DEĞİŞEN YEME PRATİKLERİ, BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE DİYET DENEYİMLERİ

Yüksek Lisans Tezi

Seçil ÖZGÖKBEL

Eskişehir 2020

DEĞİŞEN YEME PRATİKLERİ, BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE DİYET DENEYİMLERİ

Seçil Özgökbel

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sosyoloji Anabilim Dalı

Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Erhan Akarçay

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ağustos 2020

ÖZET

DEĞİŞEN YEME PRATİKLERİ, BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE DİYET DENEYİMLERİ

Seçil ÖZGÖKBEL

Sosyoloji Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağustos 2020

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Erhan AKARÇAY

Bu çalışmanın odak noktası yeme pratikleri ve beslenme alışkanlıklarının oluşumunda rol oynayan toplumsal faktörlerin belirlenmesidir. Ayrıca bu çalışma beslenme kaynaklı endişeler ve gıda korkusu ekseninde gıda tercihleri, beslenme önerileri ve diyet pratikleri üzerinde durmaktadır. Bireylerin diyet ya da beslenme önerilerine duydukları ihtiyacı, beslenme önerilerini takip etme ve uygulama sürecinde yaşadıkları deneyimler çerçevesinde kapsamlı bir saha çalışması ile derinlemesine incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın amaçları doğrultusunda niteliksel bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Düzenli olarak diyetisyene giden yirmi beş kişi ile derinlemesine görüşme yapılmıştır.

Araştırmanın bulguları gıda tercihinde etkili olan toplumsal faktörler ve gıdalara yönelik algı ve tutumlar ekseninde belirli gıdalar ve beslenme biçimlerine korku ile yaklaşıldığını, ancak atfedilen olumsuz düşüncelerin her zaman azalan tüketim pratikleri ile ilişkili olmadığını göstermektedir. Diyet, kilo verme amacıyla yapıldığı kadar kilo alma korkusu nedeniyle de yapılmaktadır. Kilo alma korkusunun gelişmesinde son zamanlarda sıklıkla gündeme gelen sağlıklı beslenme tartışmaları etkili olmaktadır. Sağlık ve beslenme arasındaki ilişkinin kabul edilmesiyle birlikte normal kilonun üzerinde olma hali, toplumdaki ideal beden ve güzellik algısı hakkındaki yargılara ek olarak sağlık ile ilgili korkuları da eklemiştir. Beslenmeye yönelik ev içi iş bölümünde olduğu gibi diyet deneyimlerinde de toplumsal cinsiyet açısından farklılıklar gözlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Gıda ve beslenme sosyolojisi, Yeme içme pratikleri, Gıda tercihleri, Diyet deneyimleri

ABSTRACT

CHANGING EATING PRACTISES, FOOD HABITS AND DIETARY EXPERIENCES

Seçil ÖZGÖKBEL

Department of Sociology

Anadolu University, Graduate School of Social Sciences, August 2020

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Erhan AKARÇAY

This master's thesis aims to determine the societal factors that play a role in the formation of eating practices and food habits. Furthermore, this study focuses on food preferences, dietary recommendations, and practices in terms of nutritional anxieties and fear of food. It aimed to examine the needs of individuals for dietary or nutritional recommendations with a comprehensive field study within the framework of their experiences in following and implementing nutritional recommendations. A qualitative research was carried out for this study. Twenty-five in-depth interviews are made with people who visit a nutritionist regularly.

Daily eating practices are so important to reveal possible food fears which existed in society. Results show that certain foods and forms of eating are created with fear in terms of societal factors, perceptions, and attitudes towards food that is effective in food preferences. However, negative attitudes toward certain foods are not always related to decreased consumption patterns. Dieting is done not only because of weight loss but also because of the fear of gaining weight. Healthy nutrition discussions influence attitudes and practices towards obesity, ideal body, beauty perception, and health-related fears. The results of the study also show that eating and diet experiences are different according to gender roles.

Keywords: Sociology of food and nutrition, Eating practices, Food preferences, Dietary experiences

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın oluşturulması ve tamamlanması süresince desteğini esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Erhan AKARÇAY'a, tezimi değerlendirerek önemli katkılarda bulunan saygıdeğer jüri üyeleri Prof. Dr. Serap SUĞUR ve Dr. Öğr. Üyesi Hilal HIZLI GÜLDEMİR'e teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitimim süresince birçok konuda beni destekleyen ve yardımcı olan Dr. Öğr. Üyesi Feryal Ayşin KOÇAK TURHANOĞLU'na ve bu tezin oluşmasında önemli destek sağlayan Diyetisyen Şeyma Yaşar TEKDAL'a teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca aldığım her kararda yanımda olan ve daima destekçim olan ailemdeki herkese ne kadar teşekkür etsem azdır.

Tez yazım sürecini daha verimli hale getiren ve arka planda sesi hiç eksik olmayan *Gece Vardiyası'*na teşekkür ederim.

Tarih: 22.07.2020

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı"yla tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

İmza

Öğrencinin Adı Soyadı

Seçil ÖZGÖKBEL

İÇİNDEKİLER

Sayfa

DIŞ KAPAK i

İÇ KAPAK ii

ÖZET iii

ABSTRACT iv

TEŞEKKÜR v

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ vi

İÇİNDEKİLER vii

GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE BESLENME ALIŞKANLIKLARI 6

1.1. Beslenmenin Tanımı ve Toplumsal Boyutları..... 7

1.2. Modern Öncesi Gıda Sisteminden Günümüze Bazı Değişimler..... 10

1.3. Batı Tarzı Beslenme Biçiminin Ortaya Çıkışı ve Yaygınlaşması..... 14

1.4. Günümüz Gıda Ortamı ve Endüstriyel Beslenme..... 16

1.4.1. Toplumun McDonaldlaştırılması ışığında fast food kültürünün yaygınlaşması..... 18

1.4.2. Fast food gıda ve sağlık tartışmaları 19

1.5. "Gıda Korkusu" ve "Gasto-anomi" Üzerine..... 24

İKİNCİ BÖLÜM

2. BESLENME TEMELLİ HASTALIKLAR VE DİYET TOPLUMU..... 29

2.1.Beslenme ile İlişkili Kronik Hastalıklar..... 30

2.2. Endüstriyel Beslenme Ekseninde Önemli Bir Halk Sağlığı Sorunu Olarak Obezite 31

2.3. Diyet Yapmanın Yaygınlaşması ve Enerji Alımını Kısıtlayan Popüler Diyetler..... 35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. GIDA TERCİHLERİ VE DİYET DENEYİMLERİ..... 39

3.1. Araştırmanın Yöntemi 39

3.2. Bulgular..... 42

3.2.1. Gıda tercihleri ve beslenme alışkanlıkları..... 45

***3.2.1.1. Gıda alışverişleri ve tercihleri*..... 45**

***3.2.1.2. Gıda tercihlerinde etiket, ambalaj, içerik incelemesi ve gıda katkı maddeleri*..... 51**

***3.2.1.3. Gıda alışveriş mekânı olarak süpermarketler ve atıştırmalık gıda kavramının değişen dinamikleri*……..... 53**

***3.2.1.4.Zamansızlık söylemi ekseninde değişen yeme pratikleri* 56**

***3.2.1.5. Çalışma koşulları, sosyal çevre ve sağlıklı beslenme ekseninde dışarıda yemek yeme olgusu*..... 57**

***3.2.1.6. Evde yemek pişirme olgusu: McDonaldlaşmanın ev yemeklerine etkisi*..... 59**

***3.2.1.7. Toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde yemek pişirme, gıda alışverişleri ve günlük beslenme düzeni*..... 62**

***3.2.1.8. Sağlıklı beslenme, mevcut gıda sistemi ve güven arayışı*..... 67**

3.2.2. Diyet deneyimleri……..... 70

***3.2.2.1. Diyet süreci, diyet ve diyetisyen algısı*..... 71**

***3.2.2.2. Sosyal çevre ekseninde diyet deneyimleri ve yeme pratikleri*..... 73**

***3.2.2.3.Toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde diyet deneyimleri*.....75**

SONUÇ..... 77

KAYNAKÇA 81

ÖZGEÇMİŞ

GİRİŞ

Günlük aktivitelerimizi yapabilmek için gerek duyduğumuz enerjiyi sağlayan beslenme, insan yaşamının en temel eylemlerinden biri olarak günlük hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır. Gıda tercihleri ve beslenme alışkanlıkları fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra çeşitli toplumsal mekanizmalar tarafından da şekillenmektedir. Beslenme toplumların geçirdiği sosyoekonomik, politik, kültürel ve teknolojik olaylardan etkilenen ve bunları etkileyebilen karmaşık bir olgu olarak ele alınmalıdır. Bu bağlamda, günümüz beslenme pratik ve alışkanlıklarını salt bireysel tercihler ya da fizyolojik ihtiyaçlar temelinde anlamaya çalışmak, beslenmenin toplumsal boyutunun göz ardı edilmesi sebebiyle yetersizdir.

Son yıllarda gıdanın üretim, tüketim ve dağıtım süreçlerinde endüstriyel uygulamaların hâkim olması ile ilişkili olarak düşünebileceğimiz, içinde bulunduğumuz zamana özgü birtakım araştırma konuları gündeme gelmeye başlamıştır. Kapitalist üretim mantığının gündelik yaşam üzerindeki dönüştürücü etkisi beslenme alışkanlıkları üzerinden somut bir şekilde izlenebilmektedir. Gıda kaynaklı endişe ve korkular, beslenme ile ilintili olduğu düşünülen sağlık sorunlarının toplumda belirgin artış göstermesi, sürdürülebilir olmayan üretim biçimleri, gıda katkı maddeleri, işlenmiş gıdalar ve genetiği değiştirilmiş organizmaların (GDO) tarım ve insan sağlığı üzerine etkileri gibi gıda güvenliğini tehdit eden durumlar günümüz tartışmalarında öne çıkan konular olarak sıralanabilir. Gıda güvenliğine dair çeşitli tartışmalar beraberinde ne yemeli, hangi gıdalardan uzak durmalı, gıda alışverişlerinde nelere dikkat etmeli gibi soruları da ister istemez beraberinde getirmektedir. Günlük beslenme sorununa çözüm sağlayarak yaşamın sürdürülmesini sağlayan gıdalar bir yandan da keyif, mutluluk, korku ve stres kaynağı olarak görülebilmektedir. Çelişkili bilgi kaynaklarının ortasında kalan bireyler, beslenme davranış ve tutumlarının şekillenmesinde pek çok uyarana açık bir haldedirler. Bu uyaranlar içerisinde toplumu yanlış uygulamalara sevk ettirebilecek nitelikte beslenme önerileri de bulunmaktadır.

Yiyecek ve içeceklere dair geliştirilen kolektif tutum ve alışkanlıklar toplumda benzer beslenme örüntülerinin oluşmasına neden olurken, aynı zamanda beslenme ile ilintili hastalıkların toplumdan topluma değişiklik göstermesi ile de yakından ilişkilidir. Bu bağlamda beslenmenin toplumsal boyutlarını da göz önünde bulunduran disiplinlerarası yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Farklı isimlerde çeşitli popüler diyetlerin kilo verdirme amacı ile ortaya çıkması da özelikle son otuz yıllık dönem içinde sıklıkla gündeme gelmektedir. Son zamanlarda çeşitli dönemlerde popülerleşmiş diyetler arasında ketojenik diyetler, *Atkins* diyeti, *Dukan* diyeti, paleo diyeti (taş devri diyeti), Akdeniz diyeti ve son olarak *Intermittent Fasting* (IF) aralıklı oruç diyeti sıralanabilir. Bu diyetler çeşitli dönemlerde diyet endüstrisi tarafından tıpkı bir ürün pazarlanır gibi pazarlanabilmekte ve çoğu zaman tek yönlü beslenme alışkanlıkları kazandırması nedeniyle eleştirilebilmektedir. Toplumda endişe verici düzeyde kimi kaynaklarda küresel bir salgın olarak nitelenen obezite ile mücadelede bilgi kirliliğinin önüne geçerek halk sağlığını koruma ve iyileştirme amacıyla beslenme rehberleri düzenlenmeye başlanmıştır. Beslenme ile ilintili kronik sağlık sorunlarının önlenmesinde, halk sağlığının korunması ve iyileştirilmesinde beslenme rehberlerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Beslenme rehberleri ve beslenme önerilerinin içeriği kadar, gıda tercihleri yaparak beslenme düzenlerini ayarlamaya çalışan bireylerin bu önerileri nasıl algıladığı ve uyguladığı da üzerinde durulması gereken önemli bir boyuttur. Bu bağlamda bireylerin hangi ihtiyaçlar paralelinde diyet ya da beslenme önerileri arayışı içine girdiği, beslenme davranış ve alışkanlıklarının şekillenmesinde hangi bilgi kaynaklarının nasıl bir etkiye sahip olduğu ve diyet yapmanın nasıl gündelik hayatın bir parçası haline geldiği gibi soruların da aydınlatılması gerekmektedir.

Medyanın bahsi geçen konuları sıklıkla ele alması ya da bilim insanlarının bazı çalışmaları ve telkinlerine karşın literatürde niteliksel ve disiplinlerarası araştırma eksiğinin bulunduğu görülmektedir. Duff (1990) bu konu ile ilgili olarak toplumsal bağlamı da göz önünde bulunduran "niteliksel, yorumlayıcı ve eleştirel yaklaşımların" benimsendiği araştırmaların önemine dikkat çekmektedir. Duff (1990, s. 168-169) nitel, yorumlayıcı ve eleştirel çalışmaların beslenme ile ilişkili olan halk sağlığı problemlerini çözme adına sınırlı başarı yakalayan, halihazırda var olan geniş nicel araştırma bulgularına katkı sağlayacağını savunmaktadır.

Gıda ve beslenme (sosyolojisi) alanında yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmasının bir diğer nedeni mevcut gıda ortamı ve toplumun karşı karşıya kaldığı ilişkili sağlık problemleridir. Günümüzde sağlıklı beslenme, insan sağlığını belirleyen temel unsurlardan biri olarak sıklıkla gündeme gelmektedir. Gıda ve beslenme kaynaklı korkular ve beslenme kaynaklı sağlık sorunlarının toplumda artış göstermesi, gündelik

hayatın gıda ve beslenme sorununu toplumsal hayatın içinde mevcut beslenme alışkanlıkları ve değişen yeme pratikleri ile birlikte mercek altına almayı zorunlu kılmaktadır. Değişen yeme alışkanlıkları ve besin alımları ile yağ, işlenmiş şeker ve tuz tüketiminin önemli ölçüde artması dengesiz ve aşırı beslenme gibi beslenme sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Uusitalo vd., 2002). Fast food ve abur cubur gıda sektörünün büyümesi ve tüketimin özellikle son elli yıllık bir zaman diliminde önemli ölçüde artmasına paralel olarak obezite oranlarında ciddi bir artış görülmektedir. Fazla kilo sorununun daha çok sayıda insanı etkilemesiyle birlikte, zayıflamak için çare arayan kişi sayısı da paralel olarak artmaktadır. Obezite ile mücadelede, beslenme düzenlemesi ve fiziksel aktivitenin artırılması temel müdahale yöntemleri olarak öne sürülse de bu sorun dünya genelinde geniş kitleleri farklı düzeylerde etkilemeye devam etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018) verilerine göre obezite sıklığı 1975 yılından günümüze neredeyse üç kat artmıştır. Ekonomik İş birliği ve Kalkınma Örgütü raporuna göre 2015 yılında yetişkinlerde 34 ülkenin ortalama fazla kilo ve obezite görülme oranları sırasıyla %34,5 ve %19,4'tür. Türkiye'de ise bu oranlar sırasıyla %33,1 ve %22,3 olarak verilmiştir (OECD, 2017). Vücut ağırlığının aşırı artışı, dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de giderek artan bir halk sağlığı sorunu olarak kendini göstermektedir. Pek çok nedeni bulunan bu durum ile mücadelede toplumsal ve çevresel etkenlerin ayrıca önemli olduğu anlaşılmış ve çeşitli disiplinden araştırmacının ilgisini çekmeye başlamıştır. Rakamsal verilerin çarpıcı olarak ortaya koyduğu bu mevcut durumun tüm boyutları ile ele alınmasına ve tartışılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Beslenme ve yeme pratiklerinin karmaşık doğası, disiplinlerarası bir alan olan gıda çalışmalarının doğuşunu gerekli kılmıştır. Gıda ve beslenme sosyolojisi kapsamında gerçekleştirilen bu çalışmanın, disiplinlerarası bir yaklaşıma sahip olan gıda çalışmaları ile beslenme ve diyetetik alanı ve halk sağlığı çalışmaları literatürlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel varsayımı, gıda tercihlerinin toplumsal faktörler ekseninde şekillendiği ve başta obezite olmak üzere beslenme kaynaklı sağlık sorunlarının salt bireysel problemler olarak ele alınmasının yetersiz olduğudur. Bu nedenle kilo sorunu toplumsal bir problem olarak ele alınmış, gıda tercihlerinde etkili olduğu düşünülen bir takım toplumsal dinamikler araştırma çerçevesinde sorgulanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, yeme içme pratikleri ve beslenme alışkanlıklarını bireysel nedenlerden ziyade

toplumsal faktörler ekseninde değerlendiren bu çalışma ayrıca bireylerin diyet ya da beslenme önerileri ile kurdukları ilişkiyi, diyeti takip etme sürecinde yaşadıkları deneyimler çerçevesinde derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir. Bireylerin beslenme düzenleme ve uygulamalarında karşılaştıkları güçlükler gıda sisteminin olası problemleri ile ilişkili olarak toplumsal ihtiyaçlar paralelinde ele alınmıştır. Bununla birlikte insanların karşı karşıya kaldıkları gıda ortamı içinde kendilerini nasıl konumlandırdıklarını anlama çabası taşır. Bireylerin beslenme önerileri ile kurdukları ilişki temelinde diyetin gıda tercihleri ve beslenme alışkanlıklarına etkisi sosyolojik bakış açısı ile değerlendirilmektedir. Araştırmanın dolaylı olarak gıdalar ile sağlık ve beden ekseninde nasıl bir ilişki kurularak katılımcıların davranış, tutum ve pratiklerine yansıdığı sorusuna da ışık tutması beklenmektedir.

Çalışmanın amaçları doğrultusunda niteliksel bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Derinlemesine görüşme veri toplama tekniği kullanılarak kişilerin gıda tercih örüntüleri ve diyet süreçlerinin yaşam deneyimleri temelinde araştırılması hedeflenmiştir.

Çalışma üç ana bölümden oluşmaktadır. Tezin birinci bölümü, sosyoekonomik, politik ve teknolojik gelişmelerin gıda ve beslenme üzerindeki etkisine dair bir çerçeve sunmayı amaçlamıştır. İkinci bölüm, birinci bölümde ele alınan toplumsal değişimler ekseninde gıda, beslenme ve sağlık ilişkisi üzerinedir. Son bölümde ise düzenli olarak beslenme ve diyet uzmanına başvuran kişilerin gıda tercihleri, beslenme alışkanlıkları ve diyet deneyimleri sosyolojik bir bakış açısı ile değerlendirilmektedir.

Tezin problemini oluşturan temel araştırma soruları şu şekildedir:

- Yeme pratikleri ve beslenme alışkanlıklarının oluşumunda rol oynayan toplumsal faktörler nelerdir?
- Yeme pratiklerinin şekillenmesinde beslenme önerilerinin nasıl bir payı vardır?
- Bireysel olarak edinilen gıda ve beslenme bilgisi, gıda tercihleri ve beslenme alışkanlıkları üzerinde ne derece etkilidir?
- Son yıllarda artan beslenme kaynaklı hastalıkların toplumda artış göstermesini çeşitli diyetlere ve beslenme önerilerine artan ilgi ile paralel olarak nasıl değerlendirebiliriz?
- İnsanlar çeşitli diyetleri, gıda ve beslenme önerilerini nasıl algılıyor, yorumluyor ve uyguluyorlar?

- Bireyler diyet ve sağlıklı beslenme arasında nasıl bir ilişki kurmaktadırlar?
- Gıda tercihleri, beslenme alışkanlıkları ve diyet pratikleri toplumsal cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Gıda, beslenme, insan ve toplum arasındaki karmaşık ilişki ve etkileşimin kökenleri insanlık tarihinin başlangıcına kadar uzanır. Gıda ve beslenme yaşamsal bir gereklilik olmasının yanında kaçınılmaz olarak toplumsal ve kültüreldir. Bu çerçevede, beslenme alışkanlıkları bireyin içinde bulunduğu toplumun koşullarına bağlı olarak şekillenir. Gıda ve beslenme sosyolojisi, ya da yemek sosyolojisi, sosyoloji disiplininin önemli bir alt alanı olarak beslenme alışkanlıklarımızı etkileyen sosyal, kültürel, politik, ekonomik ve felsefi etkenler gibi pek çok faktör ekseninde neyi ne zaman, nasıl ve neden yediğimizi sorgulayarak iştahın toplumsal boyutuna odaklanır (Germov ve Williams, 2004, s. 5). Sıradan bir gün içinde hangi yemeğin yendiği, söz konusu gıdaların tüketiciye hangi aşamalardan geçerek nasıl ulaştığı, yemeği kimin hazırladığı ve kimler tarafından yenildiği gibi sorular sosyal, kültürel, ekonomik, siyasi ve teknolojik gelişmeler ile ilişkili olarak önem kazanır. Sosyolojik bakış açısı, beslenme alışkanlıkları ve değişen yeme pratiklerini toplumsal bağlamda ele alarak bireysel ve toplumsal olanın ilişkisini sorgulama fırsatı verirken, yemek ve toplum arasındaki karmaşık ilişki ve etkileşimi ortaya koyma çabası taşır.

Gıda ve beslenme insanlık tarihi kadar eski olsa da yemek ve yeme eyleminin araştırma alanı olarak sosyoloji disiplini içinde ayrıca önem kazanması görece yenidir. Özellikle 1980 yılı sonrası kendini gösteren disiplinler arası bir yaklaşıma sahip gıda/yemek ve beslenme sosyolojisi tarih, coğrafya, kültürel antropoloji ve psikoloji gibi farklı çalışma alanlarından beslenerek bu açığı kapatma eğilimindedir. Son yıllarda ortaya çıkan bu araştırma geleneği, gıda ve yeme eylemini toplumsal yaşam fenomenleri olarak ele alarak gündelik yaşamın rutin organizasyonunu ve zamana bağlı değişim ve gelişimini zaman, mekân, toplumsal ilişkiler ve davranış kuralları ekseninde incelemenin en iyi araçlarından birini sunmuştur; diğer bir deyişle yeme içme pratikleri ve bu pratiklerin tarihsel evrimi toplumda olup bitenlerin iyi bir göstergesidir (Gronow ve Holm, 2019). Akarçay (2017, s. 116), gıda ve beslenme sosyolojisi kapsamında ele alınabilecek araştırma konularını sınırlamamakla birlikte "gıda güvenliği, sağlıklı beslenme, obezite, beslenme-beden ilişkisi, yemek kültürleri, yeme-içmenin ya da gıda tüketiminin sembolik anlamları, tüketim kalıpları, gıda ve gündelik yaşam, tüketim alışkanlıkları ve tercihleri, beğenileri" şeklinde sıralamaktadır. Son otuz yılda bu alanda yapılan çalışmalar yoğunluk

kazanmışsa da gıda ve beslenme sosyolojisi alanında gerçekleştirilen eleştirel yaklaşıma sahip yeni ampirik çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

1.1. Beslenmenin Tanımı ve Toplumsal Boyutları

Tüm canlıların yaşamlarını sürdürmeleri için gerekli olan gıda ve beslenme her şeyden önce temel bir yaşam hakkıdır (Aysu, 2015, s. 13). Gıda tercihleri ve beslenme alışkanlıkları fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra çeşitli toplumsal mekanizmalar tarafından da şekillenmektedir. İnsan gereksinimlerinin başında gelen beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme insan ve besin arasındaki ilişkiyi inceleyen bir bilim dalı olarak insanı inceleyen tıp, sosyal bilimler ve fiziksel bilimlerle de ilintilidir (Baysal, 2006, s. 9). Beslenme ve yeme pratikleri doğa bilimleri ve sosyal bilimler arasında bir çeşit buluşma noktası yaratarak doğa ve kültür ikili karşıtlığını yansıtır.

Beslenme çoğunlukla her bir bireyin yaşamını sürdürmesi için gerçekleştirmesi gereken bir eylem olarak bireysel boyutu ile ele alınmaktadır. Aynı zamanda beslenme, herkes tarafından paylaşılan temel bir ihtiyaç olması sebebiyle de toplumsaldır. Benzer olarak, her ne kadar besin tercihleri ve günlük beslenme planlamaları bireyin tercihleri doğrultusunda gerçekleşiyormuş gibi görünse de aynı zamanda çeşitli çevresel ve toplumsal etkilere bağlı olarak şekillenen kolektif bir inşa sürecini kapsar. Yeme içme pratikleri ve beslenme alışkanlıkları kültür ve toplumsal ihtiyaçlar ekseninde şekillenir. İnsan beslenmesini "her biri kendi yeme alışkanlıklarına sahip bireylerin kolektif faaliyeti sonucunda beliren kültürel bir olgu" olarak tanımlayan Allen (2018, s. 13), beslenmenin biyolojik olduğu kadar kültürel bir olgu olarak da ele alınması gerekliliğini vurgulamaktadır. Gıda, yemek ve beslenme kültürlerarası farklılaşmaktadır (Anna, 2010, s. 245). Kültürel olarak belirlenmiş bir dizi kavram beslenme alışkanlıklarının oluşumundan sorumludur. Her toplumun kendine ait kültürel kodları, yeme içme pratikleri ile birlikte yiyecek ve içeceklere karşı geliştirilen algı ve tutumların da farklılaşmasına neden olmaktadır. Rozin ve diğerlerinin (1999) gıdaların, insanların zihinlerinde ve günlük yaşamlarındaki yansımalarını Amerika Birleşik Devletleri, Japonya, Flamanca Belçika ve Fransa'da karşılaştırmalı olarak inceledikleri araştırmada gıdaların stres veya keyif kaynağı olarak görülmesinde kültürlerarası farklıklar tespit

edilmiştir. Kültürel olarak belirlenmiş kurallar hangi yiyecek ve içeceklerin hangi koşullar altında günün hangi saat aralığında ve kim tarafından tüketilebileceğini belirlemiş olur (Fischler, 1988, s. 285). Toplumların gelişmişlik düzeyi ve besin kaynaklarına erişimi ile ilişkili olarak ortaya çıkan yemek ve mutfak kültürleri, yeme içme pratiklerine etki eden toplumsal kodları da belirlemiş olur. Her toplum kendi dinamikleri paralelinde beslenme örüntülerini oluştururken yiyecek ve içeceklere dair geliştirilen tutum ve pratikler de kolektif olarak paylaşılmaktadır. Yiyecek ve içecekler sayısız sembolik anlamı içlerinde barındırarak toplumsal değerlerin paylaşılmasında aracı olurlarken, aynı zamanda mutfak kültürlerinin kuşaktan kuşağa aktarılmasında ve beslenme alışkanlıklarının oluşumunda rol oynarlar.

"İnsanların ortak noktalarının hepsinden en yaygın olanı yiyip içmek zorunda olmalarıdır" (Simmel, 1997, s. 130). Yemek yemek ilk bakışta her insanın yaşamını sürdürebilmesi, en temel anlamıyla "karın doyurmak" için bireysel bir ihtiyaç sonucu gerçekleşse de yeme içme pratikleri bu temel işlev ve fizyolojik ihtiyaçların ötesindedir. Refah seviyesi yüksek toplumlarda temel gereksinimleri gidermenin yanı sıra yeme içme bir zevk halini de alabilmektedir (Baysal, 2006, s. 253). Açlık genellikle istemeden maruz kalınan uzun süreli bir durumu ifade eder (Whit, 2004, s. 30). Açlığın istenmeyen, rahatsız edici bir durum olması gibi, kolektif olarak yemek yemenin ve yemeği paylaşmanın toplumsal anlamları ve insanlara verdiği keyif de insan kültürünün öteden beri bir parçası olmuştur (Nestle ve Nesheim, 2012, s. 136). Simmel ([1910] 1994'ten aktaran Julier, 2016, s. 339) birlikte yemek yeme olgusunu toplumsal ve bireysel olanın derin bir kesişimi olarak değerlendirdiği çalışmasında, bir yemek etrafında toplanıldığında, asıl olarak paylaşılanın yiyecekler olmadığını kabul etmemiz gerektiğini belirtir. Paylaşılan yemek, temel fizyolojik ihtiyaçları karşılamanın ötesinde toplumsal etkileşimin gereği olarak bireyin de üzerinde bir öneme sahip olur (Simmel, 1997, s. 131). Bir başka deyiş ile de kolektif olarak paylaşılan toplumsal bir deneyimi ifade eder.

Yiyecek ve içecekler farklı toplumsal bağlamlarda sayısız sembolik anlamı içinde barındırır. Yemeğe atfedilen sembolik anlamlar bireysel ve toplumsal olarak karşılıklı etkileşim içinde oluşmakta ve paylaşılmaktadır. Yemenin, yeme eyleminin fazlası olduğunun keşfedilmesini ise bir devrim olarak niteleyen Fernández-Armesto (2007), beslenme ve toplumsal etki ilişkisini gündelik yaşamdan bazı örnekler sunarak vurgular. Fernández-Armesto'nun (2007, s. 75) da ifade ettiği gibi yeme eylemi "kafa dengimiz

olanlarla bir bağ kurmak, kendimizi bizim yemek tabularımıza saygı göstermeyenlerden farklılaştırmak, kendimizi yenilemek, vücudumuzu güzelleştirmek, insanlar, doğa ve tanrılarla olan ilişkilerimizi tekrar kurabilmek" gibi pek çok anlama gelebilmektedir. Bu örneklerde de görülmektedir ki yeme içme pratikleri temel besin ihtiyacını karşılamanın ötesinde sosyalleşme, sosyal ve ekonomik statü, kimlik ve aidiyet boyutu ile toplumsal öneme sahiptir. İnsanlar arasındaki ilişki ve duygusal bağları güçlendirme ve birbirlerine karşı olan yükümlülükleri göstermede aracı bir rol üstlenirler.

Gerekli gıdanın temin edilmesi, hazırlanması ve yemek olarak sunulması gibi gün içinde gerçekleşen beslenmeden sorumlu süreçler, gündelik hayatın sıradan bir rutini olarak düşünülse de bir dizi karmaşık ve birbiri ile ilintili süreçlerden meydana gelir. Yiyeceğin temin edilmesi ve dönüştürülmesi Goody (2013) tarafından yiyeceğin üretim, dağıtım, hazırlama ve tüketim aşamalarını temsil eden dört ana alanda açıklanır; yetiştirme, tahsis etme, pişirme ve yeme. Goody'e (2013) göre yemek yeme eylemi bir anlamda yiyeceğin yolculuğundaki son durak olan tüketimi temsil etmektedir. Tüketimden önceki aşama olarak nitelendirilen yemeğin hazırlanması genellikle erkekten çok kadına ayrılmış bir alan olan mutfakta gerçekleşir (Goody, 2013, s. 56). Yemek pişirme, gerekli gıda maddelerinin temin edilmesi ve organizasyon süreçlerini de içine almaktadır. Yeme içme pratikleri temel besin ihtiyacını karşılamanın yanı sıra ev içi sosyal ilişkilerin organizasyonunda da önemli rol oynar. Ev içi iş bölümünde genellikle yemek pişirme sorumluluğunun kadınlara ait olduğu görülür. Bu çerçevede, mutfak bir çalışma alanı olarak toplumsal cinsiyet rolleri açısından da ayrı bir öneme sahiptir.

Beslenme pratiklerinin tarihsel değişiminde kadınların daha fazla çalışma hayatına katılımının etkisi ayrıca vurgulanır (Grefe, 1994, s. 70; Tansey ve Worsely, 1995, s. 4; Boudan, 2006, s. 341). Modern gıda ve beslenme sisteminin yeme içme pratikleri üzerinde yarattığı değişimin nedenlerinden biri olarak kadının çalışma hayatına katılımının gösterilmesi, aynı zamanda kadınların asırlardır mutfak ve yemek sorumluluğunu aldıklarının da tarihsel bir kanıtıdır. 1950'lerden beri geleneksel olarak kadına evi çekip çevirme, erkeklere ise evin dışında çeşitli işlerde çalışarak ailenin geçimini sağlama gibi roller atfeden yazılı olmayan toplumsal kuralların dünyanın farklı yerlerinde ne derece değişime uğradığı tartışmalıdır (Murcott, 2019). Bu nedenle bu konuyla ilgili olarak yapılacak kapsamlı sosyolojik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Toplumsal cinsiyet rollerinin günümüzde özellikle yemek ve mutfak ekseninde ne derece

değişip değişmediği tartışmalı olsa da yemeğin sembolik anlamları, hangi yemeğin yendiği ve hazırlama sorumluluğunu kimlerin üzerine alması gerektiğine dair beklentiler toplumun örgütlenme biçimine karmaşık bir şekilde bağlıdır (Murcott, 2019, s. 1-2).

1.2. Modern Öncesi Gıda Sisteminden Günümüze Bazı Değişimler

Yemek yeme alışkanlığı ve mevcut gıda sistemi tarihsel ve toplumsal değişim ve ihtiyaçlar paralelinde ekonomik, sosyal, siyasi ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle şekillenerek bugünkü halini almıştır. Doğa ile insan arasındaki ilişkinin tarih boyunca boyut değiştirdiği görülmektedir. Tarım öncesi dönemde insanlar doğadan topladıkları ve avladıkları yiyecekler ile beslenirken doğanın sundukları ile sınırlı olan besin kaynaklarına sahiplerdi. Gıdanın tarım ve endüstri devrimi gibi insanlık tarihindeki en temel iki dönüşümdeki kritik rolü gıdanın dünya tarihindeki yeri ile ilgili kapsamlı anlatı ve analizleri teşvik etmiştir (Pilcher, 2012, s. xxiii). Bu bölümde, gıda sistemi ve beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan tarihsel gelişmelerden tarım ve endüstri devrimine odaklanılmış olup geçmişten günümüze karşılaştırma ve ilişki kurularak temel bir çerçeve sunulmaya çalışılmıştır.

Önce tarım devrimi sonrasında sanayileşmenin güçlenmesi ve tarımın endüstrileşmesi ile gıdanın üretim, tüketim ve dağıtım süreçleri başta olmak üzere beslenme tarzı, gıda çeşitliliği, gıda ve beslenmeye dair sahip olunan tutumlarda da değişiklikler yaşanmıştır. Üretim biçiminin değişimi ile belirginleşen tarihsel dönemler kendilerine özgü yaşam tarzları ile de birbirlerinden ayrılırlar. Avcı-toplayıcı döneme bakıldığında beslenmenin en temel anlamıyla karın doyuracak kadar gerçekleştiği, insanların avladıkları hayvanlar ve topladıkları bitkilerle beslendikleri görülmektedir (Baysal, 2006, s. 253).

Yiyeceğin tarihini sekiz temel devrim ile tasnif eden Fernández-Armesto'ya (2007, s. 11) göre pişirmenin icadı, ilk devrim olarak "toplumsal değişme tarihinde bir açılış olayı" ve "insanın kendini doğanın geri kalanından ayırması hikayesi" olarak tanımlanmaktadır. İnsanların doğayı işleme ve dönüştürmede ateşi kullanması ile yemek pişirme eyleminin ortaya çıkması doğadaki çeşitli unsurların kültür aracılığı ile

dönüştürülebileceğini ifade eder[1]. Bu çerçevede, yemek ve yemek pişirme pratikleri doğa ile kültür arasında bir köprü işlevi görür (Fischler, 1988, s. 286-287).

Avcı-toplayıcı dönemde besin elde etme insan müdahalesinden bağımsız bir şekilde yetişen bitkilerin toplanmasına ya da doğada var olan hayvanların yakalanmasına bağlıyken, tarımın ortaya çıkışıyla birlikte besin sağlama biçimi de değişmiş, bilinçli ve sistematik bir şekilde insan müdahalesi doğrultusunda gerçekleşen üretime geçilmiştir (Beardsworth ve Keil, 2011, s. 36). Tarım tarihi Grefe tarafından "doğal çeşit bolluğunun yok edilişinin tarihi" olarak tanımlanır (Grefe, 1994, s. 39). Üretim biçiminin çoğunlukla tarıma dayalı olduğu ve insanların yerleşik yaşam tarzını benimsediği neolitik dönemle birlikte, avcı-toplayıcı dönemde daha fazla tüketilen bitki türlerinde sayıca azalma yaşandığı görülmüştür (Boudan, 2006, s. 39). Beardsworth ve Keil (2011, s. 41) tarım devriminin en büyük etkisini "doğal ekolojik sistemlerin çeşitliliğini, evcilleştirilmeleri sayesinde insanoğluna bağlı olan hayvan ve bitkilerden oluşan daha dar bir çeşitlilik ile değiştirmek" olarak ifade etmektedirler. Benzer olarak tarım devrimini "bir hesap hatası" olarak ele alan Harari'ye (2015, s. 100) göre de avcı toplayıcı dönemde insanlar daha çeşitli beslenme kaynaklarına sahipken, tarım devrimi insanları tahıllara bağımlı hale getirmiştir.

Yerleşik hayata geçiş ayrıca mevsim döngülerine uyum sağlayabilmeyi gerektirmiş, zamanla saklama tekniklerinin geliştirilmesi ve tarımda çeşitli maddelerin artan kullanımı ile mevsimsel döngülere olan bağımlılık azalmıştır (Boudan, 2006, s. 39; Montanari, 2018, s. 190). Yetiştirilen gıda ürünlerinin iklim koşullarına dayanıklı olması önemli bir parametre haline gelmiş, geleneksel yöntemlerin yerini endüstri yoğun uygulamalar almıştır. Bugün insanlar yıl boyunca, mevsimini beklemek zorunda kalmadan, sebze ve meyve depolama ve yeme imkânına sahiptir. Bu durum Montanari (2018, s. 192) tarafından "doğanın değişkenliğinden kurtulmak" olarak ifade edilir. Akılcılaştırmanın nimetlerinden biri olan bu durumun birtakım tehlikeleri de vardır (Ritzer, 2011, s. 289). Bu hususta temel sorunlardan biri mevsimi dışında doğasına uygun olmayarak yetişen meyve ve sebzelerde insan ve çevre sağlığını tehdit eden çeşitli

[1]Bu konudaki önemli katkılardan biri de Lévi-Strauss'un ([1966] 2012) "*mutfak üçgeni*" (*the culinary triangle*) kavramsallaştırmasıdır. Mutfak üçgeninin üst köşesi doğada kendiliğinden çiğ halde bulunan besin maddelerini işaret eder. Doğadaki haliyle bulunan besin maddelerinin insan müdahalesi ile ortaya çıkan pişmiş hali üçgenin bir ayağını oluştururken, çiğ ve pişmişin zamanla kendiliğinden bozulması ya da çürümesi ise mutfak üçgeninin üçüncü ve son ayağını oluşturur.

kimyasalların daha yoğun olarak bulunma tehlikesidir. Mevsimi dışında yetişen meyve ve sebzeler besin içerikleri açısından fakir, pestisit adı verilen ve tarımda kullanılan çeşitli zehirli kimyasallar açısından ise zengindir (Şık, 2018, s. 200-201). Bu nedenle günümüz sağlık ve beslenme tartışmalarında mevsiminde yetişen meyve ve sebzeler sağlıklı beslenmenin temeli olarak ele alınmaktadır.

Endüstriyel tarım uygulamalarının öne çıkan özelliklerinden biri, geleneksel tarım yöntemleri ile karşılaştırıldığında, verimlilik ve birim başına daha fazla kâr elde etme açısından sahip olduğu avantajlar olarak öne sürülür. 20. yüzyılda gündeme gelen "*yeşil devrim*", temelde teknolojinin tarımsal üretimde kullanılması ile mevcut verimi arttırmayı vaat eden yoğun endüstriyel tarımı ifade eder[2]. Hoering (2016, s. 15) tarafından "teknolojik paketin uygulanması" olarak da ifade edilen yeşil devrim, sulama olanaklarının desteklenmesinin yanı sıra tarımda yapay kimyasal gübre, tarım zehri/ilacı ve yeni hibrit tohumların kullanılması gibi yenilikler getirmiştir. Tarımsal üretim sürecinde dışa bağımlı olmayı da beraberinde getiren bir uygulama olan yeşil devrim (Hoering, 2016, s. 15), tarımda zehirli kimyasalların ve fosil yakıtların aşırı kullanımına bağlı olarak çevre ve insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle de eleştirilmektedir (Özden, 2019, s. 93). Yoksul ülkelerde kitlesel açlık sorununun önüne geçmek için kredilendirilen yeşil devrim, pirinç gibi temel tahıllardan elde edilen verim ve kişi başına düşen enerji miktarında artış meydana getirirken aynı zamanda besin çeşitliliğinin azalmasına ve bazı besin ögelerinin eksiklerine neden olmuştur (Halweil, 2007, s. 6).

Tarımın endüstrileşmesiyle birlikte gıda kaynakları ve bu kaynaklara bağlı olarak yemek kültürü üzerinde de değişiklikler gözlenmiştir. Günümüzde teknolojik gelişmelerin de yardımıyla sayıca çok ve çeşitli gıdalara sahip olunduğu düşünülse de biyoçeşitlilik, beslenme biçimi, toplum ve çevre sağlığı ile ilgili çeşitli sorunlar da gündeme gelmeye başlamıştır. Son elli yıl içinde halihazırda birçok bitki ve hayvan türünün yok olduğu ve birçoğunun da yok olma tehlikesi ile karşı karşıya kaldığı gerçeğine dikkat çeken Koç (2013, s. 106-107), bu durumun gerçekleşmesinde monokültürü teşvik eden tarımsal uygulamaların etkisini vurgular. Aysu'ya (2015, s. 207) göre endüstriyel tarım, çeşitli kimyasalların kullanımını gerektiren monokültürü zorunlu

[2]1947 ve 1979 yılları arasında tarım hasadının iki kat arttığı gözlenmiştir (Albritton, 2016, s. 95).

kılar. Bu bir anlamda sayıları azalan belirli gıda maddelerinin küresel ölçekte yayılmasına ve beslenmede merkez konuma gelmesine tekabül etmektedir. Geleneksel toplumlar ile kıyaslandığında modern tarım uygulamalarının ve gıda endüstrisinin üretimde söz sahibi olduğu toplumlarda gıda çeşitliliğinin daha sınırlı kaldığı görülmektedir (Koç, 2013, s. 62). Bugün özellikle süpermarketlerde yaygın olarak bulunan ucuz, işlenmiş gıdaların temel bileşimlerinin çoğunu mısır ve soyanın türevleri oluşturmaktadır (Pollan, 2009, s. 136). Modern gıda sisteminde daha çok rafine ve basit yapıda olan gıdalar öne çıkmaktadır. Kapitalizmin gelişmesine paralel olarak endüstriyel uygulamaların ivme kazanması ile gıda sisteminin tek tip üretime dayalı bir yapıya dönüşmesi, geleneksel beslenme biçimi üzerinde de etkili olarak toplumun tek tip beslenme rejimine doğru evirilmesine neden olmuştur.

İnsan beslenmesindeki tarihsel süreçler ve gelişmelere değinen Sürücüoğlu (2017), avcı ve toplayıcı toplumdan tarım toplumuna geçiş ile beslenme alışkanlıklarında gözlenen değişimlere dikkat çeker. Tarım toplumuna geçiş ile karbonhidrat tüketimi artarken, başlıca karbonhidrat kaynaklarında da birtakım değişiklikler gözlenmiştir. Önceleri başlıca karbonhidrat kaynakları meyve ve sebzelerden oluşurken, modern zamanda çoğunlukla rafine un, pirinç ve şekerden meydana gelmeye başlamıştır (Sürücüoğlu, 2017, s. 23). Meyve ve sebzelerin besin ögesi içeriğinde de tarihsel olarak önemli düşüşler olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Davis, 2009, s. 18). Son 150 yıllık zaman diliminde gıdanın endüstriyelleşmesinin en belirgin yansımalarından biri gıdanın besin değerinin kaybolmasıdır (Winson, 2014, s. 1). Winson (2014) bu bağlamda mevcut gıdalar ve küresel ölçekte benimsenen beslenme biçiminin, temel besin ihtiyacını karşılamak yerine hastalıkların gelişimine neden olduğunu da vurgulamış olur. Modern batı toplumunun sahip olduğu besin sistemi ile karşılaştırıldığında dahi avcı ve toplayıcı dönemde yaşayan insanların çeşitli ve dengeli beslendikleri görülmektedir (Gordon, 1987'den aktaran, Beardsworth ve Keil, 2011, s. 42-43). Bu bağlamda, toplumsal ve kültürel değişimin besin değeri ve sağlık ekseninde olumsuz yönde gelişen etkilerinin tarihsel bir analizi sunulmaktadır. Mevcut gıda miktarı tarım devriminin vadettiği şekilde artmış olsa da var olan gıda kaynakları besin kalitesi açısından çeşitli tartışmalara konu olmaktadır. Arkeolojik kazılardan elde edilen bulgular, tarım toplumuna geçişle birlikte beslenme biçimine bağlı olarak gelişen bazı hastalıklarda artış görüldüğünü kanıtlamaktadır (Sürücüoğlu, 2017, s. 32). Çeşitli araştırma bulgularına göre avcı-toplayıcı dönemde görülen enfeksiyonların çiftçilerde daha çok görülmeye

başladığını belirten Boudan (2006, s. 39), beslenmenin kontrolü ile sağlığın iyileştirilmesi düşüncesinin ortaya çıkışının da buna paralel olarak yerleşik yaşama geçilen, nüfus yoğunluğunun arttığı tarım toplumunun ilk dönemlerine rastladığını vurgulamaktadır. Beslenme ve sağlık arasındaki doğrudan ilişki göz önünde bulundurulduğunda yeme içme pratikleri ve beslenme alışkanlıklarının tarihsel değişimi sosyokültürel, ekonomik ve politik boyutlarıyla birlikte ayrı bir önem kazanmaktadır.

1.3. Batı Tarzı Beslenme Biçiminin Ortaya Çıkışı ve Yaygınlaşması

Yiyeceğin tarihine bakıldığında gıda ve insan arasındaki ilişkinin toplumsal dinamikler etkisindeki değişimini görmek mümkündür. 19. ve 20. yüzyıllarda gıda ve sanayi arasındaki etkileşimin giderek belirgin hale gelmesi yiyeceğin tarihinin bugün geldiği son aşamadır (Fernández-Armesto, 2007, s. 12). Gıda ve insan arasındaki doğrudan ilişki giderek sınırlı bir hale gelirken yiyip içtiklerimiz de gıda ve sanayi arasındaki doğrudan ilişkiye bağlı ve bağımlı bir halde belirlenmeye başlamıştır. Yediklerimiz ve içtiklerimizin üretim, dağıtım ve tüketim süreçlerini etkileyen en somut toplumsal değişimlerden biri gıda ve insan arasındaki bu ilişkinin boyutlarının değişmesidir.

Günümüzde üretici ve tüketici arasına birçok aracı girmeye başlamıştır (Goody, 2013, s. 217). Üretime doğrudan katılan nüfusun oranında düşüş görülürken, çoğu ülkedeki çiftçi sayısı azalmıştır (Magdoff ve Tokar, 2015, s. 23-24; Heinberg ve Bomford, 2016, s. 10). Ucuz ham madde sağlaması açısından ticari öneme sahip belli ürünlerin[3] tarım politikaları ile desteklenmesi, yeterli gelir elde edemeyen çiftçilerin daha çok kazanç getirebilen endüstriyel ürünlere zorunlu olarak yönelmelerine neden olmuştur. Bir kısmı ise çiftçilik ile geçimlerini sürdüremedikleri için tarımsal üretimi durdurmak zorunda kalmıştır.

Gıdanın üretiminden tüketimine olan süreçte çok sayıda farklı birimin rol oynadığı görülmektedir. Gıdalar, üreticiden nihai durak olan tüketiciye kadar "hal dışı tüccarlar, toptancı halinde faaliyet gösteren komisyoncular, tüccarlar, sevkiyatçılar ve

[3]Dünya çapında öne çıkan belli başlı ticari ekinlere mısır, pamuk ve soya fasulyesi örnek olarak verilebilir (Heinberg ve Bomford, 2016, s.44).

perakendeciler" gibi birçok ara uğrak yerinden geçmektedir (Aysu, 2019, s. 19). Bu süreçte gıda ürünlerinin uygun şekilde paketlenmesi, işlenmesi, tanıtım ve pazarlamasından sorumlu kişi veya kurumlar da üreticiden tüketiciye uzanan tedarik zincirinde ayrıca kendini göstermektedir. Bu durum küreselleşme ve buna bağlı teknolojik gelişmelerin, birçok alanda olduğu gibi gıdanın tarladan sofraya ulaşma sürecinde geçirdiği aşamalar üzerindeki etkisini gösteren önemli sonuçlarından biri olarak değerlendirilebilir.

Aracıların fazla olması üretici ve tüketici arasındaki doğrudan ilişkiyi etkilemekle birlikte üreticinin gıda sektörü üzerinde oynadığı rolü de giderek sınırlı bir hale getirmiştir. Az sayıda çok uluslu küresel şirketin gıda üretiminde daha fazla söz sahibi olması ile dünyanın farklı yerlerinde bulunan küçük üretici ve çiftçilerin üretim sürecinden saf dışı bırakılmasının önü açılmıştır. Diğer bir deyişle küçük ölçekte üretim yapan çiftçiler ve tüketiciler *gıda egemenliğini*[4] kaybederken, küresel şirketlerin gıda üzerindeki hakimiyeti gittikçe artmaktadır.

Gıda ve insan arasındaki engellerin kaldırılması gerektiğini savunan Aysu (2015, s. 13), üreticilerin ürettikleri ürünler ile halkın, aracılar olmadan, doğrudan buluşabilmesinin gerekliliğini vurgular. Günümüzde özellikle kentli nüfus için alternatif tüketim pratikleri ve adil gıda talepleri ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu süreçte aracısız olarak doğrudan üreticilerden tedarik edilen gıdalar ve yereldeki tarımsal üretim önem kazanmıştır. Yerli tohum ile yapılan yerli üretim aynı zamanda insan ve çevre sağlığına zararlı kimyasallardan arındırılmış tarımsal uygulamaları da beraberinde getirir. Yerel yönetim ve örgütlerin inisiyatifi ile desteklenen üretici market, üretici pazar gibi tüketicileri ve artık çok uluslu küresel şirketler kadar söz hakkı olmayan küçük üreticiyi bir araya getiren yeni oluşumlar ortaya çıkmıştır. Endüstriyel tarım ve gıda sisteminin küçük üretici ve tüketici üzerindeki olumsuz etkilerini kırmaya çalışan, insan ve çevre sağlığını önemseyen oluşumlar alternatif bir sistem sunma çabasındadır.

Warde (1997) küreselleşmenin güçlü etkilerine rağmen yerel farklılıkların bir taraftan önemini korumaya devam ettiğini vurgulayarak, bu durumu modern zamanların bir paradoksu olarak ele alır. Warde'ye (1997, s. 67) göre insanlar kültürel farklılıklara

[4]*Gıda egemenliği* kavramı Aysu (2019, s. 124) tarafından "gıdanın şirketlerin denetiminden çıkarılıp, halkın egemenliğine geçirecek, topraklarımızı tohumlarımızı, bölgelerimizi sularımızı, hayvanlarımızı, biyoçeşitliliği koruyacak toplumsal bir proje" olarak tanımlanır.

ve kendi yerel dinamiklerine daha fazla farkındalık ve bağlılık gösterirler. Bu çerçevede alternatif gıda sistemi arayışlarının geleneksel üretim biçimlerini vurgulayan yaklaşımları, gıda sisteminin halihazırda var olan açmazlarına bir tepki olarak değerlendirilebilir. Küreselleşme sürecinin farklı toplumsal gruplar üzerindeki olumsuz etkisi yerel dinamiklerin yeniden ortaya çıkarılması ve güçlendirilmesi ile çözülmeye çalışılmaktadır. Küçük üreticinin desteklenmesi ile yerel tarım uygulamalarının çeşitlenerek sürdürülmesi ve büyük şirketlere olan bağımlılığın zamanla kırılması, temelde üretici ve tüketicinin daha adil bir platformda bir araya gelmesini ifade etmektedir.

Modern hayatın hızlı temposu, yeme içme pratikleri üzerinde de etkili olmuştur. Endüstriyel uygulamalar gıdanın üretimi başta olmak üzere toplumun mutfak ve beslenme kültürü üzerinde de değişikliklere yol açmıştır. Bir anlamda gıda ve insan arasındaki ilişkinin boyutları değişmiştir. Hazır gıdalar gibi çoğu zaman yemeye uygun hale getirmek için çokça çaba harcanmayan yemek ve hazır içecekler başlarda yoğun hayat temposu içinde kolaylık sağlaması vurgusu ile hayatımıza girmiş, zamanla da sorgulamaya gerek duyulmadan sıkça tüketilir olmuştur. Sonuç olarak, hazır yiyecek ve içeceklerin beslenmede ağırlıklı bir konuma gelmesi geleneksel mutfak kültürünü de etkilemiştir. Değişen yeme pratiklerinden biri olarak gün içinde meydana gelen besin tüketiminde belirgin bir artış olmuş, öğünler arası atıştırma gibi eğilimlerin arttığı gözlenmiştir (Poulain, 2017, s. 48). Mutfaktaki uğraşılar yerini mekanik ve standart üretime dayalı, fabrikalardan, zincir gıda restoranlarından ya da süpermarketlerden neredeyse tüketilmeye hazır bir halde gelen yiyeceklere bırakmıştır.

1.4. Günümüz Gıda Ortamı ve Endüstriyel Beslenme

Kessler (2009) mevcut gıda ortamını ele aldığı "*The End of Overeating*" (Aşırı Yemenin Sonu) çalışmasında yağ, tuz ve şeker bakımından zengin gıdaların üstünlüğünü ve gıda tercihlerindeki akıl çelme başarısını ele alır. Kessler'e (2009) göre aşırı gıda tüketiminin arkasında, gıda ortamının toplum üzerinde psikolojik ve duyusal güçlü bir yönlendirici etkisi bulunmaktadır. Bir anlamda gıda ortamı yüksek kalorili yiyecek ve içecekler ile doludur ve genellikle daha fazla yemeyi teşvik edecek şekilde bilinçli olarak tasarlanmıştır. Gıda ortamının etkisine odaklanan çalışmalar, gıda tercihlerinde çevresel

faktörlerin bireylerin üzerindeki etkilerine farklı bir bakış açısı ile bakmayı önerir. Bu pencereden bakıldığında gıda tercihleri bireyin kontrolünün ötesinde ve çevre koşullarına bağlı olarak sınırlı bir alan içinde gerçekleşmektedir. Büyük ölçüde lezzetli gıdalara ve bu gıdaların tanıtımlarına uzun süreli maruz kalmak, her fırsatta yemenin mümkün olduğu bir ortamda, bu tarz gıdaların sık tüketilmesine ve karşı koyma isteğinin de giderek körelmesine neden olmaktadır (Nestle ve Nesheim, 2012, s. 108; Albritton, 2016, s. 140). Bu bir anlamda, çevresel faktörlerin temel fizyolojik ihtiyaç ve bu ihtiyaçlar doğrultusundaki isteklerin üzerindeki güçlü etkisini yansıtır. Son yıllarda mevcut gıda ortamını eleştirilerine konu alan tartışmalarda "*obezojenik çevre*" kavramına sıkça rastlanmaktadır. Obezojenik çevre, enerji değeri yüksek besinlerin aşırı tüketilmesine neden olan ve fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı, hareketsiz yaşamın desteklendiği bir ortam anlamına gelerek obezitenin gelişmesinden sorumlu tutulur (Keser, 2018, s. 23). Aynı zamanda, çok uluslu küresel gıda şirketlerinin üretim ve satışları artırma politikaları ile ilişkili olarak, enerjisi yüksek, ucuz ve yemeyi teşvik edici gıdaların her yerde kolaylıkla bulunabilmesi gibi özelliklere sahiptir (Hebebrand vd., 2014, s. 296). Bu çerçevede, modern topluma özgü obezojenik çevre bireyin içinde bulunduğu toplumun yaşam koşulları ve sosyoekonomik durumuna bağlı olarak şekillenmektedir.

Bugünkü gıda ortamında gelişen tüketim pratikleri, toplumsal ihtiyaçların inşası ve fizyolojik gereksinimlerin değişmez doğası ile ilişkili olarak değerlendirilmelidir. Toffler (2011, s. 87) insan ihtiyaçlarının bolluk arttıkça biyolojik gereksinimler ile olan bağının zayıfladığına dikkat çekmektedir. Avcı toplayıcı dönemde fırsat buldukça yemek yeme alışkanlığı yaşamın sürdürülmesi için gerekliydi. Pollan'a (2009, s. 134) göre her fırsatta yeme davranışı özellikle kıtlık dönemlerinde işe yarayan bir özellikken, günümüz fast food ortamında günün her saati ve haftanın her günü yapılması mümkün olan bir beslenme pratiği haline gelerek bir felakete dönüşmüştür. Zengin ülkelerde aşırı beslenmeden kaynaklı ortaya çıkan sorunlar ile geçmişte yaşanan kıtlık dönemlerinin yarattığı açlık korkusu arasında ilişki kuran Montanari'ye (2018, s. 200) göre "geçmişte yaşanan binlerce yıllık kıtlık ve açlıktan sonra bugün insanlar, hayatlarını değiştiren bu tarif edilemez bolluğun çekiciliğine" dayanamamaktadırlar.

Her ne kadar gıdanın bol olarak bulunabilmesi söylemi, gıdanın niteliği ve sağlık kaygıları ile ilişkisi açısından çeşitli tartışmaları içerisinde barındırsa da gıdaya erişimin günümüzde görece kolay olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle 1970 ve 1980 yıllarından bu

yana yiyeceklerin daha kolay ulaşılabilir olmasının yanı sıra zincir restoranların sayıca çoğalması, porsiyon boyutlarının artması ve ev dışında yemek yeme kültürünün ortaya çıkması gibi değişimler gözlenmiştir (Kessler, 2009, s. 5). Boudan'ın (2006, s. 338-355) *Mutfak Savaşı* adlı yapıtında sanayi tarafından üretilen besinlere doğru olan yönelim, geleneksel yemekler ya da yerel mutfaktan kopuşun dayandırıldığı bazı değerler üzerine temellendirilmektedir. Toplumsal değişim olarak niteleyebileceğimiz bu durum, temelde endüstrinin güçlenmesinin beslenme biçimlerimize de yansıması olarak okunabilir. Toplumsal olarak bu güçlenmeyi destekleyen durumlar olarak da endüstriyelleşmenin başka toplumsal dinamikler üzerindeki etkisi düşünülebilir. Bu yeni toplumsal pratikler genel olarak; ev ve çalışma yaşamanın ayrılması, kadının ekonomik hayata katılımının yaygın olarak toplumsal ölçekte görülmesi, aile yapısının değişmesi, modern çağda zamana yönelik vurgu ekseninde hızlı ve sıkıştırılmış bir gündelik yaşamın içinde olma olarak özetlenebilir. Tüm bu dinamikler kapitalist bir toplumun bilinen genel özellikleri ile ilişkili olarak zamanı rasyonel olarak kullanma, pratiklik, işlevsellik gibi temaların öne çıkmasını ifade eden, *fast-food* kültürünün yaygınlaşması ile paralellik gösteren toplumsal pratiklerdir. Bu bağlamda, kapitalist üretim mantığının gündelik yaşam üzerindeki dönüştürücü etkisi, beslenme alışkanlıkları üzerinden somut bir şekilde izlenebilmektedir.

1.4.1. Toplumun McDonaldlaştırılması ışığında fast food kültürünün yaygınlaşması

Gıda sektöründe küresel ölçekte etki sahibi olan çokuluslu gıda şirketleri birbirine benzeyen yemek ve beslenme biçimlerinin ulusal sınırları aşarak dünya üzerinde yayılmasına neden olurken ulusal ve yerel yemek kültürleri toplumun beslenme alışkanlıklarındaki merkez konumundan giderek uzaklaşmıştır. Fast food zincirlerinin ve fast food tarzı yiyeceklerin niceliksel olarak birçok ülkede artması ve toplumun beslenmesinde önemli bir yer edinmesi, bir anlamda endüstrileşmenin gıda sistemi ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki önemli bir yansımasıdır.

Ritzer'in *toplumun McDonaldlaştırılması* argümanı gündelik yaşamın değişen dinamikleri üzerine farklı bir bakış açısı sağlaması bakımından önemlidir. Yirminci yüzyıl Amerika'sı için en etkili gelişmelerden biri olan McDonald's, fast food işinin çok

ötesine geçerek dünyanın pek çok yerinde yaşam biçimi üzerinde etkili olmuştur (Ritzer, 2011, s. 22). Fast food zincirlerinin temel ilkeleri rasyonel prensiplere dayalıdır. Weber'e ([1905] 1930) göre modernitenin temel özelliği olan rasyonalite ve rasyonelleşme Ritzer'in çalışmasında fast food zincirleri ve yemek kültürü üzerindeki etkisi üzerinden analiz edilmiştir. Ritzer'e göre fast food restoranlarının temel ilkelerinin gündelik yaşama yansıması, toplumun *McDonaldlaştırılması* sürecine tekabül eder. Bu bağlamda *Toplumun McDonaldlaştırılması* Ritzer'e göre "yalnızca restoran sanayisini değil, eğitim, iş, sağlık, seyahat, zevk, rejim, politika, aile ve toplumun tüm diğer özelliklerini de etkilemektedir" (Ritzer, 2011, s. 23). Bir anlamda bu etkiden uzak kalmanın mümkün olduğu alanlar da toplumda giderek azalmaktadır.

Dışarıda yemek yeme olgusu modern zamanın yeni yeme pratiklerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Fast food gıda ve fast food beslenme tarzı sadece dışarıda yemek yeme olgusunun bir parçası olarak düşünülmemelidir. Telefonla ya da internet üzerinden çeşitli uygulamalarla sipariş edilebilen fast food, restorana kadar gitmeden de yemek sorununu kolaylıkla çözebilme imkânı sunmaktadır. Dışarıda yemek yemenin normal rutinde sıklıkla yer alması daha fazla enerji, yağ ve sonuçta kilo alımı ile ilişkili bulunurken, evde yemek yemek daha kaliteli bir beslenmeyle gelen sağlık ile ilişkilendirilir (Brownell ve Horgen, 2004, s. 36). Ancak, Ritzer'e (2011, s. 31) göre günümüzde evde pişirilen yemekler de çoğunlukla fast-food yiyeceklere çok benzeyen dondurulmuş, mikrodalgada pişirilebilen hazır yiyecekler olarak yemek sofralarında yerini almaktadır. Zamandan kazanma adına hazırlaması pratik, tüketimi kolay ürünler giderek beslenmede merkez konuma gelmiştir.

1.4.2. Fast food gıda ve sağlık tartışmaları

Türk Dil Kurumu, İngilizceden dilimize geçerek kullanımı yaygınlaşan fast food kavramının karşılığı olarak "hazır yemek[5]" tabirini önermektedir. Basitçe çeviri yapıldığında "hızlı yemek" olarak dilimize çevrilen fast food hızlı hazırlanma, hızlı servis edilebilme ve kısa sürede tüketilme gibi özellikleri ile öne çıkmaktadır[6]. Albritton'a

[5]http://sozluk.gov.tr/ "Kısa sürede hazırlanan ve yemek için az zaman harcanan hafif yiyecek."
[6]Hazır gıdaları belirtmek için sıklıkla kullanılan bir diğer kavram İngilizcede "*convenience food*" kavramıdır (Koç, 2013, s. 196). Tüketime hazır gıda, hazır yemek, anlamına gelerek temini ve tüketilmesinin kolay ve pratik olması sebebiyle günlük hayatta zaman kazandıran gıdalar olarak öne çıkmaktadır.

(2009, s. 92) göre "fast food tüketime her an hazır olan gıdalardır[7]." Fast food aşırı miktarda tuz, şeker, birden fazla yapay bileşen ve yüksek derecede aroma içeren, kalorisi yüksek gıdalar olarak da özetlenebilir (Fuhrman, 2007, s. 18).

Ritzer (2011) köklü bir değişim sürecinden geçen toplumu verimlilik, hesaplanabilirlik, öngörülebilirlik ve insansız teknoloji ile denetim gibi rasyonelleşme sürecinin temel prensipleri üzerinden eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirir. Bu prensipler beslenme alışkanlıklarını da etkilemektedir. Ritzer'e göre bir fast food zinciri olan McDonald's da rasyonelliğin irrasyonelliği durumuna bir örnektir (Smith, 2006, s. 170). İnsan ve çevre sağlığını tehdit eden akıldışı uygulamaların yansımaları, rasyonelliğin irrasyonelliği olarak ele alınan temalardan biri olarak vurgulanmaktadır (Ritzer, 2011, s. 190). Fast food gıda ve genellikle yanına eşlik eden şeker oranı yüksek hazır içecekler yirminci yüzyılın başlarından bu yana bir dizi tartışmanın da konusu olmaya başlamıştır.

Smith (2006) yirminci yüzyılın başlarından beri fast food satıcıları ve junk food[8] üreticilerinin dahil olduğu tartışmaları özetler. Öne çıkan temalar; sağlık, yasal düzenlemeler, gıda kaynaklı hastalıklar, çalışan ilişkileri ve özellikle çocukları ve gençleri hedef alan reklam ve tanıtımlardır. Fast food gıda ve ilişkilendirilen sağlık konuları arasında öne çıkanlar ise yüksek kafein, tuz, yağ ve şeker içermesi, beslenme, diyabet ve obezitedir (Smith, 2006, s. 60). Fast food'un içeriğinde yüksek miktarda bulunan yağ, tuz ve şeker başta kolesterol, diyabet, yüksek tansiyon ve obezite gibi sağlık problemleri ile ilişkilendirilmektedir. Herhangi bir gıdanın bir diğerinin yerine geçmesinin kısa vadede olumlu veya olumsuz büyük bir etkisi olmayabilir. Nestle'ye

[7]Robert Albritton'un (2009) özgün adı '*Let Them Eat Junk: How Capitalism Creates Hunger and Obesity*' olan eseri Türkçeye '*Ekmek Yoksa Abur Cubur Yesinler: Kapitalizm Açlığı ve Obeziteyi Nasıl Yarattı*?' şeklinde çevrilerek 2016 yılında Otonom Yayıncılık tarafından yayınlanmıştır. Kavramsal olarak 'junk food' Türkçeye 'abur cubur' ya da 'abur cubur beslenme' olarak çevrilmiştir. Türkçe basımda yer yer fast food gıdanın da abur cubur olarak çevrildiği gözlenmiştir. Bu çalışmada olduğu gibi konu ile ilgili referans alınan tüm diğer çalışmalardan bahsederken kavram karmaşasının önüne geçmek adına eserin orijinal (İngilizce) metnindeki kullanımına olduğu gibi yer verilmeye çalışılmıştır.

[8]Smith (2006) *junk food* kavramını '*Encyclopedia of Junk Food and Fast Food'* adlı yapıtında "besin değeri açısından yetersiz, ancak yağ, tuz ve kafein içeriği bakımından kalorisi yüksek gıdalar" olarak tanımlamaktadır (Smith, 2006, s. 145). Nestle (2020) ise "junk food" kavramı için "aşırı işlenmiş" terimini daha doğru bir kullanım olarak vurgular. Endüstriyel üretime tabi olan bu gıdalar, evlerin mutfağında olağan olarak bulunmayan katkı maddeleri içeren ve çıkarıldıkları gıda ham maddelerine benzemeyen gıdalara tekabül etmektedir (Nestle, 2020, s. 7). Şık (2018, s. 83) bu eksende, abur cubur gıdaları tanımlamak için "gıdanın herhangi bir hazırlık gerektirmeden, alındığı anda tüketime hazır olması" ve "gıdanın besin öğeleri içeriğinin zayıf ancak kalorisinin yüksek olması" gibi iki ölçütün bir arada olmasının yeterli olacağı görüşündedir.

(2006, s. 11) göre sağlık üzerindeki etkiyi asıl belirleyen hangi gıdaların beslenme alışkanlıklarında merkez konumda olduğu ve ne kadar tüketildiğidir.

Bir anlamda fast food tartışmalarının merkez noktası, tüm dünyayı etkileyen küresel obezite sorununda birleşmektedir. Matejowsky (2009), mevcut fast food tüketim örüntülerini ve beslenmeye dair algıları incelediği makalesinde Amerika ve Avrupa ülkelerinin de dışına doğru yayılan fast food tarzı beslenme biçimleri ile obezite gibi sağlık sorunlarının gelişimini ele alır. Fast food beslenme biçimi ve obezite ilişkisini gösteren birçok çalışma küresel ölçekte gelişen obezite probleminin, beslenme ile ilgili bir diğer önemli sorun olan açlık ve yetersiz beslenme ile rekabet halinde olduğunu göstermektedir (Matejowsky, 2009, s. 29-32).

Amerika'da fast food tüketiminin enerji, besin alımı ve yüksek vücut ağırlığı üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada fast food tükettiklerini belirten kişilerin fast food tüketmeyenlere göre daha fazla enerji, yağ, doymuş yağ, karbonhidrat, protein ve ilave şeker aldıkları, ancak meyve ve süt gibi besin değeri yüksek olan gıdalar açısından zayıf bir beslenme örüntüsüne sahip oldukları görülmüştür (Bowman ve Vinyard, 2004, s. 166). Bu durumda uzun vadede sık sık fast food tüketiminin kilo alımına katkıda bulunabileceği sonucuna varılmaktadır. Schröder ve diğerlerinin (2007) İspanya'da yaptığı benzer bir araştırmada fast food tüketim sıklığı ile alınan gıdanın su içeriği, meyve ve zeytinyağı tüketimi ters orantılı bulunurken, fast food tüketiminin genel beslenme kalitesini düşürdüğü ve haftada bir kereden fazla fast food tüketilmesinin obezite riskini artırdığı ortaya konulmuştur (Schröder vd., 2007, s. 1276). Grefe (1994) fast food gıdaları hem yüksek kalorili hem de besin değeri açısından fakir bir içeriğe sahip olması nedeniyle "doyurmayan kaloriler" olarak ele alır (Grefe, 1994, s. 212). Grefe'e (1994) göre doyurmayan kaloriler aynı zamanda endüstriyel gıda maddeleri araştırmalarının yeni bir icadı olarak sürekli yeme isteğinin oluşmasından sorumludur.

Fuhrman (2017) da yediğimiz gıdaların besin değerleri ile açlık ve/veya aşerme durumlarının ters orantılı olduğunu vurgulamaktadır. Fuhrman'a göre tüketilen gıdanın sahip olduğu besleyici öğelerin düşük olması, daha fazla enerji ihtiyacı hissedilmesinin temel sebebidir. Temel argümanını "bütün insanlar eşittir, ancak bütün kaloriler eşit

değildir" olarak belirttiği çalışmasında[9] Fuhrman, aşırı yemenin yaygın olarak beslenme ile ilgili çoğu problemin nedeni olarak görülmesi durumuna da karşı çıkmaktadır. Fuhrman'a göre asıl problem aşırı yeme durumu değil, yanlış gıdaların toplum tarafından yaygın olarak tüketilmesidir. Fuhrman, gıdaya erişimin bir sorun olmadığı koşullarda dahi gıda tercihlerinde ve beslenme biçiminde çok da büyük farklılıkların görülmemesini aynı beslenme biçimine olan yaygın düşkünlüğün bir çeşit yansıması olarak değerlendirir. Sağlığa zarar veren gıdalar çoğunlukla bağımlılık yapıcı etkisi ile paralel olarak duygusal bir bağlılık ve alışkanlık yaratarak düşünme biçimi üzerinde ve gıda tercihlerinde etkili olmaktadır. Fuhrman (2017, s. 10-11) bir anlamda bu etkinin yeme biçimi ile ilgili olan problemlerin ayırt edilmesini engellediğini savunmaktadır. Asıl sorun olarak ele alınması gereken aşırı yemenin ötesinde, daha karmaşık ve çok boyutlu bir çerçevede içinde bulunduğumuz gıda ortamıdır.

Fast food gıdaya sıklıkla eşlik eden hazır içecekler de yirminci yüzyılın başlarından bu yana fast food gıdalar gibi bir dizi tartışmanın konusu olmaya başlamıştır. 1990'lı yılların başlarından itibaren, "*sıvılaştırılmış şeker*" olarak tanımlanan alkolsüz içecekler başta beslenme uzmanları tarafından şiddetli bir şekilde kınanmıştır (Smith, 2006, s. 250). Bu tarz içeceklerin yaygın tüketilmesinin sağlık açısından sakıncalı bulunmasında öne çıkan temel etmen şeker oranının yüksek olmasıdır. Albritton'a (2016, s. 21) göre kola, meşrubat gibi alkolsüz içecekler, enerjisi sadece şekerden meydana geldiği için bir *"boş kalori"* örneğidir. Şeker ile tatlandırılmış içecekler ve kilo alımı üzerine yapılan bir sistematik derleme ve meta analiz çalışmasında şeker ile tatlandırılmış içeceklerin tüketiminin çocuk ve yetişkinlerde kilo alımını teşvik ettiği bulgusu desteklenmektedir (Malik vd., 2013). Çocuk ve gençlerin günlük ortalama tükettikleri şeker miktarının yüzde kırkı alkolsüz içeceklerden gelmektedir (Nestle, 2006, s. 327). Bu tür içecekler fast food restoranlarının yanı sıra evlerin buzdolaplarında ve yemek sofralarında da yerini alarak beslenme kültürünün bir parçası haline gelmiştir. Ambalajlı paketlerde satılan yiyecekler ve şeker oranı yüksek hazır içeceklerin yaygın olarak bulunması ve erişim kolaylığı bu tarz gıdaların tüketimini teşvik etmektedir. Yiyecek içecek otomatları

[9]J., Fuhrman, *(2017), Fast Food Genocide: How Processed Food Is Killing Us and What Can We Do About It,* New York: HarperCollins Publishers.

(vending machine) okul, hastane, iş yerleri gibi kamusal alanlarda kolayca bulunurken, tüketiciler çoğunlukla başka bir gıda alternatifine uzaktır.

Ülkemizde de şekerli gazlı içecek tüketimi önemli boyutlardadır. Coca Cola ve Pepsi dünyadaki gazlı içeceklerin yüzde 70'inden fazlasını sağlamaktadır (Tillotson, 2002, s. 79). Türkiye Gıda ve İçecek Sanayii Dernekleri Federasyonu 2009 verilerine göre Coca-Cola İçecek şirketi şişelenmiş su dışındaki alkolsüz içeceklerde Coca Cola, Fanta, Sprite, Nestea, Powerade ve Schweppes markalarının dağıtıcısı olarak içecek endüstrisi içinde öncü konumdadır. Hürriyet gazetesi (Güler, 2012) haberine göre Türkiye, 2011 yılında 547 milyon kasa satış hacmine ulaşarak Coca Cola Company'nin satış hacmi sıralamasında ilk on içine girmiştir. Aynı haberde 2010 yılı verilerine göre 1964 yılından beri Türkiye'de faaliyette bulunan Coca Cola ürünlerinin tüketiminin kişi başı yıllık 159 şişe olduğu belirtilmiştir[10]. Sözcü gazetesinin Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'na bağlı Tarımsal Ekonomi ve Politika Geliştirme Enstitüsü (TEPGE) tarafından hazırlanan Süt ve Süt Ürünleri Raporu ve Tütün ve Alkol Piyasası Düzenleme Kurumu (TAPDK) verilerine dayanarak hazırladığı habere göre (2013) Türkiye'de en çok tüketilen içeceğin kola olduğu vurgulanmaktadır. Haberde 2012 yılında tüketilen toplam kola miktarı 2,6 milyar litre olarak hesaplanırken, meyve suyu tüketiminin aynı yıl için 1 milyar litre olduğu belirtilmiştir.[11] Buradaki tek sorunlu içecek şekerli gazlı içecekler ve yalnızca kola değildir. Glikozdan farklı bir biçimde metabolizmada farklı karşılanan fruktoz, sakkaroz gibi daha yoğun şeker tadı içeren ürünlerin kullanım alanları çok çeşitlidir. Meyveli içecek, meyveli şurup, aromalı şurup, meyveli içecek tozu, meyveli doğal mineralli içecek, aromalı doğal mineralli içecek, yapay soda, tonik, aromalı su (Şık, 2018, s. 83-84) ve soğuk çay gibi çok fazla şeker içeren, yapay tatlandırıcı içeren içecekler de bu kategoride değerlendirilmelidir.

Baysal (2006) ülkemizdeki çay saati veya misafir ağırlamalarında yaygın gözlenen beslenme alışkanlıklarından bahseder. Ülkemizde çay saatlerinde çay ve limonata, meyve suları gibi alkolsüz içeceklere çoğunlukla kurabiye, pasta, kek gibi unlu mamuller eşlik etmektedir (Baysal, 2006, s. 416). Misafir ağırlamalarında olduğu gibi önemli günlerde kutlama ve anma buluşmalarına eşlik eden un ve şeker oranı yüksek yiyecekler ve şeker

[10](Güler, 2012: http://www.hurriyet.com.tr/ekonomi/547-milyon-kasa-satis-yapti-coca-cola-turkiye-1964-den-beri-ilk-kez-ilk-10-a-girdi-20590196).

[11]https://www.sozcu.com.tr/2013/ekonomi/iste-turkiyenin-en-cok-tukettigi-icecek-278655/

ilaveli içecekler beslenme kültürünün ayrılmaz bir parçası durumundadır. Gıda endüstrisi toplumun beslenme alışkanlıklarına ve damak zevkine paralel olarak kendisini güncelleyerek geleneksel olarak evde hazırlanan meyve suyu, limonata, şerbet gibi çeşitli içecekleri de ekstra bir hazırlama sürecine gerek duyulmadan tüketilebilir halde satışa sunmaktadır.

Gıdanın niteliği ve içeriği günümüz tartışmalarında daha çok ön plana çıkmaya başlamıştır. Piyasaya sunulan hazır yiyecek ve içeceklerin ağırlığının artması tüketicilere pratiklik, zamandan kazanma gibi avantajlar sağlarken sağlık eksenli pek çok tartışmayı da beraberinde getirmiştir. Hazır paketli gıdalar başta sağlığa zararlı olabilecek çeşitli kimyasal bileşenler, koruyucu gıda katkı maddeleri ve aşırı düzeyde ilave şeker içermeleri nedeniyle sıklıkla gündeme gelerek, mevcut gıda kaynaklı korkuların temelini oluşturmaktadır.

1.5. "Gıda Korkusu" ve "Gasto-anomi" Üzerine

Tarih boyunca değişik şekillerde karşımıza çıkan gıda korkusu, gıda ve beslenmeye dair tartışma ve söylemlerin giderek popülerlik kazandığı günümüz toplumlarında modern zamanlara özgü yansımaları olan farklı bir boyut kazanmıştır. Beslenme takıntısı, kültürel tarihin değişiminin bir yansıması olarak hiçbir sağlıklı yiyeceğin çözüm olamayacağı modern bir hastalıktır (Fernández-Armesto, 2007, s. 75). Bu bağlamda, gıda ve beslenmeye dair endişe ve korkular, modern topluma özgü bir durum olarak bireysel bir sorun olmanın ötesinde değerlendirilerek insanların gıda ve beslenme söz konusu olduğunda karşılaştığı çeşitli risk ve belirsizlikler vurgulanır. İçinde bulunduğumuz gıda rejimi ve sistemleri ile ilgili olarak tartışılması gereken hususlardan biri de bugünkü üretim biçimlerinin değişmesi ve geleneksel bilginin işlevselliğini kaybetmesidir. Endüstriyel batı tarzı beslenme biçiminin merkez konuma gelmesiyle birlikte, yeme içme pratikleri gittikçe geleneksel yemek kültürünün etkisi ve rehberliğinden uzaklaşmıştır (Pollan, 2008, s. 132-133). Sanayileşme ve hızlı kentleşmenin toplumsal yaşamın çeşitli alanlarında meydana getirdiği değişim ve dönüşümlerin yeme içme pratikleri üzerinde de etkili olması bizi *gastro-anomi* kavramı ile ilgili tartışmalara götürür.

Modern kapitalist toplumlarda yeme meselesinin bireyselleştikçe insanlar için içinden çıkılmaz bir hale geldiğini vurgulayan Fischler'a (1980, s. 948) göre insanlar

karar vermek için net ve güvenilir sosyokültürel referans noktalarından yoksundurlar. Bu durum toplumda gıda ve beslenme ile ilişkili olarak ortaya çıkan çeşitli endişeleri de beraberinde getirmektedir. Fischler (1980, s. 948) modern zamanlara özgü olarak gelişen yeme içme ile ilgili artan kaygı durumunu açıklamak için Durkheim[12] sosyolojisinde merkezi öneme sahip *anomi* ve *normsuzluk* kavramlarına dikkat çekerek gastro-anomi kavramını türetmiştir. Durkheim'a (2005) göre anomi, hızla sanayileşen toplumlarda ortaya çıkan toplumsal bir olgu olarak ele alınır. Bireysel nedenlerden ziyade toplumsal kuralların yokluğunun yarattığı belirsizlik ortamının, insanlar üzerinde yarattığı ve yaratabileceği olumsuz etkiler vurgulanmaktadır.

Harvey Levenstein'a (2013) göre "*gıda korkusu*[13]" tarih boyunca insanların en büyük endişelerinden biri olarak yeme pratikleri üzerinde etkili olmuştur. Levenstein'ın (2013) beslenmeye dair endişeleri tarihsel bir perspektifle ele aldığı *Gıda Korkusu: Beslenmeye Dair Endişelerin Tarihçesi* adlı kitabında da ifade edildiği gibi günümüzde gelişen gıda kaynaklı korkuların kaynağı, gıdanın zehirli olup olmaması gibi doğal ya da doğaya özgü korkulardan kaynaklanmamaktadır. Endişelerin temelinde endüstriyel süreçlerin beslenme üzerinde egemen olması ile paralel olarak gelişen toplumsal pratikler bulunmaktadır. Gıda temelli endişelerin artmasında, üretim sürecinde yaşanan değişimler ile birlikte tüketicinin hem üretim sürecine hem de ne yediğine yabancı olur hale gelmesi önemli bir boyut olarak değerlendirilebilir. Bu çerçevede, Levenstein'e (2013) göre şimdiki endişelerin konusu soframıza gelene kadar gıdalara uygulanmış olan işlemlerdir. Gıdalar bize ulaşana kadar, çoğu zaman görünmez olan, pek çok süreçten geçmektedir. Endüstriyel uygulamaların gıdanın her aşamasında yoğun olarak kullanılması, özellikle kitlesel üretimlerin daha çok sayıda insana hizmet ettiği düşünüldüğünde, gıda ve beslenme eksenli sağlık kaygılarını da beraberinde getirmiştir.

Koç (2008) *Gastro-Anomi ve Gıda Sistemine Yabancılaşma* adlı makalesinde üretici ile tüketici arasındaki mesafenin giderek açılmasının yanı sıra yabancılaşma durumunun önemli bir kaynağı olarak bilgi çokluğuna dikkat çekmektedir. Ürünlerin

[12]Anomi ve intihar olguları arasındaki ilişkiyi irdelediği sosyolojik çalışması "*Suicide: A Study In Sociology*" anomi kavramına dikkat çeken önemli bir katkıdır. Eser ilk olarak 1897 yılında "*Le Suicide: Étude de Sociologie*" orijinal adıyla Paris'te basılmıştır.

[13]İlkay Kanık (2019) ise toplumda gelişen gıda kaynaklı korku ve endişelere işaret eden bir kavram olarak *gastro endişe* kavramını kullanır.

pazarlanmasına yönelik etrafımızı saran tanıtım ve reklamlar, beslenme ve diyet uzmanlarının sık sık ne yediğimize dikkat etmemize yönelik konuşmaları, ya da birbirini yalanlayan araştırma sonuçlarının peş peşe gündeme gelmesi kafa karışıklığı yaratarak aynı zamanda yediğimiz içtiğimiz her şeye karşı gelişen korkunun da kaynağını oluşturmaktadır. Birbiri ile çelişen beslenme önerileri, yeme pratiğinin karmaşık doğasını yansıtır (Warde, 2016, s. 9). Toplumdaki değişiklikler ve gıda şirketlerinin rekabetleri ne yemeli sorusunu çoğu insan için inanılmaz bir şekilde karmaşık bir hale getirmiştir (Nestle, 2006, s. 5).

Gıdalarda tağşiş[14] ya da halk arasında hileli gıda olarak da tabir edilen gıdalar ile ilgili tartışmalar sıklıkla gündeme gelmektedir. Tağşiş, Şık (2018, s. 165) tarafından "daha fazla para kazanmak için gıda maddesinin içeriğini bozmak ya da değiştirmek" olarak tanımlanır. Türkiye'de Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı yılın belli zamanlarında tağşiş yapılan hileli bazı gıdaların listesini kamuoyu ile paylaşmaktadır. Bu tarz bilgilendirme ve açıklamalar, bir taraftan toplumu bilinçlendirirken bir taraftan da gıdalara karşı gelişen korkunun kaynağını oluşturur. Gıdalarda tağşiş tartışmalarının tarihi, yiyeceklerin satılmaya başladığı ilk zamanlara kadar dayansa da tağşiş kentli toplumun gelişmesinin bir uzantısı ya da bir diğer deyişle üretim sürecinden kopmuş olan kentli ve köylü toplumun bir özelliğidir (Goody, 2013, s. 222). Toplumun gıdanın yetiştirilme ve üretim sürecinden kopması ve üretimin daha çok gıda devlerinin tekelinde gerçekleşmeye başlaması birbirine gerekli ortamı hazırlayan önemli toplumsal değişimlerdir. Tağşiş ve gıda maddelerinde hile yapılması özellikle endüstriyel gıdaların ortaya çıktığı dönemde bir problem olmaya devam etmiştir (Goody, 2013, s. 223). Gıda güvenliğini tehdit eden bu durum aynı zamanda gıdayı tüketenlerin gerçekte ne yiyip ne içtikleri ile ilgili yanlış bilgilendirilmelerine ve kuşkuya düşmelerine neden olmaktadır. Sağlığa zararlı herhangi bir kimyasal ya da gıda katkı maddesinin tespiti ise aynı zamanda toplumda gelişen gıda korkusunun haklı dayanağını oluşturmaktadır. Gıdaların bozulmadan uzun süre saklanabilmeleri, görünüm ve tatlarının ise tüketicilerin istediği biçime getirilmesi gibi amaçlarla bilinçli olarak gıdalara eklenen çeşitli kimyasal bileşiklere gıda katkı maddeleri denilmektedir (Bağcı, 1997, s. 317). Gıda endüstrisinde kullanımı artan çeşitli katkı maddesi ve tüketiminin uzun vadede getirdiği risklerin

[14]Türk Dil Kurumu'na göre *tağşiş* "bir şeyin içine başka bir madde karıştırma, katıştırma" olarak tanımlanmaktadır (http://sozluk.gov.tr/).

tartışmalı olduğunu vurgulayan Millstone ve Lang'in (2008, s. 90) tespitine göre izin verilen 540 gıda katkı maddesinin yaklaşık 150 kadarının ne derece güvenli olduğu şüpheli ve belirsizdir.

Gıda güvenliğini tehdit eden hâkim gıda piyasası ve çelişkili bilgi kaynaklarının ortasında kalan kafası karışık bireyler, beslenme davranış ve tutumlarının şekillenmesinde pek çok uyarana açık bir haldedir. Toplum, bir yanda sağlık için zararlı olanı az yemenin üzerinde duran tıp söylemi, bir yanda da her zaman daha çok yemeyi özendiren gıda endüstrisinin arasında kalmaktadır (Nestle, 2002). Sağlıklı gıda tercihleri tüketicilere bırakılmıştır. Neyin sağlıklı olup neyin sağlık riski taşıdığına kafa yormak ise daha fazla kafa karışıklığına yol açarak, tüketicilerin kendilerini çaresiz hissetmelerine yol açma tehlikesini de beraberinde getirmektedir. Mustafa Koç (2013) bu durumu kafası karışık ve yabancılaşmış bireylerin çözümü "aman sendecilikte" bulması olarak yorumlamaktadır. Ayrıca bireylerin rasyonel seçim yapması gerekliliğine inandırmaya çalışan tüm popüler önerileri de bu bağlamda eleştirmektedir (Koç, 2013, s. 59-60). Albritton'a göre ise bireylerin her türlü bilgiyi takip ederek tercihlerde bulunmasını beklemek büyük bir abartıdır (Albritton, 2016, s. 253). Mevcut gıda piyasasının çok sayıda alternatifi bir arada sunması Zeybek'e (2017, s. 14) göre gıda tercihlerinde kontrolün piyasadan ziyade tüketicide olduğu hissini yaratmaktadır. Ancak tüketiciler için bir avantaj olarak görülen bu durum bir yanılsama olarak değerlendirilir. Sorumluluğu tüketicilerin üzerine yıkmak sermayenin menfaatinedir (Albritton, 2016, s. 269). Gıda tercihlerini yalnızca tüketicinin sorumluluğunda görmek, insanların karşılaştığı gıda ve beslenme kaynaklı risk ve belirsizliklerin göz ardı edilmesine neden olurken mevcut gıda piyasasının olası olumsuz etkilerinin sorgulanmasına ve iyileştirilmesine de engel teşkil etmiş olur. Var olan bu durum, artan gıda güvenliği endişelerine paralel olarak toplumdaki güven arayışı durumunu da beraberinde getirmektedir. Birbiri ile çelişen söylemler gıda kaynaklı endişeleri beraberinde getirmektedir. Çeşitli çelişen söylemler ile karşılaşan kafası karışık bireylerin bilinçli bir tüketici olarak hareket etmeleri, gerçekten ne yediklerinin farkında olmaları ya da beslenme ile ilgili herhangi bir bilgiye güven duyması gittikçe karmaşıklaşan bir örüntü oluşturmaktadır. Bu karmaşıklık ekseninde gıda maddelerine karşı yayılan korku, bilinçli olma yolunda daha karamsar, ya da rahat tutumlar gelişmesine neden olma potansiyeli ile tüketicilerin aleyhine bir durum olarak değerlendirilebilir. Bir diğer taraftan ise, rahat tutum geliştirme gibi bir savunma mekanizması geliştirmeyen bazı gruplarda aksine gıda,

beslenme, sağlık ve dış görünüş kaynaklı endişe ve korkuların günlük yaşamı tamamıyla ele geçirdiği yüksek kaygı hali ortaya çıkabilmekte ve insanları olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Beslenme temelli kronik sağlık sorunlarının giderek artması, sağlık ve beslenme arasındaki ilişkinin sıklıkla gündeme gelmesi ve gıdalarla insan arasındaki ilişkinin pek çok aracı ve görünmez sürece indirgenmesi gibi modern topluma özgü dinamikler ekseninde insanlarda gıda ve beslenme ile ilgili çeşitli endişe ve korkular gözlenmeye başlamıştır. Bu endişelerin yaygınlaşması ile birlikte sağlıklı beslenmeyi bir yaşam tarzı haline getirmeyi hedef haline getiren yeme tutum ve pratikleri de gündeme gelmeye başlamıştır. Sağlıklı gıdaların bir saplantı haline getirilmesiyle, bireylerin sağlıklarında ve yaşam kalitelerinde olumsuz sonuçlar doğuran bir durumu ifade etmek için kullanılan sağlıklı beslenme takıntısı (*ortoreksiya nervoza*) (Şengül ve Hocaoğlu, 2019, s. 101), çağımıza özgü ortaya çıkan yeni durumlardan birini oluşturmaktadır. Toplumdaki ideal beden kalıplarının da etkisiyle hem istenilen dış görünüşün sağlanmasında hem de sağlığın iyileştirilmesi ve korunmasında gıda tercihleri ve yeme pratiklerinin önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Ancak mevcut gıda ortamı ve gıda sisteminin insanlara güven vermemesi gibi nedenler başta olmak üzere sağlıklı beslenme takıntısının ortaya çıkmasında ve giderek daha fazla insan üzerinde etkili olmaya başlamasında pekiştirici bir rol oynayan toplumsal değişkenler üzerinde etkili olmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. BESLENME TEMELLİ HASTALIKLAR VE DİYET TOPLUMU

Beslenmenin toplumsal boyutlarına ilişkin yeni araştırmalara olan ihtiyaç, halk sağlığı tartışmaları ile de yakından ilgilidir. Günümüzde sağlıklı beslenme insan sağlığını belirleyen temel unsurlardan biri olarak sık sık gündeme gelmekte ve tartışılmaktadır. Beslenme kaynaklı kronik sağlık sorunları, halk sağlığı açısından üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Gıda sorunu, beslenme ve halk sağlığı arasındaki ilişkiye bakıldığında tüm dünyanın açlık, aşırı yeme ya da temel besin ögesi yetersizliği gibi sorunlar ile karşı karşıya kaldığı görülmektedir. Gıda güvenliği tartışmaları bir milyara yakın insanın açlıkla, bir o kadarının yüksek vücut ağırlığıyla mücadele ettiği, kanser, diyabet ve kardiyovasküler rahatsızlıkların arttığı, tüm bunlara çevre sorunlarının da eklendiği bir ortamda önemli bir hale gelmektedir. Dünya üzerinde bir kısım insan ihtiyacı olandan fazlasını tüketirken, bir kısım insan ise açlık problemi ile karşı karşıya kalmaktadır; her yıl beş milyondan fazla çocuk açlık ve yetersiz beslemeye bağlı hayatını kaybederken varlıklı ülkelerde yaşayan milyonlarca insan kalp hastalıkları, diyabet, kanser ya da aşırı beslenme ile ilişkilendirilen diğer hastalıklar ile karşı karşıyadır (Gardner ve Halweil, 2000, s. 6-8).

Aysu'ya (2015, s. 13) göre gıdanın üretiminden tüketimine kadar olan tüm süreçler ve ilişki evreleri, pek çok sorunun da temel nedenlerini oluşturmaktadır. Bu problemlerin çözülmesi için öncelikli olarak mevcut sistemin getirdiği sorunları ortaya koymak ve onları anlamak gerekir. Günümüz üretim süreçlerinin getirdiği ekolojik tahribatların yanı sıra açlık sorununun devam etmesi ve üretilen gıdaların sağlık riski taşıması, kendi içinde çelişkili endüstriyel gıda sisteminin araştırılmaya ihtiyaç duyulan önemli sonuçlarındandır. Gıda sistemi, siyasi ve ekonomik süreçlere bağlı olarak beslenmemizi oluşturan her şeyin üretiminden tüketimine dahil olduğu tüm süreçleri içine alır (Nestle, 2020, s. 2). Herkesin ihtiyacını karşılamaya yetecek miktarda gıda üretimi yapılsa da açlık ve yetersiz beslenmeye bağlı sağlık sorunları farklı boyutlarda kendini göstermeye devam etmektedir. Magdoff (2015, s.7) bu durumun arkasındaki temel neden olarak gıdayı metâ olarak gören mevcut sistemi işaret etmektedir. Bu bağlamda, endüstriyel gıdanın artan nüfusa gerekli gıdayı tedarik etme amacıyla maliyeti düşüren, ancak toplum ve çevre sağlığını tehlikeye atan uygulamaları bir anlamda dev gıda şirketleri açısından gıdanın temel insan hakkı olarak değil metâ olarak değer kazanmasının bir yansıması olarak

değerlendirilir. Dünya üzerinde açlık sorunu ve adaletsiz gıda dağılımı güncelliğini koruyan küresel bir sorun olmaya devam etmektedir. İnsanlığın neredeyse yarısı farklı düzeylerde gıda yoksunluğu ile mücadele etmektedir (Magdoff ve Tokar, 2015, s. 21).

Baysal (2003), sosyoekonomik eşitsizliklerin beslenme sorunları ile ilişkisini irdelediği makalesinde; bir yandan açlık ve dengesiz beslenme diğer yandan aşırı beslenme sonucu ortaya çıkan sağlık sorunlarına dikkat çekmektedir. Baysal'a (2003, s. 66) göre ortalama besin tüketim düzeyi toplumun yeterli beslendiği izlenimini oluşturmasına karşın, ülkemizde çok önemli beslenme sorunlarının varlığı bir gerçektir.

2.1. Beslenme ile İlişkili Kronik Hastalıklar

Son yıllarda gıda ile olan ilişkimizin değişimi ile paralel olarak gözlenen beslenme biçiminin değişimi ile birlikte, dünyanın birçok yerinde hâlâ çözümlenememiş bir sorun olarak devam eden kıtlık ve yetersiz beslenme sorununa beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların yaygınlaşması eklenmiştir. Dünyada gerçekleşen ölümlerin önde gelen nedenlerinden biri olan bulaşıcı olmayan hastalıklar nedeniyle 2012 yılında 38 milyon kişi hayatını kaybetmiştir. Bu oran 2012 yılında gerçekleşen ölümlerin %68'ine tekabül etmektedir. Dünya Sağlık Örgütüne (WHO, 2014, s. 8-9) göre önümüzdeki yıllarda bu oranın daha da artması beklenmektedir.

Uluslararası yapılan karşılaştırmalı araştırmaların sonuçları, yaşam süresinin uzamasıyla birlikte önem kazanmaya başlayan kronik hastalıkların diyetle ilintili olduğunu göstermiştir (Baysal, 2006, s. 358). Bulaşıcı olmayan hastalıkların artışı, değişen yeme pratikleri ve beslenme alışkanlıklarının sonuçlarından biri olarak değerlendirilebilir. Batılılaşma ve küreselleşmenin etkileri olarak ortaya çıkan hızlı kentleşme, modern teknolojiye geçiş ve endüstriyelleşme gibi toplumsal değişiklikler yeme içme pratiklerinde ve beslenme alışkanlıklarında gözlenen değişimleri hızlandırmıştır (Uusitalo vd., 2002). Yaşanan bu değişimlerin ilişkilendirildiği sağlık sorunlarının toplumsal boyutları göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi, var olan ve gelecekte öngörülen olası sorunların bir bütün olarak ele alınabilmesi, iyileştirilmesi ve gerekli önlemlerin alınabilmesi açısından oldukça önemlidir. Türkiye'de yapılan beslenme ve sağlık araştırmalarında, beslenme ve sağlık sorunlarının azımsanmayacak düzeyde olduğu görülmektedir. Türkiye Beslenme Rehberi'ne göre (2015) beslenme

kaynaklı hastalıklar "akut ve/veya kronik beslenme yetersizliği (bodurluk, düşük kilololuluk, zayıflık), vitamin ve mineral yetersizlikleri (iyot, demir, kalsiyum, çinko, folat, D vitamini, B12 vitamini vd. yetersizlik hastalıkları), şişmanlık ve beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar (kardiyovasküler hastalıklar, tip II diyabet, bazı kanser türleri vd.) sıklıkla görülmektedir". Bir halk sağlığı politikası olarak beslenme rehberlerinin önemi oldukça fazladır. Toplumun toplumsal, ekonomik, kültürel ve tarımsal üretim potansiyeline göre beslenme ihtiyacı beslenme ve diyetetik uzmanlarınca ve sosyal bilimcilerle ortaklaşa belirlenmelidir. Halk sağlığı açısından elzem durumda olan Türkiye'de sağlıklı beslenme rehberleri kesintili bir biçimde gündeme gelmiştir. Türkiye'deki ilk beslenme rehberi 1947 yılında ortaya konulmuş, 1974 yılında Beslenme kitabı yazılmış, 2010 yılında yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması verilerinden faydalanılarak 2014 yılında Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER) nihai olarak ortaya çıkmıştır (TÜBER, 2015).

2.2. Endüstriyel Beslenme Ekseninde Önemli Bir Halk Sağlığı Sorunu Olarak Obezite

Toplumun bir bölümü için açlık sorununun yerini aşırı kilolu olma sorunu almıştır (Beck, 2011, s. 23). Obezitenin yol açtığı sağlık problemleri veya aşırı beslenme sorunları artık sadece gelişmiş ülkelere özgü problemler değildir (Swinburn vd., 2004; Matejowsky, 2009, s. 46). Bir zamanlar yüksek gelirli ülkelerde görülen bir problem olarak düşünülen aşırı kilo ve obezite, günümüzde düşük ve orta gelirli ülkelerde de yükseliştedir (WHO, 2018). Türkiye de bu ülkeler arasında yer alır.

Modernleşmenin getirdiği toplumsal değişiklikler ile paralel olarak batı tarzı beslenme şekillerinin batı dışında da benimsenmesi, vücut ağırlığındaki artışlar ile ilişkilendirilmektedir (Ball ve Kenardy, 2002). Özellikle, fast food tarzı beslenme ve işlenmiş endüstriyel gıdalar tüm dünyada obezite sorunundan sorumlu tutulmaktadır (Pilcher, 2006, s. 111). Bülent Şık *Çocukluk Çağı Obezitesi Raporu'nda* obeziteyi "gıda üretimi, mutfak ve beslenme kültürü üzerine binlerce yıl içinde oluşturulmuş deneyim ve geleneklerin ucuz, besin içeriği boş, ıvır zıvır çeşitli gıdaların istilasına uğramasının bir sonucu" olarak ele alır (Şık, 2017, s. 2). Bu çerçevede obezite, değişen yeme pratikleri ve mevcut gıda ortamı ekseninde ele alınmaktadır. Obezite ile mücadele bireysel değil,

içinde bulunduğumuz zamana özgü bir problemdir (Cohen, 2013, s. 14). Bu bağlamda obeziteyi salt bireylerin yapmış olduğu bilinçli tercihlerin bir sonucu olarak değerlendirmek yetersizdir. Bu sorun hem bireysel hem de toplumsal bir krizin göstergesi olarak ele alınmalıdır.

Obezite ve aşırı kilo çeşitli sosyal ve kültürel etkilere de açık olması sebebiyle biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları ile değerlendirilmesi gereken karmaşık bir olgudur (Sobal, 2001, s. 305). Bugün, tahmini olarak Amerikalıların yüzde 61'i aşırı kilolu iken, çocuk ve gençlerde görülen obezite oranlarının ise son yirmi yılda ikiye katlandığı görülmektedir (Smith, 2006, s. x-xi). Araştırmacılar bu denli yükselen sayıları daha önce hiç görmemiştir (Kessler, 2009, s. 3). Tüm dünyada obezite görülme sıklığının 1975 yılından günümüze neredeyse üç kat arttığını bildiren Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018) verilerine göre, 2016 yılında 18 yaş ve üzeri yetişkinlerin %39'u fazla kilolu iken %13'ü obezdir.

Türkiye verilerine bakıldığında, tüm dünyada olduğu gibi, hafif şişmanlık ve obezite oranlarının gittikçe arttığı görülmektedir. TÜİK 2015 verilerine göre Türkiye'deki obezite oranı 2008 yılından 2014 yılına %31,1 oranında artarak %15,2'den %19,9'a ulaşmıştır. Yine TÜİK verilerinden OECD ülkelerinde obezite oranlarına bakıldığında, en fazla oranın %28,7 ile Amerika olduğunu onu izleyen ikinci ülke olarak %22,2 ile İzlanda ve ardından %19,9 ile Türkiye'nin üçüncü sırada yer aldığı görülmektedir. 2010 yılı verilerine dayanan *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması* raporunda "obezite görülme sıklığı tüm yetişkin bireylerde %30,3 oranında bulunurken, hafif şişmanlığın görülme sıklığı tüm yaş gruplarında önemli boyutlardadır" yorumu yapılmıştır. Tüm bireylerde saptanan hafif şişmanlık oranı ise %34,6 olarak verilmiştir (TBSA, 2014).

Türkiye Sağlık Araştırması 2016 yılı sonuçlarına göre Türkiye'deki 15 yaş üzeri obezite oranı %19,6'dır (TÜİK, 2017). Veriler 2014 yılı oranları ile kıyaslandığında, küçük bir gerileme olduğu görülse de durum ciddiyetini korumaktadır. Türkiye'de 15 yaş üstü nüfusun yarısından fazlasının normal kilonun üzerinde olduğu görülmektedir (TÜİK, 2017). Aynı araştırmanın verilerine cinsiyet özelinde bakıldığında kadın ve erkeklerde

obezite ve hafif şişmanlık oranları farklılık[15] gösterse de normal kabul edilen kilonun üzerinde olma oranı kadınlarda %54 erkeklerde %53,8 oranları ile neredeyse aynıdır[16]. İstatistiksel veriler ışığında yıllar içinde obezite oranının yükseldiği apaçık görülmektedir. 2019 yılında yinelenen Türkiye Sağlık Araştırması sonuçlarına göre 15 yaş üstü obez bireylerin oranı %21,1'e yükselmiştir (TÜİK, 2020). 2016 ve 2019 yılındaki verilerde dikkat çekici bir başka unsur ise kadınlarda obezite oranının daha yüksek düzeyde seyretmesidir. Cinsiyete göre farklılıkların olmasında, eğitim düzeylerinde kadınların aleyhine olan farklılıklar, yaşam tarzı, fiziksel hareketlilik ve kadınların çalışma yaşamında erkeklere göre göreli olarak beden gücünün yoğun olarak kullanıldığı işlerde daha az faaliyet göstermesi gibi değişkenlerin etkili olduğu söylenebilir. Söz konusu TÜİK (2017; 2020) 2016 verilerinde kadınların %23,9'unun obez, %30,1'inin obez öncesi, erkeklerde bu oranların %15,2 ve %38,6; 2019 verilerinde ise kadınların %24,8'inin obez ve %30,4'ünün obez öncesi, erkeklerde bu oranların %17,3 ve %39,7 olarak seyrettiği tespit edilmiştir. Akarçay'ın (2020) 2010 yılı Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması verilerini yorumlarken vurguladığı gibi obezite oranlarında kadınlarda eğitim değişkeninin erkeklere göre daha belirleyici olduğu; buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça obezite ve hafif şişmanlık görülme sıklığı düşerken, okuryazar olmayan kadınlarda %54,2, ilkokul mezunu olanlarda %48,2, lise ve üzeri eğitimi olanlarda %18,2 oranları karşımıza çıkmaktadır. Bir başka araştırmanın bulgularına göre (TNSA, 2018) son 15 yılda şişman (obez) olan kadınların yüzdesi %23'ten %30'a yükselmiştir. Yine aynı araştırmanın bulgularında refah düzeyi ile fazla kilo ve obezite arasındaki ilişkiye değinilmiştir. Dolayısıyla fazla kilo ve obezitenin sınıfsal boyutları göz ardı edilemez nitelikte kendini göstermektedir. Sosyoekonomik farklılıkların sağlıklı beslenmedeki belirleyici rolünü vurgulayan Kanık'a (2018, s. 8) göre gelir düzeyi arttıkça sağlıklı beslenme alternatiflerine erişim kolaylaşırken, alt sosyoekonomik sınıfa mensup kişiler enerjisi yüksek şekerli işlenmiş gıdalara ve üretim aşamasında zararlı kimyasalların yoğun olarak kullanıldığı alternatiflere daha kolay

[15]2016 Türkiye Sağlık Araştırması verilerine göre kadınların %23,9'u erkeklerin %15,2'sinde obezite görülürken hafif kilolu olma durumu kadınların %30,1'ini erkeklerin ise %38,6'sını etkilemektedir (TÜİK, 2017).

[16]https://www.posta.com.tr/tuik-acikladi-turkiye-de-her-5-kisiden-1-i-obez-1301719

https://www.gidahatti.com/obezitede-sevindirici-haber-81154/

ulaşabilmektedir. Bu eksende toplumun gelişmişlik seviyesi ve sosyoekonomik sınıf, zorunlu olarak yeme pratikleri üzerinde etkili olmaktadır. TNSA'nın bulgularına göre (2018) "hem boy kısalığı hem de fazla kilo veya obezite, artan eğitim ve refah düzeyiyle azalırken, en düşük refah düzeyindeki hanelerde yaşayan kadınların %63'ü fazla kilolu veya şişman (obez) iken, en yüksek refah düzeyindeki hanelerde yaşayan kadınların %52'si fazla kilolu veya şişmandır. Benzer şekilde, hiç eğitim almamış veya ilkokulu tamamlamamış kadınların %81'i fazla kilolu veya şişman iken, lise veya daha yüksek eğitim almış kadınların %44'ü fazla kilolu veya şişmandır" (TNSA, 2018, s. 148). Burada önemli olan sadece obezite değil, fazla kilonun bir risk faktörü olduğu diğer beslenme kaynaklı kronik sağlık sorunlarının eşlik edip etmediğidir. Kadınlarda obezite oranlarının erkeklerden daha yüksek seyrettiği çeşitli araştırma verileri eşliğinde vurgulanmaktadır; ancak yalnızca sağlıklı kabul edilen vücut ağırlığının üzerinde olma hali ve ilişkili risk faktörleri dikkate alındığında, endişe verici boyutlarda olan bu sorunun hem erkekleri hem de kadınları giderek artan bir düzeyde etkilediği görülmektedir.

Tüm yaş grupları için önem arz eden bir sorun olan obezite çocuklarda da görülmeye başlamıştır. Dünya Sağlık Örgütü 2016 yılı verilerine göre 5 yaşın altındaki 41 milyon çocuk ile 5 ve 19 yaş arası 340 milyondan fazla çocuk ve genç sağlıklı kabul edilen kilonun üzerinde bulunmuştur (WHO, 2018). Çocukluk döneminde görülen obezite, ileriki yaşlarda da obezite görülme riskini artırmasının yanı sıra nefes alma güçlüğü, kırık riski, tansiyon yüksekliği, kalp hastalığı, insülin direnci ve çeşitli psikolojik etkilere de neden olabilmektedir (WHO, 2018). Türkiye'de 5 yaş altı çocuklar arasında obezite yaygınlığı %8,1 oranındadır (TNSA, 2018). Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde çocukluk çağında obezite görülme sıklığı üzerinde daha önce vurgulanan fast food yeme alışkanlıklarının küresel ölçekte yayılması, gıda endüstrisinin manipülasyonları ekseninde özellikle abur cuburların çocukları hedef alan reklam ve tanıtım kampanyaları ile kontrolsüz bir biçimde tüketime sunulması gibi pek çok faktör etkili olabilmektedir. Gıda endüstrisinin lehine olarak değerlendirilebilecek bilinçli tercihler yapmanın tüketicilerin sorumluluğunda olduğuna yönelik söylemlerin yaygınlaşması, çocuklar söz konusu olduğunda oldukça rahatsız edicidir. Çocukların abur cubur gıdalar söz konusu olduğunda rasyonel tercihler yapmasını beklemek, yetişkinlerin bile ne ölçüde bilinçli gıda tercihleri yaptıklarının tartışmalı olduğu bir ortamda olanaksızdır (Şık, 2017, s. 33). Bir diğer taraftan, bu somut gerçekler gıda endüstrisinin çelişkili ve aldatıcı doğasını sorgulama ihtiyacını beraberinde getiren bir adım olarak

değerlendirilebilir. Çocukların en çok zaman geçirdiği kamusal alanlardan biri olan okul kantinleri ve yemekhanelerde, bu konuyla ilgili olarak birtakım yeni düzenlemeler getirilmeye başlanmıştır[17]. Özellikle abur cubur gıda kategorisinde yer alan gıda katkı maddesi, koruyucu ve kimyasallar açısından zengin, yüksek şeker içeren aşırı işlenmiş, hazır paketli gıdalarda kısıtlama yönünde adımlar atılmakta, çeşitli kampanyalar düzenlenmektedir[18]. Günümüzde bu yönde farkındalığın oluşmasında, obezite ve diğer beslenmeye bağlı kronik hastalıkların artık çocuklarda da giderek artan oranlarda görülmeye başlamasının göz ardı edilemez boyutlara ulaşmasının etkisi bulunmaktadır.

Bireylerin sağlığı, toplumun gelecekteki sosyal ve ekonomik refahını belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Küresel bir salgın olarak nitelenen obezitenin gelişmiş ülkeler dahil olmak üzere tüm dünya üzerinde etkili olmasının getirdiği endişe ve korkuların birey ve bireyin içinde bulunduğu toplumsal koşullar göz ardı edilmeden sorgulanması, mevcut durumu derinlemesine çözümlemede ve gelecekte yapılacak çözüm odaklı çalışmalar açısından önemlidir.

2.3. Diyet Yapmanın Yaygınlaşması ve Enerji Alımını Kısıtlayan Popüler Diyetler

Teknolojik gelişmeler ile birlikte kitle iletişim araçları ve sosyal medyanın yayılımı ile halkın gıda ve beslenme ile ilgili çeşitli görüşlere sürekli olarak maruz kaldığı bir ortam gözlenmektedir. Çevremizde sağlıklı beslenme ile ilgili kontrolsüzce dolaşan çeşitli bilgiler ve beslenme önerileri, toplumun yeme pratiklerini etkileme ve yanlış uygulamalara sevk ettirme potansiyeli nedeni ile göz ardı edilmemesi gereken önemli bir husustur. Bunların içinde en yaygın olanlardan biri kilo verme vaadi ile ortaya çıkan çeşitli diyet uygulamalarıdır. Pek çok farklı kaynaktan gelen bilgilerin zaman zaman birbirleri ile çelişmesi, bilimsel verilerin çarpıtılması gibi nedenler toplum içinde kafa karışıklığına neden olabilmektedir.

İnsanların sağlıklı beslenme ve diyet süreçleri için güvenilir kaynak ihtiyaçları, ulusal beslenme rehberlerinin ortaya çıkışını gerekli kılmıştır. Sağlıklı beslenme

[17]https://t24.com.tr/haber/okul-kantinlerinde-abur-cuburlar-yasaklandi-kahve-sadece-liseliye-serbest,335422
[18]https://www.change.org/p/okul-kantinlerinde-hi%C3%A7bir-abur-cubur-satilmasin-b%C3%BCt%C3%BCn-%C3%A7ocuklarin-meyve-teneff%C3%BCs%C3%BC-olsun

rehberlerinin tavsiyeleri temelde benzer ilkelere dayanır. Genellikle yeterli ve dengeli bir beslenme düzenini amaçlayan sağlıklı beslenme rehberleri, temel besin grupları arasındaki dengeyi vurgularken meyve, sebze ve posa tüketiminin artırılmasını tavsiye etmektedir (Baysal, 1998, s. 1). Temel prensipler uygulanabildiği takdirde diyet uygulamaları başarılı olmakta ve kilo kayıpları sağlanabilmektedir. Bununla birlikte; yanlış beslenme ve diyet uygulamaları, uğraşlara rağmen sağlıklı kabul edilen kiloya erişememe ve kısa sürede verilen kiloların sonrasında geri alınması gibi problemler toplumda kendini göstermekte ve insanları mutsuz etmektedir. Bu süreçte, beslenme rehberlerinde yer alan tavsiyelerin yeteri kadar anlaşılmadığını ve uygulanmadığını gösteren araştırmalar özellikle dikkat çekmektedir. (Baysal, 1998, s. 4). Bu çerçevede, insanların beslenme ve diyet önerilerini nasıl algıladığı, ne derece uyguladığı ve bu süreci nasıl deneyimledikleri beslenme rehberleri kadar önem taşımaktadır. Kolektif ve kültürel olarak paylaşılan beslenme alışkanlıkları toplumsal dinamikler ekseninde değerlendirilmeye ihtiyaç duymaktadır**.**

Diyet sözcüğünde yaşanan anlam kaymasına dikkat çeken Montanari'ye (2018, s. 200) göre bugün "az ve kısıtlı yemek" anlamına gelen diyet sözcüğü, beslenme ve yaşam biçimini ifade etmek için kullanılırdı. Diyet kelimesi, hâlâ belli bir düzende gerçekleşen yeme içme faaliyetlerini kapsayan beslenme biçimini işaret etmektedir. Bu çerçevede diyet ile ilişkili sağlık sorunları denildiğinde beslenme biçimine bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar kastedilmektedir. 'Diyet yapmak' belli bir amaç dahilinde var olan beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye yönelik gerçekleşen bir adım olarak da ele alınabilir.

Son yıllarda sayıları artan çeşitli popüler diyetler sıklıkla gündeme gelmektedir. Buna paralel olarak, daha çok insan diyet yapma ihtiyacı duymaktadır. Popüler diyetler, çoğu insan için gündelik yaşamın yeni rutinlerinden biri haline gelmiştir. Ancak yine de sağlıklı kabul edilen kilonun üzerinde olan kişi sayısının artmaya devam etmesi, birtakım tartışmaları da beraberinde getirmektedir.

Modern topluma özgü popüler diyetler, temelde bireysel farklılıkların göz ardı edilmesi, yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığının kazanılmasını güç kılması ve uygulanan diyet sonrası verilen kiloların geri alınması olasılığının yüksek olması gibi nedenlerden dolayı eleştirilmektedir (Bucak, 2017, s. 117). Mann ve diğerlerinin (2007) enerji alımını kısıtlayan diyetlerin uzun dönem sonuçlarına ilişkin araştırma sonuçlarını inceledikleri çalışmada, diyetlerin kısa süreli ağırlık kayıpları sağladığı ancak sonrasında

verilen kiloların geri alınması sebebiyle uzun dönemde bu diyetlerin obezite problemi için bir çözüm olarak görülemeyeceği vurgulanmaktadır. Ayrıca yapılan çalışmaların diyetin sağlık üzerindeki etkisine dair tutarlı kanıtlar sunmaması eleştirilmektedir (Mann vd., 2007). Popüler diyetlerin etkileri üzerine yapılan bir başka çalışma da tüm popüler diyetlerin, devlet ve devlet dışı kurum ve kuruluşlar tarafından önerilen diyetler dahil, kilo verme amacına hizmet ettiği ancak verilen kiloların korunmasında aynı başarıyı elde edemediği sonucuna dikkat çekmektedir (Freedman vd., 2001). Bu bağlamda, özellikle son yıllarda beslenme kaynaklı kronik sağlık sorunlarında meydana gelen artış bu hastalıklar ile mücadelede bireysel tercihlere dayalı telkinlerin tek başına yetersiz olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Nestle ve Nesheim (2012) de yapılan diyetlerin etkisinin uzun dönemdeki sonuçlarını içeren çalışmaların önemine dikkat çekerek, diyetlerin kısa dönem sonuçlarına bakmanın yanıltıcı olabileceğini vurgulamaktadır. İlk altı ayda çarpıcı kilo kayıpları gözlenen çalışmalar, daha sonrasında verilen kiloların çoğu zaman fazlası ile geri alındığını ortaya koymaktadır (Nestle ve Nesheim, 2012, s. 138). Bu çalışmalar ayrıca önerilen diyetlerin uzun vadede sürdürülebilir olmadığını göstermektedir. Sürdürülebilir olmayan, sınırlı besinlere ağırlık veren aşırı kısıtlayıcı diyetler verilen kiloların kısa sürede geri alınmasına neden olmaktadır. Diyet eşliğinde kilo vermek ve belli bir diyet sonrası verilen kiloların korunması süreci bir bakıma diyetin yaşam tarzına entegre olmasına bağlıdır. Beslenme biçimini değiştirmek için yaşam koşullarını değiştirmek gerekir ki bu da çoğu zaman zor ve imkânsızdır (Gracia-Arnaiz, 2009, s. 195). Bu bağlamda, beslenme ve diyet önerileri hangi yiyeceklerin nasıl, nerede ve kiminle yenilmesi gerektiğine dair kurallarıyla birlikte bir bütün olarak ele alınır ve ancak günlük bir rutin sağlanabildiği ölçüde başarılı olabilir.

Obezite; besinlerden alınan enerjinin vücutta harcanan enerji miktarından fazla olmasına bağlı olarak, vücut yağ kitlesinin artması ile ayırt edilen kronik bir sağlık sorunu olarak tanımlanmaktadır (Bulucu Altunkaynak ve Özbek, 2007, s. 144). Aşırı ve yanlış beslenmenin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri, fiziksel aktivite yetersizliği ile birlikte obezitenin en önemli nedeni olarak gösterilmektedir.[19] Bu çerçevede, yanlış beslenmenin iyileştirilmesi ve fiziksel aktivite düzeyinin günlük alınan enerji miktarından düşük olmayacak şekilde yeniden düzenlenmesi obezite ile mücadelede temel unsurlar olarak

[19]https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezitenin-nedenleri.html

karşımıza çıkmaktadır. Beslenme ve kilo vermeye yönelik öneri ve bilgiler resmi ve resmi olmayan çeşitli kaynaklar aracılığı ile toplumda dolaşmaktadır. Vigorello (2016, s. 15) zayıflama ölçütlerinin çoğalması ile birlikte, bu ölçütlere uymanın yanlış anlaşılması gibi güçlüklerin kilo verme endişesi taşıyan bireyler üzerindeki mutsuzluk verici etkisinden bahseder. Sağlığı iyileştirme adına gerçekleştirilen çeşitli uygulamaların, topluma çelişen mesajlar vermesi nedeniyle sınırlı başarı elde ettiği görülmektedir (Germov ve Williams, 1996, s. 97). Bu durumu ortaya çıkaran toplumsal nedenlerin belirlenmesi, halk sağlığını koruma ve iyileştirme sürecinde atılması gereken en önemli adımlardan biridir.

Kilo verme amaçlı diyetlere bakıldığında bugünkü pek çok ilgili tartışmanın diyeti ve diyet yapmayı hâlâ bireysel bir endişe olarak ele aldığı görülür. Obezite ve fazla kilonun sağlık üzerindeki olumsuz etkileri hem kadınları hem de erkekleri etkilese de Bitar'a (2018, s. 5) göre bu tarz tartışmalar, genellikle kilolu kadınlara yönelik olarak gerçekleşir. Mevcut ampirik çalışmalar kadınların çoğunun diyet yaptığını göstermektedir; ancak diyet yapan kadınların büyük bir kısmı tıbbi açıdan fazla kilolu olarak değerlendirilmemelerine rağmen diyet yapmaktadırlar (Germov ve Williams, 1996, s. 97-98). Montanari (2018, s. 201) de fazla kilolu olma korkusunun kilo vermeye yönelik diyetlere başlamada etkili olduğunu vurgulayarak, diyet yapan insanların yarısından fazlasının gerçek bir ağırlık problemi yaşamadan diyete başladığını gösteren araştırmalara işaret etmektedir. Bir diğer deyiş ile Montanari'ye (2018) göre tarihte yaşanan açlık ve kıtlık korkusunun yerini yeme ve yemeye bağlı olarak kilo alma korkusu almıştır. Bu çerçevede, kilo alma korkusu fazla kiloya sahip olma durumundan daha fazla stres kaynağı yaratabilmekte ve yeme pratiklerine yön vermektedir. Kilolu bir beden ile ilişkili olarak gündeme gelen çeşitli sağlık sorunları, toplumsal dinamikler ekseninde ortaya çıkan ideal beden ve güzellik algısının bireyler üzerinde yarattığı psikolojik baskının katlanmasına neden olmaktadır. Bu durum ise sürekli olarak kilo vermeye yönelik olarak ortaya çıkan reçetelerin toplumda ilgi görmesine ve izlenmesine ortam hazırlamaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. GIDA TERCİHLERİ VE DİYET DENEYİMLERİ

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada nitel yöntem benimsenmiştir. Katılımcılar amaca yönelik örneklem seçim tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Saha çalışması 15 Şubat 2019 ve 30 Haziran 2019 tarihleri arasında Eskişehir'de yapılmıştır. Gıda tercihleri, beslenme alışkanlıkları ve diyet deneyimlerinin toplumsal cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya çıkarmak adına katılımcılar kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Düzenli olarak diyetisyene giden 15 kadın ve 10 erkek olmak üzere toplam 25 kişi ve bu kişilerin başvurduğu diyetisyen ile derinlemesine görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, katılımcıların isteği ve uygunluk durumları göz önünde bulundurularak önceden belirlenmiş gün ve saatlerde, ev, iş yeri ve görüşme yapmaya elverişli olduğu düşünülen kafelerde gerçekleştirilmiştir. Her bir katılımcı ile araştırma kapsamında ortalama 56 dakika süren görüşmeler gerçekleştirilmiştir. En kısa görüşme ortalama 30 dakika sürerken, en uzun görüşme yaklaşık iki saat sürmüştür.

Derinlemesine görüşme, niteliksel araştırmalarda bir konuşma ve ilişki başlatma süreci içinde araştırma konusunu detaylı bir şekilde incelemeyi mümkün kılan bir veri toplama tekniğidir (Kümbetoğlu, 2008, s. 71-72). Katılımcılara niteliksel araştırmaya uygun olarak açık uçlu sorular yöneltilerek gerçekleştirilen görüşmeler, katılımcıların rızası dahilinde ses kayıt cihazı kullanılarak kaydedilmiştir. Görüşmelerin kayıt altına alınmasına tereddüt ile yaklaşan iki katılımcı olmuştur. Bu durumda, görüşme esnasında görüşmenin doğal sürecini aksatmayacak şekilde kısa notlar alınmıştır. Ses kayıt cihazı kullanılmayan bu görüşmeler doğal akışında bir süre ilerledikten sonra, katılımcıların kendiliğinden ses kayıt cihazı kullanılmasında bir sakınca olmadığını beyan etmeleri üzerine görüşmelerin devamı için ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Ses kaydı alınan tüm görüşmeler araştırmanın analiz bölümünde kullanılmak üzere yazıya geçirilerek deşifreleri (transkripsiyonları) oluşturulmuştur. Nitel veri analizinin temeli betimleme, sınıflandırma ve ortaya çıkan kavramlar arasındaki ilişkilerin yansıtılması gibi süreçlere dayanmaktadır (Dey, 2005, s. 31). Deşifreler tekrar tekrar okunarak ortaya çıkan ortak kavram, kategoriler ve temalar üzerinden benzerlikler ve farklılıklar karşılaştırma

yapılarak ve ilişki kurularak analiz edilmiştir. Görüşme kayıtlarından elde edilen nitel verilerin literatür ile desteklenmesine özen gösterilmiştir.

Çalışmanın amacına uygun olarak derinlemesine görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme soruları eşliğinde gerçekleştirilmiştir. İlgili literatür, araştırmanın temel problem ve amaçları doğrultusunda hazırlanmış olan görüşme sorularının ilk bölümü, gıda ve insan deneyimi ilişkisi ekseninde katılımcıların genel gıda tercihleri ve beslenme alışkanlıklarını ortaya çıkarmaya yönelik olarak hazırlanmıştır. Sonrasında ise katılımcıların diyete başlamasında belirleyici unsurları tespit etmek ve diyet sürecinde yaşadıkları deneyimleri anlamaya yönelik oluşturulmuş sorular sorulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, araştırmacıya görüşmenin seyrine göre esnek hareket etme alanı bırakarak öngörülemeyen verilere ulaşma imkânı sağlar. Aynı zamanda yarı yapılandırılmış görüşme soruları, araştırmacının araştırma çerçevesinden fazla uzaklaşmadan görüşmeyi sürdürmesinde yardımcı bir rehber niteliğindedir.

Toplumsal olayları ve bu olaylar arasındaki ilişkileri sıradan veya problematik deneyimlerin insanların yaşamlarında ifade ettiği anlamlar üzerinden ortaya koymaya çalışan niteliksel araştırmalarda araştırmacının alanda kendine aldığı notlar, görüşmeler, fotoğraflar ve çeşitli kayıtlar incelenen toplumsal olguların doğal ortamlarındaki temsillerini yansıtır (Denzin ve Lincoln, 2005, s. 3-4). Ortak deneyimlerin derinlemesine ele alınarak ortaya konulması "terapistler, öğretmenler, sağlık personeli ve politikacılar" açısından önemli olabilmektedir (Creswell, 2013, s. 83). Niteliksel araştırmalar genellemelere varmaktan çok, küçük ölçekli bir çalışma ile derinlemesine bir kavrayış hedefleyerek kişilerin algı ve deneyimlerinin en iyi derlendiği örneklemi oluşturmaya odaklanmalıdır (Kümbetoğlu, 2008, s. 98-99). Bilgi kaynağı açısından zengin örneklere ulaşabilmek adına aynı diyetisyene giden farklı kişiler katılımcı olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma kapsamına dahil edilen kişilerin özellikle sınıfsal açıdan çeşitlilik gösterebilmesi adına yerel yönetimlerin kurdukları danışma merkezlerinde ücretsiz beslenme ve diyet danışmanlığı hizmeti veren diyetisyenlere ve bu diyetisyenlere başvuran kişilere de ulaşılmaya çalışılmıştır. Ancak, görüşülen diyetisyenlerin aracılık rolünü üstlenmede gönüllü olmamaları ve yeterli sayıda kişi ile görüşülememesi gibi alan

çalışmasının makul bir sürede tamamlanmasını güçleştiren durumlar ile karşılaşılması nedeniyle, araştırma kapsamının dışında bırakılmıştır[20].

Araştırma verilerini desteklemesi amacı ile diyetisyen ile de derinlemesine görüşme gerçekleştirilmiştir. Diyetisyen ayrıca katılımcılara ulaşma sürecinde aracılık rolünü üstlenerek araştırmaya katkıda bulunmuştur. Araştırmanın veri toplama aşamasında potansiyel katılımcılarla iletişime geçmenin ilk adımı olarak (Bloch, 1999, s. 376), katılımcılara ya da sahaya erişimi kontrol etme rolünü üstlenen resmi veya gayri resmi pozisyondaki kişiler *gatekeeper(s)* olarak adlandırılır (Neuman, 2014, s. 441). Etnografik araştırmalarda araştırmacının topluluk içine girebilmesinde ve kabul görmesinde önemli rol oynayan gatekeeper(s) (Hammersly ve Atkinson, 2007, s. 49), hassas gruplarla çalışılan araştırmalarda da potansiyel katılımcılara ulaşma sürecinde etik kural ve duyarlılıklar ekseninde hareket eder. Ayrıca, potansiyel katılımcıların araştırmanın veri toplama aşamasında gerçekleştirecek olan görüşmelere katılımlarını teşvik ve tavsiye etmeleri de araştırma açısından önem taşımaktadır (Bloch, 1999, s. 376). Bir kişi veya kurum olabilen gatekeeper(s), topluluğa girme ya da kişilere ulaşma sürecinde geçit/kapı denetçisi rolünü üstlenir. Bir diğer deyişle, araştırmacının katılımcılara ulaşma veya topluluğa dahil olması sürecinde erişim izni verme ya da reddetme gücüne sahiptirler. Bu nedenle araştırmacının onay alabilmesi adına ilgili araştırmanın süresi, kapsamı ve önemi çerçevesinde gerekli bilgiyi sağlaması gerekir (Creswell, 2002, s. 74).

Nitel araştırmacılar çalışılan problem ya da konu ile ilgili farklı bakış açılarını sunmaya ve bir duruma ait pek çok faktörü belirleyerek bu faktörlerin birbirleri ile ilişkisi ekseninde kompleks bütüncül bir resim geliştirmeye çalışırlar (Creswell, 2013, s. 47). Bu bağlamda, katılımcıların bakış açılarını ortaya koyan birinci elden alıntılara yer verilmesine önem verilmiştir. Araştırma düzenli olarak diyetisyene giden kişiler ile sınırlıdır.

[20]Aslında yerel yönetim inisiyatifi ile ücretsiz hizmet veren bir birim aracılığı ile diyetisyenlik hizmeti için başvuran kişilere ulaşmak, özellikle sosyoekonomik statüsü düşük bireylerin araştırmaya dahil edilmesi ile önemli bir karşılaştırma imkânı sağlayabilirdi. Zira günümüzde beden kitle endeksi, kilo kontrolü ve birtakım kronik rahatsızlıklara bağlı olarak beslenme danışmanlığı gibi beslenme, beden ve sağlık ile ilgili konularda insanlara verilen beslenme ve diyetisyen danışma hizmetinin giderek yaygınlaşması, sosyoekonomik sınıftan bağımsız olarak toplumda bir ihtiyaç haline geldiği gerçeğini de yansıtmaktadır.

3.2. Bulgular

Araştırma kapsamında düzenli olarak diyetisyene giden kişiler ile gıda tercihleri, beslenme alışkanlıkları ve diyet deneyimleri üzerine derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları temelde görüşme deşifrelerine dayanmakta olup beslenme ve diyet uzmanının görüşleri, alan çalışması sırasında tutulan gözlem notları ve literatür ile desteklenerek analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Bulgular temelde gıda tercihleri ve beslenme alışkanlıkları ile diyet deneyimleri olmak üzere iki ana başlık altında analiz edilmiştir. Görüşmelerden elde edilen veriler, analizde ortaya çıkan genel temaların ifade edildiği başlıklar altında verilmiştir.

Katılımcılar çeşitli nedenlerle halihazırda diyetisyene giden Eskişehir ilinde yaşayan kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların ne kadar süredir diyetisyene gittikleri araştırmaya dahil edilmelerinde belirleyici olmamıştır. Katılımcıların biri hariç hepsi evlidir ve hanede 2 ile 4 kişi arasında yaşamaktadır. Derinlemesine görüşme yapılan kadınların yaşları 30 ve 56 arasındayken, erkek katılımcıların yaşları 21 ve 48 yaş aralığında değişmektedir. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların yaş ortalaması ise 40,76 olarak bulunmuştur. Eğitim seviyesi ortaokul ve lisansüstü aralığında değişmektedir. Katılımcıların 3'ü dışında hepsi çalışandır. Meslekler arasında kantin görevlisi, mühendis, esnaf, gişe görevlisi, mağaza çalışanı, öğretmen, öğretim üyesi, avukat ve eczacı bulunmaktadır. Katılımcıların bazı demografik özellikleri ve diyetisyene başvurmalarında etkili olan sağlık sorunları toplu olarak aşağıdaki tablo 1.1 ve tablo 1.2 de sunulmuştur.

Katılımcıların aylık hane gelirleri en düşük 2.500 Türk lirası ile en yüksek 17.000 Türk lirası arasında değişmekte olup tüm katılımcıların aylık hane geliri ortalamaları 9.240 lira civarındadır. Gıda harcamalarının bütçe içindeki payının ise oldukça değişken olduğu görülmektedir. Dışarıda sık yemek yeme alışkanlığı bulunanların ya da çeşitli nedenlerde dışarıda yemek yemek zorunda kalanların aylık ortalama gıda harcamaları artmaktadır. Sağlıklı olmayan gıdaların satın alınmaması, sağlıksız olması nedeniyle dışarıda yemek yeme ve eve dışarıdan yemek sipariş verme sıklığının düşmesi gıda harcamalarının bütçe içindeki payını azaltmaktadır. Satın alınan gıdaların sağlıklı olması konusunda daha fazla hassasiyet gösteren katılımcıların ise bütçe içindeki gıda harcamaları payının yükseldiği görülmektedir.

Tablo 1.1. *Katılımcıların demografik bilgileri*

Cinsiyet	Yaş	Aylık ort. hane geliri	Eğitim / meslek
Erkek	35	6.500	Lisans / Mühendis
Kadın	39	10.000	Lise / Kantin çalışanı
Kadın	47	11 000	Lisansüstü/Eczacı
Erkek	37	5.000	Lisans / Esnaf
Kadın	45	5.000	Lise / Ev hanımı
Kadın	50	10.000	Lisans / Öğretmen
Erkek	37	10.000	Lisans / Avukat
Kadın	53	5.000	Ortaokul / Ev hanımı
Erkek	39	15.000	Ortaokul / Esnaf
Kadın	50	15.000	Lisansüstü / Akademisyen
Kadın	45	9.500	Lisans / Memur
Erkek	41	6.000	Lisans / Yönetici
Kadın	56	18.000	Lisansüstü / Akademisyen
Kadın	35	10.000	Lisans / Bankacı
Erkek	27	8.500	Lisans / Avukat
Kadın	44	4.500	Ortaokul / İşçi
Kadın	52	15.000	Lisans / Memur
Erkek	28	4.500	Lisans / Avukat
Kadın	30	6.000	Lise / Mağaza Çalışanı
Erkek	21	2.500	Öğrenci
Erkek	44	5.000	Lisans / Mühendis
Erkek	48	17.000	Lisansüstü / Akademisyen
Kadın	43	17.000	Lisans / Öğretmen
Kadın	32	10.000	Lisans / Memur
Kadın	41	5.000	Lisans / Spor Eğitmeni
	40.76	**9.240**	

Tablo 1.2. *Sağlık Sorunları Tablosu*

Sağlık sorunları
Kolestrol,
İnsülin direnci,
Kanser
Obezite
Kalp rahatsızlıkları
Mide rahatsızlıkları
Karaciğer rahatsızlıkları
Anksiyete (hastalanma korkusu)
Atrial Fibrilasyon
Diyet kaynaklı sigara kullanımında artış
Diyabet
Tiroid yetmezliği
Alerji
Genetik temelli hastalıklar

3.2.1. Gıda tercihleri ve beslenme alışkanlıkları

Bu bölüm günlük beslenme pratikleri ve gıda tercih örüntüleri üzerinedir. Günlük beslenme düzeni ve yeme pratiklerini belirleyen gerekçeler çerçevesinde beslenme alışkanlıklarının saptanması hedeflenmiştir. Katılımcıların gıda alışveriş pratikleri ve tüketim sıklıkları besin grupları göz önünde bulundurularak sorgulanmış ve analiz edilmiştir. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi'nde (2015) görülebileceği gibi günlük beslenme düzeninin oluşturulmasında dört temel besin grubu kullanılmaktadır. Dört yapraklı yonca modeli olarak da tanımlanan besin grupları; et-yumurta-kurubaklagil grubu, süt ve süt ürünleri grubu, sebze ve meyve grubu, ekmek ve tahıl grubu şeklinde ifade edilmektedir[21]. Aynı rehberde beslenme kültüründe yer edinmiş, ilave şeker içeren kola gibi alkolsüz gazlı içecekler; kek, gofret, bisküvi, çikolata gibi hazır paketli gıdalar; çeşitli hamur işleri ve tatlılar da tüketim pratikleri ve beslenme alışkanlıkları ekseninde araştırmaya dahil edilmiştir.

3.2.1.1. Gıda alışverişleri ve tercihleri

Tercihen etlerin güvenilir bir kasaptan, süt ve süt ürünlerinin mandıradan ya da tanıdık biri aracılığı ile temin edilmesi, taze sebze meyve alışverişlerinin ise semt pazarlarından yapılması arzu edilmektedir. Katılımcıların bir kısmı alışverişlerini bu istek doğrultusunda gerçekleştirirken, diğer kısmı çoğunlukla süpermarketlerden alışveriş yaptıklarını ifade etmiştir. Ara sıra ise pazar, mandıra, tanıdık veya güvenilir biri aracılığı ile gıda alışverişlerini yapabilmektedir. Katılımcıların gıda alışverişlerinde önem verdiği kriterler arasında güvenilir tedarikçilere ulaşma isteği ve bu yöndeki ihtiyaçlar sıklıkla dile getirilmiştir.

Et ve et ürünleri tüketimine bakıldığında, diyet yapıyor olmanın da etkisiyle, kırmızı etin sıklıkla tüketildiği görülmüştür. İşlenmiş et ürünleri olan salam sosis gibi ürünler ise çok nadir olarak tüketilmekte, yalnızca sucuk güvenilir bir kasaptan, ancak kendisinin yapıyor olması koşulu ile satın alınmakta ve tüketilmektedir. Kırmızı ete daha çok güven duyulurken, katılımcıların özellikle son yıllarda tavuk tüketimlerini azalttıkları

[21]Besinleri**,** toplumsal anlamları göz önünde bulundurarak da sınıflandırmak mümkündür. Twigg'e (1983, s. 21) göre et, özellikle de kırmızı et, yiyecekler hiyerarşisinde en yüksek statüye sahipken en altta sebze ve meyveler bulunmaktadır.

görülmüştür. Tavuk tüketiminin daha az tercih edilir olmasında başta sağlık kaygıları etkili olmaktadır. Katılımcıların bir kısmı son yıllarda tavuk etinin sağlıklı olup olmaması konusunda ortaya çıkan çeşitli tartışmaların sık sık gündeme gelmesinin etkisiyle artık kesinlikle endüstriyel tavuk tüketmediklerini ifade etmişlerdir. Bu grup, ancak güvenilir buldukları bir yerden "köy tavuğu" bulabildiklerinde temin etmekte ve nadir sıklıkta tüketmektedir. Bununla birlikte, yoğun işlem görmüş gıdalardan olabildiğince uzak durmaya çalışmaktadır:

> Kırmızı eti güvendiğim kasaptan alırım. İşlenmiş et ürünleri olarak çok severim sucuğu, onu da kasaptan alırım. Ama mesela sadece sucuk. Salam sosis onları kullanmıyoruz. Kırmızı eti ve sucuğu daha çok tüketiyoruz. Tavuk çok az tüketiyoruz, onu da köyden alıyoruz. Tavuk markalarına güvenmiyoruz. Hiçbir markaya güvenmiyoruz son şeylerden dolayı. Eşim de benim biraz rahatsız, hastalık geçirdi. O yüzden de özellikle tavuk, zaten aldığı antibiyotikler ve diğer şeylerden dolayı istenmiyor. O yüzden köyden, etraftaki köylerden alıp o şekilde tüketiyoruz. (Yaş 35, Erkek).

Tavuğu yalnızca çalıştığı kurumun yemekhanesinde öğle yemeği olarak çıktığında ve diyet listesinde varsa tükettiğini belirten bir katılımcı ise tavuk tüketimine dair zamanla değişen düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

> Tavuğu aslında severek tüketirdim ama eve çok uzun zamandır tavuk almıyorum. Belki 3 yıla yakındır eve tavuk almıyorum diyebilirim. Bu çıkan söylentilerden sonra da herhalde artık kolay kolay almam. Çünkü tavukla ilgili birazcık güvenim sarsıldı. Ne olduğunu çok net bilmiyorum. Kullanılan ilaçlar… İşte büyümeleri için hormon verildiği, ilaç verildiği söylendi. Doğal ortamlarında olmadıklarını artık zaten biliyoruz. Hani şu gezen tavuk hikayesi artık yok. O yüzden fazla tüketmemeye çalışıyorum. (Yaş 50, Kadın).

Organik gıdaya duyulan güvensizlik ve geçmişte tavuktan alınan lezzetin bulunamaması tavuk tüketimini sınırlamada etkili olan bir başka faktör olarak göze çarpmaktadır. Gıda güvenliği konusunda yaşanan endişe ve korkular ekseninde organik olarak pazarlanan her gıda, her zaman güvenli ve lezzetli bulunmamaktadır:

> Organik köy tavuğu satan yerler var. Belki en son aldığım oydu. Organik köy tavuğu diye satın aldım o da fazla organikti. Üzerinde tüyleri ile birlikte gelmişti. O da beni çok irite etti. Yani organik kısmına da çok güvenmiyorum. Onun için onu da tüketmiyorum. Bir de çok zor pişiyor organik dedikleri tavuklar. Bir saat bir buçuk saat. Hani o benim çocukluğumdaki tavuk olduğundaki evdeki kokuyu hiç duymuyorum, o mis gibi kokardı lezzetli olurdu. (Yaş 50, Kadın).

Güvenilir tanıdıklar aracılığı ile tavuk yetiştiriciliği yaptığı bilinen küçük üreticilerden temin edilen köy tavuğunun sağlıklı bir alternatif olduğu düşünülse de hazırlaması ve pişmesinin uzun sürmesi ve her zaman kolaylıkla bulunamaması gibi sebeplerle ya hiç tavuk tüketilmemekte ya da yerine market tavuğu tercih edilmektedir. Endüstri yoğun üretim koşullarından geçen ve parçalar halinde satın alınan tavuklar, fazla ön hazırlık gerektirmemesi ve pişirme kolaylığı sağlamasının yanı sıra beslenme kültüründe bir yer edinerek damak tadına yerleşmiştir. Tavuk tüketmek istemeyen bazı katılımcılar, piyasada bulunan tavukların insan ve çevre sağlığına zararlı üretim koşullarından geçerek sofraya geldiğini düşünmektedir. Ancak, hazırlanması ve pişirilmesinin daha az zaman alması nedeniyle tavuk, öğünlerin planlanmasında ve diyet sürecinde kırmızı ete alternatif olarak tüketilmeye devam etmektedir:

> Protein olunca işte kırmızı etten sıkılınca beyaz et, beyaz etten sıkıldıkça da kırmızı ete geçiyoruz. Ama tabi ki yine de beyaz etin günümüzde çok sağlıklı olmadığını biliyorum. Beslenme ve büyütülme şekillerinden dolayı. Hani bir bulaşıcı hastalık, yaygın hastalıktan yana endişem yok ama normalde çok sağlıklı olmadığını biliyorum. E sürekli köy tavuğu bulmakta mesele. Her zaman bulunmuyor. (Yaş 43, Kadın).

> Tavuk, bildiğim markalardan ve marketten, hafta bir illaki gidiyor. Bütün kızarmış, işler çok yoğunsa. Şimdi tavuk, piliç iki haftada kafesin içerisinde kocaman oluyor. Ya bu mümkün değil ki! Ben de onlarla da büyüdüm. Tavuğun gerçekten gezmesi lazım. Ama işte gezen tavuk yumurtası dediğinizde de bir çiti çevirip, tavukların 2 metrekare alanda gezinmesi değil. Tavuk kocaman bir bahçede akşama kadar özgürce dolaşır, sonra akşam kümese döner. Budur gezen tavuk. İki metrekare de gezen değil! (Yaş 48, Erkek).

Türkiye'de tüketilen proteinin kaynağı çoğunlukla bitkiselken, hayvansal protein tüketim düzeyinin yetersiz olduğu görülmektedir (TBSA, 2014). Ekonomik anlamda ete erişim sorunu yaşayan toplumsal gruplar bir tarafa konulduğunda, gelir düzeyi artan orta ve üst sınıfta et tüketiminin artması etin diyet sürecindeki yeri ile de ilişkili olarak anlamlıdır. Kırmızı et tüketiminin artmasında, kırmızı etin beyaz ete nazaran hâlâ daha güvenilir bir alternatif olarak algılanmasının da etkisi bulunmaktadır.

Türkiye'de besin tüketim pratiklerinde yaşanan değişimler incelendiğinde, yumurta tüketiminin arttığı görülmektedir (TBSA, 2014). Katılımcılar açısından yumurta çoğunlukla, sağlıklı beslenme ve diyet sürecinde kahvaltı öğünlerinin vazgeçilmez bir parçası olarak görülür. Sağlıklı ve uzun süre tok tutma özelliğinin yanı sıra, beslenme kültürümüzün de bir parçası olduğu için sevilerek tüketilmektedir. Ancak tavuk

tüketiminde olduğu gibi yumurta tüketiminde de satın alınan yumurtanın üretim koşulları nedeniyle ne derece sağlıklı olup olmadığı konusunda tereddütler yaşanmaktadır. Olumsuz düşünce ve tutumlar genellikle en yoğun olarak endüstriyel yumurta etrafında dönmektedir. Büyük şirketlerin tekelinde ve çoğunluğu dar kafeslerde yetiştirilen tavuklardan elde edilen endüstriyel yumurta, tüketicilere piyasadaki en ucuz yumurta alternatifini sunmaktadır (Özkaya, 2017). Yetiştirme koşullarının hayvan refahı ve çevre sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra insan sağlığına zararlı olabilecek yem ve antibiyotiklerin kullanılması söz konusudur. Bu durum tavukta olduğu gibi yumurta tüketiminde ortaya çıkan endişe ve korkuların toplumda yükselişinden sorumludur.

Genellikle piyasadaki en ucuz gıda, endüstri yoğun işlemlerden geçerek üretilen sağlık açısından en çok tartışmalara konu olan gıdalardır. Bazı temel gıdaların alternatifleri arasındaki fiyat farklılığı birbirinden çok uzak olabilmektedir. Bu eksende, düşük gelire sahip kişiler zorunlu olarak alışverişlerinde fiyat unsuruna öncelik vererek endüstriyel yumurta tüketmektedir. Ancak, gelir seviyesi düşük olmamasına rağmen bazı katılımcıların özellikle organik gıdaların yüksek fiyatlarından rahatsız oldukları ve zamanla yumurta gibi neredeyse her gün tükettikleri besinlerde daha ucuz olan alternatiflerine yöneldikleri görülmüştür. Pollan (2009, s. 290), gıda harcamalarının ödeyebilme gücü ile olan ilişkisini Amerikan toplumu üzerinden sorguladığı analizde, gelir seviyesi artan kişilerde gıdaya harcanan payın bütçe içinde yükselmemesini bir çeşit tercih meselesi olarak değerlendirerek eleştirir. Bu eksende gelir problemi olmayan kişilerin gıdaya daha fazla bütçe ayırarak daha sağlıklı gıdalar satın alabileceği vurgulanır. Alım gücü olsa dahi gıda için daha fazla bütçe ayırmanın reddedilmesi durumunun arkasında, sınıf ve eğitim düzeyinden bağımsız olarak toplumda yaygın olarak gözlenen gıda sistemine duyulan güven eksikliği ve belirsizlik hissinin etkisi ayrıca değerlendirilmelidir. Daha fazla ücret karşılığında satın alınan alternatiflerin her zaman kalite açısından diğerlerinden çok da farklı olmadığı düşüncesi ve gıda harcamalarının bütçe içindeki payının artması gibi nedenler bu tercihlerde etkili olmaktadır:

> Açıkçası çok da fazla artık markasına falan dikkat etmiyorum. Hepsi kötü son zamanlarda. Fiyatlarına dikkat ediyorum daha çok. Şu an tek motivasyon fiyat. Gerçekten beğendiğim bir şey olursa onu para verip alıyorum ama piyasa gerçekten çok çirkinleşti bence. Bu kadar kötü değildi ürünler. Hepsi aynı kötülükte olduğu için en ucuzunu alıyoruz. Bir ara çok uğraştım organik yumurta falan alayım diye ama… İşte serbest gezen tavuk dediği yeni üretim

> çiftliğinde biraz geniş bir alanda olmuş tavuğun ne farkı var diye düşünüyorum. Şu anda yumurtayı bize en yakın marketten, en ucuz market olduğunu da çözdük, alıyorum. Tanıdığımız da birisinin, yani üretim olduğunu falan filan biliyoruz ama seçeceğim başka markalardan bir farkı olmadığını düşündüğüm için oradan alıyorum. Yani orada o olduğu için. En azından bildiğimiz kötülüğü tercih ediyoruz, diğerlerinin ne kadar kötü olduklarını bilmediğimiz için. Bir de gerçekten çok tüketiyoruz. Her sabah iki yumurta eşim iki yumurta ben, her gün dört yumurta tüketiyoruz. Dolayısıyla tam organik falan filan aldığımız zaman çok fazla olmuş oluyor. (Yaş 32, Kadın).

Genellikle satın alırken "organik", "doğal", "köy" ve "gezen tavuk" yumurtası olarak geçen yumurtalar tercih edilmektedir. İmkanlar dahilinde yakın köylerden ya da tanıdıklar aracılığı ile üreticiye ulaşılarak temin edilen yumurtalar önceliklidir. Yakın geçmişte yumurta tüketiminin sağlık üzerindeki olası olumsuz etkilerinin kamuoyunda sıkça tartışılması, yumurtanın sağlıklı bir gıda olup olmadığı konusunda ortaya çıkan şüpheleri de beraberinde getirmiştir. Bugün ise bir besin olarak yumurtanın sağlıklı olduğu kabul edilmekte ve önerilmektedir, ancak üretim koşulları nedeniyle güvenilir bir gıda olup olmadığı ve piyasadaki hangi yumurtanın daha sağlıklı olduğu sorgulanmaya devam etmektedir.

Son yıllarda tüketicilerde geleneksel yöntemlerle üretilmiş gıdalara doğru bir dönüş gözlenmektedir. Bu dönüşümün temel sebeplerinden biri, endüstriyel yöntemlerle üretilen gıdaların beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların oluşumunda rol oynamasıdır. Küresel ölçekte toplumun her kesimini etkileyen sağlık sorunlarının, geleneksel beslenme biçiminden kopuş ile bir ilişkisi olduğu bilinmektedir (Kocatepe ve Tırıl, 2015). Bu bağlamda, endüstriyel yöntemlerden ziyade ev ortamında yapılabilecek "ev yapımı", "doğal" ve "katkısız" gıdalar, beslenmede yeniden merkez konuma getirilmeye çalışılmaktadır. Süt ve süt ürünlerinde benzer tüketim örüntüleri gösteren gıdalar içinde özellikle ev yoğurdunun daha çok tercih edilmeye başlanması göze çarpmaktadır. Çoğu kadın katılımcı süreleri değişmekle birlikte, ortalama dört beş senedir evde yoğurt yapmaya başlamıştır. Hali hazırda yoğurt yapmayan çoğu katılımcının ise, evde yoğurt yapmayı denemek istedikleri ve buna yönelik planları olduğu görülmüştür.

Taze meyve ve sebze alışverişleri semt pazarları ve süpermarketlerden yapılmaktadır. Özellikle taze meyve sebze alışverişleri için pazara gitmek yaygın bir alışkanlıkken süpermarketler bu alışkanlığı bazı katılımcılar için değiştirmiştir. Bu eksende marketler, pazara göre daha pratik ve zaman kazandıran alışveriş mekânları

olarak düşünülmektedir. Eşinin pazara gitme isteğini "geleneksel" olarak değerlendiren bir katılımcının market ve pazar karşılaştırması yakın zamanda değişen alışveriş pratikleri ve buna yönelik değişen algı ve düşünceleri yansıtması açısından önemlidir:

> Marketleri takip ediyoruz, hangi günler taze meyve geliyor ona göre gidiyoruz. Aslında meyve sebze alışverişi hep pazar günlerine göre ayarlanırdı ama… Pazara gitmek çok istisnai oldu. Ama düzenli gittiğimiz zamanlar da oldu, eve yakındı. Düzenli gittik. Mesai ile de alakalı. Mecburen iş temposu ve yoğunluktan dolayı marketlere bağlı kaldık ama eskisi daha iyiydi. Geçen hafta sonu eşim çok ısrar etti pazar pazar diye ama salladım ben açıkçası. Eşim pazar taraftarıdır. O seviyor. O hâlâ biraz bana göre daha geleneksel. Ben de üşengeçliğimden, karşı olduğumdan değil. Yorgun oluyorum, bahane ediyorum bir şeyleri. Yoksa çocukken pazara da giderdim, taşırdım. Bana çok kalabalık ve yorucu geliyor. Pazar iki saat dolaşılmaz. Market daha düzenli ya, bakıyorsun alıyorsun. Halbuki bakınca markette de zaman geçiyor. Kent, size sunulan alternatiflerin artmış olması işte, her daim taze sebze meyve. İçindeki hormonların ya da GDO'nun durumunu bilmiyorum ama. (Yaş 48, Erkek).

Yine de bugün taze sebze ve meyve alışverişleri için semt pazarları, süpermarketlere göre daha taze ve sağlıklı gıdanın daha uygun fiyatlarda bulunabileceği yerler olarak tercih edilmektedir. Günümüz sağlıklı beslenme tartışmalarında mevsiminde yetişen meyve ve sebzelerin, mevsimden bağımsız olarak tedarik edilen meyve ve sebzelere göre daha sağlıklı olduğu vurgulanmaktadır. Gıda alışverişlerinde meyve ve sebzelerin mevsiminde tüketilmesine özen gösterilmesi, gıda ve insan arasındaki geleneksel ilişkinin yeniden inşa edilme çabasının bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Çoğu katılımcı mevsiminde tüketilen meyve ve sebzelerin daha sağlıklı oldukları konusunda farkındalık sahibidir. Katılımcıların bir kısmı bu doğrultuda gıda alışverişlerini gerçekleştirmekte ve mevsiminde meyve ve sebze tüketimine önem vermektedir. Bir diğer kısmı ise önemli olduğunu düşünmekle birlikte alışverişlerinde bu faktörü, zaman yetersizliği ile ilişkilendirilen çeşitli nedenlerle göz ardı etmektedir.

Geleneksel yöntemlerle üretilmeyen aşırı işlenmiş, hazır her türlü endüstriyel gıdanın katılımcılar tarafından sağlık açısından sakıncalı olduğu düşünülmektedir. Çoğu katılımcı bu tarz gıdaların içerik bilgisinden uzak olsa da sağlığa zararlı olabilecek çeşitli gıda katkı maddesi ve kimyasal bileşenlerin üretim sürecinde kullanıldığını düşünmektedir. Beslenme alışkanlığında bu tarz gıdaları halihazırda tüketme alışkanlığı olan katılımcıların, beslenme alışkanlıklarında değişikliğe giderek son yıllarda bu tarz gıdaları tercih etmedikleri ve olabildiğince sınırlandırmaya çalıştıkları görülmektedir. Üreticilerin kendisi ya da üreticiler ile doğrudan teması olan tanıdıklar aracılığı ile yapılan

gıda alışverişleri sağlıklı, kaliteli ve güvenilir gıdaya ulaşma sürecinde önem kazanmaktadır. Süpermarketlerdense bu tür kanallar aracılığı ile yapılan gıda alışverişlerinin, satın alınan besinlerin sağlıklı olup olmadığı konusunda yaşanan kararsızlık ve güven eksikliğinin yarattığı gerilimi azalttığı görülmektedir.

3.2.1.2. Gıda tercihlerinde etiket, ambalaj, içerik incelemesi ve gıda katkı maddeleri

Gıda endüstrisinde sıkça kullanılan çeşitli teknolojik uygulamalar ve gıda katkı maddeleri, gıdaların daha kolay ve uzun süre muhafaza edilmelerine hizmet ederken aynı zamanda tüketime hazır halde elimize ulaşan işlenmiş gıdaların içerik bilgisinden de uzaklaştırmaktadır. Çoğu zaman varlığından habersizce tüketilen renklendirici ve yapay aroma vericiler ağız tadına yerleşerek gerçeğinin yerine geçebilmektedir.

Özellikle paketli hazır gıdalarda ambalaj, etiket ve içerik okuması ayrı bir önem kazanır. 2010 yılı verilerine dayanan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması raporuna göre hazır paketli yiyecek ve içecek alışverişlerinde ürünün fiyatı ve son kullanma tarihine öncelikli olarak bakılırken; ambalajlı ürünlerdeki sağlık/beslenme beyanları, ürünün içindekiler bilgisi ve ambalajdaki ifade ve resimler en az dikkat edilen unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır (TBSA, 2014, s. 99). Bu konuda özellikle gıda endüstrisinin manipülasyonları yadsınamaz bir düzeydedir. Gıda endüstrisi, kamuoyunda tartışılan konular ekseninde kendisini güncellemekte ve yeni ürünler piyasaya sürmektedir. Gıda ambalaj ve etiketleri çoğu zaman kişilerin en çok tüketmekten korktukları ya da şüphe ile yaklaştıkları içerikler vurgulanarak hazırlanmaktadır. İlk bakışta ‘şeker ilavesiz’, ‘sıfır şeker’, ‘glutensiz’, ‘sağlıklı atıştırmalık’ gibi ibarelerin yer aldığı ürünler, kişilerin daha detaylı bir inceleme yapmaya gerek duymadan o ürünü tercih etmelerinde etkili olabilmektedir. Bu tarz durumlarda detaylı ambalaj, etiket ve içerik incelemesi yapmadıklarını belirten katılımcıların gerek duymadıklarını ifade etmeleri ilgili açıklamaların tüketiciyi bilgilendirme ekseninde çok da başarılı olmadıklarını ortaya koymaktadır. Gıda etiketlerinin yeterince açık ve anlaşılır olmaması, bu durumun öne çıkan nedenlerinden birini oluşturur. Gıda etiketleri ve içerik bilgisi halkın kolaylıkla anlayabileceği bir biçimde hazırlanmamaktadır. İçeriğin gerçekten nelerden meydana geldiğini anlamak için günlük rutin içinde uzun bir mesai harcanması gerektiği

düşünülmektedir. Bu bağlamda paketli hazır gıdaların benzer içeriklere sahip olduklarını ya da baksalar da anlamayacaklarını düşünen katılımcılar en çok göze çarpan ibarelere, çoğunlukla da hali hazırda tüketmemeye çalıştıkları gıda içeriklerine dikkat etmektedir.

Katılımcıların satın alınan herhangi bir gıda ürününde en çok emülgatörlerin, 'E' kodu ile başlayan içeriklerin ve şeker yerine kullanılan çeşitli yapay tatlandırıcıların bulunmamasına özellikle dikkat ettikleri görülmüştür. Kadınların bu konuya daha fazla önem vererek daha detaylı içerik incelemesi yaptıkları gözlenmiştir. Sağlıklı gıda konusundaki belirsizlikler, beslenme konusunda çelişkili bilgi kaynaklarının çokluğu ve gıda endüstrisinin şeffaf olmayan politikaları, sağlıklı gıda tercihleri yapmak isteyen bireylerin bu yönde sorumluluk alma motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir:

> Etkilet, ambalaj inceleme alışkanlığımız var. Eşim daha çok dikkat ediyor. Bana mecburi geliyor. Son dört beş senedir, sonradan, dayatmalarla üretilmiş şeyler bunlar. Eşim en çok koruyucuya dikkat ediyor. Ben anlamıyorum. Açık söyleyeyim yani anlamıyorum. Eşim ilgili olduğu için birazcık daha bir şeyleri anlıyor, ben alıp geçiyorum. Hatta geçenlerde şöyle bir şey yaşadık. Afyon tarafından yol üzerinde kasapçı sucukçu gibi bir yer var. Ben tamamen burası kasapçı mantığı ile Afyon sucuğun diyarı hadi şuradan bir sucuk alayım dedim. Nasıl olsa kasap sucuğu diye aldım geldim, gözüme soktu benim bunun içinde E450 var E550 var bilmem ne var şunun içine bir bakmayı öğrenemedin bir öğren diye. Market alışverişlerinde de bu E 450 denilen, işte katkı koruyucu gibi şeyler var ya işte onun olmayanını bulmaya çalışıyoruz. Eşim ona çok fazla dikkat ettiği için öyle aklımda kaldı. Paket incelemesini o şekilde yapıyoruz. Tarihi, son kullanma tarihinin yakın olup olmaması ve o koruyucu madde olmaması. (Yaş 35, Erkek).

Alkolsüz içecekler içinde en çok kısıtlamaya çalışılan içeceklerden biri koladır. Katılımcılar arasında gözlenen kola içme alışkanlığı iki kutupta ele alınabilir. Bir kısmı hayatları boyunca kola içme alışkanlıkları olmadığını belirtmişlerdir. İçmeme nedenlerine bakıldığında katkı ve koruyucu maddeler içermesi nedeniyle sağlıksız olduklarını düşündükleri ancak sağlık kaygısından ziyade tadını sevmemeleri ve hiç içme ihtiyacı duymadıkları görülmüştür. Bir diğer kısım ise sağlığa zararlı olduğunu ve yüksek şeker oranı nedeniyle ağırlık artışına neden olabileceği gibi bir etkisinin bulunduğunu düşünmekte ve bu nedenle sınırlamaya çalışmaktadır. Hali hazırda kola ve kola gibi şeker ilaveli içecekleri tüketme alışkanlığı olan katılımcılar için bu tarz içeceklerin beslenme rutininden çıkartılması başlangıçta oldukça zor bir süreç olarak tanımlanmıştır. Günlük beslenme düzeninde öğünlere eşlik etmesi, kola tüketimini alışkanlık haline

getirmektedir. ‘Şeker ilavesiz’, ‘light’, ‘kola zero’, gibi seçeneklerin ise görece ‘daha iyi’ bir alternatif olarak zaman zaman tercih edildiği görülmektedir:

> Şekerli gazlı içecek olarak, kola tüketiyorum ama onu da şekersiz. Zero. Yemeğin yanında balığın yanında falan kola aradığım oluyor, o zaman içiyorum. Onu da aslında sınırlandırdım. Eskiden günde iki buçuk litre tek başıma içerdim. Şimdi haftada bir iki bardağı geçmemeye çalışıyorum. (Yaş 43, Kadın).

> Çok sevmekten değil de yemeğin yanında bir şey olacağı zaman, genellikle bir arama oluyor. Ama dikkat ediyorum. Çünkü gerçekten onları bırakmak çok gerekli. Lise zamanlarımda kolayı bırakmıştım. Şu an, tek tük light tarzı olanları içiyorum. (Yaş 21, Erkek).

3.2.1.3. Gıda alışveriş mekânı olarak süpermarketler ve atıştırmalık gıda kavramının değişen dinamikleri

Süpermarketler gıda alışverişlerinin yapıldığı büyük tedarik zincirlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılar “istemeseler de” çoğunlukla büyük marketlerden alışveriş yaptıklarını dile getirmişlerdir. Her türlü gıda ve ürün ihtiyaçlarını tek bir yerden karşılayabilecekleri bir alışveriş mekânı olarak marketlerin en büyük avantajı zaman kazandırdığına inanılmasıdır:

> İş çıkışında en kolay alışveriş marketten olduğu için taze sebze meyve alışverişini de marketten yapıyorum. (Yaş 43, Kadın).

> Genellikle son dakika alışverişleri oluyor, eve dönerken yolumuzun üzerinde hangi market oluyorsa. O yüzden genellikle market alışverişi oluyor. Marketten aslında hiçbir şey almak istemem artık. Mecburiyetten alıyorum marketten her şeyi ya da işte üşengeçlikten. Marketler de ürün çeşitliliği olduğunu da düşünmüyorum. Farklı ambalajlar altında benzer ürünlerin aynı kalitesizlikte olduğunu düşünüyorum. Ambalaj çeşidi çok ama içerik çeşidi hiç yok. (Yaş 32, Kadın).

Marketten mecbur kalınmasa alınmayacak gıdaların başında ise taze meyve ve sebzeler gelmektedir:

> Taze meyve sebze alışverişi yine marketten. Semt pazarları tercihim. Ama çok yoğun çalışınca semt pazarlarına ulaşmak da kolay olmuyor. Bu anlamda yazın daha iyi oluyor. Kışın burada çalıştığım için geç gidiyorum. Kışın zaten ben gidene kadar pazar da kalkmış oluyor. Yavaş yavaş artık günler uzamaya başladı. Bundan sonra sadece pazara giderim. (Yaş 45, Kadın).

Süpermarketler aynı zamanda hazır işlenmiş ve abur cubur gıdaların satışa sunulduğu yerler olarak öne çıkmaktadır. İlgili alanlar haricinde giriş ve çıkışlarda, kasa önlerinde ve göz hizasında bu tarz gıdalara yer verilmektedir. Abur cubur gıdalar süpermarketlerde çoğu zaman "atıştırmalık" kategorisinde yer alarak tanıtımı yapılan gıdalardır[22]. Katılımcıların da abur cubur gıdaları atıştırmalık gıda olarak algıladıkları gözlenmiştir. Ancak pek çok katılımcı için atıştırmalık gıdanın anlamının zamanla değiştiği görülmüştür. Genellikle sağlıksız atıştırmalık olarak görülen abur cubur gıdalar ile sağlıklı atıştırmalık arasında bir karşılaştırma yapılmıştır.

Temel öğünler arasında ya da ana öğün olmadan gün içinde küçük öğünler halinde yemek yeme alışkanlığının gözlenmesi, atıştırmalık kavramının daha sık karşımıza çıkmasına ve öneminin artmasına neden olmuştur. Abur cubur gıdalar katılımcılar için hazır paketli gıdalar kategorisinde yer alarak, başta ağırlık artışına neden olma etkisi ve aşırı işlenmiş gıdalar olmaları sebebiyle sağlıksız addedilerek sağlıklı beslenmenin dışında görülmektedir. Aşırı işlenmiş gıdaların tüketilmesi ile sağlığın bozulması arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar günden güne artmaktadır (Nestle, 2020, s. 7). Hazır paketli abur cubur gıdalar da bu eksende, aşırı işlenmiş endüstriyel gıdalar olmaları ve özellikle içerikleri nedeniyle çoğu katılımcı tarafından sağlıksız katkı maddeleri ve kimyasallar ile dolu gıdalar olarak nitelenmiştir. Genellikle süpermarket raflarında karşılaşılan hazır kek, bisküvi, gofret, cips gibi abur cuburlar ilk akla gelenlerdir ve katılımcılar açısından artık sağlıksız atıştırmalık olarak anlaşılmaktadır. Bu eksende, abur cubur gıdalar ve sağlık üzerine etkileri göz önünde bulundurularak yeme pratiklerinde değişikliğe gidilmiştir:

> Bana sorarsanız atıştırmalık olarak çokoprens, kaymaklı bisküvi. Yani önceki dönem için söyleyeyim. Çünkü ben şeyi bilmediğim için, kan şekeri olayını. Çekmecemde hep bisküvi falan olurdu gün içinde. Tam tersine meğer beni eve gittiğim zaman daha çok acıktırıyormuş. Ben bir paket negro, kaymaklı bisküvi, işte dört- beş çokoprens bir bardak sütle yediğim zaman doyduğumu zannediyordum. Tam tersine eve gittiğim zaman üç kat, iki kat daha acıkmış gidiyordum. Bu alışkanlıkları bıraktım. (Yaş 48, Erkek).

[22]Türkiye'de faaliyet gösteren bir süpermarketler zinciri olan Migros'un atıştırmalık kategorisinde kuru meyve ve kuruyemiş çeşitleri gibi 'sağlıklı atıştırmalıklar' ile çikolata, kaplamalı barlar, gofret, kek, bisküvi, cips, şekerleme ve sakız çeşitlerinin bulunduğu 'abur cubur atıştırmalıklar' göze çarpmaktadır (https://www.migros.com.tr/).

> Önceden atıştırmalık dediğiniz zaman benim aklıma bir çay ve yanına bir paket bisküvi gelirdi. Şimdi öyle değil ama. Yani kuruyemiş olur, sade form bisküvilerle peynir olabilir. Bir kutu süt olur, bir kutu ayran olur. O an mideyi meşgul edebilmek, açlık hissini yemek yiyene kadar oyalayabilmek. Kuruyemiş, ayran yani ne varsa. Bir peynir bile atabilirim ağzıma yani. (Yaş 39, Kadın).

Şekerli gazlı içecek tüketiminde de olduğu gibi halihazırda bu tarz yiyecekleri yeme alışkanlığı olan katılımcılar başta kısıtlamakta zorlansalar da zamanla yerine 'sağlıklı atıştırmalıklar' koyarak bu durum ile başa çıkabildikleri görülmektedir. Hatta zamanla hiç istek duymadıklarını, tükettikleri zamanlarda ise rahatsızlık duyduklarını, aşırı şekerli bulduklarını ve lezzetlerini beğenmediklerini ifade etmişlerdir. Yaygın beslenme alışkanlıklarının gıda ortamı ve sağlık ile ilişkili olarak tartışılmaya başlanmasıyla birlikte, sağlıklı atıştırmalık olarak tanımlanan gıdalar yeni bir alternatif olarak karşımıza çıkmaktadır. Sağlıklı atıştırmalık olarak kabul gören başlıca besinler; kuru meyve, kuruyemiş çeşitleri ve ekmek arası lezzetler olarak evde bilinen malzemeler ile hazırlanan sandviçlerdir.

Ancak başta çikolata olmak üzere tatlı çeşitleri ve simit, börek gibi beslenme kültüründe yer alan karbonhidrat ağırlıklı unlu mamuller, hazır paketli gıdalar kadar kolayca kısıtlanamamaktadır. Katılımcıların diyet sürecinde vazgeçmekte en çok zorlandıkları gıdaların başında geleneksel ev yapımı tatlı-tuzlu gıdalar ve bazı pastane ürünleri gelmektedirler:

> Unlu mamül tüketmiyoruz şu anda, yasak olduğu için. Ama şöyle de bir şey var yani, ben börek oldu mu dayanamayanlardanım. Yani bir tepsiyi oturup yerim. Eşim zaten Konyalı. Etli ekmek geldiği zaman eve onu yemek… Yani çok seviyorum öyle şeyleri. Börek oldu mu mesela kesinlikle yerim yani. (Yaş 35, Erkek).

> Simiti çok severim. Yani hafta içi iş yerime geliyorum. Burada sıcak simit var. Hafta sonu evin yakınında fırın var. Mis gibi sıcak simit kokusu olunca dayanamıyorum. (Yaş 39, Kadın).

> Ama kurabiye börek olsun onlarda hamur işlerinde yani hiç affetmem normalde. Ama kendimi tutmak zorundayım, tutuyorum yani yoksa tutmayacak olsam, artık umursamıyorum desem her gün börek yiyebilirim. (Yaş 43, Kadın).

3.2.1.4.Zamansızlık söylemi ekseninde değişen yeme pratikleri

Gündelik zaman dilimi içinde yemek yemeye ayrılan zamanın azalmasıyla birlikte beslenme sınırlı sürede halledilmesi gereken bir iş haline dönüşmüştür. Zaman problemi yaşadıklarını ifade eden kişiler için temin etmesi, hazırlaması ve yemesi pratik olan 'fast food' benzeri gıdalar zorunlu olarak tercih edilmektedir. Evde yapılamayan kahvaltıların kurtarıcısı, çoğunlukta kolay tedarik edilebilen karbonhidrat ağırlıklı unlu mamullerdir. Hazır olarak yol üzerindeki herhangi bir yerden satın aldığı simit, poğaça gibi pastane ürünlerini, uzun bir dönem iş yerinde kahvaltı öğünü olarak tükettiğini belirten bir katılımcı bu davranışının zaten aşırı olan kilolarının daha da artmasında etkili olduğunu düşünmektedir:

> Uzun bir süre kahvaltı benim için geçiştirilen bir öğündü diyebilirim. Daha doğrusu ne kadar önemli olduğunu bilsem de dikkat etmedim. Eskiden çok fazla simit poğaça yerdim. Her gün sabah geldiğimde büroda bir simit bir poğaça yerdim, çünkü evde kahvaltı yapmaya vakit kalmıyordu. Zaten kilo sorunum vardı. (Yaş 27, Erkek).

Çalışma hayatının yoğunluğuna göre gün içinde yemek yemeye ayrılan zamanın azalmasının yanı sıra, çalışılan yer ve çevresinin beslenme olanaklarının yetersizliği insanları fast food tarzı gıdalara bağımlı kılabilmektedir. AVM'de mağaza personeli olarak çalışan bir katılımcının, çalışma ortamının sağladığı yemek olanaklarının sınırlılığı ve yoğun çalışma saatlerine bağlı olarak belirlenen mecburi yeme pratikleri bu duruma somut bir örnek olarak önemlidir:

> Şu an mağazada çalıştığım için üç ana öğün yeme şansım yok. Genelde iki öğün ana iki öğün ara şeklinde oluyor mecburi. Ev yemeği tercih etmek istiyorum ama burada pek mümkün olmadığı için, öğlen yemeğim fast food oluyor. Evden kendim hazırladığım küçük bir sandviç getirsem de her zaman yeterli olmuyor. Çalışma saatleri nedeniyle, gün içinde fast food yemek zorunda kalıyorum. Fast food mecburen sık tüketiyorum yani, çünkü başka alternatifim olmuyor. (Yaş 30, Kadın).

Çalışma hayatının beslenme alışkanlıkları üzerinde öne çıkan etkilerinden biri de hızlı yemek yeme davranışının ortaya çıkmasıdır. Obezite probleminin etkenlerinden biri olarak ele alınan hızlı yemek yeme davranışı, çoğu zaman toplumsal koşullar tarafından belirlenir. Bu alışkanlığını diyetisyene gitmeye başladıktan sonra değiştirmeye çalışan katılımcılar deneyimlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

> Bir öğrenemediğimiz şey, hızlı yemeye engel olamıyoruz. Biz şimdi çalışan insanlarız öyle olması lazım. Bir an önce yiyip işimize bakmamız gerekiyor. Büyük ihtimal oradan alışkanlık

> oldu ama yavaş yavaş yemek de bize ağır geliyor yani zor geliyor. Bazı arkadaşlarım var mesela sohbet edip yemek tamam güzel şey ama biz onu bir türlü oturtamadık. En büyük kötü alışkanlığımız o, onu kaldıramadık. Çabuk yiyoruz yani ailecek öyleyiz. Öyle alışmışız belki de o koşuşturmanın arasında. (Yaş 50, Kadın).

> Üniversite hayatıyla beraber, yemeği sadece geçiştirmek için, sadece midemize bir şey girsin diye yedik. Benim arkadaşlarım da aynıydı. Düzensiz beslendik. Acıkınca gecenin bir yarısında makarna, pilav yaptığımız oldu. En kötüsü çok hızlı yemek yeme alışkanlığını üniversitede kazandım. Şu an hâlâ eşimin de en büyük şikâyeti odur ve hâlâ ondan vazgeçemedim. Meslek ile alakalı da bir şey… Hızlı yeme ve düzensiz yeme diye bir şey oldu hayatımızda. (Yaş 48, Erkek).

3.2.1.5. Çalışma koşulları, sosyal çevre ve sağlıklı beslenme ekseninde dışarıda yemek yeme olgusu

Yemek yeme eylemi gittikçe ev dışında kafe, restoran, fast food zincirleri gibi kamusal alanlarda ve gün içinde uzun süre bulunulması gerekilen yerin olanakları dahilinde gerçekleşir olmuştur. Sanayi toplumlarında çalışma saatleri, gün içinde yemek yemeye ayrılan zamanın sınırlarını belirleyen önemli etmenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Fernández-Armesto, 2007, s. 256). Bu çerçevede, beslenme pratikleri çalışma koşulları ve gün içinde zorunlu olarak vakit geçirilen mekân ve mekânın çevresine bağlı olarak oluşmaktadır.

Dışarıda yemek yeme olgusunun yükselişi tüketim toplumu ekseninde sosyalleşme ihtiyacının önemli bir yansımasıdır. Aynı zamanda, yaşam ve çalışma koşullara bağlı olarak günlük besin ihtiyacını karşılamak için zorunlu olarak gerçekleştirilen bir eylem haline de gelebilmektedir. Bu çerçevede beslenme alışkanlıkları ve gün içinde tercih edilen yiyecek ve içeceklerin zaman geçirilen ortamın olanaklarına bağlı olarak şekillendiği görülmektedir.

Dışarıda yemek yemekten kaçınma davranışının gözlenmesi ekonomik nedenlerden bağımsız olarak tercih edilmemesi, günümüzde gıda güvenliği ve gıda korkusu tartışmaları ile ilişkili olarak gündeme gelmektedir. Halihazırda dışarıda yemek yeme alışkanlığı olmayan katılımcılar bir tarafa, sağlık ve vücut ağırlığı ile ilgili kaygıları olan katılımcıların dışarıda yemek yeme ya da dışarıdan yemek sipariş verme sıklığını düşürdükleri gözlenmektedir. Bu bağlamda, değişen yeme pratiklerinin yansımalarından

biri olarak**,** dışarıda yemek yeme davranışının sağlıklı beslenmenin önündeki bir engel olarak algılanmaya başlandığı görülmektedir**.**

> Eskiden daha sık dışarıda yiyorduk. Artık hem ekonomik nedenlerle, dışarıda yemek yemek çok pahalı oluyor. Masrafı çok fazla. Hem de benim artık aşırı kaygıya doğru giden takıntılarım yüzünden sadece bildiğimiz yerlerden, yani kullanılan malzemelerin ne olduğunu bildiğim yerlerden yemeyi tercih ediyorum. Çok daha salaş, küçük, kendilerinin yaptıklarını bildiğim, çok uzun yıllardır da devam eden. Mesela bir dönercim var, gidiyorum hep. O dönercide yiyorum. Belli yerlerim var. Pastanem belli, başka bir pastanenin ürününü almıyorum. Bunun gibi yani. Kendimi en azından bu şekilde koruma altına almaya çalışıyorum. Restoransa bildiğim restorana gidiyorum. Orada da çok fazla çetrefilli olmayan sosu mosu olmayan, mümkün olduğunca basit sade gıdalara yöneliyorum. Bir şey ne kadar çok karışıyorsa o kadar çok, ek çöp gıda giriyor içerisine. (Yaş 45, Kadın).

Son zamanlarda başta vücut ağırlığını artırıcı etkisi nedeniyle sağlıklı beslenmenin önündeki bir engel olarak görülen gıdaların başında fast food gelmektedir. Fast food dışarıda yemek yeme alternatiflerinden biri olduğu gibi evden dışarıya çıkmadan sipariş yoluyla hazır olarak temin edilen yiyecek alternatiflerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların bir kısmı üretim koşulları ve içerikleri nedeniyle sağlıklı bulmadıkları nedeniyle hayatlarında neredeyse hiç fast food tüketmediklerini ifade etmişlerdir. Sık sık fast food tüketme alışkanlığı bulunan katılımcıların ise zamanla bu alışkanlıklarını değiştirmeye çalıştıkları ve tüketme sıklıklarını büyük ölçüde düşürdükleri gözlenmiştir. Katılımcılar için fast food gıda alternatifleri çoğunlukla batı tarzı beslenme kültürü ile ilişkilendirilen hamburger, pizza ve patates kızartmasından oluşmaktadır. Özellikle küresel fast food zincirleri olarak değerlendirilen *Burger King* ve *McDonald's* gibi fast food zincir restoranları mümkün olduğunca tercih edilmemekte ve oldukça sağlıksız bulunmaktadır. Geçmişte sık sık fast food tüketme alışkanlığı olan bazı katılımcıların, vücut ağırlığı artışının nedenlerinden biri olarak abur cubur gıda ve fast food tüketimini sorumlu tuttuğu gözlenmiştir. Sık fast food tüketiminde ev ve iş yerine yakınlığı ve günün her saati, özellikle geç saatlerde, eve sipariş verilebilmesi gibi faktörler etkili olmaktadır.

Katılımcıların yemek kültürü ve beslenme alışkanlıklarında önemli yeri olan bazı yiyeceklerin fast food olup olmadığı konusunda tereddüt[23] yaşadığı görülse de çoğunlukla

[23]Bu konuyla ilgili olarak yerel kültür ile yakından ilişkisi olan geleneksel ayaküstü mutfağını İzmir'in kent tarihi üzerinden değerlendiren Yentürk'ün (2018), ayaküstü lezzetlerin 1980 sonrası hayatımıza giren fast

fast food olmadığı ifade edilerek, lezzetli yapan güvenilir bir yerden olması kaydıyla ev dışında yenilebilecek sağlıklı alternatifler olarak değerlendirilmiştir. Kebap çeşitleri, döner, pide, lahmacun, ekmek arası lezzetler olarak tanımlayabileceğimiz köfte ekmek, sucuk ekmek, balık ekmek ve ekmek arası döner gibi seçenekler çoğunlukla zincir fast food restoranlarında karşılaşılan ve mecburiyetten tüketildiği ifade edilen yiyeceklere göre çoğunlukla sevilerek tercih edilmekte ve sağlıklı bulunmaktadır:

> Şey fast food olarak geçiyor mu ekmek arası köfteler falan. Onlar aslında tam da fast food değil bence, arada gibi ya da. Burger, McDonald's falan belki ayda, iki ayda bir falandır, çok bir şeyimiz yok. Hassasiyetimiz olduğu için de birazcık uzak duruyoruz. Pizza'da ayda 2 ayda bir, daha çok eve söylüyoruz. Canımın çektiği dışarıda yediğim yemekler olarak söyleyeyim. Öğlen kaçamakları, hatta akşam kaçamakları. Ben gece yani on bir buçuk on ikide karnım acıkıp hadi ben bir gideyim de şuradan bir şey alayım, dürüm alayım, köfte alayım, ekmek arası bir şey alayım, yaptırayım yiyim diyorum. Eve sipariş verdiğimde oluyor, ama en fazla pizza siparişi verebiliyorum. (Yaş 35, Erkek).

> Fast food gıda deyince aklıma hamburgerler geliyor. Yok hiç tüketmem. Hiç tüketmem. Midem şeydir zaten, hemen alarm verir yani bana. Benim çocuklar da fast food ürünlerini falan bıraktı. Lahmacun, pide çok severiz. Ya da et yemeği. Ocakbaşı dedikleri şekilde, kuyu kebabı, kebap gibi. Dışarıda tercih edersek bu şekilde bunları tercih ediyoruz. (Yaş 45, Kadın).

3.2.1.6. Evde yemek pişirme olgusu: McDonaldlaşmanın ev yemeklerine etkisi

İşlenmiş hazır gıdalar zaman yoksunluğunun sıkça dile getirildiği günümüz toplumlarında bir çeşit kurtarıcı işlevi görür. McDonaldlaşmanın evdeki yeme pratiklerine yansıması olarak düşünebileceğimiz hazır konserve yiyecekler, hazır çorbalar, hazır pudingler bazı katılımcılar için "pratik" ve zaman yetmediği durumlarda "kurtarıcı" olarak değerlendirilmekte olsa da çoğu katılımcı bu gıdaları uzun zamandır asla mutfaklarına sokmadıklarını ya da hayatları boyunca hiç kullanmadıklarını ifade etmişlerdir. Tercih etmeme nedenlerinin başında içerisinde bulunan katkı ve koruyucu gıda maddelerinin bulunması ve sağlık açısından güvenilir bulunmaması gelmektedir. Ara ara kullandıklarını ifade eden katılımcıların da bu tarz gıdaları sağlık açısından sakıncalı bulduğu ve katkı maddeleri açısından zengin bir içeriğe sahip olduklarının

food işletmeleri ile karıştırılmasına karşı çıktığı çalışması, toplumda da fast food kavramı konusunda ortaya çıkan kafa karışıklığının kökenlerini anlamak ve netleştirmek adına önemli bir kaynak olarak önerilebilir.

farkında oldukları görülmüştür. Bu durum gıda tercihleri ve sağlıklı beslenme konusunda bilinçli olmanın eylemi dönüştürme sürecinde her zaman tek başına yeterli olmadığını göstermektedir. Araştırma bulgularına göre hazır paketli gıdaların üretim koşulları ve içeriklerine bağlı olarak sağlıklı olmadıkları konusunda hem fikir olan katılımcılar çoğunlukla bu tarz gıdalardan kaçınmaktadır. Ancak yine de zaman zaman tüketmek zorunda kaldıklarını, bu durumdan duydukları memnuniyetsizlik ekseninde dile getirmişlerdir:

> Hazır gıdalarda koruyucu madde olduğunu biliyoruz. Koruyucu madde olduğu için zararlı olduğunu biliyoruz. Medyada konuşuluyor, herkes anlatıyor. O yüzden paketli ürün alırken kullanım süresi, içindekiler falan önemli ama içindekiler bölümüne de çok dikkat etmiyorum ben. Çok fazla almadığım için, bir de aldığım şeyi az alıp çok tüketmemeye çalışıyorum. Zararlı olduğunu biliyoruz ama yapacak bir şey yok, alıyorsunuz bir şekilde. Keşke olmasa da almasak. Ama zararlı olduğunu biliyorum. (Yaş 50, Kadın).

Hazır gıdaların hayatlarımızda kolaylık sağlaması söylemi ile öne çıkması ile birlikte, yemek pişirmek ve yemek pişirmeye ayrılan zaman ile ilgili olarak gelişen tutum ve davranışlarda da değişiklikler meydana gelmiştir. Zamansızlık söylemi beslenme örüntülerinin oluşmasında etkili olmaya başlarken, insanlar daha kolay ve zamandan kazanabileceği yemek ve ilgili araçların arayışına girmişlerdir. Zamanla toplumdaki yemek pişirme becerilerinin değişime uğraması bir yana (Albritton, 2016, s. 186), yemek yapmanın zaman kaybı olarak algılanmaya başlanması dışarıda yemek yemeyi ya da dışarıdan hazır olarak yiyecek temin etmeyi teşvik etmektedir. Fernández-Armesto (2007, s. 257), insanların hazır yemekleri hem lezzet hem de sağlık açısından kötü bulduklarını işaret eden araştırmalara işaret eder. Bu çerçevede insanlar, hazır gıdaları hayatlarında kolaylık sağlaması nedeniyle sağlıksız olduklarını düşünseler dahi tüketmektedir.

> Ben yemek pişirmem. Eşim pişirir ama o da çok nadir zamanlarda. Yani şöyle düşünün. Şimdi çalışıyorsun. Eve gidiyorsun. Evde çoluğun çocuğun var. Bir yorgunluk var. Onun için, hepimiz insanız. Baktığın zaman, yemekten çok günün yorgunluğunu kurtarmaya bakıyorsun. Fast food gibi şeyler kolaylık olduğu için tüketiliyor. Donuk ürün sevmiyoruz normalde ama tabi bazen olmazsa olmazlarımız oluyor. (Yaş 39, Erkek).

Bir diğer taraftan, katılımcılardan birinin özellikle misafir ağırlama zamanlarında çorba ve pilavlarda hazır et veya tavuk bulyon kullanması, pratiklik ve zaman kazandırdığı düşüncesinin yanı sıra yeme pratiklerinde etkili olan bir diğer etkene dikkat çekmektedir:

> Hiç kullanmam diyemem. Mesela bulyonlar var ya. Çok sık kullanmam tabi ki ama evde mutlaka olur. Bittikçe bir paket alırım, durur. Pilava çorbalara filan… Bulyonsuz pişirdiğimde güzel lezzetli olmuyor. Eşim sevmiyor başta, öyle alışmış. Her zaman et suyu tavuk suyu kaynatıp kullanamazsın. Onu da kendi yapıp dondurucuda saklayanlar var da. Belki yılda bir yaparım ben onu. Özellikle bir misafirim gelecekse riske atamam mutlaka kullanırım. Herkes öyle yapıyor çünkü, seviyor. Ama sağlıksız aslında, içinde ne olduğu belli değil. (Yaş 41, Kadın).

Bu bağlamda endüstriyel lezzet ve kıvam arttırıcıların damak tadına yerleşmiş olduğu görülmektedir. Benzer olarak beslenme kültürüne özgü pişirme teknikleri çoğu zaman sağlık kaygısından ziyade yemeklerin lezzet ve damak tadına uygunluğu ekseninde başkalarından onay alma kaygısı ile şekillenmektedir. Bir diğer deyişle kimi zaman yapılan yemeğin başkaları tarafından beğenilme arzusu sağlık kaygılarının önüne geçebilmekte, damak tadı ve alışılan lezzetler göz ününde bulundurularak yemek pişirme biçimleri ve kullanılan malzemeler üzerinde etkili olabilmektedir. Bu gibi sosyal ve kültürel etkiler, sağlıksız olduğu düşünülmesine rağmen sürdürülen beslenme alışkanlıklarını ve beslenme kültürünün bir parçası haline gelmiş yiyecek ve içeceklerden tamamen uzaklaşmanın imkânsız olduğunun düşünülmesinde belirleyici olmaktadır. Ancak yine de katılımcıların beslenmelerinde en çok kontrolü sağlayabildiği ve gerektiğinde müdahale edebildiği gıda ortamının evleri olduğu gözlenmiştir. Misafir ağırlamaları harici zamanlarda günlük hayatta ev dışında sıklıkla karşılaştıkları şeker oranı yüksek hazır gıda ve içeceklerden 'en azından eve hiç sokmayarak' uzaklaşabilmektedir.

Özellikle sıklıkla fast food tüketme alışkanlığı olan bazı katılımcıların diyetisyene gitmeye başladıktan sonra evde yemek yapmak ve harcanan süre ile ilgili olarak düşünce ve davranışlarında meydana gelen değişiklikler toplumdaki McDonaldlaşmanın etkilerinin en azından evdeki yemek pratikleri ekseninde kırılabileceğini göstermesi açısından önemlidir:

> Eskiden yemek yapmak çok daha zor ve zaman alıcı bir şey olarak görünürdü gözümüze ama o kadar da değilmiş. Dışarıda yemek yiyene kadar evde hazırlamak hem daha sağlıklı hem de diyete başladık başlayalı gıda harcamalarımız yarı yarıya düştü. (Yaş 27, Erkek).

> Sebze, salata ve et ağırlıklı ev yemeği uzun süre yedik. Sadece işte, bu son ay saçmaladık gerçekten. Ama rutinimizi soracak olursanız alışmıştık. Pazara gitmeye, evde düzenli yemek yemeye. Pazar alışverişi yapıp evde yemek hazırlayıp yemek! Çünkü iyi de hissettirmeye

başladı. Tok da tutuyor mesela. Ekmeği, hamur işini kesmemize rağmen salata ile falan ikame etmeyi bayağı başardık yani. (Yaş 32, Kadın).

3.2.1.7. Toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde yemek pişirme, gıda alışverişleri ve günlük beslenme düzeni

Son yıllarda tarihsel olarak kadına atfedilen geleneksel mutfak ve yemek pişirme rollerinin değişip değişmediğini sorgulayan sosyolojik araştırmalar gerçekleşmektedir (Murcott, 2010; Holm vd., 2015; Kelly, 2015; Murcott, 2019). Farklı toplumsal gruplarda değişikliklerin ne derece yaşandığı konusunda yapılacak olan kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Beslenme pratikleri ve diyet deneyimlerinde toplumsal cinsiyete dayalı olası farklılıkların olup olmadığı araştırma çerçevesinde sorgulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre beslenmeye yönelik ev içi iş bölümünde toplumsal cinsiyet açısından farklar gözlenmiştir. Tarihsel olarak kadınların sorumluluğunda olarak görülen besinlerin satın alınması, hazırlanması ve sunulması gibi geleneksel rol ve pratiklerin kadınların sorumluluğu altında olduğu görülmektedir. Gıda alışverişlerinin kimi durumlarda ortak olarak yapıldığı ifade edilmişse de erkekler çoğunlukla gıda alışverişlerinde yardımcı konumdadır. Evde yemek yapma ve beslenme alışkanlıklarını biçimlendirme sorumluluğu ise çoğunlukla tamamen kadınların üzerindedir. İlişkili olarak, gıda alışverişlerine ayrılan bütçenin kadınlar tarafından daha iyi bilindiği ve takip edildiği görülmüştür. Bunun temel nedeni gıda alışverişi ve yemek pişirme sorumluluğunun daha çok kadınlar üzerinde olması olarak yorumlanabilir.

Türkiye geneline bakıldığında hane içinde yemek yapma ve yiyecek hazırlama sorumluluğunun %95 gibi yüksek bir oranla kadınlar üzerinde olduğu görülmektedir. (TBSA, 2014). Bu durum, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin kadın ve erkekler arasındaki ayrıştırıcı rolünün yemek ve mutfak ekseninde de devam ettiğini kanıtlar niteliktedir. Bazı bölgesel farklılıklar olmakla birlikte erkeklerin yemek ve yiyecek hazırlamaya katılımı ülke genelinde oldukça düşüktür (TBSA, 2014, s. 110). Araştırma kapsamında görüşülen erkeklerin de çoğunun, bu sorumluluğu üstlenmedikleri görülmüştür. Yalnızca bir erkek katılımcı evde yemek pişirme ve hazırlama sorumluluğunun ortak olduğunu ifade etmiştir; ancak gıda alışverişi ve günlük beslenme planı gibi sorumlulukların yine çoğunlukla kadının üzerinde olduğu görülmüştür. Toplumsal cinsiyet rolleri söz konusu olduğunda eğitim durumu ve sosyoekonomik sınıf gibi toplumsal değişkenlerden

bağımsız olarak erkeklerin yemek ve mutfak sorumluluğunu üzerlerine almadıkları görülmektedir. Erkek katılımcıların yemek yapmamaları ile ilgili ifadelerinde, kadınların yemek konusunda kendilerinden daha yetkin ve çalışma koşulları açısından yemek yapmaya daha elverişli oldukları gibi söylemlerin öne çıktığı görülmektedir:

> Evde yemekleri eşim pişiriyor. Ben çok güzel balkabağı çorbası yapıyorum. Çok güzel yumurta kırıyorum, harika sosis pişiririm (Yaş, 37, Erkek).

> Eşim bana göre programlar yapıyor daha çok. Şimdi diyetisyene de gittiğim için. Ben işten geç çıktığım için. Onun çalışma saatleri daha esnek. Ben yapsam çok geç yeriz yemeği. On buçukta yemek yememiz gerekir. Onun iş planı daha serbest olduğu için gün içerisinde benimle görüşüp bana göre program çıkarıyor. (Yaş 27, Erkek).

Evde yemekleri eşinin pişirdiğini belirten bir diğer erkek katılımcı, ev işlerindeki yardımcı konumunu vurgulayarak yemek yapmama nedenlerini erkek egemen toplumun beklentileri ekseninde şu şekilde ifade etmiştir:

> Maalesef benim pişirdiğim sadece işte makarna, klasik erkek şeyleri. Ben iki abla, bir anne ile büyüdüğüm için hiç olmadı. Arada keyfim yerinde olursa bir iki ufak meze, makarna, pilav yumurta. Bu kadar. Çok da açıkçası sen yap da denmedi. İçimden de gelmedi. Eşim çok zorladı ama. Gerçekten çok iyi yemek yapar. O kadar iyi yemek yapan birisinin yanında da bana düşmez diye. Ama alt yapı kısmını ne kadar yorgun olursam olayım yaparım. Ben genelde, mesela şu an bulaşık makinesinden sorumlu adamım. Sofrayı kurma işlerinde her zaman yardım ederim. Kalkan kişi masadan tabağını götürür. (Yaş 48, Erkek).

Yemek pişirme; gıda alışverişi, gıdaların uygun koşullarda saklanması, pişirme öncesi yapılan hazırlıklar, yemeğin sunulması ve günlük beslenme düzeninin organize edilmesi gibi birtakım emek yoğun süreçleri de içine alarak günlük yaşam içinde önemli bir alan kaplar. Yemek pişirmenin taşıdığı sembolik anlam ve önem üzerinde duran Poulain'e (2017, s. 29) göre, yemek pişirme temelde başkalarını düşünerek gerçekleştirilen bir eylemdir. Bir anlamda, insanların birbirlerine karşı olan yükümlülüklerini ve duygusal bağlarını göstermedeki aracı rolü vurgulanır. Yemek pişirme ve günlük beslenme düzeninin ayarlanması sorumluluğu, bu gibi olumlu anlamlara sahip olsa da bir diğer taraftan toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin kadın üzerinde meydana getirdiği etkileri somut olarak yansıtmaktadır. Çalışan bir kadın katılımcının bu yöndeki deneyimleri, toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde tanımlanan "kadınlık" rolleri ve ev içi emek ekseninde taşıdığı fiziksel ve zihinsel yükün günlük yaşamdaki olumsuz etkilerini somut olarak özetlemektedir:

> Yemek yapma sorumluluğu da bende. Yemekleri ben pişiriyorum. Yapmadığım zaman daha büyük sıkıntı. Çalıştığım için zorlanıyorum, zorlandığım zamanlar oluyor. Bir kere yemek çeşitliliği konusunda çok büyük sıkıntım var. Hem zaman yok. Artık öyle bir noktaya geliyorsunuz ki yemek yapmak bir kâbus! Eve gidince hazır yemek bulmak o kadar büyük bir lüks ki! Buradan eve gidiyorsunuz, hemen üzerinizdekileri çıkartıyorsunuz, yıkanıyorsunuz, paklanıyorsunuz, soyunup dökülüp mutfağa giriyorsunuz. İlk soru bugün ne yapsam, bugün ne pişirsem oluyor. En büyük problem. Ne pişireceğinizi bulduktan sonra arkası geliyor. Çünkü aynı şeyi tekrar etmek istemiyorsunuz. Pratik şeyler yapmanız lazım. Ne yapıyorsunuz mesela, hafta sonundan birkaç tane alternatif ayarlıyorsunuz. Hafta içi sizi idare etsin diye. Hafta içi mecbursunuz çünkü tekrar bir şeyler yapacaksınız. Genelde sebze yemeği yapmaya çalışıyorum. Haftada bir et yemeği yapmaya çalışıyorum. Mecburen karbonhidrat oluyor, makarna mantı şeklinde. Ondan uzak kalamıyorsunuz karbonhidrattan. Pratik yapabileceğim ne varsa bütün alternatifleri değerlendirmeye çalışıyorum. (Yaş 45, Kadın).

Kadınların tarihsel olarak üzerine yapışmış olan toplumsal cinsiyet rollerinin yükünü hafifletmek için, sorumluluğunda olan görevlerin olumlu çağrışımlarına daha çok odaklandıkları görülmektedir. Kadınlar zaman zaman yemek yapma vakitlerini ayarlamakta güçlük çekse dahi yapılan yemeğin sevilerek hane içinde tüketilmesi, eline sağlık denilmesi ve çocukların evde yapılan sağlıklı gıda ile beslendiklerini görmeleri gibi duygusal pekiştiriciler yorgunluklarına ve emeklerine değdiğini düşündürmektedir:

> Özellikle akşamları tam dinlenme saatimde bir sonraki günün yemeğini yapmak durumundayım. Bu açıkçası bazen eziyet zulüm geliyor. Dinlenemediğim için ya da yapacağım yemek çok fazla teferruat isteyen bir şeyse bu daha fazla zaman alıyor ve ben mutfaktan çıkıp elimi yüzümü yıkayıp direk yatağa giriyorum. Yani kendime ait ayıracağım zaman dilimi çok azalıyor. Ama bunun yanı sıra o yaptığım yemeği ertesi gün yedikleri zaman hepsi anne eline sağlık çok güzel olmuş ya da eşim, eline sağlık deyip sofradan kalktıkları zaman benim bütün yorgunluğum bitiyor. Ya da kızların, eşimin istedikleri bir yemeği yapıp onlara yedirdiğim zaman, çok güzel olmuş diyerek yedikleri zaman. Oh diyorum tamam, yani benim yorgunluğum geçiyor. Ama o yapacağınız yemeğin öncesini ayarlamak işte! Yani her anne düşünür bunu gün içinde. Yarın ne yapsam ya da bugün ne yapsam? Şimdi biz çalıştığımız için bunu bir gün öncesinden düşünmemiz lazım. Yarın ne yapsam, çünkü ona göre sebze mi alacaksın eti mi çıkaracaksın başka bir şey mi yapacaksın. Bunu iyi planlamamız gerekiyor. Bu süreci yorucu. Bir de dediğim gibi, tam işte herkesin oturduğu, film seyredeceğim bir zamanda ya da ben dizi film çok fazla seyretmem kitap okumayı çok severim kitap okuyacağım bir zamanda ya da yarım saat bir saat kafamı dinleyebileceğim bir zamanda diyorum ki kalk yemek yapmak zorundasın bunu yapacaksın yani. O an gerçekten zulüm. Ama sonrasında keyif verici. (Yaş 39, Kadın).

Hane içinde yaşayan tüm fertlerin yiyecekleri yemekleri ve gün içindeki beslenme düzenini düşünme ve organize etme sorumluğunun kadınlar üzerinde olduğu görülmektedir. Çalışan kadınlar işten arta kalan zamanlarına göre yemek ve mutfak ile ilgilenmektedir. Sağlıklı beslenmek ve ağırlık artışına neden olma etkisi olan yiyeceklerden uzak durmak isteyen katılımcılar, öğle yemeğini kendileri hazırlayarak iş yerlerine götürmekte ya da iş yerinin yemek olanakları dahilinde öğünlerini gerçekleştirmektedir. Yemek olanaklarının yetersiz olması kimi zaman öğle yemeklerinin geçiştirilen bir öğün olmasında etkili olmaktadır. Günlük rutin içinde insanların kendi yemeğini kendi imkânları dahilinde hazırlayıp iş yerine getirmesi gibi bireysel çözümler her zaman mümkün olmamaktadır. Bu bağlamda, iş yerlerine ait yemekhanelerin ve iş yerleri çevresinin sahip olduğu yemek olanaklarının iyileştirilmesi, halk sağlığına olumlu etkilerinin yanı sıra ev içi günlük beslenme sorumluluklarının kadınların üzerindeki ağırlığını azaltma ekseninde de önem taşımaktadır:

> Öğle yemeğini işyerinde yiyorum. Aslında iş yerinde yemeye yeni başladım. Bir aydır falan. Yemeklerimiz güzel de değil aslında ama. Uzun süredir hep evden getiriyordum kendim. Sonra işte diyetisyenimle böyle bir karar aldık. Zor oluyor evden getirmekte çünkü. Evde yemekleri ben pişiririm. Her gün evde yemek pişer. Hem evi düşün hem akşamı düşün. Akşamı yap ayrı, öğleni ayrı. (Yaş 47, Kadın).

Gıda alışverişi ve yemek pişirmenin yanı sıra kadınlar ailenin gıda tüketim ve beslenme pratiklerinden sağlık kaygıları ekseninde de kendilerini sorumlu hissetmektedir. Kimi zaman dışarıda yemek yemek ya da dışarıdan hazır yemek siparişi vermek, yemek ve mutfak sorumluluğunun kadınlar üzerindeki yorucu etkilerini azaltarak kadınlara dinlenme imkânı sunmaktadır.

Ancak, dışarıda yenilen yemeklerden ziyade evde yapılan yemekler daha çok sağlıklı beslenme ile ilişkilendirilmektedir (Brownell ve Horgen, 2004, s. 36). Sağlıklı beslenme tartışmaları ve beslenmeye bağlı kronik hastalıkların toplumda yükselişi, fast food tarzı beslenme biçimi ile birlikte yüksek enerji, yağ, şeker ve çeşitli gıda katkı maddeleri açısından zengin yiyecek ve içecekleri beslenme alışkanlıklarından çıkarmaya yönelik adımların atılmasında etkili olmaktadır. Hazır gıda endüstrisi günümüzde oldukça geniş bir piyasaya sahip olsa da sağlıklı beslenme ve kilo sorunundan kurtulmaya çalışan kişilerin istedikleri gibi bir beslenme tarzı, gıda endüstrisi ve gıda ortamı ekseninde yeterince tatmin edici ve pratik değildir. Bu bağlamda geleneksel yöntemlerle üretilen ev yapımı gıdalara sağlıklı beslenme ve ekonomik üretim ekseninde bir talep doğmaktadır

(Kocatepe ve Tırıl, 2015, s. 56). Son yıllarda sağlıklı beslenme ve sağlıklı gıdaya olan talebin artması ile paralel olarak kadınların aile fertlerinin sağlığını da düşünerek evde yemek yapma sorumluluğunu zorunlu olarak üstlendikleri görülmektedir. Bir diğer deyişle, hane fertlerinin sağlığı, sağlıklı, düzenli ve dengeli beslenmesi de genellikle kadının sorumluluğunda ve organize etmesine bağlıdır. Eş ya da çocuklarda beslenme nedeniyle ortaya çıkan bir sağlık problemi yaşandığında ailede günlük yeme pratiklerini organize eden kişilerin kendilerini bu durumdan daha çok sorumlu tuttukları ve suçlu hissettikleri gözlenmiştir:

> Büyük oğlum şu anda çok kilolu, ona diyet yaptıramıyoruz. 20 yaşında, baya bir kilosu var maalesef. O da çok tüketmekten değil de ben maalesef küçükken onu yanlış beslediğim için. Her şeyi yedirmeye çalışmak yanlış bir şeymiş. Her şeyi tıktığım için. O bende suçluluk duygusu uyandırıyor. Ev dışında olduğu için de şimdi diyeti uygulamak çok zor diyor, o yüzden diyetisyene de gitmiyor şu anda. (Yaş 52, Kadın).

> Son dönemde çok az kurubaklagil tükettik. Aslında eşimin diyetinde var ama pişirmesi çok uzun sürdüğü için, akşamdan ıslatmak vesaire vakit aldığı için, açıkçası benim üşengeçliğim yüzünden, çok az tükettik. Belki iki üç ay hiç tüketmemiş olabiliriz. (Yaş 32, Kadın).

Gündelik hayatın sıradan kaygılarından biri olarak ele alınabilecek ‘bugün ne pişirsem?’, ‘bugün ne yesem?’ gibi sorular özellikle sağlıklı beslenme veya vücut ağırlığını azaltma amacında olan insanlar için zaman zaman içinden çıkılmaz bir hale gelebilmektedir. Günlük beslenme planlarını içeren beslenme ve diyet listeleri, bir anlamda gündelik hayatın temel sorunlarından biri olan ve genellikle kadınların kafa yorduğu ‘bugün ne pişirsem?’ sorusunun cevabını sağlayarak kadınların ev içindeki zihinsel yükünü hafifletmektedir:

> Evdekilerin de hoşuna gidiyor şimdi, eşim memnun. Her gün ne yemek pişireceğim derdi yok orada bir liste asılı buzdolabının üzerinde. Eşim bakıyor sebze, sebze pişiriyor. Tavuk yazıyorsa tavuk pişiriyor, köfte varsa ne varsa ona göre. Kolaylık sağlıyor bu. (Yaş 37, Erkek).

> Artık ne yediğimi biliyorum. Ne yemem gerektiğini biliyorum. Ondan sonra alışverişlerimi ona göre yapıyorum. Bir listenin olması bu nedenle iyi bir şey. Diyet yaparken alışma sürecinde de çünkü ya akşama ne yesem, şu öğünde ne yesem gibi seçenekleri düşünmektense ben bunu yiyeceğim demek daha pratikleştiriyor işi. (Yaş 43, Kadın).

> Açıkçası diyetisyenin en büyük faydası, bizim en büyük sıkıntımız olan bu akşam ne pişecek sorununun ortadan kalkması. Diyetisyen bize bir liste verince bu problem ortadan kalktı. (Yaş 48, Erkek).

Diyet yapan kadınların kendileri gibi diyet yapmayan eşleri veya çocuklarının istekleri ve damak zevklerini göz önünde bulundurarak yemek pişirmesi, diyet sürecinde zorlanmalarına neden olabilmektedir. Araştırma kapsamında evde yemek yapma sorumluluğu tamamen üzerinde olan kadın katılımcıların eş veya çocuklarının diyet sürecine destek olmadığı durumlarda çektikleri zorluklar dikkat çekicidir. Hali hazırda severek tükettikleri yemeklerin evde bulunması, pişirirken kokması ve sadece kendileri için ayrı bir yemek yapmanın ekstra zaman ve malzeme gerektirmesi gibi nedenlerle hedeflenen beslenme düzeninin sağlanması ayrıca güç olmaktadır. Yememekte ya da sınırlamakta zorlandığı yemeklerin sofrada her daim bulunmasını bekleyen diğer aile fertleri nedeniyle zaman zaman zorluk çektiğini belirten bir katılımcı bu konuyla ilgili olarak yaşadığı arada kalma durumunu ise şu sözlerle ifade etmiştir:

> Mesela pilav konusunda sıkıntı yaşıyoruz. Eşime de çok dokunuyor ama istiyor. Ben de çocuklar istediği için yapıyorum. Yapmadığım zaman neden yapmadın diye kızıyorlar, sitem ediyorlar. İstiyorlar, arıyorlar yani. Yaparsam ben ucundan alınca da kızıyorlar, bak uymuyorsun listene diye. Yani yapmak zorunda kalıyorsun böyle olunca yapmasan da olmuyor. Yapınca onlar yiyor sen bakıyorsun, o da olmuyor. (Yaş 53, Kadın).

3.2.1.8. Sağlıklı beslenme, mevcut gıda sistemi ve güven arayışı

Sağlıklı beslenme denildiğinde "sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltmaya yönelik beslenme biçimi" olarak anlaşılmaktadır (Baysal, 1998, s.1). "Sosyal sınıf, gelir, yaş, kültür, kimlik, etnisite" gibi pek çok toplumsal faktörden etkilenen (Adak, 2020, s. 207) sağlıklı beslenmenin önemi, günümüzde sıklıkla gündeme gelmesinde ve tartışılmasında etkilidir. Sağlıklı gıdaya ulaşmak ve sağlıklı beslenmeye yönelik giderek artan talep ve söylemler bir taraftan da bireylerin nasıl görünmek istedikleri ile ilişkili olarak şekillenmektedir. Nasıl sağlıklı gıda arayışının temelinde çeşitli gıda korkusu dinamikleri söz konusu ise sağlıklı beslenmek de kişilerin görünümlerini istedikleri doğrultuda değiştirebilmelerinde bir çeşit aracı rol üstlenmektedir. Bu durumun altında yatan nedenler arasında kilolu görünmekten duyulan rahatsızlıkların yanı sıra kilolu bir bedenin çağrışımları haline gelmiş sağlık korkuları iç içe geçmektedir.

Sağlık riskleri algısının gıda tüketim pratiklerine yansımalarının ele alındığı bir araştırmada katılımcıların çoğunun, sosyoekonomik statülerinden bağımsız olarak,

tükettikleri gıdalar ile ilişkili sağlık kaygıları yaşadıkları ve mevcut gıdalara güven duymadıkları tespit edilmiştir (Yurt, 2015). İlgili araştırmada da vurgulandığı gibi insanlar mevcut gıda sistemine şüphe ile yaklaşmakta ve güven duymamaktadır. Günlük yeme pratikleri toplumda var olan olası gıda korkularını ortaya çıkarmak adına önemlidir. Gıda tercihinde etkili olan toplumsal faktörler, gıdalara yönelik algı ve tutumlar ekseninde belirli gıdalara korku ile yaklaşıldığını göstermektedir.

Katılımcıların mevcut gıda sisteminden memnun olmadıkları görülmüştür. Bu durum gıda güvenliğine duyulan şüpheleri arttırmaktadır. Modern üretim biçiminin gıda üzerine yansımaları olarak düşünebileceğimiz üretim sürecini kısaltarak saklama süresini uzatan çeşitli kimyasal ve gıda katkı maddelerinin yoğun kullanımı, mevcut gıda sistemine olan güveni zedelemektedir. Bununla birlikte bir diyetisyen tarafından günlük beslenme planları yapılan katılımcıların bu sebep ile dengeli ve yeterli beslendiklerini düşündükleri, ancak sağlıklı gıdaya erişim ve sağlıklı beslenip beslenmedikleri konusunda o kadar da emin olamadıkları görülmüştür:

> Sebze, meyve, et… Bunlar sağlıklı gıda tabi. Ne derece sağlıklı her şey, o tartışılır zaten. İlla organik olsun diye bakmıyorum. İyi tarım diyorlar, organik diyorlar, onların bile birçoğunun doğru olup olmadığını bilmiyoruz. Doğru olmadığını öğreniyoruz. Biliyoruz. Bunları bilmişken, hepsinin sağlıklılığı tartışılır bence. Ben yeterli ve dengeli beslendiğimi düşünüyorum ama sağlıklı beslendiğim temin ettiğim yerlere göre sağlıksız olabilir. Yediğimiz meyvelerde, sebzelerde hormonlar dolu. Onu düşünürsek zaten komple sağlıksız besleniyoruz hepimiz. (Yaş 35, Kadın).

Bu çerçevede, sağlıklı beslenmek ve sağlıklı gıdaya ulaşmak çoğu katılımcı tarafından mevcut gıda sisteminde yaşanan belirsizlikler ve gıda güvenliği ile ilgili sıkça karşılaşılan tartışmalar ekseninde zor ve yorucu bir süreç olarak değerlendirilmektedir:

> Hayır mümkün değil hiç mümkün değil hem de. Sağlıklı gıdaya kolay ulaşamıyorsunuz. Şarküteri ürünlerinde daha önceden çok fazla şey vardı. Yani bir sakatat karışımı, boyalar baharatlar vesaire. Köprü altı imalat dediğimiz şeyler çok fazlaydı. Üç sene önce gelen kanunla bir şeyler ayrıldı, onunla bir tık daha güvenli olduğu kanısına vardı insanlar ama aslında o bile güvenli değil. Ya da işte aldığınız tavuk. Birçok söylenti var yani. Şişiriyor diyorlar, antibiyotikli diyorlar, Yemi gübresi vesaire. Sizde ona göre, öyle olunca aldığımız her şeye çok dikkat etmek zorunda kalıyoruz. En doğalını bulmak zorundasınız. Bu da çok zaman alıcı, yorucu ve oyalayıcı bir şey. O yüzden çok mümkün değil yani. (Yaş 39, Kadın).

Sosyoekonomik statü sağlıklı beslenmenin temel belirleyicilerinden biri olarak beslenme ve toplumsal eşitsizlik ekseninde gerçekleştirilen araştırmalarda önemli bir

boyut olarak değerlendirilir. Organik gıda tüketimi gelir seviyesi ile paralel seyretse de (Yurt, 2015), araştırmanın bulguları katılımcıların organik gıdanın gerçekten organik olup olmadığı konusunda şüphe duyduklarını göstermektedir. Organik adı altında satılan gıdaların her zaman kolaylıkla bulunamaması ve fiyatının "organik olmayan" alternatiflerine göre daha yüksek olması gibi özellikleri de bulunmaktadır. Bu sebeple katılımcıların organik gıda olarak satılan ürünleri de güvenilir ve sağlıklı gıda olarak tanımlayamadıkları, şüphe ile yaklaştıkları görülmüştür:

> Sağlıklı gıda deyince organik falan filan diyeceğim ama şimdi mesela şöyle bir şey de var. Üzerinde yazıyor organik diye de bunun organik olacağını nereden biliyorsunuz. O soğuk damgayı her yerde basabilirsiniz. (Yaş 48, Erkek).

> Şöyle bir endişe de taşıyorum, yani aldığım ürün organik mi? Gerçekten organik sertifika aldınız diye organik ürün üretemeyebileceğinizi de biliyorum. Orada da yeni bir sektör var. Her ne kadar ürünün üzerinde o ibareyi, amblemi, sertifika işaretini aramış olsam da. Yani ona da güvenemiyorsunuz. Hiçbir şeye güvenim yok. (Yaş 45, Kadın).

Organik gıdaların, özellikle sağlığa zararlı çeşitli kimyasallar, genetiği değiştirilmiş organizmalar, gıda katkı maddeleri ve tarım zehirleri açısından yoğun endüstriyel yöntemler ile üretilmiş gıdalara karşı sağlıklı bir alternatif sunduğu düşünülmektedir. Ancak, organik gıdaların fiyatının yüksek olması ve mevcut gıda sisteminin insanlara güven vermemesi nedeniyle çoğu katılımcı organik ibaresinden ziyade ev yapımı, doğal ve geleneksel yöntemler ile üretim, sağlığa zararlı kimyasal ve gıda katkı maddelerinin içermemesi gibi üretim koşullarına daha çok dikkat etmektedir. Doğal ve sağlıklı olan gıda ise daha çok küçük üreticilere duyulan güven ile ilişkili olarak şekillenmektedir:

> Sağlıklı gıdaya ulaşmak zor. Çok zor. Biz küçük bir yerde yaşadığımız için küçük çiftçilere ulaşmamız kolay oluyor. Ulaşabiliyoruz. Ama annemi, kız kardeşimi düşünüyorum. Onlar büyük şehirlerde ulaşamıyorlar. Onlar bir köy yumurtası köy yoğurdu bulamıyorlar yani nereden bulacalar ya da bir köy peyniri. Biz buradaki çiftçilere yaptırıyoruz peyniri tereyağını, yoğurdu… Marketten almayız. (Yaş 52, Kadın).

> Son zamanlarda artık yerli üretim olmasına dikkat ediyorum. Hem güzel hem yerli üretim varsa hakkımı ondan kullanmaktan yanayım, yani paramız oraya nasip olsun. Eğer bir şey seri üretime bağlandıysa mutlaka kalitesi düşer. Bu yüzden bana daha çok seri üretimden ziyade çok büyüyememiş yerlerden almak, başından sonuna kadar kendi hakimiyetinde olan kişilerin elinden almak daha mantıklı, daha doğru geliyor. (Yaş 28, Erkek).

Batı tarzı beslenmenin küresel etkileri ekseninde yemek kültüründe yaşanan standardizasyon ve homojenleşme eğilimleri beslenme tercihlerinde etkili olurken, bir diğer taraftan bu tip beslenme biçimine karşı ortaya çıkan yeni toplumsal hareketler yerel olanı desteklemektedir. Katılımcılar açısından da çoğunlukla yerel olan gıdanın daha sağlıklı, doğal ve güvenilir gıda olduğu düşünülmektedir. Yerel üretici ve gıdalara verilen önem, yeni toplumsal hareketlerin oluşmasında etkili olduğu gibi gündelik yaşamda yeme pratiklerine etki ederek gıda tercihlerinde belirleyici olmaktadır.

3.2.2. Diyet deneyimleri

Diyetisyene başvurma nedenlerine bakıldığında temelde vücut ağırlığının fazla olması etkili olmaktadır. Kilo sorununun yanı sıra eşlik eden sağlık problemleri ve kişilerin kendi başlarına uyguladıkları diyetlerden olumlu sonuçlar alamamaları diyetisyene başvurmalarında öne çıkan nedenleri oluşturmaktadır. Ayrıca bilgi kirliliği ve kafa karışıklığı nedeniyle tek başına uğraşmaktan yorulma hali ve özellikle ailenin yemek ve mutfak sorumluluğu altında olan kadınların kendisi ve ailesinin beslenme sorumluluğunu bir uzman yardımı ile gerçekleştirme ihtiyacı gözlenmektedir. Bununla birlikte toplumda diyet yapma halinin gündelik yaşamın bir parçası haline gelmesinin bir yansıması olarak, halihazırda kilo problemi olmayan ya da normal kabul edilen vücut ağırlığının çok da üzerinde olmayan kişilerin de diyet yaptıkları ve diyet yapma ihtiyacı ile diyetisyene başvurdukları görülmektedir. Araştırma kapsamında uzman görüşüne başvurulan diyetisyen, bu durumla ilgili olarak gözlemlerini ifade ederken asıl başvurması gereken kesim üzerinde özellikle durmuştur:

> Bize başvuran kesim çoğunlukla aslında obezden ziyade daha hafif kilolu diyebileceğimiz kesim. Obez çok daha az istatiksel olarak baktığımızda. Sosyoekonomik düzey olarak orta ve orta üst diyebileceğimiz kesim. Yaş grubu aralığı çok geniş. 10 yaşındaki bir çocukla da çalışıyoruz, 70 yaşındaki bir kişiyle de çalışıyoruz. Ortalamaya bakacak olursak daha çok 25 ve 40 yaş arası daha yoğunlukta diyebilirim**.** Aslına bakarsak kimler başvurmalı hafif kilolu ve obez bireylerde daha yoğun olması gerekirken normal bireylerden de çok fazla başvuru oluyor. Bu daha çok insanların değişen algıları ile alakalı. Aynaya baktıkları zaman gördükleri problem birazcık da. Çok daha normal olan, yani bize göre normal aralıklarda kilosu olan ama kilo vermek isteyen çok fazla kişi var. Asıl başvurması gereken kişiler ise beden kitle indeksi dediğimiz aralığın 27 ve üzeri olan grup mutlaka, asıl ihtiyacı olan grup diyebilirim aslında.

Vücut ağırlığı normal aralıklarda seyreden kişilerin diyetisyene başvurmalarında, belli aralıklar ile yeme davranışları ile ilgili diyetisyen ile görüşme yapmak istemelerinde, mevcut vücut ağırlıklarını riske atmama ve sabit tutma isteği öne çıkmaktadır. Buna kilo alma korkusunun yanı sıra beslenme kaynaklı sağlık sorunlarına sahip olma korkusu ve sağlıklı beslenme kaygıları da eşlik edebilmektedir. Uzun vadede bu eksende sorun yaşamak istemeyen kişiler için bir diyetisyen eşliğinde yeme pratiklerini belirlemek daha güvenli hissettirmektedir:

> Öncesinde diyet yaptığım oluyordu ama böyle bilinçli olarak diyet yapmıyordum. Bilmiyordum açıkçası hangi besinleri almalıyım, nasıl düzenlemeliyim, besin değerlerine bakmıyordum. En son belimdeki rahatsızlıktan dolayı kilom ağırlık vermeye, rahatsızlık vermeye başladığında, artık kendi kendime uğraşmaktan yoruldum ve diyetisyene gitmeye karar verdim. Kendi başıma altından kalkamayacağıma, daha doğrusu bıkkınlık olduğunu fark ettim. Diyet yapmak için birisi beni yönlendirsin, ne yiyeceğime karar versin, benim için plan yapsın ve benim enseme dikilsin ki onu yeme bunu ye desin, beni kontrol eden birisi olsun diye istediğim için. Bana aslında kilonuz normal vücut kitle endeksinize göre niye geldiniz ki dedi. Ağrılara dayanamıyorum, benim kilo vermem lazım dedim. Tamam dedi, o şekilde öğrendim açıkçası. Üç sene de anca öğrendim detaylı bir şekilde. Önceleri kilo veriyordum ama sonrasında verdiğim kiloyu geri alıyordum. Şimdi kilomu nasıl korumam gerektiğini öğrendim ama vermek zor oluyor yaş ilerleyince. Ama şimdi en azından neyin sağlıklı olduğunu biliyorum (Yaş 43, Kadın).

Bu eksende katılımcıları diyetisyene gitmeye iten nedenler kilo vermek, sağlığın iyileştirilmesi, kilo alma ve kilo almaya bağlı sağlık sorunlarının ortaya çıkma korkusu ve sağlıklı beslenme kaygısı olarak özetlenebilir.

3.2.2.1. Diyet süreci, diyet ve diyetisyen algısı

Bugünkü yeme alışkanlıkları ve gıda ortamının getirdiği çeşitli sorunlara benzer olarak özellikle tek bir besine dayalı aşırı kısıtlayıcı popüler diyetlerin, uzun vadede sağlık ve vücut ağırlığı üzerine etkileri oldukça tartışmalıdır. Bu gibi popüler diyetlerin modern çağın özellikleri ile uyumlu olarak insanlarda gözlenen kısa sürede hızlı sonuç alma isteği ile paralel geliştiği söylenebilir. Çeşitli riskleri beraberinde getiren bu tür beslenme ve diyet tavsiyeleri kısa sürede sonuç alma motivasyonundaki kişileri kolaylıkla etkisi altına alabilmektedir. Günümüzde diyet endüstrisi ve güvenilmez bilgi kaynakları aracılığı ile kolaylıkla ulaşılan kısa sürede kilo vermeyi vadeden çeşitli detoks

uygulamaları ve diyet listeleri, sağlık açısından taşıdığı risklerin yanı sıra sağlıklı kabul edilen vücut ağırlığına ulaşma, kilo kontrolü ve sağlıklı yeme pratiklerinin sürdürülebilir olması gibi önemli süreçlerde kişileri yanlış yönlendirmekte ve motivasyonlarını kırmaktadır. Diyetisyene başvuran kişiler arasında daha önce bu tarz denemelerde bulunan katılımcılar yaşadıkları olumsuz deneyimler ekseninde artık ne yapacaklarını bilemez bir halde oldukları için diyetisyene başvurmuşlardır. Bu süreçte bilgi kirliliği ve güvenilir bilgi kaynaklarının ortasında kalan bireylerin yaşadıkları kafa karışıklığı durumunu çözme ve güvenilir bilgiye tek bir kaynaktan ulaşma ihtiyaçlarına paralel olarak diyetisyene başvurdukları görülmüştür.

Diyet ve diyet süreci genellikle katılımcılar açısından sürdürülmesi zor, keyifsiz ve mutsuz edici bir süreç olarak algılanmaktadır. Özellikle keyif veren yiyeceklerden uzaklaşmaya çalışmak kişilerde mutsuzluğa neden olurken hedeflenen kiloya ulaşmak ya da sağlığın iyileştirilmesi diyet yapma motivasyonunu canlı kılan faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır:

> Yani şöyle söyleyeyim duygusal olarak sıkıntılı yani insanı üzüyor. Çünkü sürekli olarak bir şeylerden mahrum tutuyorsun kendini. Şunu düşünüyorum mesela ayın 15'inde kontrolüm var, bugün ayın 13'ü, canım çok kötü bir şey istiyor, şunu içmek istiyorum veya şunu yemek istiyorum. Yok diyorum, dur. Yani şu gün kontrolüm var, bir gideyim tartılayım sonra yerim ben onu, çıktığım gün yerim. Hiç olmazsa telafi günü olur falan diye düşünüyorum. Bu da insanda işte birazcık şey oluyor duygusal olarak üzüntü yaratıyor. Ama onun dışında sağlığımda, kan değerlerimde bir oynama olduğu zaman o da mutluluk getiriyor tabii ki. İnsanda bir rahatlama oluyor, tedirginlikten uzaklaşıyorsun (Yaş 35, Erkek).

Diyetisyenler bu eksende insanları bilinçlendirerek bilgi kirliliği ve hatalı popüler diyetlerden koruma, kilo verme sürecinde ihtiyaç duydukları desteği insanların yaşam tarzına kolaylıkla entegre edebilecekleri bilgiler eşliğinde sağlamaları gibi özellikleri ile katılımcıların hayatında oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bir diğer taraftan diyetisyenin yaklaşımı insanlar üzerinde olumsuz etkilere de neden olabilmektedir. Geçmişte diyetisyen eşliğinde gerçekleşen diyet denemelerinde olumsuz deneyimlerin bizzat yaşanması ya da sosyal çevrede diyetisyenin yaklaşımı ve diyet ile ilgili olumsuz söylemlerin dolaşması kişileri diyetisyene başvurmaktan uzak tutarak, kendi başlarına çare aramalarına neden olabilmektedir. Özellikle kişilerin yaşam koşulları ile uyumlu olmayan, aşırı kısıtlayıcı, ölçü ve porsiyonları esnek olmayan diyet listeleri ve kilo verememe sürecinde ihtiyaç duyulan desteğin verilmediğinin düşünülmesi gibi nedenler

öne çıkmaktadır. Bu eksende, olumlu deneyimler paylaşan ya da diyetisyene gitmeye başladıktan sonra sağlığında iyileşmeler ve vücut ağırlığında kayıplar olan tanıdıklar ile karşılaşılması diyetisyene başvurmada etkili olan önemli motivasyon kaynaklarını oluşturmaktadır.

Diyet sürecinde yasaklı yiyeceklerin fazla olması kişiler üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır. Geçmiş diyet deneyimlerine bakıldığında, özellikle katı kuralları olan diyet listelerini izleme deneyimi olan katılımcıların, diyet sürecini keyifsiz, mutsuz ve stresli olarak tanımlamalarında etkili olduğu görülmektedir. Benzer deneyimlere sahip katılımcıların, vücut ağılığını azaltmak için kendilerini zorlayarak diyet listelerini takip etmeye çalıştıkları görülmüştür. Sağlıktan ziyade ideal bedene kavuşma isteği öne çıkan motivasyon olarak, bu tarz diyetlerin bir süre sürdürülmelerinde etkili olmaktadır. Ancak, takip edilen bu diyetler bir süre sonra kilo kaybının durması ya da kısıtlamaların fazla olması nedeniyle kişilerin diyet listelerini yaşam tarzına entegre edememesi ve diyeti sürdürememesi sonucu sonlandırılmıştır. Sonrasında ise, verilen kilolar fazlasıyla geri alınmıştır. Bu tarz diyetler bu nedenle insanların hayatında bir çeşit kısır döngü yaratmaktadır. Sürekli olarak kilo vermeye çalışmak ve başarılı olunsa dahi sonrasında tekrar vücut ağırlığında aşırı artış sorununun yaşanması, diyet yapma halini sürekli olarak bu kişilerin hayatında gündemde tutmaktadır. Esnek diyet listeleri ise kişilerin diyeti sürdürmesinde ve yaşam tarzına entegre etmesinde etkili olduğu görülmektedir:

> Ben birçok diyetler yaptım, çok denedim. Eşim mesela hep asla derdi, hep asla diyordu. Kesinlikle diyete diyetisyene karşıydı. Yemesem olmaz yani hiç kimse beni yasaklayamaz. Ama eşim bile şu anda yapabiliyor, yani çünkü böyle çok fazla katı kurallar, sınırlar, yasaklar yok. Canımız bir şey isteyince bunu söylüyoruz ona göre ayarlamalar yapılıyor. Tatillerde falan biraz bırakalım istiyoruz ona da zaten izin veriyor. (Yaş 50, Kadın).

> Daha önceleri diyet yapmayı hiç sevmezdim. Bir an önce bitsin de istediklerimi yiyebileyim diye düşünürdüm. Şimdi hoşlanıyorum. Çünkü sevdiğim şeyleri de yiyorum ve kilo verebiliyorum o güzel bir şey. Dengeli olmuş oluyor. (Yaş 56, Kadın).

3.2.2.2. Sosyal çevre ekseninde diyet deneyimleri ve yeme pratikleri

Günlük rutin her zaman değişmez, kontrol edilebilir değildir. İş ve yaşam koşullarına göre öngörülemeyen değişkenler ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle de her zaman belirli bir programa uymak herkes için kolay ve sürdürülebilir değildir. İnsanlar

görece ev içi yeme pratikleri üzerinde kendi tercihleri ekseninde hareket edebilirler; ancak ev dışında maruz kaldıkları gıda ortamı ve yeme içme alışkanlıkları ile ilgili toplumsal ve kültürel ritüeller üzerinde etkileri oldukça düşüktür. Yoğun çalışma hayatı, sosyal çevre ile yeme içme mekânlarında bir araya gelme, misafirlikler ve misafir ağırlamaları, özel gün ve kutlamalar bu örneklerden bazılarıdır. Gracia-Arnaiz (2009) katı kuralları olan diyetlerin tedavideki başarısızlığının yanı sıra özellikle sosyal hayat üzerindeki olası olumsuz etkilerinden bahseder. Bu çerçevede, katı kuralları olan beslenme reçetelerini günlük yaşama adapte edebilmek sosyal çevre ve gıda ortamı ekseninde güç olabilmektedir:

> Sosyal hayatımız çok yoğun. Davetler, yemekler gidiliyor geliniyor. Dışarıda yemek yemek gerekiyor. Gidilen yerlerde yemek yemek gerekiyor. Yemeği de seven biri olduğum için zor oluyor. (Yaş 35, Kadın)

> Yanımda biri varsa düzenim bozulabiliyor. Şuraya gidelim, buraya gidelim, sen ev yemeği diyorsun mesela o başka bir şey diyor. Onun dediği yere gidiyorum ister istemez. Bugün mesela öyle oldu. Böyle durumlarda mecburen uyuyorum. Yani gidiyorum ama mesela ne yapıyorum, porsiyonu küçültüyorum. Tamamını bitirmemeye çalışıyorum. Etrafınızdaki insanları yönlendiremiyorsanız ya da çabalayıp sonuç alamıyorsanız mecbur kalıyorsunuz. (Yaş 27, Erkek).

Birlikte yeme içme faaliyetleri, çoğu zaman bireyin toplumsallaşma ihtiyacının bir gereği olarak karşımıza çıkmaktadır (Akarçay, 2016, s. 17). Bu eksende, sosyal ilişkilerin 'diyet yapıyor olmanın' etkisiyle sekteye uğraması, benimsenen diyetin sürdürülebilirliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Aynı zamanda sosyal çevrenin kültürel olarak benimsenen beslenme alışkanlıklarının da etkisiyle diyet sürecini zorlaştırdığı görülmüştür. Sağlıklı beslenmek için dışarıda yemek yemekten kaçınmak, yeme içmenin sosyalleşme ve hoş vakit geçirme gibi anlamları ile çelişmektedir. Bireyler bu gibi durumlarda sosyal hayatları ve bireysel diyet listeleri arasında kalabilmekte, müdahale edemedikleri durumlarda ise beslenme önerilerinin dışına çıkabilmektedir. Bu süreç, insanların yiyip içtiklerinden dolayı suçluluk ve pişmanlık hissi yaşamalarına neden olmaktadır. Esnek beslenme önerileri ise kişilere bir nefes alma alanı yaratarak üzerlerindeki diyet baskısını azaltabilmektedir. Benzer olarak, kişiler kendilerini iradeli olması gerektiği ile ilgili ne kadar çok telkin ediyor ya da inanıyorsa, yeme davranışlarından kaynaklı suçluluk ve pişmanlık hissi de o derece artmaktadır. Bu durum diyet ya da sağlıklı beslenme sürecinin stresli geçirilmesinde etkili olmaktadır.

3.2.2.3. Toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde diyet deneyimleri

Toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde kilo alma korkusunun kadınlarda, erkeklerden farklı olarak daha ön planda olduğu görülmektedir. Erkekler somut olarak bir kilo problemi ile karşı karşıya kaldıklarında ve hatta bu kilo problemine eşlik eden çeşitli kronik sağlık sorunları yaşadıklarında ancak diyetisyene başvururken, kadınlar halihazırda bir kilo problemi ve sağlık sorunu olmadan da diyetisyene başvurabilmekte ya da kendi başlarına çeşitli diyetleri zaman zaman uygulayabilmektedir. Diyetisyen bu eksende kadınlar için kilo verme ve hedeflenen vücut ağırlığının korunması süreçlerinde beslenme bilgisini sağlamasının yansıra diyet ve sağlıklı beslenme ile ilgili deneyimlerini paylaşabildikleri bir yardımcı uzman konumundadır.

Erkeklerde gıda korkusuna eşlik eden sağlıklı beslenme kaygıları yaygın olarak görülmemekle birlikte diyet yapma motivasyonlarında öncelikle kilonun sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin bertaraf edilmesi, arkasından ise beden ile ilgili memnuniyetsizlikler gelmektedir. Her ne kadar erkeklerin diyet yapma nedenlerinde kilo kontrolü ile sağlığın iyileştirilmesi ön planda ifade edilse de beden ile ilgili kaygılar hiç yok değildir. Bu bağlamda, erkekler açısından diyetisyene gitmek ve diyet yapıyor olmak sağlık kaygıları ekseninde meşrulaştırılmaktadır yorumunu yapabiliriz. Toplumda kadınları hedef alan ideal beden ve güzellik algısı tartışmalarının etkilerine paralel olarak, erkeklerin kilolu bir bedenden duydukları memnuniyetsizlikleri söylemekte çekindikleri ve bunu dolaylı olarak ifade ettikleri gözlenmiştir. Bir diğer taraftan zayıflama, ideal beden ve güzellik arzusu gibi motivasyonlar ekseninde diyet yapmanın ya da yiyip içtiklerini kontrol etmenin toplumda erkeklerden çok kadınlardan beklendiği, kadınlara yakıştırıldığı ve kadınlara özgü pratikler olarak algılandığı gerçeğini de yansıtmaktadır. Bireysel yeme davranışlarında olması gerektiğine inanılan beslenme düzeninin dışına çıkıldığı durumlarda erkeklerin çoğunlukla kadınlardan daha az pişmanlık duyduklarının gözlenmesi de bunu kanıtlar niteliktedir.

Benzer şekilde gıda etiket ve ambalaj içeriklerine dikkat etme konusunda kadınların daha hassas oldukları gözlenmiştir. Bu da kadınların kendileri, eşleri ve varsa çocuklarının da sağlıklı beslenme sorumluluğunu çoğunlukla tek başlarına aldıklarının somut bir göstergesidir. Gıda alışverişlerinde ve günlük beslenme düzenlemelerinde olduğu gibi, diyet yapma sürecindeki fiziksel ve manevi sorumluluğu tek başına yöneten genellikle yine kadındır. Bu durum, toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde toplumda

beklenen “kadınlık” ve “anaçlık” görevlerinin yeme pratikleri ve diyet deneyimleri üzerinden bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Erkek katılımcılar kilo verme ve sağlıklı beslenme sürecinde eşlerinin desteğinin çok önemli olduğunu sıklıkla dile getirmişlerdir. Çoğunun diyetisyene başvurmalarında da eşlerinin payı bulunmaktadır. Yemek hazırlama ve beslenme sürecinin kadınlar tarafından yönetilmesi ve diyet sürecinde ihtiyaç duydukları motivasyon ve desteği sağlanması diyet yapan erkeklerin diyet sürecini daha kolay, mutlu ve daha az stresli geçirmelerinde etkili olmaktadır.

SONUÇ

Yemek ve toplum arasındaki karmaşık ilişki ve karşılıklı etkileşim insanlık tarihinin başlangıcına kadar uzanır. Son yıllarda yeme pratikleri ve beslenme alışkanlıklarında gözlenen hızlı değişimler ile birlikte yediğimiz içtiğimiz her şeyin tarladan sofraya olan yolculuğunda siyasi, ekonomik, sosyal ve kültürel çeşitli toplumsal dinamiklerin göz ardı edilemez etkisi çeşitli disiplinden araştırmacının ilgisini çekmeye başlamıştır.

Yemek yeme alışkanlığımız son yıllarda hızlı bir değişim göstermiştir. Toplumsal değişimlere paralel olarak beslenmede merkez rol oynayan gıdalar zamanla değişebilmektedir. Günümüzde beslenme alışkanlıklarında merkez konumda yer alması nedeniyle çeşitli tartışmalara konu olan gıdalar, kapitalist üretim mantığına uygun olarak belirli bir standardizasyon sürecinden geçmiş, benzer tatlara sahip, erişilebilirliği görece yüksek ve tüketimi pratik olan gıdalardır. Batı tarzı beslenme biçimi olarak da yorumlanan fast food beslenme tarzının yaygın olarak benimsenmesi, modern kent hayatının çevrelediği koşuşturmalı günlük yaşam pratiklerine paralel olarak hayatlarımızda kolaylık sağladığı söylemiyle öne çıkmaktadır. Gıda üretiminin çeşitli alanlarda endüstriyelleşmesinin hızla yayılması, halk sağlığı ve çevre problemleri ekseninde ortaya çıkan çeşitli sorunların tartışılmasını gerekli kılmıştır. Bununla birlikte toplumda ortaya çıkan gıda riskleri algısının, insanların yaşamlarını ve yiyecek seçimlerini nasıl etkilediği hakkında çok az şey bilinmektedir. Bu çerçevede, gıda tercihleri yapan tüketicilerin karşı karşıya kaldıkları gıda sistemini nasıl değerlendirdikleri ve ilişkili yaşam deneyimleri üzerine gerçekleştirilecek disiplinlerarası araştırmalar önem taşımaktadır.

Kadınların çalışma hayatına katılımı son yıllarda yeme pratiklerinde gözlenen değişimlerden sorumlu tutulsa da özellikle gündelik yaşam deneyimleri temelinde bakıldığında toplumsal cinsiyet rolleri açısından çok da fazla bir değişim yaşanmadığı görülmektedir. Bir diğer taraftan, kadınların çalışma hayatına katılımı ile asırlardır üzerinde olan yemek ve mutfak sorumluluğundan kurtulduğu gibi bir anlam da çıkmaktadır. Böylesi bir yaklaşım, söylem olarak kadınları özgürleştiren yeni beslenme biçimleri ekseninde modern gıda sisteminin olası problemlerini meşrulaştırarak çağımızın vazgeçilmez bir ihtiyacı olduğu vurgusunu da içinde barındırmaktadır. Ancak, fast food beslenme biçiminin yaygınlaşması, dışarıda yemek yeme sektörünün gelişimi, eve hazır yemek siparişinin yaygınlaşması, hazırlaması ve pişirmesi görece pratik olan

besinlerin kolaylıkla temin edilmesi gibi çağımıza özgü yenilikler kadınların üzerinde olan yemek ve mutfak sorumluluğunun baskısını ara sıra azaltmaktan öteye geçememektedir. Aksine modern gıda ortamı ve gıda sisteminin sorunları, özellikle güvenilir ve sağlıklı gıdaya ulaşma sürecinde yaşanan zorluklar ekseninde kadınların gıda alışverişi, günlük beslenme düzeni ve hane halkının sağlıklı beslenmesi gibi gün içinde üstlendikleri fiziksel ve zihinsel sorumlukları arttırmakta ve zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte, kadınlar diyet deneyimlerinde de toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde yaşanan çeşitli olumsuzluklardan etkilenebilmektedir. Erkeklerin diyet sürecinde en büyük destekçisi eşleri olurken, kadınların diyet sürecindeki en büyük destek ve motivasyon kaynakları diyetisyenleridir. Kadınların yemek, mutfak ve hane halkının sağlığı ile ilgili çeşitli konularda sorumluluk altında olduğu görülmektedir. Bu durum dolaylı olarak mevcut gıda sistemi, alışveriş pratikleri, gıda, beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiler konusunda da kadınların daha deneyimli, bilgili ve bilinçli olmalarına ve ister istemez gıda tercihlerinde daha duyarlı olmalarına neden olmaktadır. Yemek, mutfak, diyet ve sağlık konularında daha geri planda kalarak sorumluluk almayan, dışarıdan bakan erkekler, kadınları bu gibi konularda daha hassas, duyarlı, geleneksel ya da "takıntılı" olarak algılayabilmektedir.

Modern zamanlarda yaşanan üretim sürecine yabancılaşma, çevremizi kuşatan gıda ve içecekler ile olan ilişkimizi de değiştirmiştir. Gıdanın üretiminden sofraya kadar izlenen aşamaların görünmez olması, gıda ve insan arasındaki doğrudan ilişkinin kırılması ile birlikte giderek artmıştır. Görünmez ve karmaşık süreçler ekseninde insanların gıda tercihlerinde ve öğünlerin planlanmasında kendi kendine yetemez bir duruma gelmesi, güvenilir bilgi kaynaklarına duyulan ihtiyacın toplumsal dinamikler ekseninde tartışılmasını zorunlu kılmaktadır. Gıda ve insan arasına pek çok aracının girmesine bağlı olarak gıda ve beslenme yetkinliğinin toplumda körelmesi kişileri uzman görüşlerine bağlı kılmaktadır. Tüm bu süreçler, içinde bulunduğumuz toplumsal yapı ile iç içe geçen kapitalizmin doğasına uygun pratikler olarak bir takım kriz durumlarını da beraberinde getirmektedir. Gıda güvenliğini tehdit eden hâkim gıda piyasası ve çelişkili bilgi kaynaklarının ortasında kalan bireyler, beslenme davranış ve tutumlarının şekillenmesinde pek çok uyarana açık bir haldedir. Neyin sağlıklı olup neyin sağlık riski taşıdığına karar vermeye çalışmak ise daha fazla kafa karışıklığına yol açarak tüketicilerin kendilerini çaresiz hissetmelerine yol açmaktadır. Bilinçli olmanın tek başına yeterli olmadığının hissedilmesi ise kişileri daha karamsar düşüncelere sevk etmektedir.

Zaman yetersizliğinden sıkça yakınılan bir toplumda hazır paketli gıda ve içecekler bir çeşit kurtarıcı olarak algılanmaktadır; ancak bu pratiklik algısı zamansızlık söylemi ile birleştiğinde tüketiciler için olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. İnsanların zaman sorununa hazır gıdalar ile çözüm sunan gıda endüstrisi, toplumdaki bu zamansızlık algısını lehine kullanarak ürün ambalajlarında kolaylıkla takip edilebilir, açık ve anlaşılır içerik bilgisi kullanmamaktadır. Gıda etiketlerinin yeterince açık olmaması, kendine özgü bir dil ile ancak özel bir ilgisi veya gıda içerikleri konusunda yetkinliği olan insanların fazla zaman harcamadan anlayabileceği şekilde oluşturulması gibi etkenler tüketicilerin gıda etiket ve içeriklerine bakma sorumluluğunu almalarına engel oluşturmaktadır. Bununla birlikte, günümüzde çeşitli kaynaklar aracılığı ile sıkça karşımıza çıkan sağlıklı beslenme tartışmaları ve diyetisyenin de etkisiyle abur cubur gıdalar ve sağlık arasındaki ilişki göz önünde bulundurularak yeme pratiklerinde önemli bir alan kaplayan atıştırmalık gıda anlayışında değişiklikler gözlenmeye başlamıştır. Ancak toplumda herkese ulaşılması ve sağlıklı yeme pratiklerinin uzun vadede sürdürülebilir olması adına mevcut gıda ortamının iyileştirilmesi ve paketli hazır gıdalara tüketicilere daha açık, anlaşılır ve bilgilendirme sürecinde şeffaflık ilkesi göz ardı edilmeden yapılan yeni düzenlemelerin getirilmesi, gıda okuryazarlığı ve beslenme bilgisinin küçük yaşlardan başlayarak topluma kazandırılmasına dair politikaların üretilmesi gerekmektedir.

Mevcut gıda sistemi ve gıda ortamı ekseninde enerjisi yüksek, kalitesiz ve ucuz gıdaların yaygınlaşması açlık ve gıda adaletsizliği problemine bir çözüm olarak ortaya çıkmışsa da özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı gruplarda bu tarz gıdalar zorunlu olarak beslenme alışkanlıklarında yer edinerek yetersiz beslenme, obezite ve diğer beslenme ile ilişkili sağlık sorunlarının gelişmesinden sorumlu tutulmaktadır. Enerjisi yüksek besinlerin yaygın olarak tüketilmesi, beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların toplumdaki artışı ile paralel gelişmiştir**.** Son yıllarda obezite oranlarında küresel ölçekte gözlenen artış, erişimimizde olan gıdalar ve içeriklerinde meydana gelen değişiklikler ile ilişkisi ekseninde toplumsal ve çevresel etmenlerin göz önünde bulundurulması gerektiğini düşündürmektedir. Bu çerçevede obezite, yalnızca aşırı yemenin bir yansıması olarak değil mevcut gıda ortamı ve endüstriyel gıda sisteminin yanlış ya da yetersiz beslenme üzerine etkilerinin bir yansıması olarak ayrıca değerlendirilmesi gereken bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınmalıdır.

İçinde bulunduğumuz gıda ortamının sağlıksız olduğunun fark edilmesi, gıdanın üretim, tüketim ve dağıtım süreçlerinde yaşanan çeşitli sorunlar, sağlık ve beslenme arasındaki ilişkinin sıkça tartışılması ve beslenme ile ilintili sağlık sorunlarının toplumda artış göstermesi ile paralel olarak toplumda sağlıklı beslenmeye doğru bir dönüş, arayış ve sorgulama gerçekleşmeye başlamıştır. Bir diğer taraftan, sağlıklı beslenme ve kilo vermeye yönelik diyetler ile ilgili çeşitli bilgilerin yayılması ve zaman zaman birbiri ile çelişen uzman görüşlerinin sıklıkla gündeme gelmesi, insanların bu bilgilere ve kişilere yönelik güvenlerini zedelemektedir. Güven duyulmayan farklı seslerden ziyade insanlar, tek bir bilgi kaynağını referans alma ihtiyacı duymaktadır. Diyetisyenler bu süreçte toplumda kendini gösteren güven eksikliğinin yarattığı boşluğu doldurabilmektedir. Özellikle kilo verme sürecinde diyetisyene başvuran kişilerin beslenme düzenlerinin katı kurallar ekseninde belirlenmesi ve kilo verememe sürecinde diyetisyen tarafından beklenen desteğin sağlanamaması kişileri mutsuzluğa sürüklemekte ve diyet sürecini sürdürülemez bir duruma sokmaktadır. Diyetisyenlerin beslenme alışkanlıklarının oluşumunda etkili kültürel farklılıklara karşı hassas davranmaları, yeme pratiklerinin bireyin tercihine her zaman bağlı olmadığını ve iradenin gıda ortamı karşısında ne gibi zorluklar yaşadığını göz önünde bulundurmaları diyet sürecinde çevre ile sürekli olarak etkileşimde bulunan insanların buna yönelik başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Beslenme her şeyden önce temel bir insan hakkıdır. Beslenme ihtiyacı, farklı toplumsal grupların ortak derdi olarak tarih boyunca gündemde olmuştur ve gündemde kalmaya devam edecektir. Beslenme ve yeme pratiklerini toplumsal boyutlarıyla birlikte bireysel deneyimler ekseninde ele alan ampirik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışma, mevcut gıda sistemine ilişkin çeşitli problemleri, gıda güvenliği tartışmalarına paralel olarak gelişen gıda korkularını, insanların sağlıklı beslenme arayışlarını ve toplumda diyet yapma halinin nasıl gündelik yaşamın bir parçası haline geldiğini gözler önüne sererek araştırmacılara bütünsel bir çerçeve sunmayı amaçlamıştır.

KAYNAKÇA

Adak, N. (2020). Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı / Sağlıksız Yiyecekler. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40(1), 197-218.

Akarçay, E. (2016). *Beslencenin Sosyolojisi: Orta Sınıfların Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*. Ankara: Phoenix Yayınları.

Akarçay, E. (2017). Beslenmenin Sosyolojisi: Bazı Toplumsal Boyutlar. A. Özenoğlu (Editör), *Beslenme ve Diyetetiğin Psikososyal Boyutu* içinde (s. 111-125). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Akarçay, E. (2020). Gıda, Beslenme, Yemek ve Beden Sosyolojisinin Kesişiminde Bazı Notlar., *Beden Sosyolojisi*, Ed. Gönül Demez, İstanbul: Bağlam Yayınları (Basım aşamasında).

Albritton, R. (2016). *Ekmek Yoksa Abur Cubur Yesinler: Kapitalizm Açlığı ve Obeziteyi Nasıl Yarattı?* İstanbul: Otonom Yayıncılık.

Allen, J. S. (2018). *Obur Zihin: Yiyeceklerle İlişkimizin Evrimi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Anna, S. (2010). Cross-Cultural Differences in Food Choice. L. Frewer, R. Risvik ve H. Schifferstein (Editörler), *Food, People and Society: A European Perspective of Consumer's Food Choices* içinde (s. 233-245). Germany: Springer.

Aysu, A. (2015). *Gıda Krizi: Tarım, Ekonomi ve Egemenlik*. İstanbul: Metis Yayınları.

Aysu, A. (2019). *Kooperatifler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.

Bağcı, A. T. (1997). Gıda Katkı Maddeleri ve Gıda Kontrolü. M. Bertan, Ç. Güler (Editörler), *Halk Sağlığı: Temel Bilgiler* içinde (s. 317- 319). (İkinci basım**)**. Ankara: Güneş Tıp Kitabevi.

Ball, K., Kenardy, J. (2002). Body Weight, Body Image, and Eating Behaviours: Relationship with Ethnicity and Acculturation in a Community Sample of Young Australian Women. *Eating Behaviours*, Vol.3, Issue 3, Autumn 2002, pp. 205-216.

Baysal, A. (1998). Sağlıklı Beslenme: Uzmanların Önerisi Tüketicinin Algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi / J Nutr and Diet*, 27 (2), 1-4.

Baysal, A. (2003). Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 25 (4-Ek), 66-72.

Baysal, A. (2006). *Beslenme*. (11. Basım**).** Ankara: Hacettepe Yayınları.

Beardsworth, A., Keil, T. (2011). *Yemek Sosyolojisi: Yemek ve Toplum Çalışmasına Davet*. (Çev: Abdulbaki Dede). Ankara: Phoenix Yayınevi.

Beck, U. (2011). *Risk Toplumu: Başka Bir Modernliğe Doğru*. İstanbul: İthaki Yayınları.

Besler, H. T., Rakıcıoğlu, N., Ayaz, A., Büyüktuncer Demirel, Z., Gökmen Özel, H., Samur, F. G., ... Yıldız, E. (2015). *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*. Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım.

Bitar, A. R. (2018). *Diet and the Disease of Civilization*. USA: Rutgers University Press.

Bloch, A. (1999). Carrying out a survey of refugees: Some methodological considerations and guidelines. *Journal of Refugee Studies*, 12(4), 367-383.

Boudan, C. (2006). *Mutfak Savaşı: Damak Zevkinin Jeopolitiği.* **(**Çev. Y. Avunç). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Bowman S.A., Vinyard B.T. (2004). Fast food consumption of U.S. adults: impact on energy and nutrient intakes and overweight status. *Journal of the American College of Nutrition*, Vol. 23, No. 2, 163-168. DOI: 10.1080/07315724.2004.10719357.

Brownell, K. D., Horgen, K. B. (2004). *Food Fight: The Inside Story of The Food Industry, America's Obesity Crisis, and What We Can Do About It*. New York: McGraw-Hill.

Bucak, T. (2017). Gastronomi ve Yeni Beslenme Eğilimleri**.** M. Sarıışık (Editör), *Tüm Yönleriyle Gastronomi Bilimi* içinde (s. 99- 123). Ankara: Detay Yayıncılık.

Bulucu Altunkaynak, B. Z., Özbek, E. (2007). Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(2), 144-149.

Cohen, D. A. (2014). *A Big Fat Crises: The Hidden Forces Behind the Obesity Epidemic And How We Can End It*. New York: Nation Books.

Creswell, J. W. (2002). Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. (2. Basım). Thousand Oaks, California: Sage Publications.

Creswell, J. W. (2013). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşıma Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni.* Ankara: Siyasal Kitabevi.

Davis, D. R. (2009). Declining Fruit and Vegetable Nutrient Composition: What is the Evidence*? HortScience,* 44 (1), 15-19. DOI: 10.21273/HORTSCI.44.1.15.

Denzin, N. K., Lincoln, Y. S. (2005). Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research. N.K., Denzin Y.S. Lincoln (Editörler), *The Sage Handbook of Qualitative Research* içinde (s.1-32). (3. Basım). Thousand Oaks, California: Sage Publications.

Dey, I. (2005). *Qualitative Data Analysis: A User-friendly Guide for Social Scientists*. Taylor & Francis e-Library.

Duff, J. (1990). Nutrition and public health: division of labour in the study of nutrition. *Community Health Studies*, (14), 162-170.

Durkheim, É. (2005). *Suicide: A Study In Sociology*. Taylor & Francis e-Library.

Fernández-Armesto, F. (2007). *Yemek İçin Yaşamak: Yiyeceklerle Dünya Tarihi.* (Çev: E. Akhan). İstanbul: İletişim Yayınları.

Fischler, C. (1980). Food habits, social change and the nature/culture dilemma. *Social Science Information*, Vol. 19, 937-953.

Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, Vol. 27, 275-292.

Freedman, M. R., King, J., & Kennedy, E. (2001). Popular diets: a scientific review. *Obes Res, 9 Suppl 1*, 1s-40s. DOI: 10.1038/oby.2001.113.

Fuhrman, J. (2017). *Fast Food Genocide: How Processed Food Is Killing Us and What Can We Do About It*. New York: HarperCollins Publishers.

Gardner, G., Halweil, B. (2000). Overfed and Underfed: The Global Epidemic of Malnutrition. *Worldwatch Institute*, Paper No. 150, March.

Germov, J., Williams, L. (1996). The Epidemic of Dieting Women: The Need for a Sociological Approach to Food and Nutrition. *Appetite*, 27, 97-108.

Germov, J., Williams, L. (2004). Introducing the Social Appetite: Towards a Sociology of Food and Nutrition. J. Germov, L. Williams (Editörler), *A Sociology of Food and Nutrition: The Social Appetite* içinde (s. 3-26). (2. Basım). Oxford University Press.

Gracia-Arnaiz, M. (2009). Learning to Eat: Establishing Dietetic Normality in the Treatment of Eating Disorders. *Food, Culture & Society*, 12(2), 191-215. DOI: 10.2752/175174409x400738.

Grefe, C. (1994). *Hamburger Çağı*. (Çev. O. Duman). İstanbul: İletişim Yayınları.

Gronow, J., Holm, L. (2019). Introduction: Eating in Modern Everyday Life. J. Gronow, L. Holm (Editörler), *Everyday Eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden: A Comparative Study of Meal Patterns, 1997-2012* içinde (s. 1-14) (Kindle Locations 313-315). London: Bloomsbury Academic. Kindle Edition.

Goody, J. (2013). *Yemek, Mutfak, Sınıf: Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması*, (Çev. Müge Günay Güran). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2019*). 2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması*. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye.

Halweil, B. (2007). Still No Free Lunch: Nutrient levels in U.S. food supply eroded by pursuit of high yields. *The Organic Center.*

Hammersly, M., Atkinson, P. (2007). *Ethnography: Principles in practice.* (3. Basım). New York: Routledge.

Harari, Y. N. (2015). *Hayvanlardan Tanrılara: Sapiens İnsan Türünün Kısa Bir Tarihi*. (7. Basım). İstanbul: Kolektif Kitap.

Hebebrand, J., Albayrak, Ö., Adan, R., Antel, J., Dieguez, C., de Jong, J., … Dickson, S.L. (2014). "Eating addiction", rather than "food addiction", better

captures addictive-like eating behavior. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 47, 295–306.

Heinberg, R., Bomford, M. (2016). *Tarım ve Gıdanın Dönüşümü*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.

Hoering, U. (2016). *Gıda Bağımsızlığı*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.

Holm, L., Ekström, M. P., Hach, S. & Lund, T. B. (2015). Who is Cooking Dinner? *Food, Culture & Society*, 18 (4), 589-610. DOI: 10.1080/15528014.2015.1088191.

Julier, A. P. (2016). Meals: "Eating in" and "Eating Out". A. Murcott W. Belasco, and P. Jackson (Editörler), *The Handbook of Food Research* içinde (s. 338- 351). London ve Newyork: Bloomsbury Publishing.

Kanık, İ. (2019). *Gastro Endişe*. (2. basım). İstanbul: Alfa Yayınları.

Kelly, C. R. (2015). Cooking Without Women: The Rhetoric of the New Culinary Male. *Communication and Critical/Cultural Studies,* 12(2), 200-204. DOI: 10.1080/14791420.2015.1014152.

Keser, A. (2018). Diyet ve Yaşam Tarzının Obezite Tedavisine Etkisi. *9. Ulusal Obezite Kongresi*, İstanbul: Türkiye Obezite Araştırma Derneği ve Türk Diabet ve Obezite Vakfi, s. 23-25.

Kessler, D. A. (2009). *The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite*. New York: Rodale Books.

Kocatepe, D., Tırıl, A. (2015). Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar (Healthy Nutrition and Traditional Foods). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 55-63.

Koç, M. (2008). Gastro-Anomi ve Gıda Sistemine Yabancılaşma. *Dünya Gıda,* 13(2), 68-69.

Koç, M. (2013). *Küresel Gıda Düzeni: Kriz Derinleşirken*. Ankara: NotaBene Yayınları.

Kümbetoğlu, B. (2008). *Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Levenstein, H. (2013). *Gıda Korkusu: Beslenmeye Dair Endişelerin Tarihçesi,* (Çev. Ayşe Öztek). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Lévi-Strauss, C. (2012 [1966]). The Culinary Triangle. C. Counihan, P. Van Esterik (Editörler), *Food and Culture: A Reader* içinde (s. 40-47). (3. Basım). London: Routledge.

Magdoff, F. (2015). Meta Olarak Gıda. H. Tanıttıran (Derleyen), *Ekolojik Felaket ve Meta Olarak Gıda* içinde (s. 7-18). İstanbul: Kalkedon Yayınları.

Magdoff, F., Tokar, B. (2015). Tarım ve Gıda Krizi. H. Tanıttıran (Derleyen), *Ekolojik Felaket ve Meta Olarak Gıda* içinde (s. 19-38). İstanbul: Kalkedon Yayınları.

Malik VS, Pan A, Willett WC, Hu FB. (2013). Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *Am. J. Clin. Nutr*, 98(4), 1084-1102. DOI: 10.3945/ajcn.113.058362.

Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A. M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer**.** *American Psychologist*, 62(3), 220-233. DOI: 10.1037/0003-066x.62.3.220.

Matejowsky, T. (2009). Fast Food and Nutritional Perceptions in the Age of "Globesity": Perspectives from the Provincial Philippines. *Food and Foodways,* 17 (2009): 29-49. DOI: 10.1080/07409710802701470.

Millstone, E., Lang, T. (2008). *The Atlas of Food: Who Eats What, Where, and Why*. İkinci basım. Earthscan, Myriad Editions.

Montanari, M. (2018). Kıtlık ve Bolluk: Avrupa'da Yemeğin Tarihi. (Çev. Mesut Önen-Biranda Hinginar Çoban). Ankara: Nika Yayınevi. (Türkçede ilk baskı: Avrupa'da Yemeğin Tarihi, İstanbul, AFA Yayıncılık, 1995).

Murcott, A. (2000). Invited Presentation: Is it Still a Pleasure to Cook for Him? Social Changes in the Household and the Family. *Journal of Consumer Studies and Home Economics*, 24 (2), 78-84.

Murcott, A. (2019). Introduction: Sociology, Food and Eating. *Introducing the Sociology of Food & Eating* içinde (s. 1-28). London ve Newyork: Bloomsbury. Link:https://bloomsburycp3.codemantra.com/viewer/5c49d65e713c090001cc13a8

Nestle, M. (2002). *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health.* Berkeley: University of California Press.

Nestle, M. (2006). *What to Eat.* New York: North Point Press.

Nestle, M., Nesheim, M. (2012). *Why Calories Count: From Science to Politics.* London*:* University of California Press.

Nestle, M., Trueman, K. (2020). *Let's Ask Marion: What You Need to Know about the Politics of Food, Nutrition, and Health.* (Basımda). University of California Press.

Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. (7. Basım). United States of America: Pearson Education Limited.

Özden, F. (2019). İzmir'de Gıda Grupları ve Topluluk Destekli Tarım. Meltem *İzmir Akdeniz Akademisi Dergisi* No. 5, Yaz 2019, 93-97. DOI 10.32325/iaad.2019.7.

Özkaya, T. (2017). Yumurtanın dört hali: Endüstriyel, gezen, organik, ekolojik ve adil. *Yurt Gazetesi*.

Pilcher, J. M. (2006). *Food in World History*. Great Britain: Routledge.

Pilcher, J. M. (2012). Introduction. J. M. Pilcher (Editör), *The Oxford Handbook of Food History* içinde (s. xvii-xxviii). New York: Oxford University Press.

Pollan, M. (2008). *In Defense of Food: An Eater's Manifesto*. New York: The Penguin Press.

Pollan, M. (2009). *Etobur Otobur İkilemi*. İstanbul: Pegasus Yayınları.

Poulain, J. P. (2017). *The Sociology of Food: Eating and the Place of Food in Society*. Bloomsbury Academic.

Ritzer, G. (2011). *Toplumun McDonaldlaştırılması: Çağdaş Toplum Yaşamının Değişen Karakterleri Üzerine Bir İnceleme.* (Çev. Şen Süer Kaya), İkinci basım. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A., Wrzesniewski, A. (1999). Attitudes to Food and the Role of Food in Life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium and France: Possible Implications for the Diet-Health Debate. *Appetite*, 33 (2), 163-180.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu.* Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931.

Schröder, H., Fito, M., Covas, M. I. (2007). Association of fast food consumption with energy intake, diet quality, body mass index and the risk of obesity in a representative Mediterranean population. *British Journal of Nutrition.* 98(06). DOI: 10.1017/S0007114507781436.

Simmel, G. (1997) [1910] "Sociology of the Meal" D. Frisby and M. Featherstone (Editörler), *Simmel on Culture: Selected Writings Theory, Culture and Society* içinde (s.130-135). London: Sage Publications.

Smith, A. F. (2006). *Encyclopedia of Junk Food and Fast Food,* London: Greenwood Press.

Sobal, J. (2001). Social and Cultural Influences on Obesity. P. Bjorntorp (Editör), *International Textbook of Obesity* içinde (s. 305-322). New York: Wiley.

Sürücüoğlu, M. S. (2017). İnsan Beslenmesindeki Tarihsel Süreçler ve Gelişmeler: Paleolitik Çağ'dan Neolitik Çağ'a. A. Özenoğlu (Editör), *Beslenme ve Diyetetiğin Psikososyal Boyutu* içinde (s. 15-38). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Swinburn, B.A., Caterson, I., Seidell, J.C., James, W.P.T. (2004). Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *Public Health Nutrition,* 7(1A), 123-146. DOI: 10.1079/PHN2003585.

Şengül, R., Hocaoğlu, Ç. (2019). Ortoreksiya Nervoza nedir? Tanı ve Tedavi Yaklaşımları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2), 101-104.

Şık, B. (2017). Çocukluk Çağı Obezitesi Raporu. *Sosyal Haklar Derneği Gıda Çalışma Grubu.*

Şık, B. (2018). *Mutfaktaki Kimyacı: Yiyip içtiklerimiz ne kadar güvenli?* İstanbul: Doğan Kitap.

Tansey, G., Worsley, T. (1995). *The Food System: A Guide*. London: Earthscan

Publications Ltd.

Tillotson JE. (2002). Food brands: Friend or foe? *Nutrition Today*, (37): 78-80. DOİ:10.1097/00017285-200203000-00009.

Toffler, A. (2011). *Şok: Gelecek Korkusu*. İstanbul: Koridor Yayıncılık.

TUİK. (2017). *Türkiye Sağlık Araştırması*, 2016. Sayı: 24573.
"Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015", "T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016".

Twigg, J. (1983). Vegetarianism and the Meanings of Meat. A. Murcott (Editör), *The Sociology of Food and Eating* içinde (s. 18-30). Aldershot: Gower Publishing.

Uusitalo, U., Pietinen, P., Puska, P. (2002) Dietary Transition in Developing Countries: Challenges for Chronic Disease Prevention, *Globalization, Diets, and Noncommunicable Diseases* içinde (s. 1-25). Geneva: World Health Organization.
Vigarello, G. (2016). *Ortaçağ'dan 20. Yüzyıla Şişmanlığın Tarihi,* İstanbul: Doğan Kitap.

Warde, A. (1997). *Consumption, Food and Taste: Culinary Antinomies and Commodity Culture*. London: Sage Publications Ltd.

Warde, A. (2016). *The Practice of Eating*, London: Polity Press.

Weber, M. (1930). *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. London: Unwin Hyman. (Orig. 1905).

Whit, W. C. (2004). World Hunger. J. Germov, L. Williams (Editörler), *A Sociology of Food and Nutrition: The Social Appetite* içinde (s. 29-51). (2. Basım). Oxford University Press.

Winson, A. (2014). *The Industrial Diet: The Degradation of Food and the Struggle for Healthy Eating*, New York University Press.

Yentürk, N. (2018). *Ayaküstü İzmir: Sokak ve Fırın Lezzetleri*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık

Yurt, B. (2015). *Sağlık Riskleri Algısının Gıda Tüketimine Yansımaları: Eskişehir Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zeybek, S. O. (2017). *Endüstriyel gıda üretimi ve diyet toplumu*. https://scholar.google.com.tr/citations?user=cWJadzsAAAAJ&hl=tr.

Elektronik Kaynaklar

https://www.posta.com.tr/tuik-acikladi-turkiye-de-her-5-kisiden-1-i-obez-1301719 (Erişim tarihi: 03.06.2019).

https://www.gidahatti.com/obezitede-sevindirici-haber-81154/ (Erişim tarihi: 31.05.2019).

https://t24.com.tr/haber/okul-kantinlerinde-abur-cuburlar-yasaklandi-kahve-sadece-liseliye-serbest,335422 (Erişim tarihi: 31.08.2020).

https://www.change.org/p/okul-kantinlerinde-hi%C3%A7bir-abur-cubur-satilmasin-b%C3%BCt%C3%BCn-%C3%A7ocuklarin-meyve-teneff%C3%BCs%C3%BC-olsun (Erişim tarihi: 31.08.2020).

Türkiye İstatistik Kurumu, Basın Odası Haberleri (2015) Türkiye'deki obezite oranları %31,1 oranında arttı. Erişim adresi: http://www.tuik.gov.tr/basinOdasi/haberler/2015_58_20151008.pdf. (Erişim tarihi: 31.05.2019).

TÜİK. 2017. 'Türkiye Sağlık Araştırması, 2016'. Haber Bülteni 24573. Türkiye İstatistik Kurumu. http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24573 (Erişim tarihi: 05.05.2019).

TÜİK. 2020. 'Türkiye Sağlık Araştırması, 2019'. Haber Bülteni 33661. http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33661 (Erişim tarihi: 01.09.2020).

World Health Organization/WHO (2018). Obesity and overwight. Erişim adresi: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. (Erişim tarihi: 01.05.2019).

Global status report on noncommunicable diseases. (2014). Geneva: World Health Organization. (2014) (Erişim linki: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf. (Erişim tarihi: 3 Haziran 2019).

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) Health Statistics, (2017). *Health At A Glance*, 2017. Erişim linki: http://.dx.doi.org/10.1787/888933602956. (Erişim tarihi: 29.10.2019).

https://www.migros.com.tr/atistirmalik-c-113fb (Erişim tarihi: 05.05.2020).

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Seçil Özgökbel

Yabancı Dil : İngilizce

Doğum Yeri ve Yılı : İzmir / 1991

E-Posta : secilozgokbel@hotmail.com

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- 2017-2020, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Yüksek Lisans Programı.
- 2010-2015, İzmir Ekonomi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, Lisans Programı (İngilizce Tam Burslu).
- 2010-2015, İzmir Ekonomi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Programı (İngilizce Tam Burslu).

Yayınları ve/veya Bilimsel Sanatsal/Faaliyetleri:

- 2019, "Tüketim Mekânlarında Nostaljinin Pazarlanması: Retro Modasını Yansıtan Kafeler Üzerine Nitel Bir Araştırma", *IX. Ulusal Sosyoloji Kongresi Bildiriler Kitabı*, s. 616-625.