Bazen	9	2.0
Bilmiyor	16	3.6
Toplam	447	100

Deneklerin %91.5 gibi bir çoğunluğu uzun süre beslenme yetersizliğinin insanda hastalık yapacağı inancındadır.

Tablo 7 hastalıkların ilaçların yanısıra diyetle de tedavi edilip edilmeyeceği konusunda deneklerin inançlarını göstermektedir.

Tablo 7 : Hastalıkların Diyetle Tedavi Edilip Edilmeyeceği Konusundaki İnançlar

İnançlar	Deneklerin	
	Sayı	%
Evet	377	84.3
Hayır	21	4.8
Bazen	35	7.8
Bilmiyor	14	3.1
Toplam	447	100

Halkın % 84.3 gibi bir çoğunluğu hastalıkların ilaçların yanı sıra diyetle de tedavi edilebileceğine inanmaktadır.

Tablo 8 yendiği zaman hastalık veya rahatsızlık oluşturan yiyecekler olup olmadığı konusunda halkın inançlarını göstermektedir.

Tablo 8: Yendiği Zaman Hastalık veya Rahatsızlık Oluşturan Yiyecekler Olup Olmadığı Konusunda Halkın İnançları

İnançlar	Deneklerin	
	Sayı	%
Evet	350	78.3
Hayır	54	12.1
Bazen	31	6.9
Bilmiyor	12	2.7
Toplam	447	100

Halkın % 78.3 gibi bir çoğunluğu yendiği zaman insanda hastalık veya rahatsızlık oluşturan yiyecekler olduğuna inanmaktadır.

Yiyeceklerin Sağlığa Yararlı Olduğu Yolundaki İnançlar:

Tablo 9 et-sakatatlar-yumurtanın sağlık açısından yararları konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 9 : Et-Sakatatlar-Yumurtanın Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
Et-Sakatat-Yumurta BALIK	Kansızlık	15	3.4
	Kemik Gelişmemesi	60	13.4
	Romatizma	100	22.4
	Siroz	10	2.2
	Verem	40	8.9



Tablo 9 un Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
Et-Sakatat- Yumurta	Durum		
DALAK	Kansızlık	55	12.3
	Kan Katılığı	48	10.7
	Şeker Hastalığı	10	2.2
	Verem	20	4.4
ETLER	Albuminüri	15	3.4
	Astım	40	8.9
	Basur	13	2.9
	Boğmaca	40	8.9
	Damar sertliği	97	21.7
	Gaz	30	6.7
	Hipertansiyon	27	6.0
	Kabızlık	50	11.2
	Kansızlık	170	38.0
	Kızamık	10	2.2
	Ödem	18	4.0
	Romatizma	50	11.2
	Sarılık	69	15.4
	Şeker Hastalığı	88	19.7
	Şişmanlık	90	20.1
	Verem	173	38.7
KARACİĞER	Albuminüri	5	1.1
	Kan Katılığı	47	10.5
	Kansızlık	50	11.2
	Kemik Gelişmemesi	5	1.1
	Sarılık	5	1.1
	Siroz	10	2.2
	Zayıflık	10	2.2



Tablo 9 un Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin		
		Sayı	%	
Et-Sakatat-Yumurta	KÖPEK ETİ	Sarılık	13	2.9
		Verem	50	11.2
TAVUK ETİ		Astım	10	2.2
		Barsak İltahabı	5	1.1
		Böbrek İltahabı	5	1.1
		Damar Sertliği	5	1.1
		Kabızlık	53	11.9
		Kemik Gelişmemesi	5	1.1
		Sarılık	12	2.7
		Verem	10	2.2
YUMURTA		Aft	20	4.5
		Astım	55	12.3
		Bademcik	34	7.6
		Barsak İltahabı	30	6.7
		Barsak Kurtları	5	1.1
		Basur	56	12.5
		Boğmaca	50	11.2
		Böbrek iltahabı	42	9.4
		Bronşit	44	3.8
		Damar Sertliği	65	14.5
		Hazımsızlık	23	5.2
		Hipertansiyon	17	3.8
		İshal	17	3.8
		Kabızlık	9	2.0
		Kansızlık	110	24.6
		Kemik Gelişmemesi	138	30.9



Tablo 9 un Devamı

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
Et-Sakatat-Yumurta	Kızamık	20	4.5
	Romatizma	50	11.2
	Şeker Hastalığı	34	7.6
	Ülser	48	10.7
	Verem	50	11.2
	Zayıflık	56	12.5

Balığın kemik gelişmemesi ve romatizmaya; dalağın kansızlık ve kan katılığına; etin damar sertliği, kansızlık, şeker hastalığı, şişmanlık ve vereme iyi geldiği ; karaciğerin kan katılığı ve kansızlığa; köpek etinin vereme; tavuk etinin kabızlığa ; yumurtanın astım, basur, damar sertliği, kansızlık, kemik gelişmemesi ve zayıflığa iyi geldiği inancı yaygındır.

Tablo 10 kurubaklagil ve yağlı tohumların yararlı olduğu çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 10: Kurubaklagil ve Yağlı Tohumların Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
K.Baklagil ve Yağlı Toh.	Hazımsızlık	7	1.6
	Sinir Bozukluğu	6	1.3
AYÇİÇEĞİ	Hazımsızlık	7	1.6
	İdrar Azlığı	5	1.1
	Kabızlık	28	6.3
	Şeker Hastalığı	30	6.7

Tablo 10 un Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirilenlerin	
		Sayı	%
K.Baklagil ve Yağlı Toh.	Durum		
	Gaz	3	0.7
	İshal	5	1.1
	Kabızlık	32	7.2
	Kansızlık	6	1.3
	Komik Gelişmemesi	10	2.2
	Öksürük	7	1.6
	Şeker Hastalığı	26	5.8
	Verem	10	2.2
	Zayıflık	7	1.6
FASULYE(kuru)	Barsak İltahabı	7	1.6
	Gaz	25	5.6
	Hızlımsızlık	7	1.6
	Kabızlık	20	4.5
	Skorbit	5	1.1
	Şeker Hastalığı	5	1.1
	Zayıflık	4	0.9
KESTANE	Bademcik	7	1.6
	Barsak İltahabı	5	1.1
	İdrar Azlığı	13	2.9
	Şeker Hastalığı	17	3.8
KURU BAKLAGİLLER	Kabızlık	8	1.8
	Kansızlık	10	2.2
KURU YEMİŞLER	Astım	4	0.9
	Kabızlık	5	1.1
	Siroz	3	0.7
	Zayıflık	7	1.6



Tablo 10 un Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
KABAK ÇEKİRDEĞİ	Barsak Kurt ve Sol.	215	48.1
	Hipertansiyon	5	1.1
	İdrar Azlığı	5	1.1
	Sarılık	30	6.7
ACI KAYISI ÇEKİRDEĞİ	Sarılık	7	1.6
	Şeker Hastalığı	16	3.6
KETEN TOHUMU	Bronşit	19	4.3
	Öksürük	17	3.8
LEBLEBİ	Basur	5	1.1
	İshal	60	13.4
	Kabızlık	2	0.4
	Sarılık	20	4.5
	Sinir Bozukluğu	20	4.5
	Ülser	59	13.2
MERCİMEK	Astım	7	1.6
	Barsak Kurt ve Sol.	43	9.6
	Kemik Gelişmemesi	15	3.4
NOHUT	Barsak Kurt ve Solucanı	58	13.0
	Kabızlık	10	2.2
	Kansızlık	5	1.1
	Kemik Gelişmemesi	5	1.1
	Verem	7	1.6

Ceviz ve fıncığın kabızlık ve şeker hastalığına ; kuru fasulye- nin gaz ve kabızlığa ; kestanenin idrar azlığı ve şeker hastalığına ; kabak çekirdeğinin barsak kurt ve solucanına ; acı kayısı çekirdeğinin şeker hastalığına; keten tohumunun öksürüğe; leblebinin ishal ve ülser; mercimeğin barsak kurtlarına; nohudun barsak kurtlarına iyi geldiği inancı yaygındır.

Tablo 11 'süt ve türevlerinin yararlı olduğu çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 11 : Süt ve Türevlerinin Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Süt ve Türevleri	Durum	Sayı	%
PEYNİR	Barsak İltahabı	10	2.2
	Boğmaca	12	2.7
	Böbrek Kum ve Taşı	37	8.3
	Gaz	20	4.5
	Grip	12	2.7
	Hazımsızlık	10	2.2
	İshal	25	5.6
	Kabızlık	4	0.9
	Romatizma	9	2.0
	Sarıklık	24	5.4
SÜT	Aft	20	4.5
	Albuminüri	12	2.7
	Astım	95	21.3
	Bademcik	83	18.6
	Barsak İltahabı	28	6.3
	Barsak Kurtları	45	10.1
	Basur	86	19.2
	Boğmaca	96	21.5
	Böbrek İltahabı	47	10.5
	Böbrek Kum ve Taşı	17	3.8
Bronşit	40	8.9	



Tablo 11 in Devamı :

Yiyecek Süt ve Türeveleri	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
	Damar Sertliği	99	22.1
	Gaz	82	18.3
	Grip	57	12.8
	Hazımsızlık	83	18.6
	Hipertansiyon	29	6.5
	İdrar Azlığı	28	6.3
	İshal	50	11.2
	Kabızlık	56	12.5
	Kan Katılığı	27	6.0
	Kansızlık	20	4.5
	Kemik Gelişmemesi	72	16.1
	Ödem	90	20.1
	Öksürük	55	12.3
	Romatizma	34	7.6
	Sarılık	61	13.6
	Sinir Bozukluğu	30	6.7
	Siroz	51	11.4
	Skorbit	56	12.5
	Ülser	216	48.3
	Verem	97	21.7
	Zayıflık	55	12.3
YOĞURT	Aft	80	17.9
	Albuminüri	90	20.1
	Astım	73	16.3
	Bademcik	50	11.2
	Barsak İltahabı	70	15.7
	Basur	45	10.1
	Böbrek Kum ve Taşı	100	22.4

Tablo 11 in Devamı :

Yiyecek Süt ve Türevleri	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
	Boğmaca	36	8.1
	Bronşit	33	7.4
	Damar Sertliği	93	20.8
	Gaz	42	9.4
	Grip	14	3.1
	Hazımsızlık	53	11.9
	İdrar Azlığı	107	23.9
	İshal	171	38.3
	Kabızlık	50	11.2
	Kan Katılığı	59	13.2
	Kansızlık	48	10.7
	Kemik Gelişmemesi	60	13.4
	Kızamık	38	8.5
	Ödem	42	9.4
	Romatizma	30	6.7
	Sarılık	62	13.9
	Sinir Bozukluğu	60	13.4
	Siroz	58	13.0
	Skorbit	14	3.1
	Şişmanlık	46	10.3
	Ülser	51	11.4
	Verem	30	6.7
	Zayıflık	58	13.0

Bu gruptaki yiyeceklerden peynirin böbrek kum ve taşı, ishal, sarılığa; sütün astım, bademcik, basur, boğmaca, damar sertliği, gaz, hazımsızlık , ödem, ülser ve vereme ; yoğurdun albuminüri, böbrek kum ve taşı, damar sertliği, idrar azlığı ve ishale iyi geldiği inancı yaygındır.

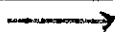
Tablo 12 Tahıl ve türevlerinin yararlı olduğu çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 12 : Tahıl ve Türevlerinin Yararlı Olduğu Durumlar
Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Tahıl ve Türevleri	Durum	Sayı	%
ARPA	Böbrek İltahabı	15	3.4
	Gaz	10	2.2
	Ülser	37	8.3
ARPA KEPEĞİ	Barsak İltahabı	3	0.7
	Gaz	13	2.9
BUĞDAY	Barsak Kurtları	28	6.3
	Öksürük	5	1.1
	Zayıflık	3	0.7
BULGUR	Basur	2	0.4
	Hazımsızlık	3	0.7
	İshal	15	3.4
	Kansızlık	7	1.6
	Kemik Gelişememesi	10	2.2
	Romatizma	3	0.7
	Sarılık	5	1.1
	Siroz	5	1.1
	Şeker Hastalığı	11	2.5
	Ülser	11	2.5
ÇAVDAR	Zayıflık	36	8.1
	Basur	35	7.8
	Hazımsızlık	28	6.3
	Kemik Gelişememesi	5	1.1
	Sarılık	4	0.9
	Şeker Hastalığı	40	8.9

Tablo 12 nin Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Tahıl ve Türeveleri	Durum	Sayı	%
EKMEK	Ülser	7	1.6
	Barsak İltahabı	10	2.2
	Böbrek İltahabı	15	3.4
	Hazımsızlık	27	6.0
	İshal	5	1.1
	Sarılık	4	0.9
	Siroz	4	0.9
	Şişmanlık	20	4.5
MAYALI HAMUR	Ülser	10	2.2
	Zayıflık	91	20.4
	Hazımsızlık	6	1.3
NIŞASTA	Şeker Hastalığı	7	1.6
	Bademcik	11	2.5
	Boğmaca	5	1.1
	Bronşit	16	3.6
	İshal	15	3.4
	Kansızlık	19	4.3
	Şişmanlık	4	0.9
	Zayıflık	13	2.9
PIRİNÇ	Albuminüri	10	2.2
	Astım	3	0.7
	Basur	7	1.6
	Böbrek İltahabı	13	2.9
	Bronşit	2	0.4
	Damar Sertliği	17	3.8
	Gaz	51	11.4
	Hazımsızlık	7	1.6
	Hipertansiyon	70	15.7



Tablo 12 nin Devanı :

Yiyecek Tahıl ve Türevleri	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
	İdrar Azlığı	6	1.3
	İshal	11	2.5
	Kabızlık	14	3.1
	Kemik Gelişmemesi	3	0.7
	Ödem	13	2.9
	Öksürük	6	1.3
	Romatizma	5	1.1
	Sarılık	4	0.9
	Siroz	10	2.2
	Şeker Hastalığı	12	2.7
	Ülser	15	3.4
	Verem	13	2.9
	Zayıflık	23	5.2

Görüldüğü gibi arpanın gaz ve ülser; buğdayın barsak kurt ve solucanına ; bulgurun zayıflığa ; çavdarın basur, hazımsızlık ve şeker hastalığına ; ekmeğin hazımsızlık ve zayıflığa ; nişastanın kansızlığa ; pirincin gaz ve hipertansiyon'a iyi geldiği inancı yaygındır.

Tablo 13 sebzelerin yararlı olduğu çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

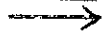
Tablo 13 : Sebzelerin Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
SEBZELER (Genel Olarak)	Albuminüri	25	5.6
	Bademcik	7	1.6
	Barsak İltahabı	53	11.9
	Basur	29	6.5
	Boğmaca	10	2.2
	Bronşit	15	3.4
	Gaz	56	12.5
	Grip	20	4.5
	Hazımsızlık	77	17.2
	Hipertansiyon	6	1.3
	İdrar Azlığı	4	0.9
	İshal	63	14.1
	Kabızlık	67	15.0
	Kansızlık	40	8.9
	Ödem	27	6.0
	Sinir Bozukluğu	5	1.1
	Sarılık	10	2.2
	Siroz	16	3.6
	Şeker Hastalığı	70	15.7
	Şişmanlık	185	41.4
	Ülser	35	2.2
	Verem	14	3.1
	Zayıflık	24	5.4



Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirilenlerin	
		Sayı	%
BAKLA (Taze)	İdrar Azlığı	43	9.6
	Şişmanlık	47	10.5
BEZELYE (Taze)	Grip	28	6.3
	Şişmanlık	33	7.4
	Ülser	5	1.1
BİBER (Taze)	Astım	15	3.4
	Bademcik	21	5.0
	Basur	17	3.8
	Bronşit	12	2.7
	Grip	9	2.0
	Hipertansiyon	16	3.6
	İshal	3	0.7
	Kansızlık	10	2.2
	Kızamık	14	3.1
	Romatizma	18	4.0
	Skorbit	5	1.1
	Sinir Bozukluğu	8	1.8
	Şeker Hastalığı	22	4.9
	Şişmanlık	25	5.6
	DAĞ SARMISAĞI	Basur	2
DEREOTU	Gaz	36	8.1
	Öksürük	21	5.0
	Şeker Hastalığı	30	6.7
DOMATES	Astım	7	1.6
	Bademcik	6	1.3
	Barsak Kurtları	38	8.5
	Basur	5	1.1



Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
	Böbrek İltahabı	7	1.6
	Damar Sertliği	25	5.6
	Grip	5	1.1
	Hazımsızlık	5	1.1
	İdrar Azlığı	24	5.4
	Kabızlık	14	3.1
	Kan Katılığı	33	7.4
	Kansızlık	162	36.2
	Romatizma	52	11.6
	Sarılık	5	1.1
	Siroz	5	1.1
	Skorbit	30	6.7
	Şeker Hastalığı	71	15.9
	Şişmanlık	12	2.7
ENEĞÜMECİ	Astım	5	1.1
	Bademcik	26	5.8
	Barsak İltahabı	11	2.5
	Basur	80	17.9
	Boğmaca	5	1.1
	Böbrek Taşı	10	2.2
	Gaz	29	6.5
	Hazımsızlık	13	2.9
	İdrar Azlığı	14	3.1
	Kabızlık	14	3.1
	Ödem	15	3.4
	Öksürük	32	7.2
	Romatizma	27	6.0



Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirilenlerin		
		Sayı	%	
ENGİNAR	Siroz	5	1.1	
	Sinir Bozukluğu	4	0.9	
	Şeker Hastalığı	11	2.5	
	Şişmanlık	5	1.1	
	Bronşit	30	6.7	
	İdrar Azlığı	34	7.6	
	Kansızlık	4	0.9	
	Skorbit	9	2.0	
	MELİK	Bademcik	13	2.9
		Barsak İltahabı	3	0.7
Barsak Kurtları		5	1.1	
Döbrek İltahabı		3	0.7	
FASULYE (Taze)		Aft	1	0.2
	Albuminüri	4	0.9	
	Basur	7	1.6	
	Döbrek Kum ve Taşı	22	4.9	
	Damar Sertliği	5	1.1	
	Gaz	3	0.7	
	Hazımsızlık	3	0.7	
	İdrar Azlığı	47	10.5	
	Kabızlık	5	1.1	
	Kemik Gelişmemesi	4	0.9	
	Öksürük	5	1.1	
	Sarılık	10	2.2	
	Siroz	2	0.4	
	Şişmanlık	14	3.1	
	Ülser	2	0.4	

Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Sebzeler	Durum	Sayı	%
HAVUÇ	Astım	12	2.7
	Böbrek Kum ve Taşı	32	7.2
	Damar Sertliği	10	2.2
	Gaz	17	3.8
	Grip	16	3.6
	Hipertansiyon	5	1.1
	Kabızlık	5	1.1
	Kansızlık	60	13.4
	Kemik Gelişmemesi	18	4.0
	Sarılık	11	2.5
	Skorbit	4	0.9
	Şeker Hastalığı	14	3.1
	Şişmanlık	19	4.3
	Zayıflık	4	0.9
HIYAR	Aft	5	1.1
	Albuminüri	5	1.1
	Böbrek İltahabı	5	1.1
	Damar Sertliği	10	2.2
	Gaz	9	2.0
	Hazımsızlık	5	1.1
	İdrar Azlığı	53	11.9
	Kabızlık	34	7.6
	Kemik Gelişmemesi	5	1.1
	Şeker Hastalığı	31	6.9
	Şişmanlık	25	5.6
ISPANAK	Astım	3	0.7
	Albuminüri	7	1.6

Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Sebzeler	Durum	Sayı	%
	Barsak iltahabı	11	2.5
	Basur	5	1.1
	Böbrek iltahabı	4	4.3
	Damar Sertliği	72	16.1
	Gaz	19	4.3
	Grip	5	1.1
	Hazımsızlık	2	0.4
	Hipertansiyon	67	15.0
	İdrar Azlığı	3	0.7
	İshal	11	2.5
	Kansızlık	103	23.0
	Kan Katılığı	31	6.9
	Kemik Gelişmemesi	25	5.6
	Ödem	13	2.9
	Romatizma	77	17.2
	Sarılık	6	1.3
	Siroz	3	0.7
	Skorbit	2	0.4
	Şeker Hastalığı	13	2.9
	Şişmanlık	7	1.6
	Ülser	10	2.2
	Verem	5	1.1
ISIRGANOTU	Astım	3	0.7
	Basur	30	6.7
	Grip	5	1.1
	Hazımsızlık	5	1.1
	İdrar Azlığı	32	7.2

Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin		
		Sayı	%	
KADAK	Kabızlık	3	0.7	
	Kansızlık	10	2.2	
	Romatizma	38	8.5	
	Ödem	2	0.4	
	Sarılık	17	3.8	
	Sinir Bozukluğu	10	2.2	
	Şişmanlık	9	2.0	
	Astım	5	1.1	
	Basur	15	3.4	
	Bronşit	10	2.2	
	Damar Sertliği	4	0.9	
	Gaz	6	1.3	
	Hazımsızlık	15	3.4	
	Kabızlık	23	5.2	
	Kemik Gelişmemesi	4	0.9	
	Öksürük	19	4.3	
	Sarılık	3	0.7	
	Şeker Hastalığı	14	3.1	
	KARNİBAHAR	Astım	5	1.1
		Bronşit	6	1.3
Damar Sertliği		3	0.7	
KEREVİZ	Bronşit	21	4.7	
	İshal	5	1.1	
	Kansızlık	6	1.3	
KUŞKONMAZ	Ödem	2	0.4	
	Hazımsızlık	4	0.9	



Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek Sebze	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
KUZUKULAĞI	Barsak İltahabı	2	0.4
KANGAL	Basur	2	0.4
LAHANA	Astım	1	0.2
	Böbrek İltahabı	4	0.9
	İdrar Azlığı	31	6.9
	Kabızlık	12	2.7
	Şişmanlık	5	1.1
MADINAK	Albuminüri	5	1.1
	Astım	7	1.6
	Basur	20	4.5
	Böbrek Taşı	25	5.6
	Bronşit	22	4.9
	İdrar Azlığı	9	2.0
	Kabızlık	19	4.3
	Kemik Gelişmemesi	11	2.5
	Siroz	3	0.7
	Sinir Bozukluğu	5	1.1
	Şeker Hastalığı	5	1.1
	Şişmanlık	10	2.2
MANCAR	Basur	11	2.5
	Ödem	10	2.2
	Sarılık	3	0.7
	Şeker Hastalığı	6	1.3
	Şişmanlık	4	0.9
MARUL	Albuminüri	9	2.0
	Barsak İltahabı	10	2.2
	Böbrek İltahabı	5	1.1



Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
	Hazımsızlık	4	0.9
	Hipertansiyon	41	9.2
	Kansızlık	18	4.0
	Komik Gelişimomosi	19	4.3
	Ödem	11	2.5
	Öksürük	24	5.4
	Sarılık	9	2.0
	Siroz	5	1.1
	Skorbit	16	3.6
	Verem	16	3.6
MAYASIL OTU	Basur	55	12.3
	Kansızlık	2	0.4
MAYDANFÖZ	Barsak iltahabı	15	3.4
	Basur	48	10.7
	Böbrek Kum ve Taşı	60	13.4
	Bronşit	6	1.3
	Gaz	52	11.6
	Hipertansiyon	44	9.8
	İdrar Azlığı	58	13.0
	Ödem	10	2.2
	Öksürük	5	1.1
	Romatizma	5	1.1
	Skorbit	14	3.1
	Şeker Hastalığı	60	13.4
	Şişmanlık	10	2.2
	Ülser	4	0.9



Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
NANE	Aft	5	1.1
	Bademcik	5	1.1
	Gaz	43	9.6
	Grip	16	3.6
	Hazımsızlık	19	4.3
	Öksürük	25	5.6
	Romatizma	5	1.1
	Sarılık	4	0.9
	Siroz	4	0.9
	Ülser	20	4.5
	Verem	7	1.6
PANCAR	Barsak Kurtları	27	6.0
	Kansızlık	14	3.1
	Sarılık	6	1.3
	Skorbit	5	1.1
	Ülser	4	0.9
PATATES	Albuminüri	51	11.4
	Astım	39	8.7
	Barsak İltahabı	44	9.8
	Basur	49	11.0
	Döbrek İltahabı	50	11.2
	Bronşit	25	5.6
	Gaz	54	12.1
	Grip	5	1.1
	Hazımsızlık	20	4.5
	İdrar Azlığı	71	15.9
	İshal	123	27.5



Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Sebzeler	Durum	Sayı	%
	Kemik Gelişememesi	22	4.9
	Romatizma	92	20.6
	Sarılık	47	10.5
	Sinir Bozukluğu	5	1.1
	Zayıflık	63	14.1
	Ülser	17	3.8
PATLİCAN	Astım	10	2.2
	Barsak İltahabı	9	2.0
	Basur	8	1.8
	Böbrek İltahabı	5	1.1
	Damar Sertliği	10	2.2
	Grip	4	0.9
	Hazımsızlık	4	0.9
	Hipertansiyon	19	4.3
	İshal	2	0.4
	Kabızlık	2	0.4
	Kemik Gelişememesi	1	0.2
	Siroz	4	0.9
	Sinir Bozukluğu	5	1.1
	Şeker Hastalığı	5	1.1
	Şişmanlık	3	0.7
PAZI	Astım	5	1.1
	Kansızlık	10	2.2
	Öksürük	31	6.9
	Siroz	11	2.5
	Şişmanlık	7	1.6
	Şeker Hastalığı	28	6.3

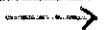
Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
Sebzeler	Durum		
PIRASA	Albuminüri	4	0.9
	Astım	10	2.2
	Barsak Kurtları	4	0.9
	Barsak İltahabı	5	1.1
	Böbrek İltahabı	5	1.1
	Gaz	4	0.9
	Hazımsızlık	5	1.1
	Hipertansiyon	27	6.0
	İshal	5	1.1
	Kabızlık	5	1.1
	Kan Katılığı	8	1.8
	Kansızlık	7	1.6
	Kemik Gelişmemesi	9	2.0
	Şeker Hastalığı	11	2.5
	Şişmanlık	14	3.1
REYHAN	Bronşit	2	0.4
ROKA	Kansızlık	7	1.6
SARMISAK	Barsak Kurtları	9	2.0
	Gaz	12	2.7
	Grip	5	1.1
	Hipertansiyon	178	39.8
	İshal	47	10.5
	Kızamık	3	0.7
	Ödem	4	0.9
	Sarılık	5	1.1
Siroz	5	1.1	



Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Sebzeler	Durum	Sayı	%
	Şişmanlık	9	2.0
	Verem	11	2.5
	Zayıflık	7	1.6
SU TERESİ	Hazımsızlık	3	0.7
	Kızamık	11	2.5
SEMİZOTU	Gaz	8	1.8
	Kansızlık	6	1.3
	Kemik Gelişmemesi	3	0.7
	Sarılık	10	2.2
	Şişmanlık	29	6.5
SIĞIRKUYRUĞU	Basur	23	5.1
SOĞAN	Barsak İltahabı	10	2.2
	Basur	40	8.9
	Boğmaca	5	1.1
	Damar Sertliği	4	0.9
	Gaz	31	6.9
	Grip	15	3.4
	Hazımsızlık	5	1.1
	Hipertansiyon	43	9.6
	Kızamık	3	0.7
	Kemik Gelişmemesi	10	2.2
	Ödem	4	0.9
	Öksürük	3	0.7
	Romatizma	3	0.7
	Sarılık	22	4.9
	Siroz	13	2.9
	Skorbit	9	2.0



Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Delirtilen	Doğerlendirenlerin	
Sebzeler	Durum	Sayı	%
	Sinir Bozukluğu	2	0.4
	Şeker Hastalığı	7	1.6
	Şişmanlık	37	8.3
	Ülser	25	5.6
	Verem	7	1.6
	Zayıflık	4	0.9
ŞALGAM	Damar Sertliği	4	0.9
	Hazımsızlık	7	1.6
	Kansızlık	2	0.4
	Öksürük	10	2.2
	Skorbit	3	0.7
	Verem	5	1.1
TERE	Basur	6	1.3
	Şeker Hastalığı	21	4.7
TURP	Basur	7	1.6
	Damar Sertliği	5	1.1
	Gaz	22	4.9
	Hazımsızlık	15	3.4
	İdrar Azlığı	60	13.4
	Kemik Gelişmemesi	3	0.7
	Öksürük	4	0.9
	Romatizma	10	2.2
	Sarılık	4	0.9
	Sinir Bozukluğu	5	1.1
	Şeker Hastalığı	63	14.1
	Verem	10	2.2



Tablo 13 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
YAVŞAN	Romatizma	21	4.7
YARPUZ	Bademcik	12	2.7
YER ELMASI	Gaz	22	4.9
	Hazımsızlık	10	2.2
	Şeker Hastalığı	27	6.0
	Aft	2	0.4
YEMLİK	Kansızlık	3	0.7
	Kızamık	7	1.6
	Öksürük	18	4.0
	İshal	3	0.7
YONCA			

Genel olarak sebzelerin barsak iltahabı, gaz, ishal, kabızlık, şeker hastalığı ve şişmanlığa; baklanın idrar azlığı ve şişmanlığa; bezelyenin grip ve şişmanlığa; acı taze biberin bademcik, şeker hastalığı ve şişmanlığa; derecotunun gaz, öksürük ve şeker hastalığına; domatesin barsak kurt ve solucanı, damar sertliği, idrar azlığı, kansızlık, romatizma, skorbit ve şeker hastalığına; ebegümecinin bademcik, basur, gaz, öksürük ve romatizmaya; enginarın bronşit ve idrar azlığına; evelişin bademciğe; taze fasulyenin böbrek kum ve taşı ve idrar azlığına; havucun böbrek kum ve taşı, kansızlığa; hiyarın idrar azlığı, kabızlık, şeker hastalığı ve şişmanlığa; ıspanağın damar sertliği, hipertansiyon,

kansızlık ve romatizmaya; ısırgan otunun basur, idrar azlığı ve romatizmaya; kabağın kabızlık ve öksürüğe; kerevizin bronşite; lahananın idrar azlığına; madımağın basur ve bronşite; marulun hipertansiyon ve öksürüğe; mayasıl otunun basura; maydanozun basur, böbrek kum ve taşı, gaz, hipertansiyon, idrar azlığı ve şeker hastalığına; nanenin gaz, öksürük ve ülser; pancarın barsak kurt ve solucanına; patatesin idrar azlığı, ishal, romatizma ve zayıflığa; patlıcanın hipertansiyona; pazının öksürük ve şeker hastalığına; pırasasının hipertansiyona; sarmısağın hipertansiyon ve ishale; semizotunun şişmanlığa; sığır kuyruğunun basura; soğanın basur, gaz, hipertansiyon ve şişmanlığa; terenin şeker hastalığına; turpun idrar azlığı ve şeker hastalığına; yavşan otunun romatizmaya; yarpuzun bademciğe; yer elmasının gaz ve şeker hastalığına; yemliğin öksürüğe iyi geldiği inancı yaygındır.

Tablo 14 meyvelerin yararlı olduğu çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 14 : Meyvelerin Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Meyveler	Durum	Sayı	%
MEYVELER	Aft	7	1.6
(Genel Olanak)	Albuminüri	4	0.9
	Astım	10	2.2
	Barsak iltahabı	5	1.1
	Basur	32	7.2
	Boğmaca	3	0.7
	Böbrek İltahabı	9	2.0
	Brongit	4	0.9
	Damar Sertliği	11	2.5
	Gaz	4	0.9
	Grip	37	8.3
	Hazımsızlık	8	1.8
	Hipertansiyon	26	5.8
	İdrar Azlığı	41	9.2
	İshal	9	2.0
	Kabızlık	35	7.8
	Kan Katılığı	5	1.1
	Kansızlık	27	6.0
	Kızamık	41	9.2
	Ödem	15	3.4
	Sarılık	15	3.4
	Siroz	10	2.2
	Skorbit	29	6.5
	Şeker Hastalığı	39	8.7



Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin		
		Sayı	%	
Meyveler	Şişmanlık	105	23.5	
	Verem	26	5.8	
	Zayıflık	24	5.4	
AHUDUDU	Astım	13	2.9	
ARMUT	Barsak İltahabı	10	2.2	
	Boğmaca	7	1.6	
	Böbrek Taşları	16	3.6	
	Grip	5	1.1	
	Kabızlık	49	11.0	
	Sarılık	5	1.1	
	Skorbit	17	3.8	
	AYVA	Astım	21	4.7
		Bademcik	4	0.9
		Basur	5	1.1
Gaz		5	1.1	
Hızmsızlık		5	1.1	
İshal		16	3.6	
Kabızlık		9	2.0	
Kızamık		4	0.9	
Öksürük		32	7.2	
Sarılık		9	2.0	
DÖĞÜRTLEN	Şişmanlık	7	1.6	
	Böbrek Kum ve Taşı	7	1.6	
	Damar Sertliği	4	0.9	
	Kansızlık	3	0.7	
ÇİLEK	Astım	7	1.6	
	Barsak İltahabı	5	1.1	

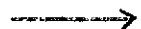
Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin			
		Sayı	%		
MEYVELER	Darsak Kurtları	6	1.3		
	Döbrek Kum ve Taşı	29	6.5		
	Grip	7	1.6		
	Kansızlık	10	2.2		
	Romatizma	6	1.3		
	Sarılık	5	1.1		
	Siroz	10	2.2		
	Şeker Hastalığı	5	1.1		
	DUT	Aft	33	7.4	
		Bademcik	4	0.9	
		Döbrek İltahabı	3	0.7	
		Kabızlık	25	5.6	
		Kemik Gelişmemesi	4	0.9	
		Kızamık	11	2.5	
		Üksürtük	28	6.3	
		Şişmanlık	5	1.1	
		ELMA	Aft	5	1.1
			Astım	58	13.0
	Bademcik		63	14.1	
Basur	10		2.2		
Boğmaca	10		2.2		
Döbrek İltahabı	34		7.6		
Dröngit	19		4.3		
Damar Sertliği	72		16.1		
Gaz	26		5.8		
Grip	61		13.6		
Hazımsızlık	24	5.4			



Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek Hayvolar	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
	Hipertansiyon	9	2.0
	İdrar Azlığı	23	5.1
	İshal	64	14.3
	Kabızlık	40	8.9
	Kan Katılığı	25	5.6
	Kansızlık	38	8.5
	Kızamık	23	5.1
	Kemik Gelişmemesi	28	6.3
	Ödem	8	1.8
	Öksürük	10	2.2
	Romatizma	17	3.8
	Sarılık	55	12.3
	Sinir Bozukluğu	30	6.7
	Skorbit	63	14.1
	Şeker Hastalığı	19	4.3
	Verem	20	4.5
	Zayıflık	18	4.0
ERİK	Aft	10	2.2
	Basur	5	1.1
	Grip	15	3.4
	Hazımsızlık	9	2.0
	Kabızlık	80	17.9
	Kızamık	3	0.7
	Kemik Gelişmemesi	5	1.1
	Ödem	5	1.1
	Romatizma	5	1.1
	Sarılık	15	3.4



Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
GREYFRUIT	Siroz	4	0.9
	Sinir Bozukluğu	13	2.9
	Şeker Hastalığı	28	6.3
	Şişmanlık	71	15.9
	Skorbit	7	1.6
	Verem	5	1.1
	Bademcik	7	1.6
	Döbrek Kumu ve Taşı	5	1.1
	Bronşit	5	1.1
	Gaz	5	1.1
	Grip	14	3.1
	İshal	47	10.5
	Kabızlık	7	1.6
	Skorbit	10	2.2
İNCİR	Şeker Hastalığı	38	8.5
	Şişmanlık	31	6.9
	Astım	9	2.0
	Basur	10	2.2
	Bronşit	5	1.1
	Grip	5	1.1
	Hazımsızlık	3	0.7
	İshal	5	1.1
	Kabızlık	140	31.3
	Kansızlık	4	0.9
KARADUT	Öksürük	5	1.1
	Sinir Bozukluğu	14	3.1
	Aft	25	5.6



Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
KARPUZ	Astım	5	1.1
	Kemik Gelişememesi	13	2.9
	Kızamık	5	1.1
	Öksürük	4	0.9
	Basur	10	2.2
	Damar Sertliği	71	15.9
	Gaz	9	2.0
	Grip	5	1.1
	Hipertansiyon	4	0.9
	İdrar Azlığı	158	35.3
	İshal	63	14.1
	Kabızlık	58	13.0
	Kan Katılığı	35	7.8
	Kansızlık	46	10.3
	Kızamık	8	1.8
	Öksürük	10	2.2
	Skorbit	5	1.1
	Şeker Hastalığı	66	14.8
	Şişmanlık	40	8.9
	Ülser	40	8.9
KAVUN	Darsak İltahabı	10	2.2
	Basur	20	4.5
	Böbrek Kum ve Taşı	34	7.6
	Bronşit	5	1.1
	Damar Sertliği	61	13.6
	Grip	4	0.9
	Hipertansiyon	5	1.1
	İdrar Azlığı	204	45.6

Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
	İshal	30	6.7
	Kabızlık	55	12.3
	Kansızlık	10	2.2
	Kan Katılığı	15	3.4
	Kızamık	5	1.1
	Sarılık	5	1.1
	Şişmanlık	4	0.9
	Ülser	25	5.6
KAYISI	Basur	25	5.6
	Döbrek İltahabı	9	2.0
	Gaz	10	2.2
	Grip	6	1.3
	Hazımsızlık	4	0.9
	İdrar Azlığı	20	4.5
	İshal	10	2.2
	Kabızlık	168	37.6
	Kansızlık	20	4.5
	Romatizma	5	1.1
	Sarılık	95	21.3
	Siroz	20	4.5
	Şeker Hastalığı	10	2.2
	Şişmanlık	11	2.5
KIZILCIK	Aft	11	2.5
	Barsak İltahabı	5	1.1
	Basur	10	2.2
	İshal	30	6.7
	Kabızlık	4	0.9



Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Meyveler	Durum	Sayı	%
KIRAZ	Şeker Hastalığı	19	4.3
	Şişmanlık	17	3.8
	Böbrek Kum ve Taşı	63	14.1
	Gaz	5	1.1
	Grip	3	0.7
	Hazımsızlık	4	0.9
	Hipertansiyon	17	3.8
	İdrar Azlığı	41	9.2
	Kabızlık	5	1.1
	Kan Katılığı	73	16.3
	Şeker Hastalığı	10	2.2
KORUK	Şişmanlık	11	2.5
	Böbrek Taşı	6	1.3
	Grip	5	1.1
	İshal	30	6.7
	Kabızlık	11	2.5
	Öksürük	10	2.2
	Romatizma	21	4.7
	Sarılık	4	0.9
KUŞBURNU	Darsak Kurt ve Sol.	15	3.4
	Basur	43	9.6
	Boğmaca	5	1.1
	Böbrek Kum ve Taşı	10	2.2
	Grip	4	0.9
	İshal	35	7.8
	İdrar Azlığı	12	2.7
	Kansızlık	3	0.7

Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
LİMON	Ödem	3	0.7
	Skorbit	9	2.0
	Şeker Hastalığı	15	3.4
	Aft	43	9.6
	Albuminüri	25	5.6
	Astım	15	3.4
	Bademcik	58	13.0
	Barsak İltahabı	54	12.1
	Basur	88	19.7
	Böbrek Kum ve Taşı	35	7.8
	Bronşit	55	12.3
	Damar Sertliği	70	15.7
	Gaz	65	14.5
	Grip	199	44.5
	Hazımsızlık	40	8.9
	Hipertansiyon	201	45.0
	İdrar Azlığı	67	15.0
	İshal	60	13.4
	Kabızlık	35	7.8
	Kansızlık	10	2.2
	Kan Katılığı	80	17.9
	Kızamık	10	2.2
	Kemik Gelişmemesi	20	4.5
	Öksürük	49	11.0
Romatizma	50	11.2	
Sarılık	40	8.9	



Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
MANDALİNA	Siroz	16	3.6
	Sinir Bozukluğu	42	9.4
	Skorbit	47	10.5
	Şeker Hastalığı	94	21.0
	Şişmanlık	182	40.7
	Ülser	3	0.7
	Verem	10	2.2
	Zayıflık	5	1.1
	Astım	9	2.0
	Bronşit	4	0.9
	Grip	24	5.4
	Kansızlık	7	1.6
	Kemik Gelişmemesi	5	1.1
	Skorbit	15	3.4
	Zayıflık	12	2.7
	MUZ	Aft	4
Barsak İltahabı		5	1.1
Grip		1	0.2
Hazımsızlık		3	0.7
İshal		7	1.6
Ödem		21	4.7
Sarılık		5	1.1
Ülser		29	6.5
Verem	9	2.0	
Zayıflık	7	1.6	



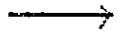
Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
NAR	İdrar Azlığı	33	7.4
	İshal	27	6.0
	Kansızlık	13	2.9
	Romatizma	41	9.2
	Verem	7	1.6
PORTAKAL	Aft	19	4.3
	Albuminüri	2	0.4
	Astım	42	9.4
	Bademcik	24	5.4
	Boğmaca	10	2.2
	Bronşit	30	6.7
	Damar Sertliği	13	2.9
	Gaz	7	1.6
	Grip	85	19.0
	Hazımsızlık	17	3.8
	Hipertansiyon	10	2.2
	İdrar Azlığı	14	3.1
	Kabızlık	5	1.1
	Kan Katılığı	37	8.3
	Kansızlık	23	5.2
	Kemik Gelişmemesi	13	2.9
	Kızamık	15	3.4
	Romatizma	20	4.5
	Sarılık	20	4.5
	Şeker Hastalığı	27	6.0
Şişmanlık	22	4.9	
Skorbit	25	5.6	

→

Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
ŞEFTALİ	Verem	13	2.9
	Albuminüri	25	5.6
	Barsak İltahabı	27	6.0
	Basur	21	4.7
	Boğmaca	2	0.4
	Böbrek İltahabı	5	1.1
	Gaz	14	3.1
	Hazımsızlık	10	2.2
	Hipertansiyon	3	0.7
	İdrar Azlığı	5	1.1
	İshal	115	25.7
	Kabızlık	10	2.2
	Kan Katılığı	3	0.7
	Kansızlık	4	0.9
	Kemik Gelişmemesi	5	1.1
	Romatizma	5	1.1
	Sinir Bozukluğu	15	3.4
	Skorbit	10	2.2
	Şeker Hastalığı	47	10.5
	Verem	15	3.4
ÜZÜM (Taze)	Albuminüri	25	5.6
	Astım	20	4.5
	Barsak İltahabı	27	6.0
	Basur	21	4.7
	Boğmaca	5	1.1
	Bronşit	4	0.9
	Damar Sertliği	14	3.1



Tablo 14 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Meyveler	Durum	Sayı	%
	Hazımsızlık	5	1.1
	Hipertansiyon	5	1.1
	İdrar Azlığı	67	15.0
	İshal	5	1.1
	Kabızlık	33	7.4
	Kan Katılığı	5	1.1
	Kansızlık	53	11.9
	Kemik Gelişememesi	7	1.6
	Kızamık	31	6.9
	Ödem	17	3.8
	Romatizma	58	13.0
	Sarılık	10	2.2
	Siroz	3	0.7
	Sinir Bozukluğu	17	3.8
	Şeker Hastalığı	62	13.9
	Verem	45	10.1
	Zayıflık	39	8.7
VIŞNE	Aft	3	0.7
	Bademcik	3	0.7
	Grip	7	1.6
	İshal	10	2.2
	Kabızlık	15	3.4
	Kansızlık	3	0.7
	Sarılık	27	6.0
	Şişmanlık	32	7.2

Genel olarak meyvelerin basur, grip, hipertansiyon, idrar azlığı, kabızlık, kansızlık, kızamık, skorbit, şeker hastalığı ve şişmanlığa; ahududunun astıma; armudun kabızlığa; ayvanın astım ve öksürüğe; çileğin; böbrek kum ve taşına; dutun aft ve öksürüğe; elmanın astım, bademcik, damar sertliği, grip, ishal ve sarılığa; eriğin kabızlık ve şişmanlığa; greyfruitin ishal, şeker hastalığı ve şişmanlığa; incirin kabızlığa; karadutun afta; karpuzun damar sertliği, idrar azlığı, ishal ve şeker hastalığına; kavunun damar sertliği, idrar azlığı, kabızlığa; kayısının basur, kabızlık, sarılığa; kızılciğın ishale; kirazın böbrek kum ve taşı, idrar azlığı, kan katılığına; kuruğın ishale; kuşburnunun basur ve ishale; limonun basur, grip, hipertansiyon, idrar azlığı, kan katılığı, şeker hastalığı ve şişmanlığa; mandalınanın gribe; muzun ödem ve ülser; narın idrar azlığı, ishal ve romatizmaya; portakalın astım, grip ve kan katılığına, şeftalinin ishal ve şeker hastalığına; üzümün idrar azlığı, kansızlık, romatizma ve şeker hastalığına; vişnenin sarılık ve şişmanlığa iyi geldiği inancı yaygındır.

Tablo 15 yağların yararlı olduğu çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 15: Yağların Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek Yağlar	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
AYÇİÇEK YAĞI	Boğmaca	5	1.1
	Bronşit	4	0.9
	Damar Sertliği	65	14.5
	Gaz	5	1.1
PAMUK YAĞI	Damar Sertliği	21	4.7
	Kansızlık	7	1.6
	Şeker Hastalığı	5	1.1
TEREY YAĞI	Albuminüri	13	2.9
	Astım	77	17.2
	Bademcik	20	4.5
	Basur	5	1.1
	Boğmaca	30	6.7
	Bronşit	60	13.4
	Damar Sertliği	81	18.1
	Gaz	14	3.1
	Grip	20	4.5
	Hazımsızlık	14	3.1
	İshal	10	2.2
	Kabızlık	43	9.6
	Kansızlık	11	2.5
	Kızamık	15	3.4
	Kemik Gelişmemesi	35	7.8
	Skorbit	15	3.4
Şeker Hastalığı	9	2.0	
Ülser	76	17.0	

Tablo 15 in Devamı :

Yiyecek Yağlar	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirilenlerin	
		Sayı	%
	Verem	88	19.7
	Zayıflık	46	10.3
YAĞLAR	Albuminüri	15	3.4
(Genel Olarak)	Astım	30	6.7
	Barsak İltahabı	20	4.5
	Böbrek İltahabı	14	3.1
	Bronşit	16	3.6
	Gaz	15	3.4
	Hazımsızlık	31	6.9
	Hipertansiyon	15	3.4
	İdrar Azlığı	27	6.0
	Kabızlık	30	6.7
	Kansızlık	26	5.8
	Ödem	13	2.9
	Romatizma	17	3.8
	Sarıklık	15	3.4
	Siroz	10	2.2
	Ülser	33	7.4
	Verem	65	14.5
	Zayıflık	60	13.4
ZİYYİNYAĞI	Astım	20	4.5
	Bademcik	30	6.7
	Barsak İltahabı	25	5.6
	Basur	21	4.7
	Boğmaca	24	5.4
	Böbrek Kum ve Taşı	14	3.1
	Bronşit	4	0.9
	Damar Sertliği	70	15.7

Tablo 15 in Devamı :

Yiyecek Yağlar	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
	Gaz	33	7.4
	Hazımsızlık	17	3.8
	İdrar Azlığı	9	2.0
	İshal	14	3.1
	Kabızlık	80	17.9
	Kansızlık	3	0.7
	Öksürük	19	4.3
	Romatizma	7	1.6
	Sarılık	3	0.7

Ayçiçek ve pamuk yağının damar sertliğine; tereyağının astım bronşit, damar sertliği, ülser ve vereme; genel olarak yağların astım, idrar azlığı, ülser, verem ve zayıflığa, zeytinyağının bademcik, damar sertliği ve kabızlığa iyi geldiği inancı yaygındır.

Tablo 16 şeker ve tatlıların yararlı olduğu çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 16: Şeker ve Tatlıların Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek (Şeker ve Tatlılar)	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
ÇİKOLATA	Albuminüri	7	1.6
LOKUM	Kabızlık	2	0.4
	Kızamık	38	8.5
	Siroz	15	3.4
	Ülser	7	1.6
NANE ŞEKERİ	Aft	5	1.1
	Hazımsızlık	10	2.2



Tablo 16'nin Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin			
		Sayı	%		
Şeker ve Tatlılar	PEKMEZ	Boğmaca	10	2.2	
		Grip	4	0.9	
		İshal	5	1.1	
		Kabızlık	15	3.4	
		Kan Katılığı	10	2.2	
		Kansızlık	50	11.2	
		Kızamık	58	13.0	
		Öksürük	47	10.5	
		Sarılık	15	3.4	
		Siroz	9	2.0	
		Şeker Hastalığı	2	0.4	
		Verem	5	1.1	
		Zayıflık	15	3.4	
	ŞEKER		Aft	39	8.7
			Astım	15	3.4
			Bademcik	67	15.0
			Barsak İltahabı	23	5.1
		Barsak Kurtları	7	1.6	
		Basur	51	11.4	
		Boğmaca	53	11.9	
		Bronşit	22	4.9	
		Damar Sertliği	4	0.9	
		Gaz	7	1.6	
		Hazımsızlık	15	3.4	
		Hipertansiyon	28	6.3	
		İdrar Azlığı	10	2.2	
		İshal	12	2.7	
		Kabızlık	32	7.2	

Tablo 16 nın Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%	
Şeker ve Tatlılar	Kansızlık	45	10.1	
	Kızamık	154	34.5	
	Kemik Gelişmemesi	15	3.4	
	Ödem	35	7.8	
	Öksürük	15	3.4	
	Romatizma	22	4.9	
	Sarılık	40	8.9	
	Siroz	46	10.3	
	Skorbit	14	3.1	
	Ülser	35	7.8	
	Verem	30	6.7	
	Zayıflık	65	14.5	
	TAHİN HELVA	Basur	2	0.4
		Grip	7	1.6
		Hazımsızlık	5	1.1
		Kansızlık	4	0.9
		Kızamık	27	6.0
BAL	Sarılık	11	2.5	
	Zayıflık	15	3.4	
	Kabızlık	22	4.9	
	Kansızlık	19	4.3	
	Kızamık	91	20.4	
	Sarılık	16	3.6	
	Siroz	25	5.6	
Kabızlık	58	13.0		
Ülser	122	27.3		

Lokumun kızamığa; nane şekerinin hazımsızlığa; pekmezin kızamığa; şekerin bademcik ve kızamığa; tahin helvanın kızamığa; balın kabızlık, kansızlık ve ülsere iyi geldiği inancı yaygındır.

Tablo 17 baharat ve katkı öğelerinin yararlı olduğu durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 17 : Baharat ve Katkı Öğelerinin Yararlı Olduğu Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
ADAÇAYI	Bademcik	34	7.6
	Barsak İltahabı	7	1.6
	Barsak Kurt ve Solucanı	6	1.3
	Basur	9	2.0
	Böbrek Kum ve Taşı	14	3.1
	Bronşit	13	2.9
	Hazımsızlık	24	5.4
	Ülser	6	1.3
ANASON	Bademcik	22	4.9
	Gaz	10	2.2
	Hazımsızlık	30	6.7
	İshal	6	1.3
BAHARATLAR (Genel Olarak)	Aft	7	1.6
	Astım	13	2.9
	Boğmaca	20	4.5
	Bronşit	16	3.6
	Grip	10	2.2
	Hipertansiyon	19	4.3
	Şeker Hastalığı	34	7.6
	Şişmanlık	5	1.1



Tablo 17 nin Devamı :

Yiycek Baharat ve Katkı Ög.	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
	Öksürük	4	0.9
	Verem	13	2.9
ÇAM SAKIZI	Astım	22	4.9
	Ülser	18	4.0
ÇAY	Aft	20	4.5
	Astım	34	7.6
	Bademcik	83	18.6
	Barsak İltahabı	25	5.6
	Dasur	10	2.2
	Doğmaca	24	5.4
	Eronşit	58	13.0
	Böbrek İltahabı	22	4.9
	Damar Sertliği	78	17.4
	Gaz	25	5.6
	Grip	16	3.6
	Hazımsızlık	40	8.9
	İdrar Azlığı	92	20.6
	İshal	172	38.5
	Öksürük	30	6.7
	Romatizma	17	3.8
GÜLHATMI	Gaz	18	4.0
HASHAŞ	İdrar Azlığı	23	5.1
	Öksürük	25	5.6
HİNDİSTAN CEVİZİ	Gaz	21	4.7
	Sinir Bozukluğu	2	0.4
İHLAMUR	Astım	70	15.7
	Bademcik	84	18.8



Tablo 17 nin Devamı :

Yiyecek Baharat ve Katkı Ög.	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
	Bronşit	19	4.3
	Gaz	20	4.5
	Hazımsızlık	20	4.5
	İdrar Azlığı	45	10.1
	Kabızlık	56	12.5
	Öksürük	92	20.6
	Sinir Bozukluğu	15	3.4
KAHVE	Astım	27	6.0
	Basur	10	2.2
	Gaz	21	4.7
	Hazımsızlık	42	9.4
	İshal	88	19.7
	Sinir Bozukluğu	31	6.9
	Şişmanlık	38	8.5
KARANFİL	Bademcik	9	2.0
	Bronşit	5	1.1
	Öksürük	10	2.2
KARADİBER	Bronşit	37	8.3
	Öksürük	29	6.5
KARBONAT	Bronşit	7	1.6
	Gaz	29	6.5
	Hazımsızlık	51	11.4
	İshal	91	20.4
	Ülser	89	19.9
KEKİK	Basur	32	7.2
	Ödem	6	1.3
	Romatizma	29	6.5
	Şeker Hastalığı	51	11.4

Tablo 17 nin Devamı :

Yiyecek Baharat ve Katkı Öğ.	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
KİMYON	Bademcik	22	4.9
	Basur	27	6.0
	Gaz	32	7.2
LİMON TUZU	Kan Katılığı	18	4.0
MAHLEP	Barsak İltahabı	13	2.9
	Bronşit	31	6.9
	Şeker Hastalığı	52	11.6
SALÇA	Kabızlık	27	6.0
	Kansızlık	16	3.6
	Öksürük	21	4.7
SİRKE	Bademcik	39	8.7
	Gaz	5	1.1
	Şişmanlık	72	16.1
SİNAMEKİ	Hipertansiyon	17	3.8
	Kabızlık	23	5.1
SALEP	Bademcik	5	1.1
	Bronşit	77	17.2
	Öksürük	61	13.6
TARÇIN	Bademcik	19	4.3
	Bronşit	22	4.9
	Kabızlık	11	2.5
TUZ	Aft	8	1.8
	Bronşit	11	2.5
	İshal	30	6.7
	Kemik Gelişmemesi	15	3.4
	Skorbit	26	5.8
	Şeker Hastalığı	31	6.9
Ülser	9	2.0	

Adaçayı ve anasonun bademcik ve hazımsızlığa; çam sakızının astım ve ülser; çayın bademcik, damar sertliği, idrar azlığı ve ishale; gülhatminin gaza; haşhaşın idrar azlığı ve öksürüğe; hindistan cevizi- nin gaza; ıhlamurun bademcik, kabızlık ve öksürüğe; kahvenin hazımsız- lık, ishal ve şişmanlığa; karanfilin öksürüğe; karabiberin bronşit ve öksürüğe; karbonatın hazımsızlık, ishal ve ülser; kekiğin basur, roma- tizma ve şeker hastalığına; kimyonun bademcik, basur ve gaza; limon tuzunun kan katılığına; mahlebin bronşit ve şeker hastalığına; salça- nın kabızlık ve öksürüğe; sirkenin bademcik ve şişmanlığa; sinamekinin hipertansiyon ve kabızlığa; salebin bronşit ve öksürüğe; tarçının ba- demcik ve bronşite; tuzun ishal, skorbit ve şeker hastalığına iyi gel- diği inancı yaygındır.

Yiyeceklerin sağlığa iyi geldiği inancının en yaygın olduğu du- rumlar tablo 18 de özetlenmiştir.

Tablo 18: Sağlığa İyi Geldiği Çoğunlukla Belirtilen Yiyecek ve ve Katkı Öğeleri

Yiyecek ve Katkı Öğeleri	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
BALIK	Kemik Gelişmemesi	60	13.4
	Romatizma	100	22.4
DALAK	Kansızlık	55	12.3
	Kan Katılığı	48	10.7
ETLER	Damar Sertliği	97	21.7
	Kansızlık	170	38.0
	Şeker Hastalığı	88	19.7
	Şişmanlık	90	20.1
	Verem	173	38.7
	KARACİĞER	Kan Katılığı	47
	Kansızlık	50	11.2
KÖPEK ETİ	Verem	50	11.2
TAVUK ETİ	Kabızlık	53	11.9
YUMURTA	Astım	55	12.3
	Basur	56	12.5
	Damar Sertliği	65	14.5
	Kansızlık	110	24.6
	Kemik Gelişmemesi	138	30.9

Tablo 18 in Devamı :

Yiyecek ve Katkı Öğeleri	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
KADAK ÇEKİRDEĞİ	Zayıflık	56	12.5
	Barsak Kurt ve Sol.	215	48.1
LEBLEBİ	İshal	60	13.4
	Ülser	59	13.2
NOHUT	Barsak Kurt ve Sol.	58	13.0
	Astım	95	21.3
SÜT	Bademcik	83	18.6
	Basur	86	19.2
YOĞURT	Boğmaca	96	21.5
	Damar Sertliği	99	22.
YOĞURT	Gaz	82	18.3
	Hazımsızlık	83	18.6
YOĞURT	Ödem	90	20.1
	Ülser	216	48.3
YOĞURT	Verem	97	21.7
	Albuminüri	90	20.1
YOĞURT	Böbrek Kum ve Taşı	100	22.4
	Damar Sertliği	99	22.1
YOĞURT	İdrar Azlığı	107	23.9
	İshal	171	38.3
SEBZELER (Genel Olarak)	Barsak İltahabı	53	11.9
	Gaz	56	12.5
SEBZELER (Genel Olarak)	Hazımsızlık	77	17.2
	İshal	63	14.1
SEBZELER (Genel Olarak)	Kabızlık	67	15.0
	Şeker Hastalığı	70	15.7
SEBZELER (Genel Olarak)	Şişmanlık	47	10.5
	Kansızlık	162	36.2
SEBZELER (Genel Olarak)	Romatizma	52	11.6
	Şeker Hastalığı	71	15.9
SEBZELER (Genel Olarak)	Basur	80	17.9
	İdrar Azlığı	47	10.5
SEBZELER (Genel Olarak)	Kansızlık	60	13.4
	İdrar Azlığı	53	11.9
SEBZELER (Genel Olarak)	Damar Sertliği	72	16.1
	Hipertansiyon	67	15.0
SEBZELER (Genel Olarak)	Kansızlık	103	23.0
	Romatizma	77	17.2
SEBZELER (Genel Olarak)	İdrar Azlığı	60	13.4
	Şeker Hastalığı	63	14.1
SEBZELER (Genel Olarak)	Şişmanlık	105	23.5

Tablo 18 in Devamı:

Yiyecek ve Katkı Öğeleri	İyi Geldiği Delirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
ARMUT	Kabızlık	49	11.0
ELMA	Astım	58	13.0
	Bademcik	63	14.1
	Damar Sertliği	72	16.1
	Grip	61	13.6
	İshal	64	14.3
	Sarılık	55	12.3
	ERİK	Kabızlık	80
	Şişmanlık	71	15.9
GREY. FRUIT	İshal	47	10.5
İNCİR	Kabızlık	140	31.3
KARPUZ	Damar Sertliği	71	15.9
	İdrar Azlığı	158	35.3
	İshal	63	14.1
	Şeker Hastalığı	66	14.8
KAVUN	Damar Sertliği	61	13.6
	İdrar Azlığı	204	45.6
	Kabızlık	55	12.3
KAYISI	Kabızlık	168	37.6
	Sarılık	95	21.3
KİRAZ	Döbrek Kum ve Taşı	63	14.1
	Kan Katılığı	73	16.3
LİMON	Basur	88	19.7
	Grip	199	44.5
	Hipertansiyon	201	45.0
	İdrar Azlığı	67	15.0
	Kan Katılığı	80	17.9
	Şeker Hastalığı	94	21.0
	Şişmanlık	182	40.7
	PORTAKAL	Grip	85
ŞEFTALİ	İshal	115	25.7
	Şeker Hastalığı	47	10.5
	ÜZÜM	İdrar Azlığı	67
	Kansızlık	53	11.9
	Romatizma	58	13.0
	Şeker Hastalığı	62	13.9
YAĞLAR(Genel Olarak)	Verem	65	14.5
	Zayıflık	60	13.4
AYÇİÇEK YAĞI	Damar Sertliği	65	14.5



Tablo 18 in Devamı:

Yiyecek ve Katkı Öğeleri	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
ZEYTİNYAĞI	Damar Sertliği	70	15.7
	Kabızlık	80	17.9
PEKMEZ	Kızamık	58	13.0
ŞEKER	Bademcik	67	15.0
	Kızamık	154	34.5
BAL	Ülser	122	27.3
ÇAY	Bademcik	83	18.6
	Damar Sertliği	78	17.4
	İdrar Azlığı	92	20.6
IHLAMUR	İshal	172	38.5
	Bademcik	84	18.8
	Kabızlık	56	12.5
KAHVE	Öksürük	92	20.6
	İshal	88	19.7
KARBONAT	Hazımsızlık	51	11.4
	Ülser	89	19.9
MAHLEP	Şeker Hastalığı	52	11.6
SİRKE	Şişmanlık	72	16.1
SALEP	Bronşit	77	17.2
	Öksürük	61	13.6

Çeşitli Karışımların Hastalığı Tedavi Edici Etkilerine Ait İnançlar:

Tablo 19 çeşitli karışımların hastalığı tedavi edici etkilerine ait görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 19: Çeşitli Karışımların Hastalığı Tedavi Edici Etkilerine Ait Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek Karışımları	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
Yoğurt + Un	Ülser	1	0.2
Nane + Limon	Ülser	4	0.9
	Gaz	6	1.3
	Hazımsızlık	2	0.4
Bal + Kimyon	Ülser	1	0.2
Süt + Yoğurt Suyu + Leblebi	Ülser	1	0.2
Tuz + Yoğurt	İshal	1	0.2
Kahve + Yoğurt	İshal	7	1.6
Kahve + Limon	İshal	8	1.8
Şeker + Limon Tuzu	İshal	1	0.2
Sarımsak + Yoğurt	İshal	1	0.2
Yağ + Un	İshal	1	0.2
Hıyar + Yoğurt Suyu	Sarılık	1	0.2
Yumurta + Sirke + Kuru Kayısı + Süt	Sarılık	1	0.2
Limon + Yumurta + Haraza	Sarılık	1	0.2
Yumurta + Süt + İncir + Kuru Kayısı	Sarılık	1	0.2
Süt + Yoğurt Suyu + Leblebi	Astım	1	0.2
Turp + Yulaf	Astım	1	0.2
Limon + Çavdar	Bademcik	1	0.2
Limon + Tuz	Bademcik	3	0.7
Kahve + Yumurta	İshal	1	0.2
Ebegimeci + Arpa Unu	Hazımsızlık	1	0.2

→

Tablo 19 un Devamı :

Yiyecek Karışımları	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
Bal + Mayasıl Otu	Basur	1	0.2
Limon + Baharat	Bronşit	1	0.2
Hıyar + Yoğurt + Ihlamur	Bronşit	1	0.2
Bal + Kavun	Bronşit	1	0.2
Kimyon + Haş. Buğday	Gaz	1	0.2
Çay + Limon	Grip	1	0.2
Pekmez + Karabiber	Grip	3	0.7
K. Üzüm + Karabiber	Öksürük	2	0.4
Limon + Yumurta	Şişmanlık	1	0.2
İncir + Karabiber	Kabızlık	1	0.2
Et + Süt	Kabızlık	1	0.2
Çay + Kır. Toz Biber	Öksürük	1	0.2
Bal + Zencefil	Öksürük	1	0.2
Bal + Fındık	Öksürük	1	0.2
Bal + Tereyağı + Köpek Eti	Verem	1	0.2
Çay + Karabiber	Grip	1	0.2
Bal + Tereyağı	Astım	2	0.4
	Ülser	4	0.9
Pelte	Öksürük	1	0.2
Bal + Turp Tohumu	Basur	1	0.2
Bal + Süt	Öksürük	1	0.2
Sarmısak + Yoğurt	Hipertansiyon	1	0.2
Şeker + Un	İshal	1	0.2
Şeker + Kükürt	Basur	1	0.2
Tereyağı + Şeker	Bronşit	1	0.2
Ebegümece + Maydanoz + Arpa Suyu	Böbrek Taşı	1	0.2

Tablo 19 un Devamı :

Yiyecek Karışımları	İyi Geldiği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
Limon + İhlamur	Bronşit	1	0.2
Limon + Haraza	Sarılık	1	0.2
Limon + Karbonat	Gaz	1	0.2
	Hazımsızlık	2	0.4
Et + Süt + Yumurta Sarısı	Ülser	1	0.2
Badem + Bal + Tereyağı	Ülser	1	0.2
Şeker + Limon + Karbonat	Gaz	1	0.2
Kayısı + İdrar	Sarılık	50	11.2

Kayısı + idrar karışımının sarılığa; kahve + limon ile kahve + yoğurt karışımının ishale; nane + limon karışımının gazı; bal + tereyağı karışımının ülsere iyi geldiği inancı yaygındır.

Yiyeceklerin Sağlığa Zarar Verdiği Yolundaki İnançlar :

Tablo 20 et, yumurta ve sakatatların sağlığa zarar verdiği şeklinde görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 20 : Et, Yumurta ve Sakatatların Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek Et-Sakatatlar-Yumurta	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
BALIK	Astım	7	1.6
	Barsak Kurtları	3	0.7
	Damar Sertliği	40	8.9
ETLER	Albuminüri	66	14.8
	Astım	23	5.1
	Barsak İltahabı	30	6.7
	Barsak Kurtları	77	17.2
	Boğmaca	72	16.1
	Böbrek Kum ve Taşı	69	15.4
	Damar Sertliği	35	7.8
	Grip	31	6.9
	İshal	54	12.1
	Kızamık	91	20.4
	Ödem	11	2.5
	Sarılık	89	19.9
	Şişmanlık	29	6.5
KARACİĞER	Şeker Hastalığı	3	0.7
PASTIRMA	Astım	6	1.3
	Barsak Kurtları	7	1.6
	Basur	10	2.2
	Sarılık	5	1.1
	Ülser	3	0.7

Tablo 20 nin Devamı :

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Et-Sakatatlar-Yumurta	Durum	Sayı	%
SAKATATLAR	Barsak Kurt ve Solucanı	3	0.7
	Böbrek Kum ve Taşı	28	6.3
	Damar Sertliği	10	2.2
	Hazımsızlık	21	4.7
	Hipertansiyon	5	1.1
	Sarılık	11	2.5
SUCUK	Astım	7	1.6
	Barsak Kurt ve Solucanı	8	1.8
	Dasur	10	2.2
	Hipertansiyon	9	2.0
	Ülser	11	2.5
YUMURTA	Albuminüri	61	13.6
	Astım	27	6.0
	Bademcik	9	2.0
	Gaz	35	7.8
	Kızamık	60	13.4
	Siroz	14	3.1
Şişmanlık	31	6.9	

Balığın damar sertliğine; otlerin albuminüri, barsak kurt ve solucanı, böbrek kum ve taşı, kızamık ve sarılığa; sakatatların böbrek kum ve taşına; yumurtanın albuminüri ve kızamığa iyi gelmediği inancı yaygındır.

Tablo 21 kuru baklagil ve yağlı tohumların sağlığa zarar verdiği çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 21 : Kuru Baklagil ve Yağlı Tohumların Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek	İyi Gelmediği	Belirtilen	Değerlendirenlerin	
K.Baklagil ve Yağlı Toh.	Durum		Sayı	%
CEVİZ	Dademcik		8	1.8
	Barsak İltahabı		12	2.7
FASULYE (Kuru)	Astım		10	2.2
	Basur		13	2.9
	Damar Sertliği		9	2.0
	Gaz		64	14.3
	Hazımsızlık		42	9.4
	Siroz		17	3.8
	Ülser		15	3.4
FINDIK	Astım		37	8.3
	Ülser		11	2.5
KABAK ÇEKİRDEĞİ	Zayıflık		33	7.4
KURU YEMİŞLER	Basur		51	11.4
	Ülser		15	3.4
LEBLEBİ	Dademcik		7	1.6
	İshal		18	4.0
	Kabızlık		8	1.8
MERCİMEK	Barsak Kurt ve Sol.		13	2.9
	Gaz		5	1.1
	İshal		19	4.3
	Şeker Hastalığı		17	3.8
NOHUT	Barsak Kurt ve Sol.		30	6.7

Tablo 21 in Devamı :

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirtilen	Değerlendirenlerin
K.Daklagil ve Yağlı Toh.	Durum	Sayı %
	Basur	20 4.5
	Gaz	88 19.7
	Hazımsızlık	44 9.8
	İshal	15 3.4
	Siroz	14 3.1

Kuru fasulyenin gaz ve hazımsızlığa; fındığın astıma; kabak çekirdeğinin zayıflığa; kuru yemişlerin basura; nohudun barsak kurt ve solucanı, gaz ve hazımsızlığa iyi gelmediği inancı yaygındır.

Tablo 22 süt ve türevlerinin sağlığa zarar verdiği çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 22 : Süt ve Türevlerinin Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirtilen	Değerlendirenlerin
Süt ve Türevleri	Durum	Sayı %
SÜT	Albuminüri	38 8.5
	Dademcik	20 4.5
	Barsak İltahabı	35 7.8
	Boğmaca	3 0.7
	Damar Sertliği	11 2.5
	Gaz	42 9.4
	Grip	6 1.3
	Hazımsızlık	13 2.9
	Kabızlık	72 16.1
	Kansızlık	31 6.9
	Kızamık	30 6.7
	Siroz	53 11.9
	Skorbit	48 10.7
PEYNIİR	Barsak İltahabı	6 1.3
	Barsak Kurt ve Sol.	13 2.9
	Döbrek Kum ve Taşı	10 2.2
	Hipertansiyon	11 2.5
	Kabızlık	5 1.1
	Skorbit	13 2.9

Tablo 22 nin Devamı :

Yiyecek Süt ve Türevleri	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
YOĞURT	Bademcik	25	5.6
	Barsak İltahabı	14	3.1
	Bronşit	9	2.0
	Gaz	15	3.4
	Kabızlık	51	11.4
	Kızamık	65	14.5
	Sarılık	38	8.5
	Zayıflık	30	6.7

Sütün albuminüri, gaz, kabızlık, kansızlık, siroz ve skorbite; yoğurdun kızamık, sarılık ve zayıflığa iyi gelmediği incenci yaygındır.

Tablo 23 tahıl ve türevlerinin sağlığa zarar verdiği çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 23 : Tahıl ve Türevlerinin Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar
Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek Tahıl ve Türevleri	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
BULGUR	Aft	35	7.8
	Albuminüri	7	1.6
	Astım	66	14.8
	Bademcik	29	6.5
	Barsak İltahabı	47	10.5
	Barsak Kurtları	17	3.8
	Pasur	64	14.3
	Boğmaca	38	8.5
	Döbrek Kum ve Taşı	95	21.3
	Bronşit	54	12.1
	Damar Sertliği	55	12.3
	Gaz	110	24.6

Tablo 23 ün Devamı :

Yiyecek Tahıl ve Türeveleri	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
	Grip	28	6.3
	Hazımsızlık	100	22.4
	Hipertansiyon	43	9.6
	İdrar Azlığı	21	4.7
	İshal	64	14.3
	Kabızlık	47	10.5
	Kan Katılığı	45	10.1
	Kansızlık	24	5.4
	Kemik Gelişmemesi	20	4.5
	Sarılık	68	15.2
	Siroz	16	3.6
	Skorbit	30	6.7
	Şeker Hastalığı	26	5.8
	Şişmanlık	110	24.6
	Ülser	160	35.8
	Verem	27	6.0
	Zayıflık	40	8.9
BUĞDAY	Astım	7	1.6
	Barsak Kurt ve Solucanı	13	2.9
	Gaz	7	1.6
	Hazımsızlık	15	3.4
	İshal	5	1.1
	Kabızlık	10	2.2
	Kansızlık	12	2.7
	Kemik Gelişmemesi	4	0.9
	Şişmanlık	40	8.9

Tablo 23. ün Devamı :

Yiyecek Tahıl ve Türevleri	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
EKMEK	Bademcik	25	5.6
	İshal	15	3.4
	Kabızlık	10	2.2
	Sarılık	15	3.4
	Şeker Hastalığı	94	21.0
	Ülser	23	5.1
MAKARNA	Astım	9	2.0
	Hazımsızlık	10	2.2
	Kabızlık	11	2.5
	Kansızlık	4	0.9
NIŞASTA	Romatizma	5	1.1
	Şeker Hastalığı	12	2.7
PİRİNÇ	Astım	12	2.7
	Bronşit	13	2.9
	Hazımsızlık	17	3.8
	İdrar Azlığı	10	2.2
	Kabızlık	50	11.2
	Şeker Hastalığı	35	7.8
	Ülser	21	4.7
YARMA	Astım	24	5.4
	Bademcik	19	4.3
	Döbrek Kum ve Taşı	27	6.0
	Doğmaca	9	2.0
	Gaz	41	9.2
	Hazımsızlık	28	6.3
	İdrar Azlığı	14	3.1
	İshal	15	3.4



Tablo 23 ün Devamı :

Yiyecek Tahıl ve Türeçleri	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
YUFKA	Kabızlık	13	2.9
	Ödem	11	2.5
	Şişmanlık	15	3.4
	Ülser	40	8.9
	Barsak İltahabı	5	1.1
	Hazımsızlık	13	2.9
	Ülser	23	5.1

Dulgurun astım, basur, böbrek kum ve taşı, gaz, hazımsızlık, şişmanlık ve ülsere; buğdayın şişmanlığa; ekmeğin bademcik ve şeker hastalığına; pirincin kabızlık ve şeker hastalığına; yarmanın astım, böbrek kum ve taşı, gaz, hazımsızlık ve ülsere; yufkanın ülsere iyi gelmediği inancı yaygındır.

Tablo 24 sebzelerin sağlığa zarar verdiği çeşitli durumlar konusunda gürüş belirlenlerin dağılımlarını göstermektedir.

Tablo 24 : Sebzelerin Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Gürüş Belirlenlerin Dağılımlarını

Yiyecek Sebzeler	İyi Gelmediği Belirlenen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
BEZELYE	Kabızlık	5	1.1
	Şeker Hastalığı	27	6.0
BİBER(Acı-Taze)	Astım	15	3.4
	Döbrek Kum ve Taşı	8	1.8
	Hazımsızlık	27	6.0
	Basur	11	2.5
	Gaz	13	2.9
	İdrar Azlığı	7	1.6
	Ülser	18	4.0
	Kızamık	19	4.3
	Kansızlık	24	5.4
	Öksürük	9	2.0
DOMATES	Aft	20	4.5
	Astım	5	1.1
	Barsak İltahabı	9	2.0
	Basur	14	3.1
	Doğmaca	5	1.1
	Gaz	11	2.5
	Hazımsızlık	30	6.7
	İshal	9	2.0
	Kansızlık	3	0.7
	Ödem	11	2.5
	Scarılık	7	1.6
	Skorbit	10	2.2

Tablo 24 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
EDİNGÜMECİ	Şişmanlık	3	0.7
	Ülser	65	14.5
	Zayıflık	35	7.8
	Kabızlık	2	0.4
	Bademcik	5	1.1
	Barsak İltahabı	4	0.9
PASULYE(Taze)	Astım	30	6.7
	Barsak İltahabı	15	3.4
	Döbrek Kum ve Taşı	13	2.9
	Gaz	25	5.6
	Hazımsızlık	11	2.5
	Kansızlık	17	3.8
	Kemik Gelişmemesi	13	2.9
HAVUÇ	Gaz	3	0.7
	Döbrek Kum ve Taşı	7	1.6
HIYAR	Aft	9	2.0
	Gaz	24	5.4
	Grip	3	0.7
	Hazımsızlık	65	14.5
	İshal	14	3.1
	Kansızlık	14	3.1
	Kemik Gelişmemesi	10	2.2
Zayıflık	9	2.0	
ISPANAK	Albuminüri	7	1.6
	Barsak İltahabı	40	8.9
	Barsak Kurt ve Solucanı	4	0.9
	Döbrek Kum ve Taşı	175	39.1



Tablo 24 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Sebzeler	Durum	Sayı	%
	Hipertansiyon	7	1.6
	Kansızlık	3	0.7
	Ülser	8	1.8
KARJAK	Barsak İltahabı	5	1.1
	Gaz	26	5.8
	Hazımsızlık	4	0.9
	Kansızlık	8	1.8
	Verem	3	0.7
KARNİBAHAR	Gaz	25	5.6
	Hazımsızlık	15	3.4
KEREVİZ	Böbrek Kum ve Taşı	20	4.5
	Kabızlık	3	0.7
LAHANA	Barsak İltahabı	6	1.3
	Barsak Kurt ve Solucanı	17	3.8
	Tasur	4	0.9
	Boğmaca	5	1.1
	Böbrek Kum ve Taşı	10	2.2
	Gaz	75	16.8
	Sarılık	5	1.1
	Siroz	15	3.4
	Skorbit	3	0.7
	Ödem	5	1.1
MADIMAK	İshal	5	1.1
	Barsak İltahabı	7	1.6
MARUL	Gaz	7	1.6
	Kansızlık	10	2.2
	Kemik Gelişmemesi	5	1.1
	Zayıflık	21	4.7



Tablo 24 ün Devamı :

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
MAYDANOZ	Böbrek Kum ve Taşı	15	3.4
	Hipertansiyon	14	3.1
	Kemik Gelişmemesi	4	0.9
	Şişmanlık	3	0.7
PATATES	Aft	9	2.0
	Basur	12	2.7
	Barsak İltahabı	5	1.1
	Böbrek İltahabı	11	2.5
	Gaz	15	3.4
	Grip	10	2.2
	Hazımsızlık	10	2.2
	İdrar Azlığı	52	11.6
	Kabızlık	60	13.4
	Kan Katılığı	33	7.4
	Kansızlık	15	3.4
	Kemik Gelişmemesi	3	0.7
	Sarılık	5	1.1
	Skorbit	3	0.7
	Şişmanlık	79	17.7
	Zayıflık	9	2.0
PATLİCAN	Aft	5	1.1
	Astım	13	2.9
	Bademcik	10	2.2
	Barsak İltahabı	7	1.6
	Basur	34	7.6
	Böbrek Kum ve Taşı	19	4.3
	Gaz	5	1.1



Tablo 24 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
PIRASA	Hazımsızlık	35	7.8
	İshal	11	2.5
	Skorbit	25	5.6
	Ülser	18	4.0
	Basur	4	0.9
	Damar Sertliği	3	0.7
	Gaz	24	5.4
	Hazımsızlık	29	6.5
	Kansızlık	10	2.2
	Kemik Gelişmemesi	3	0.7
	Siroz	5	1.1
	Ülser	9	2.0
	Verem	11	2.5
	SARMISAK	Aft	35
Astım		13	2.9
Albuminüri		21	4.7
Bademcik		17	3.8
Barsak İltahabı		31	6.9
Basur		105	23.5
Böbrek Kum ve Taşı		22	4.9
Bronşit		45	10.1
Damar Sertliği		33	7.4
Gaz		95	21.3
Hazımsızlık		43	9.6
Hipertansiyon		29	6.5
İdrar Azlığı		3	0.7
İshal		5	1.1

Tablo 24 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
	Kansızlık	25	5.6
	Kemik Gelişmemesi	15	3.4
	Kızamık	16	3.6
	Ödem	26	5.8
	Öksürük	9	2.0
	Romatizma	11	2.5
	Sarılık	40	8.9
	Siroz	15	3.4
	Skorbit	19	4.3
	Şeker Hastalığı	5	1.1
	Ülser	80	17.9
	Verem	32	7.2
	Zayıflık	5	1.1
SEMİZOTU	Döbrek Kum ve Taşı	15	3.4
	Doğmaca	3	0.7
	Gaz	25	5.6
	Kızamık	2	0.4
	Romatizma	4	0.9
	Sarılık	5	1.1
	Verem	15	3.4
SOĞAN	Darsak İltahabı	10	2.2
	Basur	21	4.7
	Doğmaca	10	2.2
	Damar Sertliği	25	5.6
	Gaz	72	16.1
	Hipertansiyon	14	3.1
	İshal	7	1.6

Tablo 24 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
TURP	Kansızlık	16	3.6
	Kızamık	47	10.5
	Siroz	11	2.5
	Skorbit	35	7.8
	Şişmanlık	10	2.2
	Ülser	63	14.1
	Verem	31	6.9
	Zayıflık	65	14.5
	Basur	4	0.9
	Böbrek Kum ve Taşı	10	2.2
	Hazımsızlık	44	9.8
	Hipertansiyon	7	1.6
	İdrar Azlığı	3	0.7
	Sarılık	12	2.7
	Siroz	11	2.5
	Skorbit	32	7.2
	Verem	10	2.2

Bezelyenin şeker hastalığına; acı taze biberin hazımsızlık ve kansızlığa; domatesin ülser ve zayıflığa; taze fasulyenin astıma; hiyarın gaz ve hazımsızlığa; ıspanağın böbrek kum ve taşına; kabak ve karnıbaharın gaza; kerevizin böbrek kum ve taşına; lahananın gaza; marulun zayıflığa; patatesin idrar azlığı, kabızlık, kan katılığı ve şişmanlığa; patlıcanın basur, hazımsızlık ve skorbite; pırasanın gaz ve hazımsızlığa; sarmısağın basur, gaz ve ülsere; semiz otunun gaza; soğanın gaz, kızamık, ülser ve zayıflığa; turpun hazımsızlık ve skorbite iyi gelmediği inancı yaygındır.

Tablo 25 meyvelerin sağlığa zarar verdiği çeşitli durumlar konusunda görüş belirlenlerin dağılımlarını göstermektedir.

Tablo 25 : Meyvelerin Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirlenlerin Dağılımı.

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirlenen	Değerlendirenlerin	
Meyveler	Durum	Sayı	%
MEYVELER (Genel Olarak)	Gaz	5	1.1
	İshal	35	7.8
	Kabızlık	10	2.2
	Romatizma	20	4.5
	Skorbit	3	0.7
	Zayıflık	15	3.4
ARMUT	Barsak İltahabı	5	1.1
	Döbrek Kum ve Taşı	65	14.5
	Hazımsızlık	5	1.1
	İshal	22	4.9
	Kabızlık	10	2.2
	Kansızlık	5	1.1
	Şeker Hastalığı	4	0.9
	lser	3	0.7
AYVA	Basur	44	9.8
	Boğmaca	7	1.6
	Hazımsızlık	30	6.7
	Kabızlık	5	1.1
	Kızamık	27	6.0
	Skorbit	16	3.6
ÇİLEK	Döbrek Kum ve Taşı	19	4.3
	Şeker Hastalığı	5	1.1
DUT	Döbrek Kum ve Taşı	7	1.6
	İshal	18	4.0



Tablo 25 in Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
ELMA	Şişmanlık	5	1.1
	Darsak İltahabı	15	3.4
	Bronşit	10	2.2
	Gaz	10	2.2
	Hazımsızlık	31	6.9
	Hipertansiyon	10	2.2
	İshal	5	1.1
	Kabızlık	18	4.0
	Kızamık	9	2.0
	Şişmanlık	17	3.8
	Ülser	11	2.5
	Zayıflık	35	7.8
	ERİK(Taze-Kuru)	Dademcik	10
Basur		3	0.7
Böbrek Kum ve Taşı		5	1.1
Hipertansiyon		6	1.3
İshal		11	2.5
Kabızlık		10	2.2
Kansızlık		7	1.6
Sarılık		58	13.0
Verem		5	1.1
GREYFRUİT		Kızamık	5
	Zayıflık	7	1.6
	İNCİR	Böbrek Kum ve Taşı	30
İshal		24	5.4
Ülser		5	1.1
Zayıflık		7	1.6

Tablo 25 in Devamı :

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Meyveler	Durum	Sayı	%
KARPUZ	Barsak İltahabı	5	1.1
	Bronşit	16	3.6
	Gaz	45	10.1
	Grip	19	4.3
	Hazımsızlık	60	13.4
	İshal	16	3.6
	Kansızlık	12	2.7
	Sarılık	17	3.8
	Siroz	6	1.3
	Skorbit	7	1.6
	Şeker Hastalığı	9	2.0
	Ülser	12	2.7
	Zayıflık	15	3.4
KAVUN	Barsak İltahabı	20	4.5
	Bronşit	15	3.4
	Gaz	48	10.7
	Hazımsızlık	20	4.5
	İshal	82	18.3
	Kabızlık	3	0.7
	Kızamık	11	2.5
	Sarılık	10	2.2
	Siroz	25	5.6
	Zayıflık	44	9.8
KAYISI	Basur	5	1.1
	Gaz	23	5.2
	Hazımsızlık	15	3.4
	İshal	116	26.0



Tablo 25 in Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin		
		Sayı	%	
KIZILCIK	Kızamık	63	14.1	
	Zayıflık	20	4.5	
	Kabızlık	11	2.5	
	Ülser	5	1.1	
	Zayıflık	31	6.9	
KİRAZ	Böbrek Kum ve Taşı	7	1.6	
	Gaz	10	2.2	
	Hipertansiyon	6	1.3	
	İshal	15	3.4	
	Verem	3	0.7	
	Zayıflık	21	4.7	
	LİMON	Aft	21	4.7
		Albuminüri	13	2.9
		Astım	16	3.6
		Dademcik	26	5.8
Barsak İltahabı		30	6.7	
Basur		28	6.3	
Doğmaca		45	10.1	
Dronşit		55	12.3	
Hazımsızlık		35	7.8	
Kızamık		40	8.9	
MUZ	Zayıflık	94	21.0	
	Damar Sertliği	5	1.1	
	Gaz	7	1.6	
	Hazımsızlık	3	0.7	
	Kabızlık	16	3.6	
	Şişmanlık	15	3.4	



Tablo 25 in Devamı :

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Meyveler	Durum	Sayı	%
NAR	Basur	25	5.6
	Doğmaca	5	1.1
PORTAKAL	Aft	10	2.2
	Astım	5	1.1
	Bademcik	16	3.6
	Doğmaca	10	2.2
	Gaz	11	2.5
	Hazımsızlık	5	1.1
	Kabızlık	15	3.4
	Kızamık	23	5.2
	Skorbit	24	5.4
	Verem	11	2.5
	Zayıflık	30	6.7
ŞEFTALİ	Gaz	5	1.1
	İshal	7	1.6
	Kabızlık	12	2.7
VIŞNE	Kızamık	48	10.7
	Zayıflık	32	7.2

Genel olarak meyvelerin ishal ve romatizmaya; armudun böbrek kum ve taşı ve ishale; ayvanın basur, hazımsızlık ve kızamığa; elmanın hazımsızlık ve zayıflığa; eriğin sarılığa; incirin böbrek kum ve taşına; karpuzun gaz ve hazımsızlığa; kavunun gaz ve ishale; narın basura; portakalın kızamık, skorbit ve zayıflığa; vişnenin kızamık ve zayıflığa iyi gelmediği inancı yaygındır.

Tablo 26 yağların sağlığa zarar verdiği çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 26 : Yağların Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.

Yiyecek Yağlar	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
KATI YAĞLAR	Damar Sertliği	40	8.9
YAĞLAR(Genel Olarak)	Albuminüri	18	4.0
	Astım	10	2.2
	Barsak İltahabı	20	4.5
	Basur	5	1.1
	Böbrek Kum ve Taşı	20	4.5
	Bronşit	20	4.5
	Damar Sertliği	66	14.8
	Gaz	25	5.6
	Grip	15	3.4
	Hazımsızlık	65	14.5
	Hipertansiyon	19	4.3
	İshal	101	22.6
	Kansızlık	15	3.4
	Kan Katılığı	10	2.2
	Kızamık	30	6.7
	Sarılık	54	12.1
	Siroz	40	8.9
	Şeker Hastalığı	25	5.6
	Şişmanlık	11	2.5
	Ülser	24	5.4
Verem	15	3.4	
Zayıflık	5	1.1	

Katı yağların damar sertliğine; genel olarak yağların damar sertliği, hazımsızlık, ishal ve sarılığa iyi gelmediği inancı yaygındır.

Tablo 27 şeker ve tatlıların sağlığa zarar verdiği çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 27 : Şeker ve Tatlıların Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı.

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin Sayı	%
PEKMEZ	Böbrek Kum ve Taşı	7	1.6
	İshal	13	2.9
	Şeker Hastalığı	16	3.6
ŞEKER	Astım	13	2.9
	Bademcik	8	1.8
	Barsak İltahabı	5	1.1
	Boğmaca	24	5.4
	Bronşit	27	6.0
	Damar Sertliği	57	12.8
	Gas	17	3.8
	Grip	28	6.3
	Hipertansiyon	40	8.9
	İshal	27	6.0
	Kemik Gelişmemesi	20	4.5
	Öksürük	18	4.0
	Romatizma	20	4.5
	Sarılık	25	5.6
	Şeker Hastalığı	203	45.4
Şişmanlık	23	5.2	
Verem	20	4.5	



Tablo 27 nin Devamı:

Yiyecek Şeker ve Tatlılar	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
TAHİN HELVA	Kabızlık	5	1.1
	Sarılık	40	8.9
	Şişmanlık	25	5.6

Şekerin damar sertliği, hipertansiyon ve şeker hastalığına; tahin helvanın sarılık ve şişmanlığa iyi gelmediği inancı yaygındır.

Tablo 28 baharat ve katkı öğelerinin sağlığa zarar verdiği çeşitli durumlar konusunda görüş belirtenlerin dağılımını göstermektedir.

Tablo 28 : Baharat ve Katkı Öğelerinin Sağlığa Zarar Verdiği Durumlar Konusunda Görüş Belirtenlerin Dağılımı

Yiyecek Baharat ve Katkı Öğ.	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
BAHARATLAR	Aft	22	4.9
	Astım	31	6.9
	Bademcik	62	13.9
	Barsak İltahabı	20	4.5
	Basur	184	41.2
	Doğmaca	31	6.9
	Böbrek İltahabı	10	2.2
	Böbrek Kum ve Taşı	31	6.9
	Bronşit	37	8.3
	Damar Sertliği	34	7.6
	Gaz	30	6.7
	Grip	30	6.7
	Hipertansiyon	40	8.9
	İshal	40	8.9
	Kabızlık	33	7.4

Tablo 28 in Devamı :

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirtilen	Değerlendirenlerin	
Baharat ve Katkı Öğ.	Durum	Sayı	%
	Kansızlık	40	8.9
	Kemik Gelişmemesi	10	2.2
	Kızamık	98	21.9
	Ödem	35	7.8
	Öksürük	36	8.1
	Romatizma	32	7.2
	Sarılık	28	6.3
	Siroz	65	14.5
	Şeker Hastalığı	25	5.6
	Ülser	127	28.4
	Verem	68	15.2
	Zayıflık	25	5.6
ÇAY	Astım	35	7.8
	Barsak İltahabı	10	2.2
	Basur	20	4.5
	Damar Sertliği	27	6.0
	Gaz	15	3.4
	Hazımsızlık	41	9.2
	İdrar Azlığı	5	1.1
	Kabızlık	168	37.6
	Kızamık	11	2.5
	Ödem	5	1.1
	Siroz	10	2.2
	Sinir Bozukluğu	224	50.1
	Şeker Hastalığı	45	10.1
	Ülser	115	25.7
	Verem	34	7.6
	Zayıflık	28	6.3

Tablo 28 in Devamı :

Yiycek	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
KAHVE	Astım	35	7.8
	Basur	15	3.4
	Damar Sertliği	68	15.2
	Hazımsızlık	7	1.6
	Kansızlık	41	9.2
	Sinir Bozukluğu	88	19.7
	Şeker Hastalığı	3	0.7
	Ülser	40	8.9
	Zayıflık	56	12.5
	TUZ	Aft	50
Albuminüri		62	13.9
Astım		35	7.8
Dudemoik		24	5.4
Barsak İltahabı		20	4.5
Basur		30	6.7
Döbrek Kum ve Taşı		80	17.9
Bronşit		20	4.5
Damar Sertliği		112	25.1
Gaz		13	2.9
Hipertansiyon		200	44.7
İdrar Azlığı		19	4.3
Kabızlık		10	2.2
Kansızlık		10	2.2
Kemik Gelişmemesi		5	1.1
Kızamık		20	4.5
Ödem		136	30.4



Tablo 28 in Devamı :

Yiyecek Baharat ve Katkı Ög.	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
	Romatizma	18	4.0
	Sarılık	26	5.8
	Siroz	96	21.5
	Şeker Hastalığı	67	15.0
	Şişmanlık	13	2.9
	Ülser	28	6.3
	Verem	34	7.6
	Zayıflık	15	3.4

Genel olarak baharatların basur, kızamık ve ülsere; çayın kabızlık, sinir bozukluğu ve ülsere; kahvenin damar sertliği, ülser, kansızlık, sinir bozukluğu ve zayıflığa, tuzun damar sertliği, hipertansiyon, ödem ve siroza iyi gelmediği inancı yaygındır.

Yiyeceklerin sağlığa zarar verdiği inancının en yaygın olduğu durumlar tablo 29 da özetlenmiştir.

Tablo 29 : Sağlığa Zarar Verdiği Çoğunlukla Belirtilen Yiyecek ve Katkı Öğeleri

Yiyecek ve Katkı Öğ.	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
ETLER	Albuminüri	66	14.8
	Barsak Kurt ve Solucanı	77	17.2
	Doğmaca	72	16.1
	Böbrek Kum ve Taşı	69	15.4
	Kızamık	91	20.4
	Sarılık	89	19.9
YUMURTA	Albuminüri	61	13.6
	Kızamık	60	13.4
FASULYE(Kuru)	Gaz	64	14.3
KURU YEMİŞLER	Basur	51	11.4
NOHUT	Gaz	88	19.7
SÜT	Kabızlık	72	16.1
	Siroz	53	11.9
	Skorbit	48	10.7
	Kızamık	65	14.5
YOĞURT	Kızamık	65	14.5
BULGUR	Astım	66	14.8
	Basur	64	14.3
	Böbrek Kum ve Taşı	95	21.3
	Gaz	110	24.6
	Hazımsızlık	100	22.4
	Şişmanlık	110	24.6
	Ülser	160	35.8
EKMEK	Şeker Hastalığı	94	21.0
PİRİNÇ	Kabızlık	50	11.2
DOMATES	Ülser	65	14.5
HIYAR	Hazımsızlık	65	14.5
ISPANAK	Böbrek Kum ve Taşı	175	39.1
LAHANA	Gaz	75	16.8
PATATES	İdrar Azlığı	52	11.6
	Kabızlık	60	13.4
	Şişmanlık	79	17.7
SARMISAK	Basur	105	23.5
	Gaz	95	21.3
	Ülser	80	17.9



Tablo 29 un Devamı :

Yiyocek ve Katkı Ög.	İyi Gelmediği Belirtilen Durum	Değerlendirenlerin	
		Sayı	%
SOĞAN	Gaz	72	16.1
	Kızamık	47	10.5
	Ülser	63	14.1
	Zayıflık	65	14.5
ARMUT	Böbrek Kum ve Taşı	65	14.5
ERİK	Sarılık	58	13.0
KARPUZ	Gaz	45	10.1
	Hazımsızlık	60	13.4
KAVUN	Gaz	48	10.7
	İshal	82	18.3
VİŞNE	Kızamık	48	10.7
YAĞLAR(Genel Olarak)	Damar Sertliği	66	14.8
	Hazımsızlık	65	14.5
	İshal	101	22.6
	Sarılık	54	12.1
ŞEKER	Damar Sertliği	57	12.8
	Şeker Hastalığı	203	45.4
BAHARATLAR	Basur	184	41.2
	Kızamık	98	21.9
	Ülser	127	28.4
ÇAY	Kabızlık	168	37.6
	Sinir Bozukluğu	224	50.1
	Ülser	115	25.7
KAHVE	Damar Sertliği	68	15.2
	Sinir Bozukluğu	88	19.7
	Zayıflık	56	12.5
TUZ	Damar Sertliği	112	25.1
	Hipertansiyon	200	44.7
	Ödem	136	30.4
	Siroz	96	21.5

Piyasada Satılan Kitaplarda Yiyeceklerin Sağlık Açısından Yararlı Olduğu Durumlara Ait Görüşler :

Tablo 30 konu ile ilgili yayınlarca kuru baklagil ve yağlı tohumların sağlık açısından iyi geldiği belirtilen durumları göstermektedir.

Tablo 30 : Kuru Baklagil ve Yağlı Tohumların Konu ile İlgili Yayınlarca Yararlı Olduğu Belirtilen Durumlar

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum
Kuru Baklagil ve Yağlı Toh.	
AYÇİÇEĞİ	Damar Sertliği
	Hiper Kolesterollemi
ANTEP FISTIĞI	Öksürük
	Karaciğer Ağrısı
BADUM	Anjin
	Bademcik
	Barsak Kurt ve Solucanı
	Bronşit
	İdrar Azlığı
	Kabızlık
	Nefrit
	Nevralji
	Öksürük
	Ülser
CEVİZ	Barsak Kurt ve Solucanı
	Kansızlık
	Raşitizm
	Şeker Hastalığı
	Boğaz Ağrıları
	İshal
ÇAM FISTIĞI	Bronşit
FINDIK	Barsak Kurt ve Solucanı
	Döbrek Kum ve Tağı
	Nefrit
	Şeker Hastalığı
	Verem
FISTIK(Yer)	Sinir Zafiyeti
	Verem
KADAK ÇEKİRDEĞİ	Barsak Kurt ve Solucanı

Tablo 30 un Devamı :

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum
Kuru Baklagil ve Yağlı Toh.	
KESTANE	Basur Kansızlık Kolemi Sinir Bozukluğu
KETEN TOHUMU	Enterit
SUSAM	İshal Kabızlık

Sağlığa en fazla yararlı olduğu belirtilen yiyecek bademdir. Bunu sırasıyla ceviz, fındık, kestane, ayçiçeği, antep fıstığı, fısıtık, susam ve kabak çekirdeği izlemektedir.

Tablo 31 Süt, yumurta ve balın konu ile ilgili yayınlarca sağlık açısından iyi geldiği belirtilen durumları göstermektedir.

Tablo 31 : Süt, Yumurta ve Balın Konu ile İlgili Yayınlarca Yararlı Olduğu Belirtilen Durumlar

Yiyecek	İyi Geldiği Belirtilen Durum
Süt - Yumurta - Bal	
SÜT	Zayıflık
YUMURTA	Damar Sertliği
BAL	Hazımsızlık Hipertansiyon Kalp Hastalıkları Kulak Hastalıkları Romatizma Sinir Sistemi Hastalıkları Siyatik Şeker Hastalığı

Sütün zayıflığa; yumurtanın damar sertliğine; balın vücudun geçitli sistemlerinde oluşan hastalıklara iyi geldiği belirtilmiştir.

Tablo 32 konu ile ilgili yayınlarca tahılların sağlık açısından iyi geldiği belirtilen durumları göstermektedir.

Tablo 32 : Tahılların Yararlı Olduğu Belirtilen Durumlar.

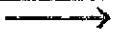
Yiyecek Tahıllar	İyi Geldiği Belirtilen Durum
ARPA	Barsak Kurt ve Solucanı Basur Böbrek İltahabı Bronşit Hazımsızlık İdrar Azlığı İshal Karaciğer Hastalıkları
ÇAVDAR	Şeker Hastalığı Damar Sertliği Hipertansiyon Kan Katılığı
PİRİNÇ	Hipertansiyon İshal
YULAF	Şeker Hastalığı Üremi

Tahıllardan arpa, çavdar, pirinç ve yulafın sağlık açısından iyi geldiği durumlar belirtilmiş; sağlığa diğerlerine göre daha yararlı olduğu belirtilen tahıl arpadır. Bunu sırasıyla çavdar, pirinç ve yulaf izlemektedir.

Tablo 33 konu ile ilgili yayınlarca sebzelerin sağlık açısından iyi geldiği belirtilen durumları göstermektedir.

Tablo 33 : Sebzelerin Konu İle İlgili Yayınlarca Yararlı Olduğu Belirtilen Durumlar

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum
BAKLA	Albuminüri Böbrek Kum ve Taşı Böbrek Ağrıları Migren Gut
BEZELYE(Taze)	Romatizma Kabızlık Kansızlık
DOMATES	Böbrek Kum ve Taşı Damar Sertliği Hazımsızlık İdrar Azlığı Kabızlık Kan Katılığı Romatizma Skorbit
DEREOTU	Şeker Hastalığı Gaz Hazımsızlık
EBEGÜMECİ	Sinir Bozukluğu Bademcik Bronşit Hazımsızlık Kabızlık Öksürük
ENGİNAR	Sıtma Böbrek Kum ve Taşı Damar Sertliği Hiper Kolesterollemi İshal Kan Kirliliği Sarılık Sinir Bozukluğu Şeker Hastalığı Romatizma



Tablo 33 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum
FASULYE(Taze)	Albuminüri Böbrek Kum ve Taşı
HAVUÇ	Şeker Hastalığı Astım Barsak İltahabı Barsak Kurt ve Solucanı Bronşit Damar Sertliği Gaz Hazımsızlık İdrar Azlığı İshal Kabızlık Kansızlık Kan Katılığı Kemik Gelişmemesi Romatizma Sarılık Skorbit Ülser Verem Zayıflık
HIYAR	İdrar Azlığı Kan Kirliliği Romatizma
ISIRGAN OTU	Şeker Hastalığı Astım
ISPANAK	Böbrek Kum ve Taşı Basur Kabızlık Kansızlık Kanser Verem
KARNİBAHAR	Astım Bronşit İdrar Azlığı Kabızlık Kansızlık



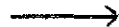
Tablo 33 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum
KEREVİZ	Öksürük Romatizma Şeker Hastalığı Ülser Albuminüri Döbrek Kum ve Taşı Gut İdrar Azlığı Romatizma Sarılık Sinir Bozukluğu
KUŞKONMAZ	Şişmanlık Döbrek Kum ve Taşı İdrar Azlığı Kan Kirliliği Romatizma
KUZU KULAĞI	Şeker Hastalığı İdrar Azlığı Verem
LAHANA	Astım Barsak Kurt ve Solucanı İdrar Azlığı Kabızlık Kansızlık Kanser Kan Kirliliği Ödem
MARUL	Öksürük Romatizma Siyatik Şeker Hastalığı Şişmanlık Ülser Basur Bronşit Dalak Şişmesi İdrar Azlığı Kabızlık Kan Katılığı Kan Kirliliği



Tablo 33 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum
MAYDANOZ	Karaciğer Hastalıkları Öksürük Sinir Bozukluğu Şeker Hastalığı Barsak Kurt ve Solucanı Böbrek Kum ve Taşı Dalak Şişmesi Gaz Hazımsızlık Hipertansiyon İdrar Azlığı Kansızlık Kan Kirliliği Ödem
NANE	Romatizma Astım Barsak Kurt ve Solucanı Bronşit Gaz Hazımsızlık İshal İdrar Azlığı
PATATES	Barsak Kurt ve Solucanı Basur İdrar Azlığı İshal Kan Kirliliği Kanser Şeker Hastalığı Ülser Zayıflık
PATLICAN	Basur İdrar Azlığı Kansızlık Sinir Bozukluğu Şişmanlık
PAZI	Basur İdrar Azlığı Kabızlık



Tablo 33 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Belirtilen Durum
PIRASA	Basur Böbrek Kum ve Taşı Damar Sertliği İdrar Azlığı Kabızlık Kan Katılığı Romatizma Şişmanlık
ROKA	Böbrek Kum ve Taşı Hazımsızlık İdrar Azlığı Kansızlık Sarılık
SARMISAK	Astım Barsak Kurt ve Solucanı Basur Böbrek Kum ve Taşı Bronşit Damar Sertliği Gut Hazımsızlık Hipertansiyon İshal Kabızlık Kan Katılığı Kanser Ödem Öksürük Romatizma Tifo Verem
ŞALGAN	Bronşit Böbrek Kum ve Taşı İdrar Azlığı
SEHİZ OTU	Barsak Kurt ve Solucanı Böbrek Kum ve Taşı İdrar Azlığı Kabızlık Kan Kirliliği Kanamalar



Tablo 33 ün Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Geldiği Değirtilen Durum
SIĞIR KUYRUĞU	Bronşit Öksürük
SOĞAN	Astım Barsak Kurt ve Solucanı Böbrek Kum ve Taşı Bronşit Damar Sertliği Grip Hazımsızlık İdrar Azlığı Kemik Gelişmemesi Nevralji Ödem Öksürük Romatizma Sinir Zafiyeti Şeker Hastalığı Şişmanlık Kanser
TURP	Astım Bademcik Böbrek Kum ve Taşı Bronşit Gut Kabızlık Kan Kirliliği Öksürük Romatizma Sarılık Safra Taşları Skorbit Şeker Hastalığı
YER ELMASI	Basur Hazımsızlık İdrar Azlığı Kabızlık Kan Kirliliği Raşitizm Romatizma Şeker Hastalığı

Sebzelerin en fazla yararlı olduğu belirtilen durumlar sırasıyla kalp ve damar hastalıkları, kabızlık,romatizma, böbrek kum ve taşı, şeker hastalığı ve barsak kurt ve solucanıdır.

Tablo 34 konu ile ilgili yayınlarca meyvelerin sağlık açısından iyi geldiği belirtilen durumları göstermektedir.

Tablo 34 : Meyvelerin Konu İli İlgili Yayınlarca Yararlı Olduğu Belirtilen Durumlar

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum
AHUDUDU	Aft Bademcik Hızımsızlık Kabızlık Kan Kirliliği Romatizma Skorbit Şeker Hastalığı
ARMUT	Hızımsızlık Hipertansiyen Kabızlık Kansızlık Kan Kirliliği Romatizma Şeker Hastalığı Verem
AYVA	Bronşit Damar Sertliği Dizanteri İshal Kanamalar Kan Kirliliği Kemik Gelişememesi Öksürük Verem
BÖĞÜRTLEN	Kan Kirliliği İshal
ÇİLEK	Kabızlık Barsak Kurt ve Solucanı Böbrek Kum ve Taşı Damar Sertliği Gut Hipertansiyon

Tablo 34 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum
DUT	İdrar Azlığı Kabızlık Romatizma Şeker Hastalığı Verem Aft Damar Sertliği Kansızlık Kabızlık
ELMA	Öksürük Döbrek Kum ve Taşı Damar Sertliği Dizanteri Gut Grip Hipertansiyon İdrar Azlığı İshal Kabızlık Kan Katılığı Nefrit Öksürük Romatizma Sinir Bozukluğu Şeker Hastalığı Şişmanlık Ülser Üremi
ERİK	Dasur İdrar Azlığı Kabızlık Kansızlık Romatizma Sinir Bozukluğu
FRENK ÜZÜMÜ	Döbrek Kum ve Taşı Hazımsızlık İdrar Azlığı Romatizma
GREYFRUIT	Sarılık Bronşit Hazımsızlık

Tablo 34 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum
HURMA	İdrar Azlığı Kabızlık Kan Kirliliği Şişmanlık Bronşit Öksürük
İNCİR	Kanser Bademcik Barsak İltahabı Bronşit Kabızlık Öksürük
KARPUZ	Sinir Bozukluğu Böbrek Kum ve Taşı İdrar Azlığı Kan Kirliliği Kemik Gelişmemesi
KAVUN	Basur Böbrek Kum ve Taşı Gut İdrar Azlığı Kabızlık Kansızlık Romatizma Verem
KAYISI	Kabızlık Kansızlık Kemik Gelişmemesi Sinir Bozukluğu
KEÇİBOYNUZU	Bronşit İshal
KIRAZ	Böbrek Kum ve Taşı Damar Sertliği Gut İdrar Azlığı Kabızlık Kan Kirliliği Romatizma Sinir Bozukluğu Şişmanlık



Tablo 34 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum
ŞEFTALİ	Hazımsızlık İdrar Azlığı İdrar Yolu Kum ve Taşı Kabızlık
ÜZÜM	Nevralji Bronşit Hipertansiyon Kabızlık Kansızlık Kan Kirliliği Romatizma Siyatik Şişmanlık
LİMON	Bademcik Barsak Kurt ve Solucanı Böbrek Kum ve Taşı Damar Sertliği Dizanteri Grip Hazımsızlık Hipertansiyon İdrar Azlığı İshal Kan Katılığı Kansızlık Romatizma Skorbit
MANDALİNA	Damar Sertliği Sinir Dozukluğu
MUŞMULA	Döbrek Kum ve Taşı Dizanteri İshal Kabızlık
MUZ	Sinir Dozukluğu Döbrek İltahabı Gelişme Geriliği İshal Kansızlık Romatizma Sinir Zafiyeti

Tablo 34 ün Devamı :

Yiyecek Meyveler	İyi Geldiği Belirtilen Durum
NAR	Zayıflık Barsak Kurt ve Solucana İshal
PORTAKAL	Grip Hazımsızlık İshal Kansızlık Kan Katılığı Sinir Bozukluğu Şeker Hastalığı Şişmanlık Skorbit

Meyvelerin en fazla yararlı olduğu belirtilen durumlar sırasıyla kabızlık, kalp ve damar hastalıkları, romatizma, kansızlık, hazımsızlık ve şeker hastalığıdır.

Tablo 35 konu ile ilgili yayınlarca baharat ve katkı öğelerinin iyi geldiği belirtilen durumları göstermektedir.

Tablo 35 : Baharat ve Katkı Öğelerinin Konu İli İlgili Yayınlarca Yararlı Olduğu Belirtilen Duratılar

Yiyecek Katkı Öğeleri	İyi Geldiği Belirtilen Durum
ADAÇAYI	Astım Bademcik Bronşit Damar Sertliği Gaz İdrar Azlığı İshal Sinir Bozukluğu Şeker Hastalığı Kanser Ülser
ANASON	Astım Bronşit Gaz Hazımsızlık İdrar Azlığı İshal Öksürük Sinir Bozukluğu
ÇAY	Damar Sertliği Hazımsızlık İdrar Azlığı İshal
ÇEMEN	Barsak Kurt ve Solucanı Gaz Hazımsızlık İdrar Azlığı Sinir Bozukluğu
HATMI	Bronşit Nezle Öksürük
HİNDİSTAN CEVİZİ	Döbrek Kum ve Taşı İdrar Azlığı Kabızlık
İHLAMUR	Döbrek Kum ve Taşı Damar Sertliği Kansızlık

Tablo 35 in Devamı :

Yiyecek Katkı Öğeleri	İyi Geldiği Belirtilen Durum
KARADİBER	Kan Katılığı Migren Nezle Sara Sinir Bozukluğu Gaz Hazımsızlık İdrar Azlığı İshal Kansızlık Sara
KAHVE KEKİK	Şeker Hastalığı Hazımsızlık Astım Barsak Kurt ve Solucanı Barsak İltahabı Bronşit Gaz Grip Hazımsızlık İdrar Azlığı İshal Kansızlık Öksürük
KIRMIZI TOZ BİBER	Sinir Bozukluğu Gaz Grip Hazımsızlık İdrar Azlığı İshal
KİMYON	Barsak Kurt ve Solucanı Gaz Hazımsızlık Hipertansiyon İdrar Azlığı Romatizma
MEYAN KÖKÜ	Şişmanlık Bronşit Gastrit Grip

Tablo 35 in Devamı :

Yiyecek Katkı Öğeleri	İyi Geldiği Belirtilen Durum
PAPATYA	Hazımsızlık Hipertansiyon İdrar Azlığı Kan Kirliliği Karaciğer Hastalıkları Öksürük Ülser Barsak İltahabı Barsak Kurt ve Solucanı Grip Hazımsızlık İshal Migren Nevralji Ülser
SALEP	Barsak Kurt ve Solucanı Basur Bronşit Kabızlık Öksürük
TARÇIN	Barsak Kurt ve Solucanı Gaz Grip Hazımsızlık İshal
VANİLYA	Bronşit Hazımsızlık Öksürük
ZENCEFİL	Sinir Dozukluğu Astım Gaz Hazımsızlık İshal Soğuk Algınlığı

Baharat ve katkı öğelerinin en fazla yararlı olduğu belirtilen durumlar sırasıyla mide rahatsızlıkları, solunum sistemi enfeksiyonları, idrar azlığı, ishal, sihir sistemi hastalıkları, kalp ve damar hastalıklarıdır.

Piyasada Satılan Kitaplarda Yiyeceklerin Sağlık Açısından Zararlı Olduğu Durumlara Ait Görüşler :

Tablo 36 konu ile ilgili yayınlarca et, sakatatlar ve yumurtanın sağlık açısından zararlı olduğu belirtilen durumları göstermektedir.

Tablo 36 : Et, Sakatatlar ve Yumurtanın Konu ile İlgili Yayınlarca Zararlı Olduğu Belirtilen Durumlar

Yiyecek Et-Sakatat-Yumurta	İyi Gelmediği Belirtilen Durum
AV HAYVANLARI	Hiperkolesterolemi Üremi
BALIK	Hiperkolesterolemi Hazımsızlık Üremi
DEYAZ ETLER	Hiperkolesterolemi Üremi
KIRMIZI ETLER	Hazımsızlık
SAKATATLAR	Damar Sertliği Hiperkolesterolemi Üremi
YUMURTA	Böbrek Hastalıkları Hiperkolesterolemi Hipertansiyon

Görüldüğü gibi genellikle et, sakatat ve yumurtanın kalp ve damar hastalıkları ve üremiye iyi gelmediği belirtilmiştir.

Tablo 37 konu ile ilgili yayınlarca kuru baklagil ve yağlı tohumların sağlık açısından zararlı olduğu durumları göstermektedir.

Tablo 37 : Kuru Baklagil ve Yağlı Tohumların Konu ile İlgili Yayınlarca Zararlı Olduğu Belirtilen Durumlar

Yiyecek K.Baklagil ve Yağlı Toh.	İyi Gelmediği Belirtilen Durum
BAKLA (Kuru)	Gaz
BEZELYE (Kuru)	Gaz
FASULYE (Kuru)	Hazımsızlık
FINDIK	Damar Sertliği Hipertansiyon
FISTIK	Kabızlık
MERCİMEK	Gaz

Görüldüğü gibi genellikle kuru baklagil ve yağlı tohumların mide rahatsızlığı oluşturduğu belirtilmiştir.

Tablo 38 konu ile ilgili yayınlarca sebzelerin sağlık açısından zararlı olduğu durumları göstermektedir.

Tablo 38 : Sebzelerin Konu İle İlgili Yayınlarca Zararlı Olduğu Belirtilen Durumlar

Yiyecek Sebzeler	İyi Gelmediği Belirtilen Durum
BİBER (Acı-Taze)	Damar Sertliği Hazımsızlık Hipertansiyon Üremi
DOMATES	Böbrek İltahabı
ENGİNAR	Böbrek İltahabı Gaz Romatizma
FASULYE (Taze)	Gaz Hazımsızlık Romatizma Ülser



Tablo 38 in Devamı :

Yiyecek Sebzeler	İyi Gelmediği Belirtilen Durum
ISPANAK	Böbrek Kum ve Taşı Damar Sertliği Gastrit Karaciğer Hastalıkları Romatizma
KADAK	Gaz
KARNİBAHAR	Gaz
KUZUKULAĞI	Astım Romatizma
LAHANA	Hazımsızlık Karaciğer Hastalıkları Romatizma
MANTAR	Romatizma
MARUL	Ülser
SARMISAK	Böbrek İltahabı
SOĞAN	Damar Hastalıkları Gaz Hazımsızlık Ülser
TERE	Damar Sertliği Romatizma
TURP	Böbrek Hastalıkları Kalp Hastalıkları Romatizma

Sağlığa zarar vermesi açısından belirtilen sebzelerin en fazla romatizma, kalp- damar hastalıkları, mide ve böbrek hastalıklarına iyi gelmediği ileri sürülmüştür.

Tablo 39 Konu ile ilgili yayınlarca sebzelerin sağlık açısından zararlı olduğu durumları göstermektedir.

Tablo 39 : Meyvelerin Konu İle İlgili Yayınlarca Zararlı Olduğu Belirtilen Durumlar

Yiyecek	İyi Gelmediği Belirtilen Durum
AYVA	Hipertansiyon Kabızlık Kan Katılığı
GREYFRUIT	Úlser
İNCİR	Şeker Hastalığı
KAVUN	Barsak İltahabı Kolera Şeker Hastalığı Úlser
KAYISI	Karaciğer Hastalıkları

Konu ile ilgili yayınlarca sağlığa zararlı olduğu belirtilen meyveler ayva, greyfruit, incir, kavun ve kayısıdır.

Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Konusundaki İnançların Kaynağı:

Tablo 40 halkın çeşitli yiyeceklerin sağlık üzerine etkileri konusundaki inançlarının kaynağının dağılımını göstermektedir.

Tablo 40: Çeşitli Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Açısından Halk Tarafından Verilen Yanıtların Öğrenildiği Kaynakların Dağılımı

Öğrenilen Kaynak	VERİLEN Sayı	YANITLARIN %
Anne-Baba-Kardeşler	122	15.6
Yaşlı Kimselerden	186	23.9
Radio-Televizyondan	63	8.1
Kitap-Mecmua-Gazeteden	52	6.7
Sağlık Personelinden	86	11.0
Kendi Tecrübelerinden	143	18.3
Bölgenin Eskiden Süregelen Adet.	128	16.4
TOPLAM	780	100

Halkın yiyeceklerin sağlık üzerine etkisi konusundaki inanc-larının en önemli kaynağı (% 23.9) yağlı kimselerdir. Dunu sırasıyla halkın kendi tecrübeleri, o yörenin eskidenberi sürece-len adetleri, anne-baba ve kardeşler, sağlık personeli radyo-tele-vizyon, kitap-mecmua-gazete izlemektedir.

Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Konusundaki İnançların Uygulanıp Uygulanmadığı :

Tablo 41 halkın yiyeceklerin sağlık üzerine etkisi konusun-da varolan inançlarını uygulayıp; uygulamadığını ilağkin ve-rilen yanıtların dağılımını göstermektedir.

Tablo 41 : Halkın Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Açısından Varolan İnançlarını Uygulayıp Uygulamadığı

Verilen Yanıtlar	Deneklerin	
	Sayı	%
Uygulanıyor	313	70.0
Uygulanmıyor	132	27.2
Bazen Uygulanıyor	102	22.8
Toplam	447	100

Deneklerin % 70.0 gibi bir çoğunluğu yiyeceklerin sağlık üzerine etkisi konusunda varolan inançlarını uygulamaktadır. Dunu sırasıyla bazan uygulayanlar ve uygulamayanlar oluşturmaktadır.

Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Konusundaki İnançların Uygulanması Sonucu Edinilen Genel Kanı:

Tablo 42 halkın yiyeceklerin sağlık üzerine etkisi konusunda varolan inançlarını uygulaması sonucu edindiği genel kanıyı göstermektedir.

Tablo 42 : Halkın Yiyeceklerin Sağlık Üzerine Etkisi Konusunda Varolan İnançlarını Uygulaması Sonucu Edindiği Genel Kanı.

Genel Kanı	Deneklerin	
	Sayı	%
Çok İyi Geldi	217	52.3
Bazen İyi Geldi	198	47.7
Hiç Etkisi Olmadı		
İyi Gelmedi		
Toplam	415	100

Yiyeceklerin sağlık üzerine etkisi konusunda varolan inançlarını uygulayan bireylerin % 52.3 gibi bir çoğunluğu, uygulamalarının sonucunun çok iyi olduğunu; % 47.7 si de uygulamalarının sonucunun bazen iyi geldiğini belirtmişlerdir.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın sonuçları halkın yiyeceklerin sağlıkla ilişkisi konusunda çok çeşitli inançları olduğunu göstermektedir. Araştırmaya alınan deneklerin çoğunluğunu (Tablo 1, 2, 3, 4, 5) orta yaş ve üzerindeki, yaşamının büyük çoğunluğunu kırsal alanda geçirmiş; bayan; eğitim düzeyi düşük, ev kadınları oluşturmaktadır.

Halk (Tablo 6, 7, 8) bireyin sağlığını devam ettirebilmesi için yeterli beslenmenin ve hastalıkların tedavi edilmesinde yalnız ilaç tedavisinin değil; diyet tedavisinin de gereğine inanmaktadır.

Halkın yiyecekleri sağlık açısından değerlendirmesinde yaygın olan, diyet tedavisi ve farmakolojik yönden önemli sayılabilecek inançlarının konu ile ilgili literatürden kaynaklanılarak bilimsel dayanakları olup olmadığı tartışılacaktır.

Halk et, yumurta, süt, peynir gibi yiyeceklerin albuminüri'de verilmemesi gereken yiyecekler olduğu inancındadır. Oysa ki et, yumurta, süt ve peynir protein içeriği yüksek olan yiyeceklerdir, albumin üri ise böbrek hastalıklarından özellikle nefrotik sendromda en belirgin ve önemli bir bulgudur. Hastaya bu durumda pozitif nitrojen dengesi sağlamak amacıyla bol protein içeren bir diyet önerilmektedir (16, 17).

Halk arasında ahududu, ayva, elma, incir, limon, portakal, yağlar ve çam sakızının astıma iyi geldiği; etler, buğday, makarna, yarma, fındık, taze fasulye ve patlıcanın iyi gelmediği inancı vardır.

Astım efektif kaynaklı bir hastalıktır. Bu nedenle vitamin içeriği yüksek olan meyvelerin astıma iyi geldiği inancı bilimsel olabilir. Ayrıca Astımda myokardiyal disfonksiyon söz konusu olduğundan gaz oluşturan yiyecekler astımda yasaklanmaktadır (16). Bu nedenle bireyde gaz oluşturabilecek buğday, makarna ve yarma gibi tahıl ürünlerinin astıma iyi gelmediği inancının bilimsel bir dayanağı olabilir. Ancak özellikle taze fasulye, patlıcan ve etlerin astıma iyi gelmediği inancının belli

bir bilimsel dayanağı yoktur. Yağların astıma iyi geldiği inancı yanlış, fındığın iyi gelmediği inancı bilimseldir (18)..

Halk arasında dut, karadut ve kızılçık gibi meyvelerin aft'a iyi geldiği inancı yaygındır. Karadutun ağız boşluğunda ki iltihaplı durumlarda ve boğaz hastalıklarında olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir (7, 19). Ancak dut ve kızılçığın böyle bir etkisi olduğundan söz edilmemiştir..

Halk ödeme tuzun iyi gelmediğine inanmaktadır. Gerçekten tuz su tutucu özelliği nedeniyle ödem durumlarında azaltılmaktadır (20, 21, 22).

Halk arasında balık, çığ nohut, mercimek, çığ etler'in barsak parazitleri oluşturduğu; kabak çekirdeği, pancar, çığ nohut suyunun barsak parazitlerini düşürdüğü inancı yaygındır. Özellikle balık, çığ nohut ve mercimeğin barsak parazitleri oluşturacağı inancı yanlıştır. Çünkü barsak parazitleri enfekte olan her yiyecekten insana geçebilir. Bunun yanısıra sığır etinin tenya saginata taşıyabileceği ve barsak parazitlerine neden olabileceği ileri sürülmektedir (17, 23).

Çığ et yemenin sağlık üzerine etkisini saptamak amacıyla yapılan araştırmalarda çığ et yemekle bireylerde trichinosis görülmüş; çığ et yiyen onsekiz bireyden onikisinde ateş, myalji, periobital ödem ve eosinophilia olduğu saptanmıştır (24, 25, 26). Buna göre çığ etin sağlığa zararlı olduğu inancı bilimseldir. Kabak çekirdeği bileşimindeki reperosin etken maddesi nedeniyle barsak parazitlerini düşürmektedir (7, 27). Bu nedenle kabak çekirdeğinin barsak parazitlerini düşürdüğü inancı bilimseldir, ancak pancar ve çığ nohut suyunun barsak parazitlerini düşürdüğü inancının bilimsel bir dayanağı bulunmamaktadır.

Halk arasında çavdar, acı taze biber, ebegümeci, kangal, mancar, madımak, mayasıl otu, maydanoz, sığır kuyruğu, soğan, kayısı, kuşburnu, limon şeftali, kekik, kimyon'un hemorroide iyi geldiği; ayva, nar, baharatlar, patlıcan ve sirkenin iyi gelmediği inancı vardır.

Hemorroid te diyet hastayı rahatlatıcı nitelikte, posasız olan; irrikan ve laksatif olmayan bir diyet olmalıdır (3). Bu nedenle halkın

sindirilmeyen karbonhidrat içeriği yüksek olan çavdar ve irri-tan etki yapabilecek acı taze biberin hemorroide iyi geldiği inancı yanlış; sirke ve baharatların iyi gelmediği inancı bilimseldir. Ebegü-meci, kangal, madımak, mayasıl otu, maydanoz, sığır kuyruğu, kayısı, limon, şeftali, kekik, kimyonun hemorroide özellikle iyi geldiği belirtil-miştir (2, 7, 27). Ancak bilindiği gibi hemorroid; konstipasyon sonu-cu ortaya çıkabilen bir sağlık sorunudur. Bu nedenle konstipasyonu ön-leyen yiyecekler hemorroid oluşumunda önlemektedir. Bu yüzden diyet-te orta derecede laksatif özellikte olan sebze ve meyvelerin yer alma-sı gerektiği inancı bilimseldir.

Soğanın hemorroide iyi geldiğini bildiren bir hasta dışkılama sırasında hergün kanaması olduğunu; ancak fazla miktarda soğan yedi-ğinde kanamasının olmadığını belirtmiştir. Bunun bilimsel açıklaması şöyle yapılmıştır: Çiğ ve pişmiş soğan kandaki fibrinolitik aktivite-yi arttırmakta ve yağlı bir yemekten sonra azalan fibrinolitik aktivi-teyi ortadan kaldırarak kanamaya olumlu etki yapmaktadır (28).

Halk arasında elma, ebegü-meci, evelik, harpuz, adaçayı, anason, ihlamur, kimyon, tarçın ve zeytin yağının bademciğe; ensinar, kereviz, maydanoz, reyhan, ketentohumu, mahlep, salep, tarçın, karabiberin bron-şite; dercotu, ebegü-meci, taze fasulye, kabak, marul, nane, pazı, yem-lik, ayva, dut, karadut, incir, ihlamur, haşhaş, karanfil, salep ve ka-rabiberin öksürüğe iyi geldiği inancı vardır.

Ebegü-meci, marulhülasası, keten tohumu, ihlamur, incir, anason, salep yumuşatıcı madde içermeleri nedeniyle balgam sökücü ve göğüs yu-muşatıcı özelliğe sahiptirler (7, 27, 29, 30, 31). Bu nedenle bademcik, bronşit ve öksürüğe iyi gelebilirler. Kullanılan karabiberin yakıcı, uyarıcı, ateş düşürücü etkilerinden söz edilmiş ancak dahilen öksürüğe iyi geldiğinden sözedilmemiştir (7, 32). Ayvanın da boğaz hastalıkların-da kullanıldığı belirtilmiştir. Nane antiseptik ve lokal analjezik, harpuz analjezik etkiye sahiptir (19, 27). Bu nedenle bademciğe iyi

gelebilir. Zeytinyağı yumuşatıcı etkiye sahiptir (27). Bu nedenle boğazı yumuşatarak bademciğe iyi gelebilir. Bunların dışında bademcik, bronşit ve öksürüğe iyi geldiği belirtilen yiyeceklerin özellikle bu durumlarda kullanıldığı belirtilmemiştir.

Halk arasında süt, peynir, yoğurt, madımak, maydanoz, böğürtlen, çilek, greyfruit, limonun böbrek kum ve taşını düşüren yiyecekler olduğu; sakatatlar, bulgur, yarma, taze fasulye, havuç ıspanak, kereviz, armut, dut, incir, kiraz, karabiberin böbrek kum ve taşına iyi gelmediği inancı yaygındır.

Böbrek taşları bireyde bir kez teşekkül ettikten sonra hiçbir diyet taşın erimesine neden olamamaktadır. Ancak taşın cinsine göre taşın büyümesini önlemek amacıyla birtakım yiyecekler yasaklanmaktadır. Kalsiyum-fosfat taşlarında süt ve türevleri, bütün taneli tahıllar, organ etleri, yeşil yapraklar kısıtlanmakta; Kalsiyum-oksalat taşlarında ıspanak, incir, çilek, böğürtlen, kiraz diyetten çıkarılmaktadır (17, 23). Maydanoz 100-200 mg. / 100 g. oksalat içermektedir (4). Bu nedenle kalsiyum-oksalat taşlarında kısıtlanmalıdır. Buna göre halkın taşın cinsi söz konusu olmaksızın böbrek kum ve taşını düşürdüğünü ileri sürdüğü yiyeceklerin kum ve taş durumlarında yanlış olabileceği ve böbrek kum ve taş durumlarında olumsuz etkiler yapabileceği olasıdır.

Et, sakatatlar, balık, yumurta, süt, yoğurt, piring, domates, ıspanak, marul, pırasa, sarmısak, soğan, elma, karpuz, kiraz, limon, portakal, zeytinyağ, sinameki ve çayın kalp-damar hastalıklarına iyi geldiği; kuru fasulye, kahve, patates, katı yağlar, tuz ve şekerin iyi gelmediği inancı vardır.

Et, sakatatlar, balık, yumurta, süt, yoğurt kolestrol içeriği yüksek olan yiyeceklerdir. Diyetle alınan kolestrolün kalp-damar hastalıklarında olumsuz etkisi olduğu bu konuda yapılan pek çok araştırma ile saptanmıştır (20, 33, 34, 35, 36). Bu nedenle halkın bu inancı yanlıştır.

Kalp-damar hastalıklarına iyi geldiğine inanılan sebze ve meyveler özellikle C vitamini içeriği yüksek olan sebze ve meyvelerdir. C vitaminin kalp-damar hastalıkları üzerine olumlu etkileri olduğu bu konuda yapılan pekçok araştırma ile saptanmaya çalışılmış, C vitamininin kolestrol metabolizmasında bazı yollarda etkili olduğu ileri sürülmüştür. Rus doktorları yıllarca hiperkolesterolemiye C vitaminin olumlu etkisi olduğundan hareket etmişler; atherosklerozisi önleyeceğini düşünerek yüksek miktarlarda C vitamini önermişlerdir. Son yıllarda askorbat-3 sülfat'ın dokulardaki kolesterolu mobilize ettiği, C vitaminin arteriyel intimanın yapısında önemli rolü olduğu ileri sürülmüştür (16, 37, 38). Bu konuda yapılan bazı araştırmalarda da askorbik asidin serum kolestrol düzeyini düşürdüğü rapor edilmiştir (39, 40).

Pirinç hipertansiyon durumlarında önemli derecede yararlanan bir yiyecektir (17). Bu nedenle halkın pirinci kalp-damar hastalıklarına iyi gelen bir yiyecek olarak nitelendirmesi bilimseldir.

Sarımsak ve soğanın kalp-damar hastalıkları üzerine olan etkisi konusunda çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Soğanın fibrinolitik etkiye sahip olduğu, kan koagülasyonunu ve koroner trombosisi önlediği; gerek suda, gerekse közlenerek pişirilmiş soğanın kandaki fibrinolitik aktiviteyi artırdığı, çiğ soğanın da aynı etkiyi gösterdiği saptanmıştır (23, 41, 42, 43). Gerek çiğ; gerekse sulu sarımsağın ekstraktı veril-

ten normotensif ve hipertensif ratlarda 15 ml / kg lık dozda kan basıncının düşüldüğü saptanmıştır (43). Yine soğanın ve sarımsağın 50 gr.lık suyu ağızdan tek doz halinde verilmiş, hem soğan, hem de sarımsak suyunun yağlı bir yemekten sonra yükselen serum kolestrolünü ve koagülasyon zamanını önemli ölçüde azalttığı belirtilmiş ve bu etkiyi gösteren etken maddelerin sülfür içeren allyl-propyl-di-sulphide ve diallyl di sulphide olduğu ileri sürülmüştür (42). Bu nedenle soğan ve sarımsağın kalp-damar hastalıkları üzerine etkileri konusunda halk arasında yaygın olan inancın bilimsel bir dayanağı olabilir.

Elmanın sağlık üzerine etkisini saptamak amacıyla yapılan bir araştırmada üniversiteli 1300 öğrenci araştırmaya denek olarak alınmıştır. Deneklere günde 1 veya 3 kez elma 3 yıl süreyle verilmiş, sonuçta hergün elma verilen grupta üst solunum yolları enfeksiyonları ve kan basıncı sorununa diğer gruba göre daha az raslanmıştır. İki grup arasında sağlık açısından oluşan farkın belki de elma yiyen grubun daha fazla askorbik asit almasından veya elmada doğal olarak bulunan tranqüilizier maddeden ileri gelebileceği belirtilmiştir (44).

Şekerin kalp-damar hastalıklarındaki olumsuz etkisi de konuya ilişkin yapılan pek çok araştırma ile saptanmıştır (45, 46, 47). Çay kalp ve damar hastalıklarında diyetle azaltılmaktadır (48). Bu nedenle çayın kalp-damar hastalığına iyi geldiği inancı bilimsel değildir.

Süt peynir, yoğurt, patlıcan, turp, portakalın skorbite iyi gelmediği inancı yaygındır. Bunların bilimsel bir dayanağı bulunmamaktadır. Ayrıca C vitamini içeriği yüksek olan portakal ve turp'un skorbite iyi gelmediği inancı da yanlıştır. Çünkü bilindiği gibi skorbitin tedavisi C vitamini verilerek başarılmaktadır (16, 49).

Kuru fasulye, arpa, arpa kepeği, pirinç, dereotu, ebeğümeci, maydanoz, nane, soğan, yerelması, limon, gülhatmi, hindistan cevizi, anason ve kimyonun gaz sökücü olduğu; süt, peynir, buğday, yarma, hıyar, kalak, karnıbahar, lahana, pırasa, semizotu ve sarmısağın da gaz oluşturan yiyecekler olduğu; çavdar, maydanoz, ekme, yerelması, şeftali, nane şekeri, adaçayı, anason ve kahvenin hazımsızlığa iyi geldiği; yufka, domates, hıyar, karnıbahar, patlıcan, pırasa, ayva, elma, karpuz, kayısı, kavun ve yağların hazımsızlık yapan yiyecekler olduğuna inanılmaktadır.

Gastro intestinal rahatsızlıklarda bireyin intolerans gösterebileceği lahana ve benzeri sebzelerle, soğan, biber gibi yiyeceklerin diyetten çıkarılması gerektiği belirtilmiştir (50). Bu nedenle insanda gaz ve hazımsızlık oluşturduğuna inanılan lahana, karnıbahar, pırasa insanda gaz ve dolayısıyla hazımsızlık oluşturabilir.

Lahana ve benzeri sebzeler ve yağların gaz oluşumunu artırdığı saptanmasına karşın; yüksek sebze içeren bir diyetle rektal gaz oluşumunun indiği saptanmıştır (51). Hıyar, kabak ve benzeri sebzelerin de fibröz sebzeler olduğu ve gaz oluşumunda yasaklanması gerektiği belirtilmiştir (23). Bu nedenle hıyar ve kabağın gaz ve hazımsızlık oluşturduğu inancı bilimsel olabilir.

Bir araştırmada tahıl ve türevleri sağlıklı yetişkin bireylere günde 2-5 kez verilmiş ve rafine edilmemiş tahıl ve türevlerinin tüketimini takiben rektal gaz oluşumunun normal düzeyin üstüne çıktığı saptanmıştır (52). Bu nedenle sindirilmeyen karbonhidrat içeriği fazla olan arpa kepeği, ekuru fasulyenin gaz sökücü olduğu; çavdar'ın hazımsızlığa iyi geldiği inancı bilimsel değildir. Rafine edilmiş pirincin gaz oluşumuna olumsuz etkisi olmadığı belirtilmiştir (23). Bu nedenle pirincin gaz oluşumunda iyi geldiği inancı bilimsel olabilir.

Adaçayının midevi, anason, hindistan cevizi, kimyon, maydanoz, nane ve sarmısağın gaz sökücü etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (19,29,30,32,53). Bu nedenle adaçayı, anason, hindistan cevizi, kimyon, maydanoz, nane, nane şekerinin gaz ve hazımsızlığa iyi geldiği inancı bilimseldir. Kahve içerdiği kafein nedeniyle sindirimi kolaylaştırıcı etkiye sahiptir (7,27,48). Ayvanın ise mide rahatsızlıklarında kullanıldığı belirtilmiştir (19). Bu nedenle kahvenin hazımsızlığa iyi geldiği inancı bilimseldir. Sarmısak ve ayvanın gaz ve hazımsızlık yaptığı inancı ise yanlıştır. Ancak daha önce de belirtildiği gibi bireysel ayrıcalıklar nedeniyle bir yiyecek bir insanda gaz ve hazımsızlık yapabildiği gibi, aynı yiyecek bir başkasında gaz ve hazımsızlık yapmayabilmektedir.

Etlerin grip, boğmacaya; et, yumurta, ayva, kayısı, portakal ve vişne'nin kızamığa iyi gelmediği inancı yaygındır (54).

Köymen (54) kızamıkta halk arasında etin ateş oluşturacağı nedeniyle verilmediğini belirtmiştir.

Grip, boğmaca, kızamık gibi enfeksiyon hastalıklarında vücudun savunmasında önemli rol oynayan antikorlar

azalmakta, böylece başka bir hastalığa da kolayca yakalanabilme olasılığı artmaktadır. Bu nedenle enfeksiyon hastalıklarında protein değeri yüksek olan et, yumurta gibi yiyeceklerin verilmemesi inancı yanlıştır.

Portakal C vitamini içeriği yüksek olan meyvedir (23, 33, 55). C vitamininin enfeksiyonla ilişkisi konusunda çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Yetiştin albino ratlar üzerinde yapılan bir araştırma da deneysel olarak hipertermi oluşturulmuş; ağızdan veya intraperitonal olarak 100 mg / kg askorbik asit verilmiştir. Sonuçta vücutta yükselen ısının azaldığı görülmüştür. Fakat askorbik asit pyrexia'yı önemli ölçüde değiştirmemiştir (56). Vitamin C nin toksinleri etkisiz hale getirdiği, antikor oluşumunu kolaylaştırdığı ve lökositlerin fagositik özelliklerini artırdığı ve bu nedenle enfeksiyon hastalıklarında olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca enfeksiyon durumlarında vitamin C gereksinmesinin üç-dört misli arttığı da ileri sürülmüştür (57, 58, 59). Bu nedenle halkın C vitamini içeriği fazla olan portakalın bir enfeksiyon hastalığı olan kızamakta verilmemesi gerektiği inancı yanlıştır. Halk arasında gribe turunçgillerin iyi geldiği inancı ise bilimseldir.

Kestane, yoğurt, bakla, enginar, taze fasulye, hıyar, lahana, maydanoz, patates, turp, elma, karpuz, kavun, kiraz, kuşburnu, limon, nar, üzüm, çay, haşhaş ve yağların idrarı çoğaltan yiyecekler olduğu inancı yaygındır.

Enginarın kök ve yaprakları, fasulye tohumunun kabukları, maydanoz, kuşburnu, üzüm, çayın diüretik etkileri olduğu belirtilmiştir (19, 27). Karpuz, kavun, hıyar gibi meyveler de su içerikleri fazla olan meyveler olduğundan yendiği zaman idrarı çoğaltabilir. Bu nedenle enginar, taze fasulye, maydanoz, kuşburnu, üzüm, çay, karpuz, kavun, hıyar'ın idrarı çoğaltan yiyecekler olduğu inancı bilimsel olabilir. Ancak idrarı çoğalttığına inanılan diğer yiyeceklerin böyle bir etkileri olduğundan söz edilmemiştir.

Tavuk eti, kuru fasulye, kabak, patates, armut, incir, erik, ihlamur, sinameki, ceviz, fındık ve balın kabızlığa iyi geldiği, süt ve peynirin ise kabız yapıcı etkileri olduğuna inanılmaktadır.

Gerçekten kuru fasulye, meyve ve sebzeler, ihlamur, kuru yemişler ve balın laksatif etkileri vardır (7, 19, 32, 60). Ancak süt ve peynirin kabız yapıcı etkiye neden olduğu inancının bilimsel bir dayanağı bulunmamaktadır (6).

Arpa, bulgur, leblebi, sarmsak, yonca, elma, greyfruit, karpuz, kıvılcık, koruk, kuşburnu, nar, şeftali, keçiyoynuzu, bitkisel sıvı yağlar, çay, tuz, kahve ve karbonatın ishali kesen yiyecekler olduğuna inanılmaktadır.

Gerçekten yoğurt, sarmsak, elma, kıvılcık, koruk, kuşburnu, nar, şeftali, keçiyoynuzu, çay, kahve ve tuzun ishal kesici veya ishale iyi gelen yiyecekler olduğu belirtilmiştir (7, 23, 29, 61, 62). Yağlar ise laksatif etkiye sahip olduğundan bitkisel sıvı yağların ishale iyi geldiği inancı yanlıştır. Karbonat içerdiği mineraller nedeniyle ishaldaki elektrolit kaybını bir ölçüde karşılayabileceği için karbonatın ishale iyi geldiği inancı bilimsel olabilir. Sindirilmeyen karbonhidrat içeriği fazla olan arpa ve bulgurun ishali kesici etkileri olduğu inancı bilimsel değildir.

Bulgur, çavdar, leblebi, süt, muz, yağlar, lokum, bal, çamsakızı ve karbonat'ın ülsere iyi geldiği inancı yaygındır.

Gerçekten bal, süt, muz, yağlar ve lokumun ülsere olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir (23, 51, 60, 63). Ancak karbonatın kolayca absorbe olduğu, alkalozu neden olduğu; alındıktan kısa bir süre sonra mide asiditesinin çok fazla artmasına neden olduğu ve bu nedenle de ülserli hastaların karbonat kullanmamaları gerektiği belirtilmiştir (63). Bu yüzden ülserle karbonatın iyi geldiği inancı yanlıştır. Bulgur, kepekli tahıllar ve kuru yemişler ise ülser diyetinde yasaklandığından; bulgur, çavdar ve leblebinin ülsere iyi geldiği inancı yanlıştır.

Süt, peynir, bakla, hıyar, kabak, marul, patates, taze fasulye, çay ve kahvenin insanı kansız bırakan yiyecekler olduğuna inanılmaktadır. Bilindiği gibi aneminin en önemli nedenlerinden biri; kan yapımında rol oynayan besin öğelerinin yetersizliğidir. Ancak tek yönlü bir beslenme anemiye yol açabilir. Bu nedenle insanda anemi oluşturan bir yiyecek olduğu inancı yanlıştır. Ayrıca süt ve peynirin gerek protein içermesi; gerekse tahıllardaki demirden daha iyi yararlanılabilmeyi sağlaması nedeniyle anemiye olumlu etkileri vardır. Bakla, hıyar, kabak, marul, patates ve taze fasulye C vitamini içermeleri nedeniyle anemi de önerilmektedir. Bu nedenle süt, peynir, bakla, hıyar, kabak, marul, patates ve taze fasulyenin kansızlık oluşturacağı inancı yanlıştır.

Erik, kayısı, limon, vişne gibi ekşi meyvelerin sarılığı ke-seceği; böylece sarılığı iyileştirici yiyecekler olduğu; süt, peynir ve yağların sarılık ve siroza iyi gelmediği inancı yaygındır.

Karaciğer hastalıklarında gerek doku onarımı, gerekse karaciğerin depo etme yeteneğini artırmak amacıyla vitamin gereksinmesi artmaktadır (64). Bu nedenle sarılıkta A ve C vitamini içeren erik, kayısı, limon ve vişne gibi meyveler sarılığa olumlu etki yapabilir. Ancak sarılıkta özellikle ekşi meyveler değil; diğer meyveler ve yeterli, dengeli bir diyetle gerekmektedir.

Sarılıkta bol protein içeren; sirozda ise azalan protein depolarını, doku ve kan proteinlerini karşılayacak şekilde protein miktarının çeşitli denemelerden sonra ayarlanması gerekmektedir (17, 23, 65). Bu nedenle süt ve peynirin bu durumlarda iyi gelmediği inancı yanlıştır.

Dereotu, elmanın sinir bozukluğuna iyi geldiği çay ve kahvenin sinir bozukluğu yapacağı inancı yaygındır.

Dereotunun sedatif olduğu; elmada doğal olarak tranquilizer bir madde bulunduğu ileri sürülmektedir(27,44). Bu nedenle bu iki yiyeceğin sinir sistemini yatıştırıcı bir etkisi olabilir.

Çay ve kahve içerdikleri kafein nedeniyle sinir sistemini uyarır. Fazla çay ve kahvenin nöroasteniklere zarar verdiği belirtilmiştir (7, 48). Bu nedenle halkın bu inancı bilimsel olabilir.

Balık, süt, peynir, yoğurt, ebegümece, ısırgan otu, ısırganak, patates, yavşan otu, çilek, koruk, limon, nar, üzüm, karanfil ve kekiğin romatizmaya iyi geldiği inancı yaygındır.

Isırgan otu tohumlarının antirömatik olduğu belirtilmiştir (27). Bu nedenle ısırgan otunun romatizmaya iyi geldiği inancı bilimsel olabilir. Ancak artriti tamamiyle tedavi edecek hiç bir diyet olmadığı, yalnız artritli bir hastaya şişmansa zayıflatıcı veya ağırlık kaybetmişse normal ağırlığına ulaştırıcı özellikte bir diyetin yanısıra protein, vitamin ve mineralce zengin bir diyetin yarar sağlayacağı ileri sürülmüştür (6, 66). Bu nedenle artriti özellikle birtakım yiyeceklerin tedavi edebileceği inancının bilimsel bir dayanağı bulunmamaktadır.

Acı kayısı çekirdeği, ceviz, çavdar, dereotu, hıyar, maydanoz, domates, tere, turp, yerelması, pazı, soğan, elma, greyfruit, kızzılcık, kuşburnu, limon, üzüm, kekik ve mahlep'in kan şekerini düşürerek şeker hastalığına iyi geldiği inancı yaygındır.

Acı kayısı çekirdeğinin bileşiminde yağ ve siyanogenetik bir glikozit bulunduğu ve herhangi bir tedavi amacıyla kullanılmadığı belirtilmiştir (29).

Çavdar ve çavdar ekmeğinin besin değeri açısından buğday ekmeğinden bir ayrıcalığı bulunmamaktadır. Yalnız çavdar proteininin biyolojik değerinin; buğday proteinine göre daha yüksek olduğu ve buğday'a göre çavdarın daha güç sindirildiği belirtilmektedir (18). Bu nedenle çavdar ekmeği diğer rafine tahıl ve ürünlerine göre kan şekerini daha yavaş yükseltebilir ve şeker hastalığında diğer tahıl ürünlerine yağ tutulabilir.

Turp, yerelması, soğan ve benzeri sebzeler karbonhidrat olarak daha çok inülin denilen bir levülozan içermektedir. Konuya ilişkin yağınlarında

bu yiyeceklerin inülin içermeleri nedeniyle kan şekerini düşürücü etki yaptıkları ve şeker hastalığına iyi geldikleri ileri sürülmektedir.

Inülin fruktozun bir polimeridir ve pekçok bitkide karbonhidrat deposudur (18). Tanker⁽²⁾ levülozanların eczacılık bakımından bir önemi olmadığını bildirmiştir. Ancak diyabetik hastalara diyetle nişasta yerine inülin verildiğinde idrardaki şeker miktarının düştüğü belirtilmiştir (18). İnülinin kısmen sindirildiği ve beslenme açısından da bir önemi bulunmadığından ve inülinin önemli bir kısmının şekere çevrildiğinden söz edilmektedir (60). Bu nedenle inülin içeriği fazla olan sebzeler diğer sebzelere göre kan şekerini çok daha az etkileyebilir; ancak inülinin kan şekerini düşürücü bir etkisi olduğundan söz edilmemiştir.

Soğanın kan glikoz ve insülin düzeyine olan etkisini saptamak amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada soğandan elde edilen Allyl propyl disülfid'in normal yetişkin bireylerde 12 saatlik bir açlıktan sonra verilisinden 4-6 saat sonra kan glikozunun azaldığı ve serum insülininin yükseldiği saptanmıştır (67). Ancak bu araştırma normal bireylerde yapılmıştır. Diyabetik hastalarda soğanın böyle bir etki yapıp yapmayacağını araştırılması gerekmektedir.

Meyvelerin şeker hastalığına iyi geldiği inancından şeker hastalarının istedikleri kadar meyve yiyebilecekleri anlaşılmaktadır.

Bilindiği gibi meyvelerde karbonhidrat olarak serbest fruktoz, bazı meyvelerde ise fruktozun, glikozla birleşmiş şekli olan sükroz bulunmaktadır. Fruktozun glikozdan daha yavaş emildiği ve izlediği metabolik yolda insülin gerektirmediği, diyabet tedavisinde intravenöz infüzyon şeklinde kullanıldığı fakat bu tedavi şeklinin halen tartışılmakta olduğu belirtilmiştir (4, 68). Ancak fruktoz içeren meyvelerin istenildiği kadar yenmesi inancı yanlıştır. Çünkü diyabette diyet tedavisinin temeli diyabetik bireyin enerji gereksinmesini ve enerjinin besin öğelerine dağılımını en uygun şekilde saptamaktadır. Oysa ki oniki

adet üzüm bir meyve değişimidir ve 40 kalorilik enerji vermektedir. Di-yabetli bir hasta dillediği kadar meyve yediğinde, diyetinin enerji ve karbonhidrat içeriği etkilenecektir. Bu nedenle meyvelerin kan şekerini düşürdüğü veya şeker hastalığına iyi geldiği inancı yanlıştır (4, 68, 69).

Demirhan (48) Mahlepte sparteine benzeyen bir alkaloidin kolayca hidrolize olduğunu ve sinir sistemi zehiri etkisi göstererek kaynağı sinirsel olan diyabetlerde olumlu etki gösterdiğini ve gli-koz metabolizmasını düzenlediğini belirtmiştir. Bu nedenle mahlebin şeker hastalığına iyi geldiği inancı bilimsel olabilir.

Balık, kabak çekirdeği, yoğurt, bakla, acı taze biber, domates, hıyar, marul, semizotu, soğan, ayva, elma, greyfruit, erik, kayısı, kıvılcık, kiraz, limon, portakal, vişne ve sirkenin insanı zayıflatıcı etkileri olduğu inancı yaygındır.

Sebze ve meyveler düşük enerji içerikleri nedeniyle zayıflama diyetlerinde yer almaktadır (70, 71). Bu nedenle zayıflama diyetinde sebze ve meyvelere yer verilmesi inancı bilimseldir. Ancak birtakım yiyeceklerin zayıflatıcı yiyecekler olduğu inancı yanlıştır. Konuya ilişkin olarak yayınlanan bir bildiri de tek başına insanı zayıflatacak bir yiyecek olmadığı; hiçbir yiyeceğin diğer yiyeceklerin verdiği enerjiyi düşürmediği açıklanmıştır. Ayrıca halk arasında özellikle limonun zayıflatıcı etkisi olduğu inancının yaygın olduğu ancak bunun hiçbir bilimsel dayanağının bulunmadığı da belirtilmiştir (6, 72).

Köpek etinin verem hastalığına iyi geldiği inancı yaygındır.

Verem bir enfeksiyon hastalığıdır. Veremde protein ve diğer besin öğelerine gereksinme artmaktadır. Ancak bilindiği gibi köpek eti yenebilen bir et değildir ve sağlık üzerine olumsuz etkiler yapabilir. Bu nedenle verem de köpek etinin yedirilmesi inancı yanlıştır ve sağlık açısından tehlikeli olabilir.

Yiyecek karışımlarından halk arasında en yaygın olanı kayısı

ile idrarın karıştırılıp sarılıklı hastaya yedirilmesi ve böylece sarılığın tamamiyle iyileşeceği inancıdır. Aytar (73) İstanbul'da sarılığın tedavisinde bu inancın yaygın olduğunu belirtmiştir. Bu inancın hiç bir bilimsel dayanağı yoktur; ayrıca böyle bir uygulamanın sağlık açısından büyük tehlikeleri olabilir.

Kahve+limon, kahve+yoğurt karışımlarının ishale iyi geldiği inancı gerek kahve, gerekse yoğurdun ishale olumlu etkileri olması nedeniyle bilimseldir. Nane+limon karışımının, nanenin gaz giderici; limonun midevi etkisi olması nedeniyle gaz'a; hem bal, hem de tereyağının ülserle olumlu etkileri olduğundan bal+tereyağ karışımının ülserle iyi geldiği inancı bilimseldir (7, 27, 61, 63).

Yiyeceklerin sağlıkla ilişkisi konusunda halkın inançlarının kaynağının çoğunlukla yaşlı kimseler olduğu bunu sırasıyla kendi tecrübeleri, o yöreye özgü, anne-baba-kardeşler, sağlık personeli, radyo-televizyon ve kitap-mecmua-gazete izlemektedir. Halkın büyük çoğunluğu yiyeceklerin sağlıkla ilişkisi konusunda var olan inançlarını uyguladığını ve sağlık açısından olumlu sonuçlar aldıklarını belirtmişlerdir. Uygulamalar sonucu sağlık açısından olumlu etkiler görülmesi hastalıkların tedavisinde önemli olan telkin tedavisi ile veya tesadüfi bir etki ile açıklanabilir.

Tablo (30-39)da görüldüğü gibi konuya ilişkin yayınlarda da yiyecekler sağlık açısından çeşitli şekillerde değerlendirilmiştir (74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81). Bu yayınların içeriğinde farmakolojik ve diyet tedavisi yönünden bilimsel dayanağı olan bilgiler bulunmakla birlikte; bilimsel bir dayanağı olmayan bilgiler de bulunmaktadır. Ayrıca bu tip yayınlarda diyet tedavisinin çok az veya hiç etkisinin olmadığı durumlarda da birtakım yiyeceklerin tedavi edici etkilerinden söz edilmektedir.

Halk Sağlıklı bir yaşam için uygun bir beslenmenin ve hastalık durumlarında ilaçların yanısıra diyet tedavisinin de etkinliğine inanmaktadır. Ancak halkın beslenme konusundaki bilgisi yetersizdir. Bu nedenle halk yiyeceklere ilişkin söylenen veya yayınlanan

herşeye inanmaktadır. Bu kitapları okuyan bireylerde belli bir hastalık durumunda iyi geldiği belirtilen yiyeceği o hastalık durumunda iyileşebilmek için fazla miktarlarda yemesi gerektiği inancı uyandırabilir. Oysa ki diyet tedavisinde herhangi bir hastalık durumunda özellikle bir veya birkaç yiyecek yerine, hastalığın özelliğine, bulgularına ve seyrine göre yeterli ve dengeli bir diyet önerilmekte; bu diyetle birbirinin yerine geçebilecek çeşitli yiyecekler yer alabilmektedir.

S O N U Ç V E Ö N E R İ L E R

Bu araştırmanın sonuçları halkın çeşitli yiyecekleri sağlık açısından değerlendirmekte olduğunu göstermektedir. Belli bir yiyeceğin belli bir hastalığa iyi gelip gelmediği konusunda halkın bir takım inançlarının bulunduğu ve özel olarak bazı yiyeceklerin bazı hastalıkları iyileştirmek amacıyla kullanabileceği inancında olduğu saptanmıştır. Halkın bu tip inançlarına kaynak olabilecek konuya ilişkin yayınlarda da yiyecekler çeşitli şekillerde değerlendirilmiştir. Oysa ki beslenme bilimi genç bir bilim dalıdır. Yiyeceklerin sağlık üzerine etkilerinin kesinliğe kavuşturulabilmesi için o yiyeceğin bileşiminin ve içindeki etken maddenin ne olduğunun saptanması gerekmektedir. Ancak o zaman belli bir yiyeceğin bir hastalığı iyileştirici etki yapıp yapmayacağı konusu kesinlik kazanabilir. Bu nedenle yiyeceklerin sağlık üzerine etkileri konusunda daha fazla bilimsel araştırma gereklidir. Ayrıca sağlık açısından değerlendirilmesi yapılan yiyecek ve özellikle yabani otlar araştırmanın yapıldığı yöreye özgü olabilir. Bu nedenle böyle bir araştırmanın diğer yörelerde de yapılması; o yörelere özgü yiyecek ve yabani otların sağlık açısından ne şekilde değerlendirildiğini ortaya koymak bakımından yararlı olacaktır.

Konu ile ilgili yayınlarda yiyeceklerin sağlık açısından değerlendirilmesinde; bir kısım değerlendirmelerin bilimsel bir dayanağı olmasına karşın; bir kısmının da belli bir bilimsel dayanağı bulunmamaktadır. Bu tip kitaplar daha çok halkın yararlanabileceği niteliktedir ve halk bu tip kitapların içeriğine kolayca inanabilmektedir. Bu nedenle böyle kitapların yayınlanmadan önce konu ile ilgili uzmanların denetiminden geçmesi; halka da beslenme konusunda etkin bir eğitim yapılması gerekmektedir.

Ö Z E T

Yiyeceklerin sağlıkla ilişkisi konusunda halkın inanç ve uygulamalarının neler olduğunu saptamak amacıyla Yozgat merkez ve köyleri ile Ankara merkezde konu ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada 447 kişiye anket uygulanmıştır. Böylece deneklerin sosyo-kültürel durumları, yiyecekleri sağlık açısından ne şekilde değerlendirdikleri, varolan inançlarının kaynakları, bu inançların uygulanıp, uygulanmadığı saptanmıştır. Araştırmanın sonunda yiyecekler bazı hastalıkları tedavi edici, bazı hastalıklara da olumsuz etkide bulunduğu şeklinde nitelendirilmiştir. Halk arasında yaygın olan inanç ve uygulamalar, bu inançlara kaynak olabilecek, bu konuda halkın etkilenebileceği yayınlar da incelenmiş, bu yayınlarca da yiyeceklerin sağlık açısından ne şekilde değerlendirildiği saptanmıştır. Buna göre halkın ve konu ile ilgili yayınların yiyecekler konusunda ileri sürdüklerinin bir kısmının farmakolojik ve diyet tedavisi yönünden belli bir bilimsel dayanağı olmasına karşın, bir kısmının da bilimsel bir dayanağı olmadığı ortaya çıkmıştır. Bilimsel dayanağı olmayan inançların bir kısmı da hastalığın önlenmesi ve tedavisini geciktirmekte ; böylece hastalığı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle bu tip yanlış inanç ve uygulamalar saptandıktan sonra köklü bir beslenme eğitimi ile bu inanç ve uygulamaların bilimsel bir dayanağı olmadığının halka etkin yayın araçları ile iletilmesi gerekmektedir.

SUMMARY

A study has been carried out to find out the public opinions, habits, traditions and practices about the relationships between foods and health. In this study 447 people living in Yozgat, neighboring villages and in metropolitan Ankara has been interviewed information has been collected about the socio-cultural states of the subjects, their evaluation of foods relating to health, the sources of their habits and the application of these habits. The results of the study indicate that some foods had curing effects on some illnesses and some had negative effects. As a part of the study. Some popular literature used among the people was reviewed. It was found that some traditions and beliefs have dietetic and pharmacological basis while some others do not. One of the important results of this survey is that the traditions that have no medical base are dangerous for health in some cases. For this reason such wrong beliefs and practices commonly used by the public must be investigated; and then by means of a convincing nutrition educational program public should be informed about danger of some of fallacies about foods.

KAYNAKLAR

1. Baysal, A.: Gıda, Beslenme ve Diyet, DAYM Baskı Atelyesi, Ankara, 1976.
2. Tanker, M.: Farmakognozi, Özişik Matbaası, İstanbul, 1 : 1973.
3. Krause, M.V. : Food, Nutrition and Diet Therapy, W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1966.
4. Davidson, S., Passmore, R., Brock, J.F., Truswell, A.S. : Human Nutrition and Dietetics, Churchill livingstone, 1975.
5. Sacır, F.H. : Beslenme Konusunda Yanlış ve Batıl İnançlar, Alışkanlıklar ve Bunların Yarattığı Sorunlar, Beslenme ve Diyet Dergisi, 5: 161, 1976.
6. Mitchell, H.S. : The Year Book of Agriculture, Washington, D.C., USDA, 1960.
7. Demirhan, A. : Mısır Çarşısı Drogları ,Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Deontoloji Kürsüsü, İstanbul, 1974.
8. Bayatlı, O. : Bergama'da Şifalı Otlar ve Lokman Hekim, Kültür Matbaası, İzmir, 1968.
9. Tuncer, H. : Yabani Bitkiler Sözlüğü, Başbakanlık Basımevi, Ankara, 1974.
10. Üsküp, Ş. : Şifalı Otlar, Hürefe Matbaası, İzmir, 1968.
11. Yardımcı, İ. : Şifalı Bitkiler ve Halk İlaçları, Özdemir Matbaası, İstanbul, 1970.
12. Tuncer, H. : Tıbda Kullanılan Bitkiler, Güneş Matbaacılık T.A.Ş., Ankara, 1966.
13. Bayrı, M.H. : Halk Adetleri ve İnanmaları, Burhanettin Basımevi, İstanbul, 1939.
14. Bayrı, M.H. : İstanbul Folkloru, Baha Matbaası, İstanbul, 1972.

15. Jalso , S.D. , Burns, M.K. , Rivers, J.M. : Nutritional Beliefs and Practices, Journal Of The American Dietetic Association, 46 : 263, 1965.
16. Goodhart, R.S., Shils, M.E. : Modern Nutrition in Health and Disease, Lea and Febiger, Philadelphia, 1971.
17. Laguna, R.T.L., Claudio, V.S., Thiele, V.F. : Nutrition and Diet Therapy, The C.V. Mosby Company, Saint Louis, 1974.
18. Nelson, A. : Medical Botany, E. and S. Livingstone, LTD. Edinburg, 1951.
19. Karamanoğlu, K. : Ankara Üniversitesi, Fen Fakültesi, Eczacılık Yüksek Okulu Farmosötik Botanik Ders Notları, Ankara, 1972.
20. Daysal, A. : Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A 13, Ankara, 1975.
21. Baykan, S. : Tuz ve Beslenmedeki Önemi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 5 : 114, 1976.
22. Gür, A., Ertaş, T. : Klinikte Sık Görülen Böbrek Hastalıkları, Beslenme ve Diyet Dergisi, 5 : 103, 1976.
23. Antia, F.P. : Clinical Dietetics and Nutrition, Oxford University Press, London, 1973.
24.: Dangers of Eating Bear Meat, The Journal of The American Medical Association, 220 : 274, 1972.
25. Wand, M., Lyman, D. : Trichinosis From Bear Meat, The Journal of The American Medical Association, 220 : 245, 1972.
26. Roselle, H.A., Schwartz, D.D., Geer, F.G. : Trichinosis from New England Bear Meat, New England Journal Medicine, 272; 304, 1965.

27. Çelebioğlu, S. : Farmakognozi, Çelikkilt Matbaası, İstanbul, 1963.
28. Anderson, J.R., Rabson, L.R., Andison, W. (Ed.) : Onions, Canadian Medical Association Journal, 100 : 626, 1969.
29. Daytop, T : Farmakognozi, Baha Matbaası, İstanbul, 1974.
30. Tanker, M., Tanker, N. : Farmakognozi, Reman Matbaası, İstanbul, 2 : 1976.
31. Güven, K.C. : Tıbbi Formüller, Dizerkonca Matbaası, İstanbul, 1956.
32. Claus, E.P., Varro, E.T. : Pharmacognosy, Printed in the USA, Philadelphia, 1965.
33. Köksal, O., Uzel, A., Pekdur, U. : Gıda Kompozisyon Cetvelleri, Hacettepe Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyet Bölümü, Ankara, 1969.
34. Rossi, S., Martinel, M., Turhetto, G. : Diet Cholestrol, Heart Lipid and Their Fatty Acid Composition, Boll, Society Italy Biological Sper., 38 : 1517, 1962.
35. Conner, W.E., Stare, D.B., Hodges, R.E. : Dietary Cholestrol, Journal of The American Dietetic Association, 79 : 430, 1963.
36. Mattson, F.H., Erickson, D.A., Kligman, A.M. : Effect of Dietary Cholestrol on Serum Cholestrol in Man, American Journal Clinical Nutrition, 25 : 589, 1972.
37. Spittle, C.C. : Ascorbic Acid and Atherosclerosis, Lancet, 7706-8:973, 1971.
38. Shaffer, C.F. : Ascorbic Acid and Atherosclerosis, The American Journal of Clinical Nutrition, 23:27, 1970.
39. Sokoloff, B., Hori, M., Sealhof, C.C., Wroolek, T., Imail, T. : Aging Atherosclerosis and Ascorbic Acid Metabolism, Journal of American Geriatric Society, 14:1238, 1966.

40. Temurkutluğ, M.: Kan Kolesterol Düzeyine Beslenme Alışkanlıklarının Etkisi, Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1976.
41. Banerjee, A.K. : Effect of Aqueous Extract of Garlic on Arterial Blood Pressure of Normotensive and Hypertensive Rats (ab.), Nutrition Abstracts and Reviews, 47 : 984, 1977.
42. Dordia, A., Bansal, H.C., Arora, S.K., Singh, S.V.: Effect of The Essential Oils of Garlic and Onion on Alimentary Hyperlipemia, Atherosclerosis, 21:15, 1975.
43. Menon, I.S. : Onions and Blood Fibrinolysis, British Medical Journal, 2:421, 1970.
44. : An Apple a Day, Journal of The American Dietetic Association, 40:264, 1964.
45. Yudkin, J., Morland, J. : Sugar Intake and Myocardial Infarction, The American Journal of Clinical Nutrition, 20:503, 1967.
46. Yudkin, J., Roddy, J. : Levels of Dietary Sucrose in Patient With Occlusive Atherosclerosis Disease, Lancet, 2:6, 1964.
47. Karamehmetoğlu, A., Güneyli, U.: Arteriyosklerotik Kalp Hastalığında Diyet Tedavisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1:131, 1972.
48. Köksal, G., Manav, N.: Çay ve Kahvenin Beslenme ve Sağlıkla İlişkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 2:193, 1973.
49. Robson, J.R.K. : Malnutrition, Gordon and Breach, New York, 1972.
50.: Diet Therapy of Gastrointestinal Disorders, Nutrition Reviews, 27:49, 1969.
51.: Diet as Related to Gastrointestinal Function, Journal of The American Dietetic Association, 38 : 425, 1961.

52. Hickey, C.A., Murphy, E.L. Calloway, D.H. : Intestinal Gas Production Following Ingestion of Commercial Wheat Cereals (Ab.), Journal of The American Dietetic Association, 61 :186, 1972.
53. Demirhan, A. : Dugünkü İlaç Endüstrisine Giden Yol ve Dünkü Aktar Spesialiteleri, İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası, 37: 698, 1974.
54. Köymen, N. : Çocuk Hastalıklarında Folklor-Batıl İnanç-İlkel Tedavi, Karınca Matbaacılık ve Ticaret Kollektif Şirketi, İzmir, 1970.
55. Martin, E.A.: Nutrition in Action, Holt, Rine hart and Winston, Inc. , New York, 1971.
56. Galal, E.E., Kandıl, A., Latif, M.A., Khedr, T.: The Role of Ascorbic Acid in The Antigenic Thermal Reaction (Ab.), Nutrition Abstracts and Reviews, 46:306, 1976.
57. Terroine, T. : Anti-Infectious Property of Ascorbic Acid, World Review of Nutrition and Diet, 2: 127, Hafner Rublis-
hing Company, Inc., New York, 1960.
58. Pauling, L. : Ascorbic Acid and Common Cold, Vitamin C and The Common Cold, W.H.Freman and Company, San Francisco, 39, 1970.
59. Beslenme ve Diyet Dergisi : C vitamini ve Soğuk Algınlığı, 2: 64, 1973.
60. Willams, S.R. : Nutrition and Diet Therapy, The C.V. Mosby Company, Saint Lous, 1977.
61. Manav, N. : İnce Barsak Hastalıkları İçin Diyetler, 2: 176, 1973.
62. Yücecan, S. : Süt ve Türevlerinin Yeri ve Kullanılması, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4: 29, 1975.

63. Karacadağ, Ş., Keçecioğlu, S. : Peptik Ülser ve Tedavisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1: 69, 1972.
64.: Liver Disease and Vitamin C, British Medical Journal, 1: 735, 1977.
65. Ayvalıklı, B., Çorakçı, T.: Karaciğer Sirozunda Diyet Tedavisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4 : 1, 1975.
66. Lamont, R.W. : Arthritis Quackery, The American Journal of Nursing, 63: 92, 1963.
67. Augusti, K.T., Benaim, M.E. : Effet of Essential Oil of Onion on Blood Glucose, Free Fatty Acid and Insulin Levels of Normal Subjects (Ab.) , Nutrition Abstracts and Reviews, 46 : 311, 1976.
68. Nagy, M. (Ed.) : Can Diabetics Take Fruits Freely in Diet ? The Journal of The American Medical Association, 220 : 137, 1972.
69. Usman, A. : Şeker Hastalığı, Tanımı ve Diyet Tedavisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 2: 77, 1973.
70. Yücecan, S., Ekinciler, T.: Meyvaların Beslenmemizdeki Yeri ve Kullanılması, Beslenme ve Diyet Dergisi, 3:47, 1974.
71. Yücecan, S., Ekinciler. T. : Sebzelerin Beslenmemizdeki Yeri ve Kullanılması, Beslenme ve Diyet Dergisi, 2: 198, 1973.
72. Ekinciler, T.: Şişmanlık, Tanımı, Önlenmesi ve Tedavisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1: 87, 1972.
73. Aytar, S. : İstanbul Halk Hekimliğinde Sarılık Tedavisi, Sağlık Dülteni, 2: 16, 1977.
74. Göbelez, M. : Gıdalarımız ve Sağlığımız, Mars Matbaası, Ankara, 1973.
75. Göbelez, M : Hastalıkların Tedavisinde Sebze ve Meyvelerin Değeri, Mars Matbaası, Ankara, 1969.

76. Göbelez, M., Göbelez, Ü. : Şeker Hastalığından Korunma, Den-
lenme ve Tedavi, Mars Matbaası, Ankara, 1974.
77. Göbelez, M. : Sağlık 1, Şafak Matbaası, Ankara, 1976.
78. Ev İlaçları, Hürriyet Gazetesi Yayını, Yedigün Matbaası,
İstanbul.
79. Çetinok, N., (Çeviri) : Güzel Ol Dinç Yaşa, Özaydın Matbaası,
İstanbul, 1972.
80. Göbelez, M. : Baharatlar ve İçecekler Mars Matbaası, Ankara,
1974.
81. Göbelez, M. : Halk Tababeti, Şafak Matbaası, Ankara.

E K

Ek : 1

YIYECEKLERİN SAĞLIKLA İLİŞKİSİ KONUSUNDA TOPLUMUN İNANÇ VE UYGU-
LAMALARININ BAPTANMASI

(20 yaş üstündeki bireylere sorulacak)

A-DENEĞİN TANIMI

- 1-Adı, soyadı
- 2-Doğum tarihi.....
- 3-Doğum yeri
- 4-Ailenin en çok oturduğu yerin özelliği
() Kentsel () Köy () Kasaba
- 5-Cinsiyeti
()Kadın ()Erkek
- 6-Eğitim Durumu:
()Okur yazar değil
()Okur yazar
()İlkokulu bitirmiş
()Orta okulu bitirmiş
()Lise ve dengi okulu bitirmiş
()Yüksek okulu bitirmiş
()Diğer (açıkla).....
- 7-Mesleği
()Ev kadını
()Memur
()Çiftçi
()Serbest
()Küçük sanat erbabı
()İşsiz
()İşçi
()Öğrenci
()Diğer (açıkla).....

B-DENEĞİN BESLENME-SAĞLIK İLİŞKİLERİ KONUSUNDAKİ BİLGİSİ

1-Uzun süre beslenme yetersizliği (gıdasızlık) insanda hastalık yaparmı ?

- ()Evet
()Hayır
()Bazen
()Bilmiyor

2-Yaparsa; hangi gıdaların yetersizliği; hangi hastalığa neden olur ?

Yiyecek	Yetersizliği sebep olduğu hastalık

3-Hastalıklar ilaçların yanısıra uygun bazı yiyeceklerle iyileştirilebilir mi?

- () Evet
() Hayır
() Bazen
() Bilmiyor

4-Yendiği zaman hastalık veya rahatsızlık yapan yiyecek varmıdır?

- () Evet
() Hayır
() Bazen
() Bilmiyor

5-Evet veya bazen'se hangi yiyecek yendiği zaman hastalık veya rahatsızlık yapar?

Yiyecek	Yaptığı rahatsızlık

C-ÇEŞİTLİ YIYECEKLERİN SAĞLIĞA İLİŞKİSİ

Hastalık adı	Hangi yiyecek iyi gelir	Hangi yiyecek iyi gelmez
Albuminüri		
Astım		
Aft (pamukçuk)		
Bacak şişmesi		
Barsak iltahabı		
Barsak kurtları solucan		
Basur		
Bronşit		
Bademcik		
Boğmaca		
Böbrek iltahabı		
Böbrek kum ve taşı		
Damar sertliği		
Diş eti iltahapları		
Gaz		
Grip		
İdrar azlığı		
İshal		
Hazımsızlık		
Ülser		
Kabızlık		
Kızamık		
Kansızlık		
Kan katılığı		
kirlenmesi		
Kemik gelişmemesi		
Sarılık		
Siroz		
Sinir bozukluğu		
Öksürük		
Romatizma		
Şeker hastalığı		
Şişmanlık		
Verem		
Tansiyon yüksekliği		
zayıflık		

2- Bu saydiklarini nereden öğrendin ?

- () Anne, baba, kardeşler
- () Yaşlı kimselardan
- () Radyo-Televizyondan
- () Kitap, mecmua, gazeteden
- () Sağlık personelinde
- () Kendi tecrübeleden
- () Bölgenin eskiden beri süre gelen adetleri

3- Burada belirttiklerini hiç uyguladın mı?

- () Evet
- () Hayır
- () Bazen

4- Uyguladıysanız görüşünüzü belirtin.

- () Çok iyi geldi
- () Hiç etkisi olmadı
- () İyice kötüleştirdi
- () Bazen iyi geldi