

**T.C.  
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI  
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI İLE BESLENME VE  
DİYETETİK LİSANS-YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİLERİNİN  
ÇİĞ GIDA (RAW FOOD) ALGILARININ BELİRLENMESİNE  
YÖNELİK ÇALIŞMA**

**HAZIRLAYAN**

**Yasemin ÖZEN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. İlkay YILMAZ**

**ANKARA - 2024**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

Tarih:25 /12/ 2023

Öğrencinin Adı Soyadı: Yasemin ÖZEN

Öğrencinin Numarası: 22120071

Anabilim Dalı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Programı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Doç. Dr. İlkay YILMAZ

Tez Başlığı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları İle Beslenme ve Diyetetik Lisans - Yüksek Lisans Öğrencilerinin Raw Food Algılarının Belirlenmesine Yönelik Çalışma

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 39 sayfalık kısmına ilişkin, 25/12/2023 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %10 'dur.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (beş) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Yasemin ÖZEN (imza)

ONAY

Tarih: 25 /12/ 2023

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyadı,

İmza: Doç. Dr. İlkay YILMAZ

.....

*Canım Kızım 'a...*

## TEŞEKKÜR

Çalışmam süresince tez danışmanlığımı üstlenerek çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, destek olan, her türlü bilimsel ve manevi desteğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Başkent Üniversitesi Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Doç.Dr. İlkay YILMAZ'a ve diğer bölüm hocalarıma,

Hayatımın her döneminde hep yanımda olan maddi ve manevi her türlü desteği veren canım eşim Turan ÖZEN'e ve kızım İpek ÖZEN'e, en içten duygularla teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

**Yasemin Özen, Gastronomi ve Mutfak Sanatları İle Beslenme Ve Diyetetik Lisans Öğrencilerinin Raw Food Algılarının Belirlenmesine Yönelik Çalışma, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Tezli Yüksek Lisans Programı, 2024.**

Bu çalışmada, Ankara ilinde Başkent Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları ile Beslenme ve Diyetetik Lisans – Yüksek Lisans programında eğitim alan öğrencilerin çiğ beslenme ile ilgili bilgi düzeyleri neticesinde nasıl bir algıya sahip oldukları, kişilerin çiğ beslenme şeklini tercih etme sebeplerinin neler olabileceği; ayrıca çiğ besinler ile ilgili davranış ve tutumunun yemek hazırlama becerisine etkisinin neler olduğunun saptanması hedeflenmiştir. Araştırma evrenini, Başkent Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları ile Beslenme ve Diyetetik Lisans – Yüksek Lisans programında eğitim alan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmaya katılmayı kabul eden 109'u lisans 42'si yüksek lisans olmak üzere 151 öğrenci ile çalışılmıştır. Anket yöntemiyle Google Forms üzerinden veri toplama tekniği kullanılmıştır. Çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerine raw food beslenmeye olan ilgileri, bu beslenme tarzında tüketim alışkanlıkları ve bu ürünlerle ilgili düşünceleri sorulmuştur. Öğrencilerin tüketim tercihlerini etkileyen faktörlerin neler olduğu da araştırma kapsamında incelenmiştir. Bu çalışma, genel olarak öğrencilerin raw food beslenme tercihlerini etkileyen faktörleri araştırmayı amaçlamaktadır, böylece literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir. Araştırma altı ana bölümde ele alınmıştır. İlk bölümde, çalışmanın konusu genelden özele giden bir sıra izlenerek ve araştırmanın dayandığı alanın çerçevesi tanımlanmıştır. İkinci bölümde, araştırma konusu ile yapılan literatür taraması sonucunda edinilen bilgilere ve konu ile ilgili önceki çalışmalardaki saptamalara kısaca yer verilmiştir.

Üçüncü bölümde, araştırmanın yöntemi anlatılarak, anakütlenin tanımı yapılmış, örneklem seçiminin nasıl gerçekleştirildiği ve veri toplama tekniği açıklanmıştır. Dördüncü bölümde, analiz ve bulguların yorumlanması gerçekleştirilmiştir. Beşinci bölümde, çalışma ile ilgili tartışma kısmına yer verilmiştir. Altıncı bölüm, yani sonuç kısmında ise elde edilen bulguların özlü bir şekilde özetlenmiştir. Yedinci ve son bölümde, öneriler kısmı ile, gelecekte yapılacak çalışmalara rehberlik etme amacı öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Raw (çiğ) besin, gastronomi, diyetisyen, sağlık, gıda

## **ABSTRACT**

**Yasemin Özen, Study on Determining Raw Food Perceptions of Gastronomy and Culinary Arts and Nutrition and Dietetics Undergraduate Students, Başkent University, Institute of Social Sciences, Gastronomy and Culinary Arts, Master's Program with Thesis, 2024**

In this study, what kind of perception do the students studying at Başkent University Gastronomy and Culinary Arts and Nutrition and Dietetics Undergraduate - Master's program, who receive higher education services in Ankara, have as a result of their knowledge level about raw nutrition, what might be the reasons why people prefer raw nutrition; It was also aimed to determine the effects of behavior and attitude regarding raw foods on food preparation skills. The research population consisted of students studying at Başkent University Gastronomy and Culinary Arts and Nutrition and Dietetics Undergraduate and Master's programs. A total of 151 students, comprising 109 undergraduates and 42 graduates who agreed to participate in the research, were included in the study. Data collection was conducted using the survey method through Google Forms. Within the scope of the study, university students were asked about their interest in raw food nutrition, their consumption habits in this diet and their opinions about these products. The factors affecting students' consumption preferences were also examined within the scope of the research. This study aims to investigate the factors affecting students' raw food nutritional preferences in general, thus aiming to contribute to the literature. The research is discussed in six main sections. In the first section, the subject of the study is defined in an order from general to specific and the framework of the field on which the research is based is defined. In the second chapter, the information obtained as a result of the literature review on the research topic and the findings of previous studies on the subject are briefly included. In the third chapter, the method of the research is explained, the population is defined, how the sample selection is carried out and the data collection technique is explained. In the fourth chapter, analysis and interpretation of the findings were carried out. In the fifth chapter, the discussion section about the study is included. In the sixth chapter, that is, the conclusion, the findings are summarized concisely. In the seventh and last chapter, suggestions are presented to guide future studies.

**Keywords:** Raw food, gastronomy, dietician, health, food

# İÇİNDEKİLER

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| TEŞEKKÜR.....                                      | i   |
| ÖZET.....                                          | ii  |
| ABSTRACT .....                                     | iii |
| İÇİNDEKİLER .....                                  | iv  |
| TABLolar LİSTESİ .....                             | vi  |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....               | vii |
| 1. GİRİŞ.....                                      | 1   |
| 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....                         | 5   |
| 2.1. Raw Food Tanımı ve Tarihsel Gelişimi.....     | 5   |
| 2.2. Raw Food (Çiğ Gıda) Yöntem ve Teknikleri..... | 7   |
| 2.2.1. Dehidrasyon yöntemi .....                   | 8   |
| 2.2.2. Filizlendirme veya çimlendirme yöntemi..... | 8   |
| 2.3. Raw Food ve İnsan Sağlığına Etkileri .....    | 10  |
| 2.3.1. Raw food (çiğ gıda) olumlu yönleri.....     | 10  |
| 2.3.2. Raw food (çiğ gıda) olumsuz yönleri .....   | 13  |
| 3. YÖNTEM.....                                     | 15  |
| 3.1. Araştırma Problemi.....                       | 15  |
| 3.2. Araştırmanın Amacı.....                       | 15  |
| 3.3. Araştırmanın Önemi .....                      | 15  |
| 3.4. Araştırmanın Evreni.....                      | 16  |
| 3.5. Örneklem.....                                 | 16  |
| 3.6. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları .....  | 16  |
| 3.7. Veri Toplama ve Değerlendirme Yöntemi .....   | 16  |
| 3.8. Araştırmada Kullanılacak Ölçekler .....       | 17  |
| 4. BULGULAR .....                                  | 18  |
| 5. TARTIŞMA .....                                  | 28  |
| 6. SONUÇ.....                                      | 32  |
| 7. ÖNERİLER.....                                   | 34  |
| KAYNAKLAR.....                                     | 36  |

## **EKLER**

**EK1: Etik Kurulu Onayı (Başkent Üniversitesi)**

**EK2: Anket Soruları**

## TABLolar LİSTESİ

Sayfa

|                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 4.1. Katılımcıların bölümlerine dağılımları .....                                                                                | 18 |
| Tablo 4.2. Katılımcıların bölümlerine göre sosyodemografik durumlarının dağılımları.....                                               | 18 |
| Tablo 4.3. Katılımcıların bölümlerine ve cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi.....                         | 19 |
| Tablo 4.4. Katılımcıların bölümlerine göre sağlık durumlarının değerlendirilmesi .....                                                 | 20 |
| Tablo 4.5. Katılımcıların bölümlerine göre sağlık endişelerinin değerlendirilmesi .....                                                | 21 |
| Tablo 4.6. Katılımcıların bölümlerine göre çiğ beslenme (raw food, RF) hakkındaki bilgi durumlarının değerlendirilmesi .....           | 22 |
| Tablo 4.7. Katılımcıların bölümlerine göre RF ürünleri hakkındaki bilgi durumlarının değerlendirilmesi.....                            | 23 |
| Tablo 4.8. Katılımcıların bölümlerine göre RF ürünleri hakkındaki sağlık iddialarına yönelik bilgi durumlarının değerlendirilmesi..... | 24 |
| Tablo 4.9. Katılımcıların bölümlerine göre RF tercihlerinin değerlendirilmesi .....                                                    | 25 |
| Tablo 4.10. RF Tercih eden katılımcıların bölümlerine göre RF tercihlerinin nedenlerinin değerlendirilmesi.....                        | 26 |
| Tablo 4.11. RF Tercih etmeyen katılımcıların bölümlerine göre tercih etmeme nedenlerinin değerlendirilmesi.....                        | 27 |

## SİMGELER VE KISALTMALAR

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| BD  | Beslenme ve Diyetetik          |
| GMS | Gastronomi ve Mutfak Sanatları |
| ADA | Amerikan Diyetisyenler Birliği |
| SS  | Standart Sapma                 |
| X   | Ortalama                       |
| YL  | Yüksek Lisans                  |
| Vb. | Ve benzeri                     |

# 1. GİRİŞ

İnsanların yaşam düzeyini iyileştirmeye yönelik arzuları, bilgi ve davranış gelişimlerine sıkı sıkıya bağlı olarak şekillenir. Bu arzular, daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürme hedefini içermektedir. Her geçen gün, bireyler, yaşam sürelerini uzatmanın yanı sıra bu süreci daha sağlıklı ve zinde bir şekilde sürdürmenin yollarını araştırmaktadırlar. Sağlık sorunlarına karşı sadece tedavi odaklı bir yaklaşım benimsemek yerine, önleyici tedbirleri alma eğilimi, toplumun genel sağlık bilincinin artmasıyla paralel bir şekilde yükselmektedir (Erbaş, 2006).

Sağlıkla ilgili beklentiler, sadece hastalıklardan korunmakla sınırlı kalmayıp aynı zamanda yaşam kalitesini artırmayı da içermektedir. Bu bağlamda, beslenme alışkanlıkları önemli bir role sahiptir. İnsanlar, sadece açlıklarını gidermek amacıyla değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve potansiyel hastalıklardan kaçınmak amacıyla da beslenmeye özen göstermektedirler (İşleroğlu vd., 2005). Beslenme, bu noktada hem bir ihtiyaç hem de bir strateji olarak ön plana çıkmaktadır.

Beslenme şekli ve tercihi, önleyici tedbirler arasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Günümüzde, sağlıklı beslenme alışkanlıkları sadece kilo kontrolü değil, aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendirme, enerji seviyelerini artırma ve genel yaşam kalitesini yükseltme amacını taşımaktadır. Bu sebeple, besin seçimleri ve tüketim alışkanlıkları, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen unsurlar haline gelmiştir. Teknolojik gelişmelerin etkisiyle güvenli gıda üretimine verilen önem de artmıştır (Onur ve Cömert, 2017). Tüketiciler, satın aldıkları gıdaların üretim süreci ve içerikleri konusunda daha bilinçli hale gelmişlerdir. Gıda güvenliği, modern tüketicinin öncelikli endişelerinden biri haline gelmiştir. Bu nedenle, gıda üreticileri ve sağlık otoriteleri, güvenli ve sağlıklı gıda tedarikini sağlama konusunda daha fazla sorumluluk üstlenmişlerdir. Yaşam standartlarının yükselmesi ile, tüketicilerin besin seçimlerini ve gıdalara bakış açılarını sorgulama eğilimi artmıştır. İnsanlar, sadece doyurucu bir öğün elde etmek değil, aynı zamanda bu öğünün sağlık üzerindeki etkilerini anlamak istemektedirler. Doğal sebzeler, meyveler gibi fonksiyonel gıdaların insan vücudu üzerindeki etkileri, sağlık bilincinin artmasıyla paralel olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Meral vd., 2012; Onur ve Cömert, 2017).

Sonuç olarak, bireylerin sağlık ve beslenme konularındaki bilinç düzeyinin artmasıyla birlikte, raw food gıdaların tercih edilme oranı yükselmektedir. Bu eğilim, hem bireylerin kendi sağlıkları için bilinçli beslenme alışkanlıkları geliştirmelerini hem de gıda endüstrisinin daha sağlıklı ürünler sunma konusundaki çabalarını arttırmaktadır. Beslenme,

sadece doyum sağlama amacı taşıyan bir eylem olmaktan çıkarak, bireylerin yaşam kalitesini iyileştiren bir strateji haline gelmiştir.

Gastronomi ve Mutfak Sanatları (GMS) ile Beslenme ve Diyetetik (BD) bölümleri, lezzetin ve sağlıklı beslenmenin kesişim noktasında eğitim sunan disiplinler olarak, öğrencilere geniş bir bilgi yelpazesi sunmaktadır. GMS bölümü, öğrencilere farklı kültürlerin mutfaklarına dair bir anlayış kazandırırken, yaratıcı mutfak teknikleri ve lezzet profilleri konusunda da geniş bir bilgi sağlamaktadır. BD bölümü ise öğrencilere besin değerleri, sağlıklı beslenme prensipleri ve bireysel sağlık ihtiyaçları konularında uzmanlık kazandırmaktadır.

Yeme içme sektöründe sürekli olarak evrim geçiren yapı, zaman içinde yeni beslenme eğilimlerini beraberinde getirmektedir. Bu eğilimlerden biri de raw beslenme olarak bilinmektedir. Raw beslenme, gıda maddelerinin hiçbir işleme girmeden doğrudan vücuda alınması anlamına gelmektedir. Raw food, taze sebzeler, meyveler, kuru baklagiller, tohumlar ve filizlenmiş tahıllar gibi doğal gıda kaynaklarını içermektedir. Bu besinler, hiçbir kimyasal işleme maruz kalmadan ham olarak tüketilir ya da azami 46 °C'ye kadar hafif bir işleme tabi tutulabilir. Bu yöntem, besinlerin doğal yapılarını koruma ve içerdikleri besin değerlerini en üst düzeye çıkarma amacını taşımaktadır(Esma Karaman ve Göktuğ Soylu, 2020).Yenilikçi beslenme anlayışları arasında öne çıkan çiğ beslenme, sağlık ve beslenme konularındaki bilinci artırmış ve bireyleri doğal beslenme konusunda motive etmektedir. Bu eğilim, sadece besinlerin işlenmemiş halde tüketilmesini değil, aynı zamanda onları en uygun şekilde hazırlamanın ve pişirmenin yollarını araştırmayı içermektedir. Taze ve doğal gıdaların çiğ olarak tüketilmesi, vücuda yüksek miktarda vitamin, mineral ve enzim sağlama potansiyeline sahiptir. Bu besin öğeleri, işleme maruz kalmadıkları için daha etkili bir şekilde emilip ve sindirilmektedir. Çiğ beslenmenin temelinde, gıdaların işlenmesi sırasında kaybolabilecek olan besin değerlerini koruma amacı yatmaktadır. Bu beslenme tarzı, özellikle termal işleme maruz kalan vitaminlerin, antioksidanların ve diğer önemli besin öğelerinin kaybını en aza indirme potansiyeli sunmaktadır. Çiğ beslenme, yeme içme sektöründeki değişim ve gelişime paralel olarak ortaya çıkan önemli bir beslenme trendidir. Doğal besinlerin işlenmemiş halde tüketilmesi, sağlığı destekleme ve besin değerlerini maksimize etme amacını taşır. Bu yaklaşım, beslenme alışkanlıklarını yeniden düşünmek ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek isteyen bireyler arasında popülerlik kazanmaktadır. İşte bu doğallık, çiğ gıdaların içerdikleri vitamin, mineral, enzimler ve liflerin korunmasına ve sindirim sistemine doğrudan etkide bulunma potansiyeline sahip olduğunu gösterir. Besin maddelerinin ısıl işleme maruz kalmadan alınması, çiğ gıdaların

sağlık üzerinde olumlu etkilerini artırabilir. Çiğ beslenme akımı, insanların tarih öncesi dönemlerde ateşi keşfetmeden önce gıdalarını çiğ olarak tüketmeleri ve bu beslenme şekliyle sağlıklı oldukları inancına dayanmaktadır. Bu düşünce, temelde insanlığın başlangıcına uzanan bir tarihsel perspektifi yansıtmaktadır. İlk insanlar, doğanın sunduğu gıdaları işleme tabi tutmadan, doğrudan kaynağından tüketerek beslenmişlerdir. Bu durum, çiğ beslenme akımının temelini oluşturan bir düşünce ve uygulama olarak günümüze kadar ulaşmıştır (Esmâ Karaman ve Göktuğ Soylu, 2020).

Çiğ beslenmenin kökeni, 1800'lü yıllara kadar uzanmaktadır ve bu dönemlerde özellikle bazı bireylerin ve grupların bu beslenme tarzını benimsediği bilinmektedir. Ancak, çiğ beslenme akımının günümüzdeki yaygınlığı ve popülerliği özellikle son 30 yılda önemli ölçüde artmıştır. Modern yaşamın getirdiği beslenme alışkanlıklarına karşı bir tepki olarak ortaya çıkan çiğ beslenme, sağlıklı yaşam ve doğal beslenme anlayışını benimseyenler arasında büyük ilgi görmektedir (Esmâ Karaman ve Göktuğ Soylu, 2020).

Bugünlerde, çiğ beslenme artık sadece bir beslenme tercihi olmanın ötesinde, aynı zamanda bir yaşam tarzı olarak da kabul edilmektedir. İnsanlar, çiğ beslenmenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini keşfetmeye ve bu beslenme tarzını benimsemeye yönelik giderek artan bir ilgi göstermektedirler. Çiğ beslenme, besin maddelerinin ısı ileme tabi tutulmaması nedeniyle içerdikleri vitamin, mineral ve enzimlerin daha iyi korunduğuna inanılarak, besin değerlerini en üst düzeye çıkarma amacını taşır.

Bu akımın popülerleşmesinde, modern tıp ve bilimle desteklenen sağlık bilinciyle birleşen doğal ve organik beslenme anlayışının etkisi büyük olmuştur. Gıdaların işlenmemiş hallerini tüketme fikri, çiğ beslenmenin temelini oluştururken, aynı zamanda tarım ve gıda endüstrisindeki değişen paradigmalara da bir tepki olarak ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak, çiğ beslenme akımı, tarihsel kökenlerinden günümüze kadar gelen bir beslenme tarzıdır. İlk insanların basit ve doğal beslenme pratiği, modern dünyada sağlıklı yaşam arayışında olan bireyler tarafından benimsenmiş ve popülerleşmiştir. Bu akım, sadece bir beslenme tercihi olarak değil, aynı zamanda doğal ve organik yaşamın bir yansıması olarak da algılanmaktadır.

Bu beslenme tarzının savunucuları, çiğ gıda beslenmesinin enerji artışına ve genel sağlığın iyileşmesine katkıda bulunabileceğine inanmaktadır. Isıl işleme maruz kalan besinlerin bazı besin değerlerini kaybettiği düşünüldüğünden, çiğ beslenmenin vücuda daha fazla vitamin, mineral ve antioksidan sağlayarak bağışıklık sistemini güçlendirebileceği düşünülmektedir. Çiğ gıda beslenmesi aynı zamanda sindirim sistemini destekleme konusunda da önemli bir rol oynar. Lif açısından zengin olan çiğ sebzeler ve meyveler,

sindirim sürecini düzenleyebilir ve bağırsak sağlığını artırabilir. Ayrıca, enzimlerin doğal hallerinde bulunması, besinlerin vücutta daha etkili bir şekilde parçalanmasına yardımcı olabilir. Ancak, çiğ gıda beslenmesine geçiş yaparken dikkatli olunmalıdır. Bazı besin maddeleri ısıtılma maruz kalmadan sindirilemez veya bazı besinlerin çiğ tüketilmesi, sindirimi zorlaştırabilir. Bu nedenle, dengeli bir beslenme için uzman tavsiyesi ve çeşitli besin kaynaklarının kullanılması önemlidir (Uçan, 2021).

Gastronomi ve beslenme diyetetik lisans – yl. öğrencileri beslenme ilkeleri, temel mutfak becerileri, menü planlama ve gıda güvenliği-hijyen ile ilgili eğitimler almaktadır. Her iki bölüm öğrencilerinin raw food hakkındaki bilgi, tutum ve davranışlarının yemek hazırlama becerilerine olan etkisi önemlidir. Bu nedenle, GMS ile BD bölümü öğrencilerinin çiğ gıdalar hakkında bilgi düzeyi, bu besinlerin beslenme dünyasındaki kapsamlı rolünü anlamalarında temel bir unsur oluşturmaktadır.

Bu araştırma, GMS ile BD bölümü öğrencilerinin çiğ gıda algılarını belirleyerek, bu besinlerin sağlık, beslenme ve mutfak deneyimleri üzerindeki etkilerini vurgulamayı amaçlamaktadır. Çiğ gıdaların beslenme dünyasındaki rolünü anlamak, öğrencilerin hem sağlıklı beslenme hem de mutfak sanatları konularındaki bilgi ve becerilerini daha da zenginleştirmelerine olanak tanıyacaktır. Bu çalışma, çiğ gıdaların GMS ile BD bölümündeki eğitim programlarına daha etkin bir şekilde entegre edilmesi için yol gösterici olacağına, ayrıca raw food konusu yazın içinde yeterince incelenmemiş bir alan olarak belirtilmektedir. Bu nedenle, yapılan bu çalışma; bu alandaki yazına bir katkıda bulunmanın yanı sıra, Türk mutfağını zenginleştirmek ve raw food trendindeki yiyeceklerin lezzetlerinin artırılması, gastronomik deneyimlere yeni katkılar sağlamak açısından büyük bir önem olarak taşımaktadır.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Raw Food Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

Gastronomi, temelde lezzet estetiği kapsamında kullanılan bir terim olmakla birlikte, besinlerin evrim süreçleri, gıda ile kültür arasındaki ilişkiler ve besin hazırlama yöntemlerini ayrıntılı bir şekilde inceleyen bir bilim dalıdır (Aktaş ve Özkök, 2018). Gastronomi ve mutfak sanatları alanındaki temel konu, sağlığı sürdürmek ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla vücudun gerekli besinleri dengeli bir şekilde tüketme şeklindedir (Besler, Halit Tanju vd., 2015). Yeme-içme sektöründe devam eden değişim ve gelişimle birlikte, farklı beslenme akımları gün geçtikçe bilinirlik kazanmakta ve hayata geçmektedir. Bu akımlardan bazıları şunlardır: Slow food, uyum mutfak, tamamlayıcı mutfak, yenilebilir çiçekler ve baharatlar, sörf&turf, sağlıklı mutfak ve çiğ beslenme programı (Madenci ve Okur, 2019). Çiğ beslenme düzeni, son zamanlarda büyük ilgi görmekte olup dünya genelinde birçok takipçisi bulunmaktadır. Çiğ beslenme akımı, "çiğ besin" olarak adlandırılan ürünlerin tüketildiği bir beslenme yaklaşımını benimser. Çiğ gıdalar, ısı veya kimyasal işleme uğramamış, genellikle hayvansal gübre kullanılarak yetiştirilmiş ve rafine edilmemiş besinleri ifade etmektedir. Başka bir tanıma göre, çiğ beslenme, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için çoğu hayvansal gübre ve organik yöntemlerle üretilmiş ve kimyasal katkılardan arındırılmış meyve, sebze, filizlenmiş sebzeler ve canlı gıdaların tüketildiği bir beslenme türüdür (Çakmak ve Sevinç, 2018). Raw Food, et tüketen ve sadece balığı tercih eden iki farklı gruba ayrılabilir (Boutenko vd., 2012). Ham gıda terimi, çiğ olarak satılan ve 46 °C'ye kadar ısıya maruz kalmamış besinler için kullanılır. Bir diğer tanıma göre, raw food 43 °C üstünde ısı işleme tabi tutulmamış gıdalar olarak ifade edilmektedir (Russo, 2008).

Çiğ beslenme, sebzeler, meyveler, hububatlar, baklagiller, tahıllar ve kuruyemişler gibi doğal ve işlenmemiş gıdaların önemli bir yer tuttuğu bir beslenme düzenidir. Bu beslenme programı, son yıllarda popülerlik kazanmasına rağmen, 19. yüzyılda sadece pişmemiş yiyeceklerin tüketilmesi fikrinin ortaya çıkarılmasından bu yana uygulanan bir beslenme şekli olmuştur. Çiğ beslenme tercihlerindeki çeşitlilik, bireylerin yaşam tarzlarına, sağlık anlayışlarına ve çeşitli etmenlere dayanmaktadır. Bu beslenme tarzının benimsenmesinde etkili olan nedenler arasında, genel sağlığın korunması, hastalıklardan kaçınılması, uzun ömür arzusu, dini inançlar, ekonomik durum, çevresel sorumluluklar, iklim değişikliğine karşı duyarlılık, hayvan refahına verilen önem ve etik kurallar öne çıkmaktadır (Aktaş ve Özkök, 2018). Bu beslenme tercihinin temelinde, besinlerin doğallığına duyulan güven ve besinlerin işlenmemiş haliyle tüketilmesinin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine yönelik bir bilinç yatmaktadır. Ayrıca, bu beslenme tarzı sadece bireyin fiziksel

sağlığına değil, aynı zamanda çevresel ve etik sorumluluklarına duyarlı bir yaşam tarzı benimsemesine de olanak tanımaktadır. Bu noktada, çiğ beslenmenin giderek artan popülerliği, bireylerin bu tercihi bir yaşam biçimi olarak benimsemelerini sağlamaktadır. İnsan vücudu, bir dizi biyolojik süreç aracılığıyla iç ortamını belirli bir pH seviyesinde (asidik, nötr, alkali) tutmaya çalışır. Bu dengeyi korumak, vücudun sağlıklı bir şekilde çalışması için önemlidir. Çiğ beslenmenin temel hedefi, bireylerin alkali dengesini sürdürmek ve böylelikle bağışıklık sistemini güçlendirmek amacıyla, pişmemiş ve hiçbir kimyasal işleme maruz kalmamış gıdalarla beslenmektir. Çiğ yiyeceklerdeki vitamin ve mineraller, kandaki pH seviyesinin denge içinde kalmasına yardımcı olarak vücutta alkali bir ortamın oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Vücut ne kadar az alkali olursa, bağışıklık sistemi de o kadar güçlü olmaktadır (Çoruhlu, 2013).

Çiğ beslenme, sağlıklı bir yaşam tarzı olarak benimsenen ve birçok fayda sunan bir beslenme biçimidir. Bu beslenme anlayışında yer alan gıdalar, genellikle işlenmemiş ve organik ürünlerden oluşmaktadır. Taze sebzeler, meyveler ve suları, baklagiller, yağlı tohumlar (findık, ceviz, çekirdek), yosun, saf su ve hindistan cevizi gibi besinler çiğ beslenenlerin tercih ettiği temel gıdalardır. Öte yandan, çiğ beslenme yaklaşımına uymayan gıdalar arasında tuz, şeker, un içeren ürünler, pişmiş sebze ve meyveler, et, çeşitli pişmiş gıdalar, kahve, çay, alkol, hamur işleri, işlenmiş gıdalar ve yağlar, pastörize süt ve ürünleri bulunmaktadır (Uzun, 2019). Bu tüketim tarzı, doğal ve işlenmemiş besinlere odaklanarak, vücudun temel besin ihtiyaçlarını karşılamayı hedeflenmektedir. Tarihsel gelişimi göz önüne alındığında, çiğ beslenme kavramı, ilk insanların ateşi keşfetmeden önceki beslenme alışkanlıklarını ele aldığı anda, yapraklı sebzeler, meyveler, kabuklu yemişler ve tohumlar gibi yüksek lifli bitkisel sterollerle protein ihtiyaçlarını karşıladıkları döneme dayanmaktadır (Eren ve Özer, 2018). Çiğ gıda kavramının kökeni eski Yunan'a dayanmaktadır. Tarihsel kayıtlara göre, o dönemde ünlü matematikçiler, filozoflar ve dini liderlerin vegan ve çiğ beslenmeye yöneldikleri bilinmektedir (Cunningham, 2004; Hobbs, 2005). Tıp alanındaki öncü isimlerden biri olan Hipokrat, çiğ beslenmenin en iyi olduğunu savunmuş ve çiğ beslenmeyle daha uzun, sağlıklı, enerjik ve yetenekli bir yaşam sürebileceğini iddia etmiştir (Casapei ve Kaupert, 2014).

Ateşin keşfi ve kontrolüyle birlikte gıdaların pişirilme sürecine geçiş gerçekleşmiştir. Sonrasında, 19. yüzyıla gelindiğinde, çiğ beslenmenin insan sağlığını koruyabileceği ve hastalıklardan kaçınabileceği görüşü ile, 21. yüzyıla kadar devam etmiştir. Çiğ gıda diyetleri, pişmiş besinlerin yetersiz olduğu düşüncesinden dolayı yeni bir beslenme biçimi olarak kabul edilmektedir. Ham ve işlenmemiş gıdalar, insanlar için en doğal besin kaynağı olarak kabul edilmektedir. Çiğ beslenme tarzı, bir dizi amacı karşılamak ve uygulamak için geliştirilmiştir. 1867-1939 yılları arasında yaşamış olan İsviçreli Doktor Max Bircher-Benner, hastalarını

iyileştirmek amacıyla kendi kliniğinde çiğ beslenme yöntemini kullanmıştır. 19. yüzyılın ortalarında, Sylvester Graham, zihinsel sağlık için çiğ yiyecek tüketimini önererek vejetaryen diyetinin öncüsü olmuştur (Cunningham, 2004). Daha sonra, Amerikalı bir grup fizikçi tarafından geleneksel tıpta doğal bir tedavi yöntemi olarak kabul edilen "doğal hijyen" adını almıştır. ABD'li doktor Herbert Shelton (1895-1985), bu kavramı inceleyerek doğal hijyenin öncülerinden biri haline gelmiştir. Bu dönemde, çiğ beslenmenin zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan düşünceler, giderek popülerlik kazanmış ve bu konudaki araştırmalar ve uygulamalar artmıştır. Çiğ beslenmenin popülerleşmeye başlamasında önemli bir figür olan Norman W. Walker, 1970'li yıllarda bu akımı yaygınlaştırmış ve çiğ gıdaların sağlıklı olduğunu savunmuştur. Leslie Kenton'un 1984 tarihli "Ham Enerji- Radyant Sağlığa Giden Yolu" adlı kitabı, taze sebze suları, tohum ve filizler gibi çiğ gıdaların sağlığa olan olumlu etkilerine odaklanmıştır (Kenton, 2001).

Çiğ beslenme, tarih boyunca var olduğu halde, 2000'li yıllarda tekrar gündeme gelmiştir. Kaliforniya, Türkiye, İngiltere, İspanya ve Kanada gibi birçok ülkede geniş kitleler tarafından benimsenmeye başlamıştır (Çakmak ve Sevinç, 2018).

İnsanların çiğ beslenmeyi tercih etmelerinin başlıca nedeni, daha sağlıklı bir yaşam arzusudur. Hastalıklardan korunma, uzun ömürlü olma, dini inançlar, sürdürülebilirlik, ekonomik koşullar, hayvan refahı ve etik ilkelere olan bağlılık da çiğ beslenme tercihlerinde etkili olmaktadır (Aktaş ve Özkök, 2018).

Çiğ beslenme konusu gündeme geldikçe, pişmiş ve çiğ gıdalar arasında olumlu ve olumsuz yönleriyle ilgili tartışmalar da artmıştır. Bu beslenme tarzıyla ilgili olarak bilimsel çalışmalar, beslenme eğitimleri ve sertifika programları düzenlenmiştir. Çiğ beslenmeyi tercih edenlere yeni mekanlar açılarak, menülerde raw gıdalara daha fazla yer verilmeye başlanmıştır. İnsanlar, bu deneyimlerini sosyal medya platformlarında paylaşarak çiğ beslenme akımının daha geniş kitlelere ulaşmasına katkıda bulunmuşlardır. Ayrıca, bilimsel çalışmaların spiritüel beslenmelere olan bakış açısı, bu tür beslenme akımlarının dünya genelinde bir yaşam felsefesi haline gelme olasılığına işaret etmektedir (Çakmak ve Sevinç, 2018).

## **2.2. Raw Food (Çiğ Gıda) Yöntem ve Teknikleri**

Ham beslenme, insanların sağlığını korumak ve iyileştirmek amacıyla doğal ve işlenmemiş besinlere dayanan bir beslenme biçimidir. Bu beslenme tarzı, başlangıçlardan içeceklere kadar geniş bir yelpazede besinleri içermekte ve özellikle çorbalar, salatalar, tatlılar ve içecekler gibi besinlerin hiçbir işleme tabi tutulmadan tüketilebileceği bir anlayışa sahiptir. "Dehidrasyon" yöntemi, ham beslenmenin temel taşlarından biridir ve özellikle başlangıçlarda, ekmeklerde ve ana

yemeklerde kullanılabilecek etkili bir işleme tabi tutma yöntemidir. Bir diğer önemli teknik ise "filizlendirme/çimlendirme" yöntemidir, ki bu genellikle salatalar ve atıştırmalıklarda kullanılmaktadır (Oflaz, 2017).

### **2.2.1. Dehidrasyon yöntemi**

Dehidrasyon, yiyeceklerden su içeriğini azaltmak için kullanılır. Dehidrasyon, doğal güneşte kurulma veya kapalı ortamlarda kontrol edilebilir bir şekilde yapay kurulma gibi farklı yöntemlerle gerçekleştirilebilir. Farklı dehidratör ekipmanları mevcuttur, bunlar arasında fırın, dolap, tünel, bantlı, sandık ve püskürtmeli tip dehidratörler yer almaktadır. Bu ekipmanlar, sıcak havalı (konveksiyonel) ve buharlı, vakumlu, donduruculu, mikrodalgalı kurutucular gibi kategorilere ayrılmaktadır (Michailidis ve Krokida, 2014; Ustun ve Bulam, 2015).

Dehidrasyon yöntemi, yiyeceğin besin değerlerini koruyarak içindeki suyun %75'ini ortadan kaldırır. Bu, ham besinlerin alkalın özelliklerini %100'e kadar koruyarak daha çeşitli lezzetlerin ortaya çıkmasını sağlar. Dehidre yöntemi ayrıca şu avantajları içerir:

Nem düzeyinin ve yiyeceğin hacminin azaltılmasıyla birlikte ambalajlama, depolama ve taşıma maliyetlerinin minimize edilmesi hedeflenir. Aynı zamanda, yiyeceklerin lezzeti, görünüşü, rengi ve besin değerleri gibi kalite unsurlarının korunması amaçlanır. Bu yöntem, mikroorganizma aktivitelerini en aza indirerek yiyeceğin raf ömrünü uzatmaya yardımcı olmaktadır. Diğer depolama tekniklerine kıyasla daha az işgücü ve ekipman gerektirerek, besinlerin korunması açısından ekonomik bir seçenek olarak kabul edilmektedir (Rahman, 2004; Uysal Seçkin ve Taşeri, 2015).

### **2.2.2. Filizlendirme veya çimlendirme yöntemi**

Ham beslenmenin diğer önemli bir bileşenidir. Yüzyıllar önce Çinliler ve Orta Asya'da yaşayan Türkler tarafından, ham beslenmede ve gıda endüstrisinde yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Bu işlem, tahılların ve baklagillerin besinsel ve fonksiyonel özelliklerini geliştirmek için oldukça önemlidir (Demir ve Kılınçer, 2019; Şahan, 2017).

Tohumların nemli olarak filizlenme olana kadar tutulduğu bu yöntemde, çimlenmenin olması için sıcaklık, su, oksijen ve ışık gibi ortamın sağlanması gerekmektedir (Madenci ve Okur, 2019).

Ham beslenmede bu yöntem için iki farklı teknik kullanılmaktadır (Oflaz, 2017).

**Kevgir Tekniği:** Mercimek, balkabağı nohut, maş ve soya fasulyesi gibi büyük tohum ve baklagiller, su dolu bir kapta 8-12 saat boyunca bekletildikten sonra süzülerek bir kabın içine yerleştirilir ve günde 3 kez suyla yıkanarak tohumların 2-3 gün içinde filizlenmesi sağlanır (Uçan, 2021).

**Toprak Tekniği:** Buğday, arpa, ayçiçeği gibi tohumlar, su dolu bir kaptan 8-12 saat boyunca bekletildikten sonra saksı toprağı veya organik toprak olan torfa serpilir ve tohumlar, direkt güneş almayan sıcak ve ışık alan bir mekânda günde bir kez nemlendirilerek 6-7 günde filizlenir. Çimlenme süreci, bir tane içinde bir dizi değişikliğe neden olmaktadır. Bu değişikliklerin bir kısmı yeni bileşiklerin ortaya çıkmasıyla gerçekleşir ve ayrıca bazı mevcut bileşiklerin hidrolizi veya nötralizasyonu gibi başka şekillerde de ortaya çıkabilir (Turan, 2013).

Çimlenmenin besinsel özellikleri arttırmadaki etkisi, çimlenme sırasında bazı anti-besinsel bileşiklerin parçalanmasından kaynaklanır, aynı zamanda serbest amino asitlerin, kullanılabilir karbonhidratların, besin lifinin ve fonksiyonel özellikleri artırabilen çeşitli bileşenlerin konsantrasyonlarının artışından da kaynaklanır (Uçan, 2021).

Çimlenme sürecinin, tanelerin karbonhidrat içeriğı üzerindeki olumlu etkileri üzerine yapılan araştırmalara göre, bu doğal olayın nişasta miktarını azaltıcı bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Çimlenme sırasında, tanelerin içerdiği degradatif enzimlerin faaliyetinde bir artış gözlemlenir ve bu durum, özellikle nişasta düzeyinde belirgin bir azalmaya yol açmaktadır. Ohtsuba, Suzuki, Yasui ve Kasumi'nin yaptığı bir çalışmada, 72 saatlik çimlenme sonrasında esmer pirincin karbonhidrat içeriğinin 74.0 g/100g'dan 71.3 g/100g'e düştüğü gözlemlenmiştir (Ohtsubo vd., 2005). Bu durum, çimlenme işleminin tanelerin besinsel bileşenleri üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, çimlenmenin besin değeri üzerindeki potansiyel olumlu etkilerini vurgulamakta ve bu sürecin tüketiciler için sağlıklı bir beslenme alternatifi olabileceğini göstermektedir (Madenci ve Okur, 2019).

2019'da Okur ve Madenci'nin yaptığı araştırmada, çimlendirmenin tahıl ve baklagildeki çeşitli besinsel özellikleri üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemeyi ve raw beslenme akımının önemini vurgulamayı amaçlamaktadır. Bu kapsamlı çalışma, literatür taraması sonuçlarına dayanarak çimlendirme işleminin, tahıl ve baklagillerin besinsel özelliklerini geliştiren en basit ve etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yöntemle elde edilen ürünler, protein, vitamin, mineral maddeleri, besinsel lif ve antioksidan aktivite bakımından zenginleştirilmiştir. Bununla birlikte, tahıl ve baklagillerin raw beslenme düzeninde çimlendirilerek tüketilmesi, bu besinlerin unlarının çeşitli gıda ürünlerinin üretiminde kullanılmasıyla sağlıklı beslenme açısından önemli katkılar sağlamaktadır (Uçan, 2021).

Başka bir araştırmada, baklagil örneklerinin çimlenme sürecinin sonrasında nişasta miktarında meydana gelen düşüşle ilgili veriler elde edilmiş ve çimlenmiş örneklerin nişasta sindirilebilirlik oranlarının çeşide bağlı olarak %53 ila %82 arasında arttığı belirtilmiştir (Ghavidel ve Prakash, 2007). Çimlenme sürecinin ayrıca glisemik indeks değeri üzerinde azaltıcı bir etkisi olduğu da vurgulanmaktadır (Madenci ve Okur, 2019).

## 2.3. Raw Food ve İnsan Sağlığına Etkileri

Çiğ beslenmenin popülerliği gün geçtikçe artmaktadır ve bu beslenme biçimi birçok insan için çeşitli sebeplerle tercih edilmektedir. Çiğ beslenmenin temelini oluşturan nedenler arasında sağlıklı bir yaşam sürme arzusu, hastalıklardan korunma düşüncesi, uzun bir ömür, dini inançlar, ekonomik durum, çevre koruma ve iklim değişikliğini önleme amacı, hayvan refahına duyulan duyarlılık ve bir dizi etik kurallar bulunmaktadır. Çiğ beslenmeyi tercih eden birçok kişi, bu beslenme biçiminin sağlık açısından bir dizi avantaj sunabileceğine inanmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, çiğ beslenme, içerdiği fenolikler, polifenoller, karotenoidler, Askorbik asit ve vitamin E de olan antioksidanlar sayesinde diyabet, kolon-rektum kanseri, katarakt, solunum yetmezliği, obezite, kardiyovasküler ve Alzheimer gibi birçok hastalığın olma durumunu azaltabilir. Ayrıca, bu beslenme tarzının bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve genel vücut sağlığını artırdığı belirtilmektedir (Ozgen, 2018). Bu bilimsel bulgular, çiğ beslenmeye olan ilgiyi artıran önemli faktörlerden biridir.

Sağlığa yönelik avantajların yanı sıra, çiğ beslenmeyi seçen kişiler, çevresel ve etik nedenlerle de bu beslenme tarzını benimsemektedir. Çiğ beslenme, ekosistem üzerinde daha sürdürülebilir bir etkiye sahip olabilir ve doğal kaynakların daha etkin kullanılmasına katkıda bulunabilir. Aynı zamanda, hayvan refahına duyarlı bireyler için, bitkisel gıdaların vurgulanması ve hayvansal ürünlerin tüketiminin azaltılması, hayvanlara duyulan saygı ve koruma açısından önemli bir adım olarak görülmektedir. Ekonomik durum da çiğ beslenme tercihinin etkileyen bir faktördür. Çiğ beslenme, taze meyve, sebze, kuruyemiş ve tohumlara odaklandığı için, bu beslenme tarzını sürdürmek maliyetli olabilir. Ancak, bu durum, bireylerin daha sağlıklı beslenme seçeneklerini değerlendirirken finansal kaynaklarını dikkate almalarını gerektirir. Çiğ beslenme, bireylerin yaşam tarzlarına ve değerlerine uygun bir beslenme biçimi arayışında olan birçok insan için çekici hale gelmiştir. Sağlık, çevresel sürdürülebilirlik ve etik düşünceler bu beslenme tercihinin temelini oluşturmaktadır. İnsanlar, bu beslenme tarzının hem kendi sağlıkları hem de gezegenin sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğuna inanarak, çiğ beslenmeyi bir yaşam tarzı olarak benimsemektedirler(Aktaş ve Özkök, 2018).

### 2.3.1. Raw food (çiğ gıda) olumlu yönleri

Son dönemlerde, özellikle kanser, kalp damar hastalıkları ve diyabet gibi kronik hastalıklardaki artışın yanı sıra, kaliteli bir yaşam sürme arzusu, tüketicileri çeşitli beslenme yöntemlerini denemeye yönlendirmiştir. Bu durum, bireyleri sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemeye teşvik etmiş ve alternatif beslenme şekillerini keşfetmelerine neden olmuştur.

Günümüzde kaliteli bir hayat için tercih edilen fit yemekler, organik olarak üretilen gıdaların düşük sıcaklıklarda "ısıtılarak" tüketilmesini içermektedir. Çiğ beslenme yaklaşımında, gıdaların yapısında olan besin öğelerinin kayba uğramadığı, bu nedenle yiyeceğin besleyici özelliklerini koruduğu iddia edilmektedir (Bavcon Kralj vd., 2017; Çakmak ve Sevinç, 2018).

Bu beslenme anlayışına göre, fit yemeklerin ve çiğ beslenmenin sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Özellikle çiğ beslenme, yiyeceklerin işleme tabi tutulmaması nedeniyle içerdikleri besin öğelerini kaybetmemeleriyle öne çıkmaktadır. Mineral, vitamin ve enzim gibi besin öğelerinin çiğ beslenmeyle kayba uğramadığı düşünülmekte ve bu durumun yiyeceğin doğal besleyici değerini koruduğuna inanılmaktadır (Bavcon Kralj vd., 2017; Çakmak ve Sevinç, 2018; Yıldız ve Yılmaz, 2020).

Çiğ beslenme pratiğinde önemli bir unsur da yağların kalitesidir. Çiğ olarak tüketilen gıdalarda bulunan yağlar arasında susam yağı, zeytinyağı, keten tohumu, badem ve ceviz yağları öne çıkmaktadır. Aynı zamanda, hayvansal kaynaklı Omega-3 gibi değerli yağlar, ceviz, hindistancevizi ve keten tohumu gibi gıdalardan elde edilebilir (Casupei ve Kaupert, 2014).

Raw Food beslenmesinde yer alan yiyeceklerin antioksidan etkileri özellikle turpgillerin yapısındaki vitaminler, karotenoidler ve fenolik bileşiklerden kaynaklanmaktadır. Ancak, glukosinolatların antioksidan etkileri C ve E vitaminleri ile karotenler gibi diğer antioksidanlardan farklıdır. Bu antioksidanlar, serbest radikalleri doğrudan inhibe ederek hücrelere zarar vermesini engeller (Kusznierewicz vd., 2008).

Cervenka ve diğerleri (2016) tarafından yürütülen araştırmada, raw beslenmeye ait meyve, sebze ve krakerlerin kurutulmasının ardından bu gıdaların mikrobiyal kalitesi ve antioksidan özelliklerini değerlendirmek üzere deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, kurutulmuş yiyeceklerin mikrobiyal kalitelerinin yüksek olduğunu ve antioksidan özelliklerinin de güçlü olduğunu göstermektedir.

Çiğ beslenme akımıyla obezite arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar, çiğ beslenen bireylerin obezite gibi sorunlarla karşılaşmadığını göstermektedir. Ancak, ideal kilonun altına düşme riski, çiğ beslenenler arasında önemli bir endişe kaynağı olarak değerlendirilmektedir.

Giessen tarafından yürütülen bir çalışma, uzun vadede çiğ beslenen bireylerde belirgin kilo kaybının yaşandığını göstermiştir. Tamamen çiğ beslenenlerin, orta düzeyde çiğ beslenenlere göre daha fazla kilo kaybına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu kilo değişiklikleri, enerji dengesinde ve depolarda meydana gelen değişiklikleri yansıtmaktadır. Bu nedenle, çiğ beslenme pratiği uygulayanlar için %90'dan fazla çiğ gıda tüketimi önerilmemektedir (Seran ve Demir, 2017).

Çiğ beslenmenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, sindirim sürecinin pişmiş gıdalara göre

daha hafif olmasıyla başlamaktadır. Ayrıca, çiğ beslenmenin kanser, kalp hastalıkları, böbrek problemleri, besin alerjileri, yüksek tansiyon, kolesterol düzensizlikleri, hormonal dengesizlikler, kas ağrıları, osteoporoz, obezite ve kilo kontrol zorlukları gibi sorunlarla mücadelede etkili olabileceği vurgulanmaktadır (Axe, 2018; Cervenka vd., 2016). Özellikle bu sağlık sorunlarıyla başa çıkan ve aynı zamanda sürekli yorgunluk yaşayan bireylerin çiğ beslenmeyi denemeleri, daha fazla fayda sağlama potansiyeline sahip olabilir. Çiğ beslenme, doğal ve işlenmemiş besinlerle vücudu destekleyerek, genel sağlık ve yaşam kalitesini artırabilir.

Bu beslenme biçimi, özellikle enzim, vitamin ve mineral değerlerinin kaybolmamasına odaklanarak, besin maddelerinden maksimum düzeyde faydalanmayı amaçlar. Çiğ beslenmenin bir dizi avantajı bulunmaktadır ve bu avantajlar, sağlığa yönelik bir dizi olumlu etkiyi içermektedir (Axe, 2018; Uzun, 2019).

Fontana ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırma, uzun vadeli raw beslenmenin kemik kütlesi üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla yürütülmüştür. Bu hedef doğrultusunda 18 katılımcıyla deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bulgular, raw beslenen bireylerin kemik mineral içeriği ve yoğunluğu daha düşük çıkmış olup, artmış kemik döngüsü ve bozulmuş D vitamini durumu olmadığını ortaya koymaktadır (Uçan, 2021).

Çiğ beslenme ile gıdalarda ısıtma işlem uygulanmaması, içerdikleri enzimlerin, vitaminlerin ve minerallerin optimum düzeyde korunmasına olanak tanır. Isıtma işlemi, birçok besin maddesinin yapısını bozabilir ve bu da besin değerinde kayıplara neden olabilir. Ancak çiğ beslenme, bu kayıpları minimize ederek, gıdaların doğal besin öğelerini en iyi şekilde muhafaza etmeyi hedefler. Çiğ beslenme, aynı zamanda lif bakımından zengin gıdaların tüketimini içerir. Lif, sindirim sistemini düzenlemeye ve sindirim performansını artırmaya yardımcı olur. Bu, sindirim süreçlerinin daha etkili bir şekilde gerçekleşmesine katkıda bulunur, bağırsak sağlığını destekler ve enerji düzeylerini stabilize eder. Sağlıklı kilo kontrolü, çiğ beslenmenin bir başka avantajıdır. Bu beslenme biçimi, sağlıklı kiloya ulaşmayı destekleyerek obezitenin önlenmesine katkıda bulunur. Ayrıca, çiğ beslenme ile vücutta yeterli enzim üretiminin sağlanması, vücudun pH dengesini alkali bir duruma getirir. Bu durum, toksinlerden arınmaya ve vücuttaki alkali ortamın korunmasına yardımcı olarak genel sağlığı artırabilir. Alkol ve kafein tüketiminin olmaması, çiğ beslenmenin sağlıklı bir yaşam tarzına olan katkılarından biridir. Bu tüketim alışkanlıklarından uzak durmak, bedenin daha iyi bir sağlık durumunu sürdürmesine destek olabilir. Ayrıca, çiğ beslenme, içerdiği doğal antibiyotik özelliklere sahip fitokimyasal allisinin ısıtma maruz kalmadan alınmasını sağlar. Çiğ beslenmenin bir diğer önemli etkisi de inflamasyonları azaltma yönündedir. İnflamasyon, birçok kronik hastalığın temelinde yatan bir faktördür ve çiğ beslenmenin anti-inflamatuar etkileri, vücuttaki iltihaplanmaları kontrol altında tutarak genel

sağlığı iyileştirebilir. Kalp sağlığını destekleme ve karaciğer fonksiyonlarını iyileştirme, çiğ beslenmenin sunduğu diğer avantajlardan sadece birkaçıdır. Kabızlık problemlerini önleme ve tedavi etme, enerji seviyelerini artırma, beslenme eksikliklerini giderme ve beslenmedeki kanserojenleri ortadan kaldırma da çiğ beslenmenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerindendir (Axe, 2018; Uzun, 2019).

### **2.3.2. Raw food (çiğ gıda) olumsuz yönleri**

Çiğ beslenmenin, bir dizi olumlu etkinin yanı sıra bazı eleştirilen yönleri de bulunmaktadır. Bu beslenme tarzının, kısa vadeli faydalarının ötesinde uzun vadede vücudun ihtiyaç duyduğu bazı önemli besin öğelerini eksik bırakma potansiyeli vardır. Özellikle vejetaryen ve vegan beslenen bireylerde, kalsiyum, B12 vitamini, çinko, demir ve uzun zincirli n-3 yağ asidi gibi hayati besin maddelerinin az seviyede alınması, çiğ beslenmeye yöneltilen eleştirilerin başında gelmektedir.

Bitkisel kaynaklı proteinler, protein ihtiyacını karşılayabilir ancak hayvansal ürün tüketmeyen bireylerde hayvansal protein oranının düşük olması bir sorun teşkil edebilir. Sebze ve meyvelerde bulunan Askorbik asit ve diğer organik asitler, demir emilimini artırarak bu eksikliği bir ölçüde telafi edebilir. Dolayısıyla, bitkisel ağırlıklı beslenenlerin demir ihtiyacının diğer beslenme biçimlerine göre daha fazla olduğu belirtilmektedir (Craig ve Mangels, 2009). Bununla birlikte, aksamik asit içeren sebze ve meyvelerde bulunan oksalatlar, uzun vadeli vejetaryen, vegan ve çiğ beslenme tarzlarında oksalat alımının arttığını ve bunun sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Bavcon Kralj vd., 2017).

Oksalat açısından zengin sebze ve meyvelerin pişirilmesiyle oksalat miktarının azaldığı, ancak çiğ beslenme tarzında bu tür pişirme işlemlerinin uygulanmamasının sağlığı olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Bavcon Kralj vd., 2017). Bu durum, özellikle birçok sebze ve meyvenin üretilmesinden saklanması kadar olan süreçlerde ağır metal birikimi ve aflatoksin oluşumuyla bağlantılıdır. Yapılan araştırmalara göre, çiğ gıda diyetinin sağlık üzerindeki etkilerinde mikotoksinlerin birinci grupta, oksalatların ise ikinci grupta yer aldığı gözlemlenmiştir (Holmes ve Assimos, 2004). Yüksek miktarda çiğ gıda tüketimi, oksalat ve aflatoksin alımını artırma eğilimindedir, özellikle kuruyemişler ve kuru gıda ürünleri mikotoksin içerebilir (Afsah-Hejri vd., 2011; Wu vd., 2016).

Oksalatlar, meyve ve sebzelerin temel bir bileşeni olan oksalik asit tuzlarıdır. Beslenme alışkanlıkları ve genetik faktörler, böbreklerde kalsiyum oksalat taşlarının aşırı birikimine neden olarak böbrek yetmezliğine yol açabilir (Holmes ve Assimos, 2004).

Çiğ beslenme ile ilgili bir başka eleştiride, bu beslenme tarzının vücuttaki enerji ihtiyacını karşılamakta yetersiz kalabileceği yönündedir. Çiğ gıdaların genellikle düşük enerji yoğunluğuna

sahip olduğu, bu nedenle daha büyük miktarlarda tüketilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Bu durum, kişilerin yeterli kalori alımını sağlamak için daha fazla çiğ gıda tüketmelerini gerektirebilir, bu da bazı kişilerde sindirim sorunlarına neden olabilmektedir. Diğer bir eleştiri de çiğ beslenme ile ilgili besin zehirlenmelerinin artabileceği yönündedir. Çiğ beslenme, genellikle çiğ ve işlenmemiş gıdaları içerdіđi için mikropların daha kolay bulaşma riskini taşır. Bu da, çiğ beslenen bireylerin gıda güvenliğine daha fazla dikkat etmeleri gerektiği anlamına gelmektedir (Axe, 2018).

Çiğ beslenmenin eleştirilen bir diğer yönü de sosyal ve kültürel açıdan sürdürülebilir olmama ihtimalidir. Çiğ beslenme, genellikle toplumun yaygın beslenme alışkanlıklarından sapma eğilimindedir ve bu da kişinin sosyal ilişkilerini ve sosyal etkileşimlerini etkileyebilir. Ayrıca, çiğ beslenme malzemelerinin genellikle taze ve organik olması gerektiği düşünöldüğünde, bu tarz bir beslenmenin ekonomik açıdan sürdürülebilir olup olmadığı da bir soru işaretidir. Çiğ beslenme diyetinin uzun süre devam etmesi, diş minesinde aşınmaya yol açarak diş erozyon riskini artırabilir. Yapılan çalışmada, çiğ gıda diyetinin diş erozyonu riskini arttırdığını ve uzun süreli uygulama sonrasında diş minesinde %10'luk bir erozyonun gözlemlendiğini buldu (Ganss vd., 1999). Özellikle çilekli yoğurt ve portakal suyu gibi asitli içeceklerin diş erozyonunu arttırdığını belirtilmektedir (Sarı vd., 2010).

Ayrıca, American Dietetic Association (ADA) dergisinde yayınlanan bir çalışmada çiğ gıda diyetlerinin uygulanmasının faydaları ve riskleri ele alınmıştır. ADA'nın bitkisel diyet yapanların azlığından kaynaklanan sınırlı sonuçlar nedeniyle net bir sonuç çıkmamıştır. Ancak, çalışmada çiğ beslenmenin bebek ve çocuklarda gelişme geriliğine neden olabileceği ve bu nedenle önerilmediği vurgulanmıştır (Cunningham, 2004).

Yetişkin bireyler için kısa süreli uygulanabileceği belirtilen çiğ beslenme, doktor kontrolünde yapılması gereken bir diyet olarak öne çıkmaktadır (Ayaz, 2018). Ancak, bu beslenme tarzının hamile, emziren kadınlar, çocuklar, osteoporoz riski taşıyanlar ve anemik kişiler için uygun olmadığı vurgulanmıştır (Uzun, 2019).

Gıdalardaki ağır metal kirlenmesinin sonucunda ortaya çıkabilecek sağlık sorunları arasında kanser, nörolojik hastalıklar ve iskelet sistemi rahatsızlıkları bulunmaktadır (Ozgen, 2018). Ancak, çiğ beslenmenin tüm gıdaların pişirilmeden tüketilemeyeceği bir akım olarak ele alınması, bazı gıdaların pişirildiğinde besin değerlerini arttırdığına ve tatlarını geliştirdiğine dair gerçeği göz ardı edebilir.

Özellikle hayvansal gıdalarda pişirme işleminin, mikroorganizmaları yok etmesinin yanı sıra bazı sebzelerin pişirilmemesi durumunda tiroid fonksiyonlarına engel olabileceği belirtilmiştir. Turpgiller ailesine mensup sebzelerin(brokoli,lahana vb.) pişirilmemesi halinde hipotiroide neden olabileceği ifade edilmiştir (Axe, 2018).

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma problemi, amacı, önemi, kapsam ve sınırlılıklar, evreni, veri toplama yöntemi, verilerin analizi konularına yer verilmiştir.

Bu çalışma, bir nicel araştırma olarak planlanmıştır. Nicel araştırma yöntemi, olayları bütünlük içinde bağlantılı bir bakış açısıyla inceleyerek elde edilen verileri değerlendirmeyi amaçlar. Araştırmanın tasarımı, ilişkisel tarama deseni olarak belirlenmiştir (Akarsu ve Akarsu, 2019). İlişkisel tarama deseni, iki veya daha fazla ölçülebilir değişken arasında bir ilişki olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin yönünü ve kuvvetini belirlemek için kullanılan bir araştırma türüdür (Karasar, 2011).

#### 3.1. Araştırma Problemi

Araştırmanın amacı başlıkla bağdaşmakta olup “Gastronomi ve Mutfak Sanatları ile Beslenme ve Diyetetik Lisans- Yüksek lisans Öğrencilerinin Raw Food Algılarının Belirlenmesine Yönelik Çalışma” konusu araştırmanın ana problemini temsil etmektedir.

#### 3.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Gastronomi ve Mutfak Sanatları ile Beslenme ve Diyetetik Lisans- Yüksek lisans Öğrencilerinin Raw Food’a (çiğ beslenme) ilişkin algılarının belirlenmesidir. Bu yönde, bireylerin çiğ beslenme kavramına yönelik algısının nasıl şekillendiği, çiğ beslenmeyi tercih etme motivasyonları incelenmiştir.

#### 3.3. Araştırmanın Önemi

Yeme içme sektöründeki sürekli değişim, çeşitli beslenme akımlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu akımlardan biri, giderek daha fazla popülerlik kazanan çiğ beslenmedir. Çiğ beslenme, gıda maddelerinin hiçbir şekilde pişirilmeden veya işlenmeden tüketilmesini içermektedir. Bu beslenme tarzı, genellikle taze sebzeleri, meyveleri, kuru baklagilleri, tohumları ve filizlenmiş tahılları içerir. Bu besinler, genellikle bir işleme tabi tutulmadan ham olarak tüketilir veya azami 46 °C'ye kadar hafifçe pişirilir. Bu beslenme biçimi, besin değerini ve enzim aktivitesini korumayı amaçlar. Çiğ beslenme, sağlıklı yaşam ve beslenme trendlerinin bir parçası olarak dikkat çekmektedir (Esmâ Karaman ve Göktuğ Soylu, 2020).

Gastronomi ve beslenme diyetetik lisans -yüksek lisans öğrencileri eğitimleri boyunca, beslenme ilkeleri dersi ve yemek hazırlama ile ilgili eğitimler almaktadır. Her iki lisans bölümü öğrencilerinin yeni beslenme şekli olan olan raw food hakkındaki bilgi, tutum ve davranışlarının

yemek hazırlama becerilerine ne ölçüde etki ettiği önemlidir.

Ayrıca, raw food konusunda yeterince ele alınmamış bir alan olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, gerçekleştirilen bu çalışma; bu alandaki literatüre katkıda bulunurken, raw food akımındaki yiyeceklerin lezzetlerinin geliştirilmesi açısından önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir.

### **3.4. Araştırmanın Evreni**

Çalışmanın evrenini Başkent Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencileri ile Beslenme ve Diyetetik öğrencileri oluşturmaktadır. 2023 yılı eğitim yılında her iki bölümde toplam da yaklaşık 508 Öğrenci (205 kişi Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencileri, 303 kişi Beslenme ve Diyetetik öğrencileri) bulunmaktadır.

### **3.5. Örneklem**

Araştırma, Başkent Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları ile Beslenme ve Diyetetik Lisans Öğrencilerini kapsamaktadır. Çalışmanın örnekleme kolayda örneklem olarak belirlenmiştir. Örnekleme kolay ulaşılabilir olması ve isteyen herkesin örneklem içine dahil edilmesini amaçlar. Denek bulma süreci, belirlenen örneklem büyüklüğüne ulaşana kadar devam etmektedir. Bu yöntem, hem zaman hem de ekonomik açıdan büyük tasarruf sağlar (Ural ve Kılıç, 2021). Örneklem büyüklüğü (BD bölümünde 72 lisans ve yüksek lisans öğrencisi ile GMS bölümünde 79 lisans ve yüksek lisans öğrencisi) 151 kişi üzerinden belirlenmiştir.

### **3.6. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları**

Bu çalışmada; geçerlilik güvenilirliği yapılmış ölçekler kullanılarak oluşturulmuş anket formu ile toplanan veriler aracılığıyla, Gastronomi ve Mutfak Sanatları ile Beslenme ve Diyetetik lisans öğrencilerinde, çiğ beslenme ile ilgili bilgi düzeyleri neticesinde nasıl bir algıya sahip oldukları, belirlenmiştir. Ayrıca çiğ besinler ile ilgili davranış ve tutumunun yemek hazırlama becerisine etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın sınırlılıkları; Başkent Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları ile Beslenme ve Diyetetik Lisans- Yüksek lisans Öğrencileri ile sınırlıdır. Zaman kısıtlılığı ve tüm anketlerin yüz yüze yapılma imkânının olmaması çalışmanın sınırlılığıdır.

### **3.7. Veri Toplama ve Değerlendirme Yöntemi**

Anket formunun oluşturulmasında likert ölçeği kullanılmıştır. Kandırallı'nın (2014) çalışmasında kullandığı ölçekten yararlanılmıştır. Ölçekte yer alan sorular kategorik verilerden

oluştugu için ve bir faktör yapısı öngörülmediği için ölçeğe yönelik olarak geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır.

Anket yöntemi kullanılarak veriler toplanmış olup, e-posta ve Google Forms uygulaması üzerinden katılımcılara yayımlanmıştır.

Toplanan veriler IBM SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Analizlerde öncelikle katılımcıların bölümleri, sosyodemografik bilgileri, antropometrik ölçümleri, sağlık durumları, sağlık endişeleri ve çiğ beslenme hakkındaki bilgi durumlarına ilişkin tanımlayıcı bulgular ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde değerleri kullanılarak belirtilmiştir. Daha sonrasında katılımcıların çiğ beslenme ürünlerini bilme durumlarına ilişkin frekans ve yüzde değerleri verilmiş ve katılımcıların her bir ürünü bilme düzeyleri bölümlerine göre ki-kare analiz yöntemi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Katılımcıların çiğ beslenme ürünlerini bilip bilmeme durumları dikkate alınarak bir ortalama bilgi puanı hesaplanmıştır.

Bilgi düzeyine ilişkin hesaplanan ortalama değerler katılımcıların bölümlerine göre bağımsız örneklem t-testi yöntemi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Katılımcıların çiğ beslenme ürünlerinin sağlık iddialarına yönelik bilgi düzeyleri yine bölümlerine göre bağımsız örneklem t-testi yöntemi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Son olarak katılımcıların çiğ beslenme tercihleri, çiğ beslenme tercihlerinin nedenleri ve çiğ beslenmeyi tercih etmeme yönelik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde bulguları bölümlere göre ayrılarak belirtilmiştir. Yapılan analizlerde anlamlılık sınırı  $p<0.05$  olarak belirlenmiştir.

Bu kapsamda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir;

**H1:** Katılımcıların bölümlerine göre Raw food teriminin bilinirliği arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**H2:** Katılımcıların bölümlerine göre çiğ beslenme ürünleri (raw food, RF) hakkındaki bilgi durumlarının arasında anlamlı bir fark vardır.

**H3:** Katılımcıların bölümlerine göre çiğ beslenmenin (raw food, RF) sağlık üzerinde faydalı olduğuna ilişkin anlamlı bir ilişki yoktur.

**H4:** Katılımcıların bölümlerine göre genel sağlığın korunması veya iyileştirilmesinde aile sağlık öyküleri ile çiğ beslenme (raw food, RF) arasında ilişki vardır.

### **3.8. Araştırmada Kullanılacak Ölçekler**

Raw food (çiğ beslenme) oluşturan kavramların çerçevesinin çıkartılması ve buna yönelik literatür taraması sonrası, ölçekte yer alabilecek olası maddeler ve alan yazında var olan ölçekler incelenmiştir. Çalışma kapsamında elde edilen verilerin toplanması, Kandıralı'nın (2014) çalışmasında kullanılan anket formu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir (EK 2).

#### 4. BULGULAR

Araştırma kapsamında raw food ile ilgili olarak katılımcıların bilgi düzeylerini ve algılarını belirlemek için elde edilen sonuçlar bu kısımda verilmiştir.

**Tablo 4.1. Katılımcıların bölümlerine dağılımları**

| Bölüm                                        | <u>s</u>   | %            |
|----------------------------------------------|------------|--------------|
| Beslenme ve Diyetetik Lisans                 | 50         | 33,1         |
| Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans          | 22         | 14,6         |
| Gastronomi ve Mutfak Sanatları Lisans        | 59         | 39,1         |
| Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yüksek Lisans | 20         | 13,2         |
| <b>TOPLAM</b>                                | <b>151</b> | <b>100,0</b> |

Çalışmada 151 öğrenciden veri toplanılmıştır. Katılımcıların %33,1'i beslenme ve diyetetik (BD) bölümünde lisans öğrencisi iken, %14,6'sı yüksek lisans öğrencisidir. Ayrıca katılımcıların %39,1'i gastronomi ve mutfak sanatları (GMS) bölümünde lisans öğrencisi iken %13,2'si yüksek lisans öğrencisidir. Çalışmanın bundan sonraki kısımlarında Tablo 4.1. de olduğu gibi, BD bölümündeki 72 lisans ve yüksek lisans öğrencisi ile GMS bölümündeki 79 lisans ve yüksek lisans öğrencisinin verileri karşılaştırılarak gösterilecektir.

**Tablo 4.2. Katılımcıların bölümlerine göre sosyodemografik durumlarının dağılımları**

|                                                                       | <b>BD (n=72)</b> |             | <b>GMS (n=79)</b> |             |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-------------------|-------------|
| <b>Cinsiyet</b>                                                       | <u>s</u>         | %           | <u>s</u>          | %           |
| Kadın                                                                 | 62               | 86,1        | 54                | 68,4        |
| Erkek                                                                 | 10               | 13,9        | 25                | 31,6        |
| <b>Yaş</b>                                                            | <b>Ort.</b>      | <b>S.S.</b> | <b>Ort.</b>       | <b>S.S.</b> |
|                                                                       | 24,13            | 4,54        | 24,86             | 8,07        |
| <b>Konaklama şekli</b>                                                | <u>s</u>         | %           | <u>s</u>          | %           |
| Tek başına                                                            | 10               | 13,9        | 12                | 15,2        |
| Ailem ile evde                                                        | 50               | 69,4        | 58                | 73,4        |
| Yurt                                                                  | 7                | 9,7         | 7                 | 8,9         |
| Arkadaşlarım ile evde                                                 | 5                | 6,9         | 2                 | 2,5         |
| <b>Birlikte yaşanan toplam birey sayısı (Yurtta yaşayanlar hariç)</b> | <b>Ort.</b>      | <b>S.S.</b> | <b>Ort.</b>       | <b>S.S.</b> |
|                                                                       | 3,11             | 1,39        | 3,14              | 1,28        |

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi BD bölümündeki katılımcıların %86,1'i kadın, %13,9'u erkektir. Öte yandan GMS bölümündeki katılımcıların %68,4'ü kadın, %31,6'sı erkektir. BD bölümündeki katılımcıların yaş ortalaması  $24,13 \pm 4,54$  iken, GMS bölümündeki katılımcıların yaş ortalaması  $24,86 \pm 8,07$  olarak bulunmuştur. BD bölümündeki katılımcıların %69,4'ü ailesi ile evde yaşadığını belirtirken GMS bölümündeki katılımcıların %73,4'ünün aynı şekilde yaşadığı görülmüştür. Yurtta yaşayanlar hariç BD bölümündeki katılımcıların yaşadıkları evde ortalama  $3,11 \pm 1,39$  kişi yaşarken, GMS bölümündeki katılımcıların yaşadıkları evde ortalama  $3,14 \pm 1,28$

kişi yaşamaktadır.

**Tablo 4.3. Katılımcıların bölümlerine ve cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi**

| <b>Beslenme ve Diyetetik (n=72)</b> |                     |               |             |           |                     |               |             |           |
|-------------------------------------|---------------------|---------------|-------------|-----------|---------------------|---------------|-------------|-----------|
|                                     | <b>Kadın (n=62)</b> |               |             |           | <b>Erkek (n=10)</b> |               |             |           |
|                                     | <b>En az</b>        | <b>En çok</b> | <b>Ort.</b> | <b>SS</b> | <b>En az</b>        | <b>En çok</b> | <b>Ort.</b> | <b>SS</b> |
| Vücut ağırlığı (kg)                 | 40                  | 80            | 57,32       | 7,06      | 67                  | 95            | 75,70       | 8,15      |
| Boy uzunluğu (cm)                   | 153                 | 177           | 165,42      | 5,11      | 172                 | 190           | 179,70      | 6,41      |
| BKİ (kg/m <sup>2</sup> )            | 17                  | 29            | 20,96       | 2,52      | 21                  | 27            | 23,44       | 2,17      |

| <b>Gastronomi ve Mutfak Sanatları (n=79)</b> |                     |               |             |           |                     |               |             |           |
|----------------------------------------------|---------------------|---------------|-------------|-----------|---------------------|---------------|-------------|-----------|
|                                              | <b>Kadın (n=54)</b> |               |             |           | <b>Erkek (n=25)</b> |               |             |           |
|                                              | <b>En az</b>        | <b>En çok</b> | <b>Ort.</b> | <b>SS</b> | <b>En az</b>        | <b>En çok</b> | <b>Ort.</b> | <b>SS</b> |
| Vücut ağırlığı (kg)                          | 36                  | 90            | 62,96       | 11,52     | 64                  | 155           | 88,88       | 24,08     |
| Boy uzunluğu (cm)                            | 150                 | 186           | 165,26      | 6,64      | 170                 | 205           | 184,48      | 9,72      |
| BKİ (kg/m <sup>2</sup> )                     | 15                  | 31            | 23,04       | 3,95      | 19                  | 41            | 25,83       | 5,07      |

Katılımcıların bölümlerine ve cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerine Tablo 4.3'te bakıldığında BD bölümündeki kadınların vücut ağırlıklarının ortalama  $57,32 \pm 7,06$  kg olduğu, erkeklerin ise ortalama  $75,70 \pm 8,15$  kg olduğu görülmektedir. BD bölümündeki kadınların boy uzunlukları ortalama  $165,42 \pm 5,11$  cm olarak bulunurken, erkeklerin boy uzunlukları ortalama  $179,70 \pm 6,41$  cm olarak bulunmuştur. BD bölümündeki kadınların BKİ değerleri ortalama  $20,96 \pm 2,52$  olarak bulunurken, erkeklerin BKİ değerleri ortalama  $23,44 \pm 2,17$  olarak bulunmuştur. GMS bölümündeki kadınların ise vücut ağırlıklarının ortalama  $62,96 \pm 11,52$  kg olduğu, erkeklerin de ortalama  $88,88 \pm 24,08$  kg olduğu görülmektedir. GMS bölümündeki kadınların boy uzunlukları ortalama  $165,26 \pm 6,64$  cm olarak bulunurken, erkeklerin boy uzunlukları ortalama  $184,48 \pm 9,72$  cm olarak bulunmuştur. GMS bölümündeki kadınların BKİ değerleri ortalama  $23,04 \pm 3,95$  olarak bulunurken, erkeklerin BKİ değerleri ortalama  $25,83 \pm 5,07$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.4 Katılımcıların bölümlerine göre sağlık durumlarının değerlendirilmesi**

|                                                                                                                                                              | BD (n=72) |      | GMS (n=79) |      | p     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------------|------|-------|
|                                                                                                                                                              | Ort.      | S.S. | Ort.       | S.S. |       |
| <b>Kendi sağlığınız üzerinde ne kadar kontrol sahibi olduğunuzu düşünüyorsunuz? (1=Çok,4=Hiç)</b>                                                            | 1,68      | 0,65 | 1,82       | 0,71 | 0,202 |
| <b>Genel sağlığın korunması veya iyileştirilmesinde aşağıdaki faktörlerin ne ölçüde rol oynadığını düşünüyorsunuz? (1=Çok büyük rolü var,4=Hiç rolü yok)</b> |           |      |            |      |       |
| Gıda ve beslenme                                                                                                                                             | 1,08      | 0,28 | 1,15       | 0,40 | 0,224 |
| Egzersiz                                                                                                                                                     | 1,36      | 0,56 | 1,47       | 0,64 | 0,277 |
| Aile sağlık öyküsü                                                                                                                                           | 1,54      | 0,60 | 1,77       | 0,77 | 0,043 |

Katılımcıların kendi sağlıkları üzerinde ne kadar kontrol sahibi olduklarına ilişkin elde edilen bulgulara Tablo 4.4 'de bakıldığında BD bölümündeki katılımcıların kendi sağlıkları üzerinde ortalama  $1,68 \pm 0,65$  düzeyinde kontrole sahip oldukları, GMS bölümündeki katılımcıların ise kendi sağlıkları üzerinde  $1,82 \pm 0,71$  düzeyinde kontrole sahip oldukları görülmektedir. Ortalama değerler incelenirken 1'e yakın olan değerler katılımcının kendi sağlığı üzerinde daha fazla kontrole sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. BD ve GMS bölümündeki katılımcıların kendi sağlıkları üzerinde ne kadar kontrol sahibi olduklarına yönelik puanları karşılaştırmak için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre BD ve GMS bölümlerindeki katılımcıların kendi sağlıkları üzerindeki kontrollerinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ( $p > 0,05$ ).

Genel sağlığın korunması veya iyileştirilmesinde BD bölümündeki katılımcılara göre gıda ve beslenmenin rolü ortalama  $1,08 \pm 0,28$  düzeyindeyken, GMS bölümündeki katılımcılara göre ortalama  $1,15 \pm 0,40$  düzeyindedir. Öte yandan BD bölümündeki katılımcılara göre egzersizin rolü ortalama  $1,36 \pm 0,56$  düzeyindeyken, GMS bölümündeki katılımcılara göre ortalama  $1,47 \pm 0,64$  düzeyindedir. Katılımcıların en düşük etkiye sahip olduğunu düşündükleri aile sağlık öyküsünün genel sağlığın korunması veya iyileştirilmesindeki rolü BD bölümündeki katılımcılara göre  $1,54 \pm 0,60$  düzeyindeyken, GMS bölümündeki katılımcılara göre  $1,77 \pm 0,77$  düzeyindedir. Yapılan karşılaştırmalarda genel sağlığın korunması veya iyileştirilmesinde gıda ve beslenme ile egzersiz faktörlerinin rolünün BD ve GMS bölümlerindeki katılımcılara göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p > 0,05$ ). Öte yandan BD bölümündeki katılımcılara göre karşılaştırmalarda genel sağlığın korunması veya iyileştirilmesinde aile sağlık öyküsünün rolü GMS bölümündeki katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazla olarak bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 4.5. Katılımcıların bölümlerine göre sağlık endişelerinin değerlendirilmesi**

|                             | BD (n=72) |      | GMS (n=79) |      |
|-----------------------------|-----------|------|------------|------|
|                             | s         | %    | s          | %    |
| <b>Sağlık endişeleri</b>    |           |      |            |      |
| Kardiyovasküler hastalıklar | 10        | 13,9 | 10         | 12,7 |
| Ağırlık kontrolü            | 14        | 19,4 | 23         | 29,1 |
| Kanser                      | 16        | 22,2 | 14         | 17,7 |
| Fiziksel Aktivite/Egzersiz  | 34        | 47,2 | 38         | 48,1 |
| Uyku/dinlenme               | 37        | 51,4 | 41         | 51,9 |
| Diyet ve Beslenme           | 26        | 36,1 | 34         | 43,0 |
| Sağlıklı Yaşlanma           | 26        | 36,1 | 29         | 36,7 |
| Diyabet                     | 7         | 9,7  | 10         | 12,7 |
| <u>Mental Sağlık</u>        | 33        | 45,8 | 41         | 51,9 |

Tablo 4.5 ‘de BD bölümündeki katılımcıların en çok endişe ettikleri sağlık problemlerinin %51,4 ile uyku/dinlenme, %47,2 ile fiziksel aktivite/egzersiz ve %45,8 ile mental sağlık olduğu görülürken, benzer şekilde GMS bölümündeki katılımcıların en çok endişe ettikleri sağlık problemlerinin %51,9 ile uyku/dinlenme, %48,1 ile fiziksel aktivite/egzersiz ve %51,9 ile mental sağlık olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.6. Katılımcıların bölümlerine göre çiğ beslenme (raw food, RF) hakkındaki bilgi durumlarının değerlendirilmesi**

|                                                                                   | BD (n=72) |      | GMS (n=79) |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------------|------|
|                                                                                   | <u>s</u>  | %    | <u>s</u>   | %    |
| <b>RF terimini daha önce duydunuz mu?</b>                                         |           |      |            |      |
| Evet                                                                              | 60        | 83,3 | 59         | 74,7 |
| Hayır                                                                             | 5         | 6,9  | 13         | 16,5 |
| Emin değilim                                                                      | 7         | 9,7  | 7          | 8,9  |
| <b>Sizce RF'nin oluşma nedeni aşağıdakilerden hangisidir?</b>                     |           |      |            |      |
| Ekonomik olması                                                                   | 11        | 15,3 | 17         | 21,5 |
| Hazırlanması için zamandan tasarruf sağlaması                                     | 45        | 62,5 | 40         | 50,6 |
| Besinin görüntüsü, kokusu, tadı vb.                                               | 12        | 16,7 | 17         | 21,5 |
| Son kullanma tarihinin olmaması                                                   | 8         | 11,1 | 8          | 10,1 |
| Kolay hazırlanabilir olması                                                       | 36        | 50,0 | 42         | 53,2 |
| Porsiyon miktarının fazla olması                                                  | 9         | 12,5 | 10         | 12,7 |
| Daha sağlıklı yaşam isteği                                                        | 51        | 70,8 | 41         | 51,9 |
| Popüler olduğundan dolayı                                                         | 2         | 2,8  | 3          | 3,8  |
| <b>Görsel ya da sosyal medyada RF ile ilgili herhangi bir yayın izlediniz mi?</b> |           |      |            |      |
| Evet                                                                              | 27        | 37,5 | 42         | 53,2 |
| Hayır                                                                             | 45        | 62,5 | 37         | 46,8 |
| <b>RF beslenmeyi nasıl öğrendiniz?</b>                                            |           |      |            |      |
| TV reklamı                                                                        | 2         | 2,8  | 10         | 12,7 |
| İnternet                                                                          | 38        | 52,8 | 57         | 72,2 |
| Alışveriş merkezleri                                                              | 1         | 1,4  | 8          | 10,1 |
| Uzman tavsiyesi                                                                   | 16        | 22,2 | 10         | 12,7 |
| Gazete, dergi                                                                     | 11        | 15,3 | 14         | 17,7 |
| Arkadaş, ebeveyn, komşu tavsiyesi                                                 | 4         | 5,6  | 11         | 13,9 |
| Besin etiketi                                                                     | 5         | 6,9  | 8          | 10,1 |
| Fitness merkezi, kozmetikçi                                                       | -         |      | 3          | 3,8  |
| Süpermarketlerdeki tadımlar                                                       | -         |      | 2          | 2,5  |
| Çiğ beslenmeyi bilmiyorum                                                         | 16        | 22,2 | 8          | 10,1 |

Tablo 4.6'da görüleceği gibi BD bölümündeki katılımcıların %83,3'ü, GMS bölümündeki katılımcıların da %74,7'si çiğ beslenme (raw food, RF) tanımını daha önce duyduklarını belirtmiştir. BD bölümündeki katılımcıların %70,8'i RF'nin oluşma nedenini daha sağlıklı yaşam isteği olarak görürken, %62,5'i hazırlanması için zamandan tasarruf sağlamasından dolayı ve %50'si kolay hazırlanabilir olmasından dolayı olduğunu düşünmektedir. Benzer şekilde GMS bölümündeki katılımcıların %51,9'u RF'nin oluşma nedenini daha sağlıklı yaşam isteği olarak görürken, %50,6'sı hazırlanması için zamandan tasarruf sağlamasından dolayı ve %53,2'si kolay hazırlanabilir olmasından dolayı olduğunu düşünmektedir. BD bölümündeki katılımcıların %37,5'i, GMS bölümündeki katılımcıların da %53,2'si görsel ya da sosyal medyada RF ile ilgili bir yayın izlediklerini belirtmiştir. BD bölümündeki katılımcıların %52,8'i, GMS bölümündeki

katılımcıların da %72,2'si RF beslenmeyi internet üzerinden öğrendiklerini belirtmiştir.

**Tablo 4.7. Katılımcıların bölümlerine göre RF ürünleri hakkındaki bilgi durumlarının değerlendirilmesi**

| RF ürünleri                                       | BD (n=72)   |             | GMS (n=79)  |             | p     |
|---------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|
|                                                   | s           | %           | s           | %           |       |
| Glutensiz besinler*                               | 49          | 68,1        | 36          | 45,6        | 0,005 |
| Diyabetik besinler*                               | 48          | 66,7        | 37          | 46,8        | 0,014 |
| Zenginleştirilmiş besinler*                       | 47          | 65,3        | 35          | 44,3        | 0,010 |
| Bitkisel katkı içeren içecekler*                  | 35          | 48,6        | 32          | 40,5        | 0,317 |
| Taze sebze ve meyveler                            | 68          | 94,4        | 68          | 86,1        | 0,086 |
| Kurutulmuş meyveler                               | 44          | 61,1        | 50          | 63,3        | 0,783 |
| Baklagiller, tahıllar                             | 41          | 56,9        | 40          | 50,6        | 0,437 |
| Fındık, ceviz, çekirdek gibi yağlı tohumlar       | 59          | 81,9        | 66          | 83,5        | 0,795 |
| Hindistan cevizi sütü                             | 42          | 58,3        | 44          | 55,7        | 0,744 |
| İşlem görmemiş organik ve doğal gıdalar           | 53          | 73,6        | 60          | 75,9        | 0,741 |
| Taze sıkılmış sebze ve meyve suları, arıtılmış su | 48          | 66,7        | 52          | 65,8        | 0,913 |
| Yosun                                             | 55          | 76,4        | 57          | 72,2        | 0,552 |
| Pastörize edilmiş süt ve süt ürünleri*            | 53          | 73,6        | 43          | 54,4        | 0,014 |
| Pişme işlemine tabi tutulmuş her türlü gıda*      | 66          | 91,7        | 58          | 73,4        | 0,003 |
| Rafine edilmiş yağlar*                            | 53          | 73,6        | 46          | 58,2        | 0,034 |
| <b>RF Ürün Bilgi Toplam Puanı</b>                 | <b>Ort.</b> | <b>S.S.</b> | <b>Ort.</b> | <b>S.S.</b> |       |
|                                                   | 10,56       | 2,35        | 9,16        | 3,56        | 0,005 |

\*RF olmayan ürünler

Katılımcıların RF ürünleri hakkındaki bilgi düzeyleri bölümlerine göre Tablo 4.7 'de karşılaştırılmıştır. Glutensiz besinler, diyabetik besinler, zenginleştirilmiş besinler, pastörize edilmiş süt ve süt ürünleri, pişirilmiş yiyeceklerin ve rafine edilmiş yağların RF olup olmadığı bilgisini BD bölümündeki katılımcıların GMS bölümündeki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha doğru oranda bildikleri görülmüştür ( $p<0,05$ ). Ayrıca katılımcıların verilen ürünlerin RF olup olmadığını doğru bilme durumlarına göre bir toplam puan hesaplanmıştır. Hesaplanan bu toplam puana yönelik yapılan karşılaştırmada BD öğrencilerinin RF ürünler hakkındaki bilgi düzeyinin GMS öğrencilerine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4.8. Katılımcıların bölümlerine göre RF ürünleri hakkındaki sağlık iddialarına yönelik bilgi durumlarının değerlendirilmesi\***

| Sağlık iddiaları                                                                                                                                                           | BD (n=72)   |             | GMS (n=79)  |             | p            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                                                                                                                                                                            | Ort.        | S.S.        | Ort.        | S.S.        |              |
| Kardiovasküler hastalıklar, kolon-rektum kanseri, katarakt, solunum yetmezliği, tip 2 <del>diabet</del> obezite ve Alzheimer gibi hastalıkların riskini azaltır            | 3,62        | 1,11        | 3,65        | 1,04        | 0,906        |
| Bağışıklık sistemini güçlendirir                                                                                                                                           | 3,61        | 1,12        | 3,65        | 1,07        | 0,847        |
| Çiğ ve işlem görmemiş gıdalar daha yüksek düzeyde enzim içermektedir. Bu sayede enerjinin artmasına, fiziksel dayanıklılığa ve sağlığın korunmasına katkı sağlamaktadır.   | 3,89        | 0,96        | 3,90        | 1,03        | 0,952        |
| Sindirim için ihtiyaç duyulan enzimleri içermektedir. Enzimler pişme işlemi gördüğü zaman özelliklerini kaybetmektedir.                                                    | 3,65        | 1,10        | 3,59        | 1,14        | 0,752        |
| Sebzeleri pişirmenin kimyasal bir yıkıma neden olduğu ve gıdanın vitamin, mineral ve enzim gibi besin değerlerinde kayıplar yaşandığı                                      | 4,00        | 1,14        | 3,70        | 1,16        | 0,107        |
| Çiğ beslenen kişilerle yapılan araştırmalarda bu kişilerde obezite gibi bir problemlerinin olmaz                                                                           | 3,03        | 1,22        | 3,44        | 1,27        | 0,053        |
| İnflamasyonları azaltma yönünde etkisi vardır.                                                                                                                             | 3,51        | 1,20        | 3,54        | 0,90        | 0,860        |
| Kabızlığı önleme ve tedavi eder.                                                                                                                                           | 3,79        | 1,03        | 3,81        | 0,99        | 0,911        |
| Daha fazla enerjik olmayı sağlar.                                                                                                                                          | 3,44        | 1,16        | 3,58        | 1,10        | 0,456        |
| Sağlıklı vücut ağırlığını koruyabilmeyi sağlamaktadır.                                                                                                                     | 3,39        | 1,15        | 3,71        | 1,18        | 0,093        |
| Beslenme eksikliklerini ve beslenmedeki kanserojenleri ortadan kaldırır                                                                                                    | 3,49        | 1,11        | 3,44        | 1,17        | 0,818        |
| Alkol ve kafein tüketimi olmadığı için sağlıklı yaşama katkı sağlamaktadır.                                                                                                | 3,78        | 1,09        | 4,01        | 1,03        | 0,176        |
| Lif bakımından zengin olmasından dolayı sindirim sisteminin çalışma performansını artırmaktadır.                                                                           | 4,10        | 1,00        | 4,09        | 0,89        | 0,955        |
| Enzimlerin vücutta yapımın yeterli olması sonucunda vücutun pH düzeyini alkali duruma getirerek toksinlerden arınmaya ve vücutun alkali halinin korunmasını sağlamaktadır. | 3,83        | 1,05        | 3,78        | 1,06        | 0,778        |
| Vücutun ihtiyaç duyduğu bazı vitamin ve minerallerin yetersizliği söz konusu olmaktadır.                                                                                   | 3,64        | 1,10        | 3,53        | 1,19        | 0,567        |
| Sağlıklı kişilerde HDL kolesterol düzeylerini düşürmüş ve birçok kişi de de B12 vitamin eksikliğine neden olur.                                                            | 3,64        | 1,12        | 3,70        | 0,98        | 0,737        |
| Uzun sürede uygulanması halinde protein yetersizliğine bağlı rahatsızlıkların yaşanma ihtimali artmaktadır.                                                                | 3,92        | 1,15        | 3,91        | 1,05        | 0,977        |
| <b>Sağlık İddiaları Hakkındaki Bilgi Düzeyi</b>                                                                                                                            | <b>3,67</b> | <b>0,82</b> | <b>3,71</b> | <b>0,77</b> | <b>0,749</b> |

\*1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum

Tablo 4.8’de görüleceği üzere katılımcılara RF ürünleri hakkındaki çeşitli sağlık iddiaları

yöneltirilmiş ve bu iddialara katılıp katılmama durumları değerlendirilmiştir. Daha sonrasında katılımcıların bu iddialara katılma durumları bölümlerine göre karşılaştırılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların cevapladıkları sağlık iddialarına katılma düzeyleri kullanılarak hesaplanan ortalama bilgi düzeyi skorları da bölümlere göre karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmalarda BD ve GMS bölümündeki öğrencilerin sağlık iddiaları hakkındaki bilgi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.9. Katılımcıların bölümlerine göre RF tercihlerinin değerlendirilmesi**

|                                                                                                                                     | BD (n=72) |      | GMS (n=79) |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------------|------|
|                                                                                                                                     | s         | %    | s          | %    |
| <b>Çiğ beslenmeyi tercih ediyor musunuz?</b>                                                                                        |           |      |            |      |
| Evet                                                                                                                                | 19        | 26,4 | 26         | 32,9 |
| Hayır                                                                                                                               | 53        | 73,6 | 53         | 67,1 |
| <b>RF besinleri tükettiğinizde sağlığınız üzerinde daha fazla kontrole sahip olduğunuzu ve fayda gördüğünüzü düşünüyor musunuz?</b> |           |      |            |      |
| Evet                                                                                                                                | 14        | 73,7 | 16         | 61,5 |
| Hayır                                                                                                                               | 2         | 10,5 | 1          | 3,8  |
| Emin değilim                                                                                                                        | 3         | 15,8 | 9          | 34,6 |
| <b>RF için kullanılan besinler hakkında bilgilendirilirsanız tüketmeyi düşünür müsünüz?</b>                                         |           |      |            |      |
| Evet                                                                                                                                | 8         | 15,1 | 15         | 28,3 |
| Hayır                                                                                                                               | 22        | 41,5 | 20         | 37,7 |
| Emin değilim                                                                                                                        | 23        | 43,4 | 18         | 34,0 |
| <b>Çiğ besinler ile beslenmeyi hangi birimlerden duyarsanız güvenirsiniz?</b>                                                       |           |      |            |      |
| Devlet                                                                                                                              | 4         | 7,5  | 9          | 17,0 |
| Gıda endüstrisi                                                                                                                     | 11        | 20,8 | 14         | 26,4 |
| Araştırma enstitüleri                                                                                                               | 18        | 34,0 | 17         | 32,1 |
| Gıda perakendecileri                                                                                                                | -         |      | 9          | 17,0 |
| Tıp doktorları                                                                                                                      | 23        | 43,4 | 34         | 64,2 |
| Tüketici dernekleri                                                                                                                 | -         |      | 7          | 13,2 |
| Diyetisyen, beslenme uzmanları                                                                                                      | 48        | 90,6 | 38         | 71,7 |
| Sağlık sigorta merkezleri                                                                                                           | 1         | 1,9  | 5          | 9,4  |

Tablo 4.9'daki bulgulara göre BD bölümündeki katılımcıların %26,4'ü çiğ beslenmeyi tercih ederken, GMS bölümündeki katılımcıların %32,9'u çiğ beslenmeyi tercih etmektedir. Çiğ beslenmeyi tercih eden BD bölümündeki 19 katılımcının %73,7'si RF besinleri tükettiklerinde sağlıkları üzerinde daha fazla kontrole sahip olduklarını ve fayda gördüklerini belirtirken, GMS bölümündeki çiğ beslenmeyi tercih eden 26 katılımcının %61,55'i RF besinleri tükettiklerinde sağlıkları üzerinde daha fazla kontrole sahip olduklarını ve fayda gördüklerini belirtmiştir.

Çiğ beslenmeyi tercih etmeyen BD bölümündeki 53 katılımcının %15,1'inin kullanılan besinler hakkında bilgilendirilirse tüketmeyi düşünecekleri görülürken GMS bölümündeki 53 katılımcının %28,3'ü bu şekilde bir bilgilendirme sonrası tüketmeyi düşüneceklerini belirtmiştir.

Ayrıca, çiğ beslenmeyi tercih etmeyen BD bölümündeki 53 katılımcının %90,6'sının çiğ beslenmeyi diyetisyen veya beslenme uzmanlarından duyarlarsa güvenecekleri görülürken, %43,4'ü tıp doktorlarından duyarlarsa güveneceklerini belirtmiştir. GMS bölümündeki 53 katılımcının ise %71,7'sinin çiğ beslenmeyi diyetisyen veya beslenme uzmanlarından duyarlarsa güvenecekleri, %64,2'sinin ise tıp doktorlarından duyarlarsa güvenecekleri görülmüştür.

**Tablo 4.10. RF Tercih eden katılımcıların bölümlerine göre RF tercihlerinin nedenlerinin değerlendirilmesi\***

|                                                            | BD (n=19) |      | GMS (n=26) |      |
|------------------------------------------------------------|-----------|------|------------|------|
|                                                            | Ort.      | S.S. | Ort.       | S.S. |
| Merak/İlgi                                                 | 3,00      | 1,49 | 3,81       | 1,10 |
| Tadı hoşuma gittiği için                                   | 3,26      | 1,66 | 3,85       | 1,08 |
| Medikal tedaviye gereksinim duymamak için                  | 3,21      | 1,44 | 3,31       | 1,23 |
| Sağlıklı ve zinde olmak, sağlığını korumak için            | 3,74      | 1,52 | 3,92       | 1,09 |
| Yaşlanmayı geciktirmek için                                | 3,68      | 1,49 | 3,42       | 1,30 |
| Doktor veya beslenme uzmanı tavsiyesi                      | 3,26      | 1,52 | 3,27       | 1,28 |
| Ruhsal durumunu geliştirmek                                | 2,89      | 1,52 | 3,31       | 1,23 |
| Fiziksel performansını artırmak                            | 3,21      | 1,62 | 3,69       | 1,19 |
| Sağlıksız bir diyetin zararlı etkilerini ortadan kaldırmak | 3,47      | 1,58 | 3,77       | 1,27 |
| Çeşitli hastalıklardan korunmak                            | 3,47      | 1,58 | 3,88       | 1,21 |

\*1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum

Tablo 4.10'da çiğ beslenmeyi tercih eden katılımcıların bölümlerine göre çiğ beslenmeyi tercih etme nedenleri gösterilmiştir. Çiğ beslenmeyi tercih eden BD bölümündeki katılımcıların en çok belirttikleri tercih etme nedeninin ortalama  $3,74 \pm 1,52$  ile "Sağlıklı ve zinde olmak, sağlığını korumak için" olduğu görülürken bunu sırasıyla  $3,68 \pm 1,49$  ortalama ile "Yaşlanmayı geciktirmek için" ve  $3,47 \pm 1,58$  ortalama ile "Sağlıksız bir diyetin zararlı etkilerini ortadan kaldırmak" ve "Çeşitli hastalıklardan korunmak" nedenleri takip etmektedir.

Çiğ beslenmeyi tercih eden GMS bölümündeki katılımcıların en çok belirttikleri tercih etme nedeninin ortalama  $3,92 \pm 1,09$  ile "Sağlıklı ve zinde olmak, sağlığını korumak için" olduğu görülürken bunu sırasıyla  $3,88 \pm 1,21$  ortalama ile "Çeşitli hastalıklardan korunmak" ve  $3,85 \pm 1,08$  ortalama ile "Tadı hoşuma gittiği için" nedenleri takip etmektedir.

**Tablo 4.11. RF Tercih etmeyen katılımcıların bölümlerine göre tercih etmeme nedenlerinin değerlendirilmesi\***

|                                                      | BD (n=53) |      | GMS (n=53) |      |
|------------------------------------------------------|-----------|------|------------|------|
|                                                      | Ort.      | S.S. | Ort.       | S.S. |
| Yeterince bilgim yok                                 | 3,35      | 1,59 | 3,70       | 1,28 |
| Faydalı değil                                        | 2,44      | 1,26 | 3,08       | 1,19 |
| Yapay katkı maddelerinin varlığı endişesi            | 2,33      | 1,25 | 3,18       | 1,14 |
| Lezzetsiz                                            | 2,63      | 1,57 | 3,76       | 1,32 |
| Yeni trend                                           | 3,14      | 1,54 | 3,84       | 1,31 |
| Sağlıklı insanlar tarafından tüketilmesine gerek yok | 2,70      | 1,54 | 3,02       | 1,38 |
| Yeterince sağlıklı bir diyetim var                   | 3,26      | 1,48 | 3,50       | 1,27 |
| Tutarsız bilgiler                                    | 3,26      | 1,54 | 3,32       | 1,35 |

\*1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum

Tablo 4.11’de çiğ beslenmeyi tercih etmeyen katılımcıların bölümlerine göre çiğ beslenmeyi tercih etmeme nedenleri gösterilmiştir. Çiğ beslenmeyi tercih etmeyen BD bölümündeki katılımcıların en çok belirttikleri tercih etmeme nedeninin ortalama  $3,35 \pm 1,59$  ile “Yeterince bilgim yok” olduğu görülürken bunu sırasıyla  $3,26 \pm 1,48$  ortalama ile “Yeterince sağlıklı bir diyetim var” ve  $3,26 \pm 1,54$  ortalama ile “Tutarsız bilgiler” nedenleri takip etmektedir.

Çiğ beslenmeyi tercih etmeyen GMS bölümündeki katılımcıların en çok belirttikleri tercih etmeme nedeninin ortalama  $3,84 \pm 1,31$  ile “Yeni trend” olduğu görülürken bunu sırasıyla  $3,76 \pm 1,32$  ortalama ile “Lezzetsiz” ve  $3,70 \pm 1,28$  ortalama ile “Yeterince bilgim yok” nedenleri takip etmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Raw food yaklaşımı, gastronomi alanında henüz yeni bir kavram olarak kabul edilmekte ve gerçekleştirilen akademik çalışmalar, bireylerin kaliteli yaşam için çiğ beslenmeyi tercih etmelerine dair işaretler içermektedir. Bu beslenme tarzının temelinde, gıdaların mümkün olduğunca doğal halleriyle, pişirilmeden tüketilmesi eğilimi bulunmaktadır. Son 20 yılda beslenme araştırmaları, hastalıkları önleme veya riskleri azaltma potansiyeline sahip olan besin ve besin değeri olmayan bileşiklere odaklanarak önemli bir gelişme kaydetmiştir. Bilim ve teknolojiadaki bu ilerlemeler, tüketicileri kendi sağlıklarını iyileştirmeye yönelik çabalar içine sokmuştur (Crowe ve Francis, 2013).

Gıdalar yapısındaki besin öğeleriyle değil, aynı zamanda biyolojik düzenleyici rolleriyle de değerlendirilmektedir (Kandıralı, 2014). Bu araştırmada, yeni trend olan çiğ beslenmenin gastronomi ve mutfak sanatları ile beslenme ve diyetetik alanlarında üst düzey eğitim seviyesinde öğrenim gören lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin kavramla ilgili algıları belirlenmeye, çiğ beslenme şeklini tercih etme sebeplerinin neler olabileceğinin saptanması, sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlıklarına ilişkin çiğ gıda tüketimi için farkındalık oluşturabilmek amacı ile çalışılmıştır. Gönüllü bireylere raw food kavramıyla ilgili algılarını anlamaya yönelik bir anket uygulanmış ve elde edilen cevaplar farklı kategorize edilmiştir.

2011 yılında gerçekleştirilen besinler ve fonksiyonel besinler tüketici eğilimleri araştırması, sağlığa olan genel yaklaşımı ve tüketici algılarını daha yakından anlamak adına önemli bir kaynak sağlamıştır. Bu çalışmada, tüketicilerin sağlıkla ilgili görüşleri, beslenme alışkanlıkları ve sağlık endişeleri detaylı bir şekilde ele alınmıştır (Council, 2009).

Çalışma, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun, yemek ve beslenmenin genel sağlığı iyileştirmede ve korumada kilit bir rol oynadığına inandığını ortaya koymaktadır. Tüketicilerin %73'ü, beslenmenin genel sağlığın geliştirilmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olduğunu düşünmektedir. Özellikle Amerikalıların %72'si, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde gıda ve beslenmenin kilit bir rol oynadığını ifade etmektedir. Bu oranlar, tüketicilerin sağlıkla ilgili konularda bilinçli bir tutum sergilediğini ve beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerine dair bir farkındalığa sahip olduklarını göstermektedir. Araştırmada dikkat çeken bir diğer önemli nokta, tüketicilerin sağlık endişeleri ve öncelikleri konusundaki tutumlarıdır. Çalışmaya katılanların %48'i kalp hastalığını en büyük sağlık endişesi olarak belirtmiştir. Bu, katılımcıların büyük bir kısmının kardiyovasküler sağlık konusundaki endişelerini ön planda tuttuğunu göstermektedir. Ayrıca, kilo sorunu %31'lik bir oranla ikinci sıradaki öncelikli sağlık endişesi olarak belirtilmiştir. Kanseri ise %24'lük bir oranla üçüncü sırayı almıştır. Bu sonuçlar, toplumun genel sağlık algısında,

kalp sağlığı ve kilo kontrolünün önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Sağlıklı yaşamla ilgili bu eğilimlerin yanı sıra, tüketicilerin egzersiz, beslenme ve aile sağlığının etkileri konusundaki düşünceleri de önemli bir yere sahiptir. Çalışmada %62'si egzersizin, %39'u aile sağlığının sağlık üzerinde etkili olduğunu düşünmektedir. Bu durum, bireylerin sağlık anlayışlarında sadece bireysel beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda fiziksel aktivite ve genetik faktörleri de dikkate aldıklarını göstermektedir. Sağlık sorunları arasında, kardiyovasküler hastalıklar %46 oranında önceliğe sahiptir; kilo sorunu %32'lik bir oranla ikinci sıradadır ve kanser %22'lik bir oranla üçüncü sırada yer almaktadır (Council, 2009).

Katılımcıların kendi sağlıkları üzerinde ne kadar kontrol sahibi olduklarını ve fayda sağladığına ilişkin elde edilen bulgulara bakıldığında BD ve GMS bölümlerindeki katılımcıların kendi sağlıkları üzerindeki kontrollerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Yapılan karşılaştırmalarda, genel sağlığın korunması veya iyileştirilmesinde gıda, beslenme ve egzersiz faktörlerinin BD ve GMS bölümlerindeki katılımcılar arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmektedir ( $p>0,05$ ). Bununla birlikte, BD bölümündeki katılımcılara göre aile sağlık öyküsünün rolü, GMS bölümündeki katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazla olarak belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Katılımcıların en çok endişe ettikleri sağlık problemlerinin ne olduğuna dair bulgulara sırasıyla bakıldığında uyku/dinlenme, fiziksel aktivite/egzersiz ve mental sağlık olduğu görölmektedir.

(Esma Karaman ve Göktuğ Soylu, 2020) tarafından yapılan bir araştırma da ise katılımcıların raw food'a yönelik olumsuz algılarının başında sağlık endişesi ve gıdaların pişirilmemesidir. Sonrasında, gıdalardaki zararlı mikroorganizmaların, sadece pişirme işlemi sonucunda ortadan kalkabilecekleri düşüncesi, çiğ beslenmeyi tercih eden bireylerde endişeeye neden olmaktadır.

BD ve GMS bölümündeki katılımcıların büyük bir kısmı çiğ beslenme (RF) terimini daha önce duyduklarını belirtmiştir. Her iki bölümde de katılımcılar, RF'nin oluşma nedenini genellikle daha sağlıklı bir yaşam isteği, hazırlama kolaylığı ve zaman tasarrufu olarak değerlendirmektedir. Ayrıca, her iki bölümdeki katılımcılar RF ile ilgili yayınları görsel veya sosyal medyada takip ettiklerini ve bu beslenme tarzını internet üzerinden öğrendiklerini ifade etmişlerdir. (Esma Karaman ve Göktuğ Soylu, 2020) ve diğer araştırmacıların çalışmasında, katılımcıların çoğunluğunun çiğ beslenme kavramını genellikle okullardan, medyadan ve yazılı kaynaklardan öğrendikleri belirlenmiştir.

Katılımcıların RF ürünleriyle ilgili bilgi düzeyleri, bölümlerine göre değerlendirildi. Gluten içermeyen, diyabetik, zenginleştirilmiş, pastörize edilmiş süt ve süt ürünleri, pişirilmiş gıdalar ve

rafine yağların RF olup olmadığı konusundaki bilgilerde, BD bölümündeki katılımcıların, GMS bölümündeki katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak daha doğru bilgiye sahip oldukları belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Ayrıca, katılımcıların verilen ürünlerin RF olup olmadığını doğru bilme durumlarına göre bir toplam puan hesaplanmıştır. Bu toplam puana göre yapılan karşılaştırmada, BD öğrencilerinin RF ürünleri hakkındaki bilgi düzeyinin, GMS öğrencilerine göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

Katılımcıların bölümlerine göre RF ürünleri hakkındaki sağlık iddialarına yönelik bilgi durumlarının değerlendirilmesinde Tablo 4.8'de belirtildiği gibi, çeşitli sağlık iddialarıyla ilgili sorular yönlendirilmiş ve bu iddialara katılıp katılmama durumları değerlendirilmiştir. Ardından, katılımcıların bu sağlık iddialarına katılma durumları bölümlerine göre karşılaştırılmıştır. Aynı zamanda, katılımcıların sağlık iddialarına verdiği cevaplar üzerinden hesaplanan ortalama bilgi düzeyi skorları da bölümler arasında karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmalarda, BD ve GMS bölümündeki öğrencilerin sağlık iddiaları konusundaki bilgi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların bölümlerine göre RF tercihlerinin değerlendirilmesinde BD bölümündeki katılımcıların %26,4'ü, GMS bölümündeki katılımcıların %32,9'u çiğ beslenmeyi tercih etmektedir. Çiğ beslenmeyi tercih edenler, genellikle RF besinlerini tükettiklerinde sağlıklarında daha fazla kontrol ve fayda gördüklerini belirtmişlerdir. Çiğ beslenmeyi tercih etmeyenler arasında, bilgilendirildiklerinde besinleri düşünmeyi düşünenlerin oranı BD bölümünde %15,1 iken GMS bölümünde %28,3'tür. Ayrıca, çiğ beslenmeyi tercih etmeyenlerin çoğunluğu, bu konuda bilgi almayı düşündüklerinde diyetisyen veya beslenme uzmanlarına güvendiklerini belirtmişlerdir.

RF tercih eden katılımcıların bölümlerine göre RF tercihlerinin nedenlerinin değerlendirilmesinde Tablo 4.10'daki verilere göre, BD bölümündeki çiğ beslenmeyi tercih eden katılımcıların en yaygın nedeni "Sağlıklı ve zinde olmak, sağlığını korumak" iken, GMS bölümündeki katılımcılar arasında da aynı neden öne çıkmaktadır. Her iki bölümde de katılımcılar, çiğ beslenmeyi genel sağlık korunması ve iyileştirilmesi için tercih etmektedirler.

Cunningham'ın (2004) araştırması, çiğ beslenmenin faydalarını ve risklerini detaylı bir şekilde açıklayarak, sağlığı korumada önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, çiğ beslenme ile ilişkilendirilen riskler arasında yalnızca ısıl işlemle yok olan mikroorganizmaların mevcudiyeti ve çiğ beslenmenin büyüme ve gelişmeyi olumsuz yönde etkileyebileceği belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, katılımcıların çiğ beslenme konusundaki olumlu ve olumsuz algılarını yansıtmakta ve benzer yönde görüş belirlemektedir (Esmâ Karaman ve Göktuğ Soylu, 2020).

RF Tercih Etmeyen Katılımcıların bölümlerine göre RF tercih etmeme nedenlerinin değerlendirilmesinde Tablo 4.11'deki verilere göre, BD bölümündeki katılımcılar arasında en yaygın neden "Yeterince bilgim yok" (ortalama  $3,35 \pm 1,59$ ) iken, GMS bölümündeki katılımcılarda en belirgin neden "Yeni trend" (ortalama  $3,84 \pm 1,31$ ) olarak öne çıkmaktadır.

## 6. SONUÇ

Araştırmanın sonuçlarına göre, çiğ beslenme de katılımcıların kendi sağlıkları üzerinde kontrol sahibi olma ve fayda sağladığına ilişkin düzeyleri BD ve GMS bölümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu sonuca göre H3 hipotezi doğrulanmıştır. Genel sağlığın korunması veya iyileştirilmesinde gıda, beslenme ve egzersiz faktörleri arasında da BD ve GMS bölümlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Ancak, aile sağlık öyküsünün rolü konusunda BD bölümündeki katılımcılar, GMS bölümündeki katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak daha fazla vurgu yapmışlardır ( $p<0,05$ ). Bu sonuca göre H4’de katılımcıların bölümlerine göre genel sağlığın korunması veya iyileştirilmesinde aile sağlık öyküleri çiğ beslenme arasında anlamlı bir fark vardır hipotezi araştırma sonucunda doğrulanmıştır.

Raba ve ekibinin (2019) çiğ beslenme durumunu ve pişmiş gıdaya karşı olan tutumunu inceledikleri araştırmada, veriler literatür taramasıyla elde edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, raw vegan diyetinin benimsenmesinde son dönemlerde bir artış olduğu ve bireylerin kaliteli yaşam için raw beslendikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca, çiğ beslenmenin sağlık açısından faydalı ve zararlı tarafları varken, kısa süreli çiğ beslenmenin sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu ve hayvansal gıdaların insan sağlığı için gerekliliği düşüncesine varılmıştır.

Katılımcıların öncelikli endişelerinin uyku/dinlenme, fiziksel aktivite/egzersiz ve mental sağlık olduğu görülmektedir. Her iki bölümdeki katılımcıların çoğunluğu çiğ beslenme (RF) terimini duyduklarını ve genellikle daha sağlıklı bir yaşam, hazırlama kolaylığı ve zaman tasarrufu gibi nedenlerle tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu sonuca göre H1 hipotezi doğrulanmıştır. Ayrıca, RF ile ilgili bilgileri genellikle görsel veya sosyal medyadan takip ettiklerini ve bu beslenme tarzını internet üzerinden öğrendiklerini belirtmişlerdir.

Link ve Jacobson (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırma, raw vegan enstitüsünde konaklayan bireylerin çiğ beslenme alışkanlıklarını ve bunu etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. Denekler üzerinde yapılan deneysel çalışmanın ardından, katılımcılara anket uygulaması yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları, katılımcıların çoğunluğunun çiğ beslenmeye bağlı olduğunu göstermiş ve sağlıklı yaşama olan isteğin, çiğ beslenmeye olan bağlılığı en çok etkileyen faktör olduğunu ortaya koymuştur (Uçan, 2021).

RF ürünleriyle ilgili bilgi düzeylerinin değerlendirilmesinde, gluten içermeyen, diyabetik, zenginleştirilmiş, pastörize edilmiş süt ve süt ürünleri, pişirilmiş gıdalar ve rafine yağların RF olup olmadığı konusunda BD bölümündeki katılımcıların, GMS bölümündeki katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak daha doğru bilgiye sahip olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Ayrıca, verilen ürünlerin RF olup olmadığını doğru bilme durumlarına göre yapılan karşılaştırmada, BD

öğrencilerinin RF ürünleri hakkındaki bilgi düzeyinin, GMS öğrencilerine göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu sonuca göre H2 hipotezi doğrulanmıştır.

Katılımcıların RF ürünleriyle ilgili sağlık iddialarına yönelik bilgi durumlarının değerlendirilmesinde, sağlık iddialarıyla ilgili sorulara verilen cevaplar üzerinden yapılan karşılaştırmada, BD ve GMS bölümlerindeki öğrenciler arasında istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Bu sonuca göre H2'de Katılımcıların bölümlerine göre çiğ beslenme ürünleri (raw food, RF) hakkındaki bilgi durumlarının arasında anlamlı bir fark vardır hipotezi araştırma sonucunda doğrulanmıştır.

RF tercihlerinin değerlendirilmesinde, BD bölümündeki katılımcıların %26,4'ünün, GMS bölümündeki katılımcıların %32,9'unun çiğ beslenmeyi tercih ettiği görülmüştür. Çiğ beslenmeyi tercih edenler genellikle RF besinlerini tükettiklerinde sağlıklarında daha fazla kontrol ve fayda gördüklerini belirtmişlerdir. Çiğ beslenmeyi tercih etmeyenler arasında bilgilendirildiklerinde besinleri düşünmeyi düşünenlerin oranı BD bölümünde %15,1 iken GMS bölümünde %28,3'tür. Ayrıca, çiğ beslenmeyi tercih etmeyenlerin çoğunluğu, bu konuda bilgi almayı düşündüklerinde diyetisyen veya beslenme uzmanlarına güvendiklerini belirtmişlerdir.

RF tercih eden katılımcıların nedenlerinin değerlendirilmesinde, BD bölümündeki çiğ beslenmeyi tercih eden katılımcılar ile GMS bölümündeki katılımcılar arasında "Sağlıklı ve zinde olmak, sağlığını korumak" nedeninin öne çıktığı gözlemlenmiştir. Cunningham'ın (2004) araştırması, çiğ beslenmenin faydalarını ve risklerini detaylı bir şekilde açıklayarak, sağlığı korumada önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Bu çalışmanın sonuçları, katılımcıların çiğ beslenme konusundaki olumlu ve olumsuz algılarını yansıtmakta ve benzer yönde görüş belirlemektedir.

RF tercih etmeyen katılımcıların nedenlerinin değerlendirilmesinde, BD bölümündeki katılımcıların "Yeterince bilgim yok" nedeniyle, GMS bölümündeki katılımcıların ise "Yeni trend" nedeniyle tercih etmemeyi belirttikleri görülmüştür.

## 7. ÖNERİLER

Vegan ve ham menü sunan sektördeki işletmeler başta olmak üzere tüm işletmeler, menülerine daha fazla salata veya meze gibi raw yiyecekleri ekleyerek, bu yiyecekleri çeşitli yöntemlerle geliştirip daha lezzetli ve/veya daha tüketilebilir hale getirebilirler. Böylelikle, mevcut müşterilere daha iyi bir yemek deneyimi sunmanın yanı sıra, raw beslenmeyen bireyleri de çekebilir ve yeni müşteri potansiyeli oluşturabilir.

Yukarıda belirtilen strateji, Zeynep Uçan'ın (2021) yaptığı bir çalışma ile desteklenmektedir. Bu araştırmada, raw yiyeceklerin orijinal ve baharatlı versiyonları eğitilmiş bir panelist grubuna sunulmuş, her iki versiyonun hedonik skala ve lezzet profilleri duyu analizi tekniği ile değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, baharatlı reçetelerin daha çok beğenildiğini ve tüketicilerin tatlı dışındaki tüm yiyeceklerde baharatlı reçeteleri tercih ettiğini göstermektedir.

Bu bağlamda, yiyecek içecek işletmelerinin raw yiyecekleri çeşitlendirmesi ve lezzetini artırması, sektördeki bilinirliği ve tercih edilebilirliği artırabilir. Ayrıca, okullarda raw food için ayrı alan dersleri düzenlenerek, sektöre uzman bireyler kazandırılabilir.

Vegan festivalleri ve raw festivaller, seminerler, paneller, tadım etkinlikleri gibi etkinlikler düzenlenerek, raw beslenmenin bilinirliği artırılabilir ve geliştirilmiş raw ürünleri tüketici tarafından test edilebilir.

Raw gıdalar hakkında gıda sektörü çalışanlarının bilgilendirilmesine yönelik çalışmalar yapılması ve toplumun bilinçlendirilmesi gerekmektedir,

Sektörde çalışan kişilere yalnızca raw gıdaları bilmesi değil aynı zamanda aşçılara raw gıdaları doğru bir şekilde kullanarak uygun reçetelerin geliştirilmesi konusunda yardımcı olunmalıdır.

Mutfak eğitimi alan gastronomi ve mutfak sanatları ile beslenme ve diyetetik öğrencilerinin alanlarında bilgili olmaları ve yükselebilmeleri için raw gıdalar hakkında gerekli eğitimlerin verilmesi ve düzenleyici standartların oluşturulması sağlanmalıdır. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek amacıyla toplumda bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmeli. Raw food beslenmenin faydaları vurgulanarak, insanlar bu konuda bilinçlenmeli.

Raw food beslenme konusunda beslenme uzmanlarıyla iş birliği yapmak, bireylerin bu beslenme tarzını daha etkili ve sağlıklı bir şekilde benimsemelerine yardımcı olabilir. Bu iş birliği, bireylerin ihtiyaçlarına uygun beslenme planlarının oluşturulmasını içerebilir.

Beslenme uzmanları, şefler ve sağlık profesyonelleri arasında iş birlikleri teşvik edilmelidir. Raw food beslenme konusunda etkinlikler ve atölyeler düzenlenerek insanlar bu konuda deneyim kazanmalıdır.

Okullarda ve toplum merkezlerinde raw food beslenmeye yönelik eğitim programları düzenlenmeli. Beslenme uzmanları, bu tür beslenmenin nasıl uygulanacağı ve sağlığa olan etkileri konusunda topluma bilgi vermelidir.

Restoranlar ve kafeler, raw food seçeneklerini menülerine ekleyerek çeşitlilik sağlamalıdır. Bu, insanların dışarıda yemek yemeyi tercih ederken de sağlıklı seçeneklere ulaşmalarını kolaylaştırabilir.

Marketler, raw food ürünlerini daha belirgin bir şekilde etiketleyerek tüketicilere bu ürünleri daha rahat bulma imkânı tanımalı. Böylece insanlar bilinçli tercihler yapabilir.

Uzmanlar tarafından Raw food beslenmeyi destekleyen sağlıklı ve lezzetli tariflerin geliştirilmesi. Bu tarifler, besleyici olmanın yanı sıra tatmin edici lezzetlere sahip olmalıdır.

Çiğ beslenme, doğru yöntemler ve süreçlerle uygulandığında sağlık üzerinde bir dizi olumlu etkisi olan bir beslenme biçimidir. Bu olumlu etkilerin topluma kazandırılması aşamasında, bilimin ışığında, alanda uzman diyetisyenler, gastronomlar ve sektör etkileşim içinde olarak ortak hedeflere ulaşmak ve toplumun bilinç düzeyini artırmak amacıyla ortak çalışmalar gerçekleştirmelidir.

Araştırmacılar, sadece raw food olarak hangi gıdaların ve nasıl yenilebilmesi gerektiği konusunda değil, aynı zamanda yeni ürünlerin geliştirilmesi yoluyla da çalışmalıdır. Bu sayede, çiğ beslenmeyle ilgili katılımcıların talepleri doğrultusunda ürün çeşitliliği artırılabilir.

Bu öneriler, raw food beslenmenin benimsenmesini teşvik etmek ve sağlıklı bir yaşam tarzına geçişi kolaylaştırmak için ayrıca, raw food beslenme konusunda akademik bir çalışmanın kapsamını genişletebilir ve beslenme alanında daha fazla farkındalık yaratmaya yönelik etkili stratejiler sunabilir.

## KAYNAKLAR

- Afsah-Hejri, L., Jinap, S., Arzandeh, S., Mirhosseini, H. 2011. "Optimization of HPLC conditions for quantitative analysis of aflatoxins in contaminated peanut". Food Control, 22(3–4), 381–388.
- Akarsu, B., Akarsu, B. 2019. "*Bilimsel Araştırma Tasarımı: Nicel, Nitel ve Karma Araştırma Yaklaşımları*".
- Aktaş, N., Özkök, G. A. 2018. "*Gastronomide Güncel Konular*". (H. F. Nizamhoğlu, Ed.) (Billur Yay). Konya.
- Axe, J. 2018. "Çiğ Yemek Diyeti; Faydaları ve Riskleri.". Tarihinde adresinden erişildi <https://www.aysetolga.com/cig-yemek-diyeti>
- Ayaz, Z. 2018. "Different approaches in nutrition". The Journal of Turkish Family Physician, 9(3), 85–92.
- Bavcon Kralj, M., Podražka, M., Krawczyk, B., Mikuš, R. P., Jarni, K., Trebse, P. 2017. "'Raw food' diet: The effect of maximal temperature ( $46 \pm 1$  °C) on aflatoxin B1 and oxalate contents in food". Journal of Food and Nutrition Research, 56, 277–282.
- Besler, Halit Tanju, H. T., Rakıcıoğlu, N., Ayaz, A., Demirel, Z. B., Özel, H. G., Samur, G. E., ... Ünal, R. N. 2015. "*Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*". (H. T. Besler, Halit TanjuBesler, N. Rakıcıoğlu, A. Ayaz, Z. B. Demirel, H. G. Özel, G. E. Samur, ... R. N. Ünal, Ed.) (1. Baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- Boutenko, V., Love, E., Sarno, C. 2012. "*Raw & Beyond: How Omega-3 Nutrition Is Transforming the Raw Food Paradigm*". California: North Atlantic Books.
- Çakmak, T. F., Sevinç, F. 2018. "A Conceptual Framework of Raw Food Diet and Living Foods in Consumption Culture". Journal of Tourismology, 83–92.
- Casupei, J., Kaupert, V. 2014. "*The Art of Raw Food: Delicious, Simple Dishes for Healthy Living*". Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Cervenka, L., Brožková, I., Fišerová, T. 2016. "The Quality of Fruit Bars and Crackers Designated For The Raw Food Vegan Diet". Scientific Papers of The University of Pardubice Series A Faculty Of Chemical Technology, 22, 5–13.
- Çoruhlu, A. 2013. "*Tokuz Ama Ağız, Alkali Beslenme ile Mideni Değil Hücreni Doyur!*". İstanbul:

Doğan Kitap.

- Council, I. F. I. 2009. "Functional foods/foods for health consumer trending survey". Tarihinde adresinden erişildi <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2009/08/2009-FF-Exec-Summary.pdf>
- Craig, W. J., Mangels, A. R. 2009. "Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets.". *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266–1282.
- Crowe, K. M., Francis, C. 2013. "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Functional Foods". *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(8), 1096–1103.
- Cunningham, E. 2004. "What is a raw foods diet and are there any risks or benefits associated with it?". *Journal of the American Dietetic Association*, 104(10), 1623.
- Demir, M. K., Kılınçer, F. N. 2019. "Çimlendirilmiş Bazı Tahıl ve Baklagillerin Fiziksel ve Kimyasal Özellikleri TT - Physical and Chemical Properties of Germinated Some Cereals and Legumes". *Gıda*, 44(3), 419–429.
- Erbaş, M. 2006. "Yeni Bir Gıda Grubu Olarak Fonksiyonel Gıdalar". *Türkiye 9. Gıda Kongresi*, (1), 791–794.
- Eren, E., Özer, İ. 2018. "Eski Anadolu Toplumlarında Beslenme Alışkanlıkları". *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 308–323. Tarihinde adresinden erişildi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/guntad/issue/38617/447958>
- Esmâ Karaman, E., Göktuğ Soylu, A. 2020. "Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma". *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 4(2), 251–269.
- Ganss, C., Schlechtriemen, M., Klimek, J. 1999. "Dental Erosions in Subjects Living on a Raw Food Diet". *Caries research*, 33, 74–80.
- Ghavidel, R. A., Prakash, J. 2007. "The impact of germination and dehulling on nutrients, antinutrients, in vitro iron and calcium bioavailability and in vitro starch and protein digestibility of some legume seeds". *LWT - Food Science and Technology*, 40(7), 1292–1299.
- Hobbs, S. H. 2005. "Attitudes, Practices, and Beliefs of Individuals Consuming a Raw Foods Diet". *Explore: The Journal of Science and Healing*, 1(4), 272–277.
- Holmes, R. P., Assimos, D. G. 2004. "The impact of dietary oxalate on kidney stone formation". *Urological Research*, 32(5), 311–316.

- İşleroğlu, H., Yıldırım, Z., Yıldırım, M. 2005. "Fonksiyonel Bir Gıda Olarak Keten Tohumu TT - Flaxseed As A Functional Food". Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University (JAFAG), 2005(2), 23–30. Tarihinde adresinden erişildi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gopzfd/issue/7343/96066>
- Kandırallı, Ş. 2014. "Özel Bir Sağlıklı Beslenme ve Diyet Danışmanlığı'na Başvuran Danışanların Fonksiyonel Besinlere Yönelik Farkındalığı, Bilgi Düzeyleri ve Tüketim Sıklıklarının Araştırılması". Başkent Üniversitesi. Tarihinde adresinden erişildi <http://dspace.baskent.edu.tr/bitstream/handle/11727/1464/10045717.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Karasar, N. 2011. "Bilimsel Araştırma Yöntemi" (1. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kenton, L. 2001. "The Raw Energy Bible: Packed with Raw Energy Goodness and Food Combining Facts". Vermilion. Tarihinde adresinden erişildi <https://books.google.com.tr/books?id=6EFaC9G0T7EC>
- Kusznierewicz, B., Bartoszek, A., Wolska, L., Drzewiecki, J., Gorinstein, S., Namieśnik, J. 2008. "Partial characterization of white cabbages (Brassica oleracea var. capitata f. alba) from different regions by glucosinolates, bioactive compounds, total antioxidant activities and proteins". LWT - Food Science and Technology, 41(1), 1–9.
- Madenci, A. B., Okur, B. 2019. "Çiğ Beslenme (Raw Food) Akımında Çimlendirilmiş Hububat ve Baklagillerin Önemi (Importance of Germinated Cereals and Legumes in Raw Food Diet)". Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 7(1), 664–675.
- Meral, R., Doğan, İ. S., Kanberoğlu, G. S. 2012. "Fonksiyonel Gıda Bileşeni Olarak Antioksidanlar TT - Antioxidants as Functional Food Ingredients". Journal of the Institute of Science and Technology, 2(2), 45–50.
- Michailidis, P. A., Krokida, M. K. 2014. "Drying and Dehydration Processes in Food Preservation and Processing". İçinde *Conventional and Advanced Food Processing Technologies* (C. 9781118406).
- Oflaz, E. 2017. "Elçin Oflaz'la Raw Food Mucizesi". İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ohtsubo, K., Suzuki, K., Yasui, Y., Kasumi, T. 2005. "Bio-functional components in the processed pre-germinated brown rice by a twin-screw extruder". Journal of Food Composition and Analysis, 18(4), 303–316.
- Onur, M., Cömert, M. 2017. "Mutfak Akademilerinde Eğitim Alanların Fonksiyonel Gıdalar

Hakkındaki Bilgi Düzeyleri". Journal of Recreation and Tourism Research, 4(1), 121–135.  
Tarihinde adresinden erişildi [www.jrtr.org](http://www.jrtr.org)

Ozgen, L. 2018. "4.20.Raw Food".

Rahman, M. S. 2004. "Dehydration In Food Processing and Preservation. In: Food Processing and Preservation Technology". İçinde *Encyclopedia of Life Support Systems (EOLSS)* (ss. 34–123). Oxford: UNESCO and EOLSS. Tarihinde adresinden erişildi <https://www.eolss.net/sample-chapters/c10/E5-12-02-06.pdf>

Russo, R. 2008. "*The Raw Food Diet Myth: What You Need to Know about the Raw and Living Food Lifestyle to Improve Your Health, Fitness, and Life*". DJ Iber Pub. Tarihinde adresinden erişildi <https://books.google.com.tr/books?id=U6Ipp7p2c6cC>

Şahan, N. 2017. "*Buğday, Maş Fasulyesi ve Yeşil Mercimeğin Çimlendirme Öncesi Bitki Hidrosolleri ile Dekontaminasyonu*". Yıldız Teknik Üniversitesi.

Sarı, M. E., Koyutürk, A. E., Çankaya, S. 2010. "Günlük Tüketilen Yiyecek Ve İçeceklerin Mine Ve Dolgu Materyallerinin Yüzey Sertliği Ve Pürüzlülüğüne Etkisi TT - Effects Of Surface Hardness And Surface Roughness Of Restorative Materials And Enamel Of Daily Consumed Foods And Beverages". Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi, 2010(3), 153–161. Tarihinde adresinden erişildi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunidfd/issue/2479/31724>

Seran, S. C., Demir, H. 2017, Haziran 3. "Çiğ Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkileri". Gaia Dergi.

Turan, A. 2013. "*Çimlendirilmiş Esmer Pirinç Keki Üretiminin Biyoaktif Bileşenlere Etkisi*". Hacettepe Üniversitesi.

Uçan, B. Z. 2021. "*Farklı Baharat Kombinasyonları ile Hazırlanan Raw Food Ürünlerinin Duyusal Analiz Yöntemi ile Değerlendirilmesi*". Tarihinde adresinden erişildi [https://dspace.balikesir.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12462/11575/Berre\\_Zeynep\\_Ucan.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.balikesir.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12462/11575/Berre_Zeynep_Ucan.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ural, A., Kılıç, İ. 2021. "*Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*" (6. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Ustun, S., Bulam, S. 2015. "*Gıda İşlemede Kullanılan Kurutucular*".

Uysal Seçkin, G., Taşeri, L. 2015. "Semi-Dried Fruits and Vegetables". Pamukkale University Journal of Engineering Sciences, 21(9), 414–420.

Uzun, E. 2019. "Raw Food/Çiğ Beslenme Tarihçesi ve Sıkça Sorulan Sorular". Tarihinde 19 Kasım

2023, adresinden erişildi <https://diyetisyenemreuzun.com/raw-food-cig-beslenme-tarihcesi-ve-sikca-sorulan-sorular/>

Wu, L. X., Ding, X. X., Li, P. W., Du, X. H., Zhou, H. Y., Bai, Y. Z., Zhang, L. X. 2016. "Aflatoxin contamination of peanuts at harvest in China from 2010 to 2013 and its relationship with climatic conditions". *Food Control*, 60, 117–123.

Yıldız, M., Yılmaz, M. 2020. "Gastronomi Alanındaki Trendlere Bir Bakış". *Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi*, (5), 19–35. Tarihinde adresinden erişildi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sita/781834>

## EKLER

### EK1: Etik Kurulu Onayı (Başkent Üniversitesi)

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.06.2023-238275



Sayı :E-62310886-302.14.06-238275  
Konu : Yasemin Özen'in Etik Kurul Onayı Hk.

06.06.2023

#### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 10.05.2023 tarih ve 230390 sayılı yazınız.

Enstitünüz Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yasemin ÖZEN'in, Doç. Dr. İlkey YILMAZ'ın danışmanlığında belirlenen "Gastronomi ve Mutfak Sanatları İle Beslenme ve Diyetetik Öğrencilerinin Raw Food Algılarının Belirlenmesine Yönelik Çalışma" isimli yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanmış olduğu veri toplama araçları değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU  
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSNBHCCME4

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys>

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fethi Sütlm Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km 06790

Başkent Üniversitesi Elektronik imza ile imzalanmıştır.

Telefon No:0 312 246 67 40 Faks No:0 312 246 66 05

e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr

Kep Adresi:baskentuniversitesi@n02.kep.tr

Bilgi için: Gamze SONBAY

Koordinatör

Telefon No: 246 66 66 / 5138



Sayı : 17162298.600-150  
Konu : Veri Toplama Araçları

23 MAYIS 2023

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yasemin ÖZEN'in, Doç. Dr. İlkey YILMAZ'ın danışmanlığında belirlenen "Gastronomi ve Mutfak Sanatları İle Beslenme ve Diyetetik Öğrencilerinin Raw Food Algılarının Belirlenmesine Yönelik Çalışma" isimli yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanmış olduğu veri toplama araçları değerlendirilmiş ve kullanılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir. Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Alan Araştırma Kurulu

| Ad, Soyad                       | Değerlendirme  | İmza |
|---------------------------------|----------------|------|
| Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu | Olumlu/Olumsuz |      |
| Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş     | Olumlu/Olumsuz |      |
| Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun  | Olumlu/Olumsuz |      |
| Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu | Olumlu/Olumsuz |      |
| Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu      | Olumlu/Olumsuz |      |
| Prof. Dr. Hidayet Hale Küntüçen | Olumlu/Olumsuz |      |
| Prof. Dr. Özcan Yağcı           | Olumlu/Olumsuz |      |

## EK2: Anket Soruları

Tarih:

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI & BESLENME VE DİYETETİK  
ÖĞRENCİLERİNİN  
ÇİĞ BESLENME (RAW FOOD) ALGILARININ BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR  
ARAŞTIRMA ANKET FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma **Gastronomi ve Mutfak Sanatları & Beslenme ve Diyetetik Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesi** amacıyla hazırlanmıştır. Bu konuda aşağıdaki soruları değerlendirmeniz beklenmektedir. Anket 6 bölümden oluşmaktadır ve soruları cevaplamanız yaklaşık olarak 5 dakikanızı almaktadır.

Bu çalışma için Etik Kurul onayı alınmıştır. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılma kararı verdikten sonra araştırmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu araştırmaya katılımınız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecek ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırmadan elde edilecek bilgiler yukarıda belirtilen “araştırma amacı” dışında kullanılmayacak ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırmamıza sağladığınız destek için teşekkür ederiz.

Saygılarımızla.

Araştırmacı

Yasemin Özen

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yüksek Lisans Öğrencisi

ANKET NO:

### Bölüm 1

#### 1) Cinsiyet

1.Kadın ☐

2.Erkek ☐

#### 2) Bölüm

1. Beslenme ve Diyetetik ☐

2. Gastronomi ve Mutfak Sanatları ☐

3) Yaşınız (yıl): .....

4) Boyunuz (cm): .....

5) Vücut ağırlığı (kg): .....

#### 6) Konaklama şekli:

1. Tek başına

2. Ailem ile evde ☐

3. Tek başına ☐

4. Ailem ile evde ☐

5. Yurt ☐

6. Arkadaşlarım ile evde ☐

- 7) Eğer evde yaşıyorsanız sizinle birlikte yaşayan toplam birey sayısı.....
- 8) Kendi sağlığınız üzerinde ne kadar kontrol sahibi olduğunuzu düşünüyorsunuz?
1. Çok
  2. Orta
  3. Az
  4. Hiç

- 9) Sağlık endişelerinizden en çok 3'ünü işaretleyiniz
1. Kardiyovasküler hastalıklar
  2. Ağırlık kontrolü
  3. Kanser
  4. Fiziksel Aktivite/Egzersiz
  5. Uyku/dinlenme
  6. Diyet ve Beslenme
  7. Sağlıklı Yaşlanma
  8. Diyabet
  9. Mental Sağlık

## Bölüm 2

- 1) Genel sağlığın korunması veya iyileştirilmesinde aşağıdaki faktörlerin ne ölçüde rol oynadığını düşünüyorsunuz?

|                    | Çok büyük<br>rolü var | Orta<br>derecede<br>rolü var | Kıtlı<br>rolü var | Hiç rolü<br>yok |
|--------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------|-----------------|
| Gıda ve Beslenme   |                       |                              |                   |                 |
| Egzersiz           |                       |                              |                   |                 |
| Aile Sağlık Öyküsü |                       |                              |                   |                 |

- 2) Raw food terimini daha önce duydunuz mu?

1. Evet
2. Hayır
3. Emin Değilim

**Raw food tanımı:** Çiğ beslenme kavramı gıdaların pişirilmeden tüketilebilen meyve ve sebzeler, tohumlar, sert kabuklu yemişler, kuru baklagiller, filizlenmiş tahılların tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Çiğ beslenme kavramının temelini gıdaların en doğal haliyle tüketilmesi oluşturmaktadır.

- 3) Sizce raw food beslenmenin oluşma nedeni aşağıdakilerden hangisidir? *(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).*

1. Ekonomik olması ☐
2. Hazırlanması için zamandan tasarruf sağlaması ☐
3. Besinin görüntüsü, kokusu, tadı vb. ☐
4. Son kullanma tarihinin olmaması ☐
5. Kolay hazırlanabilir olması ☐
6. Porsiyon miktarının fazla olması ☐
7. Diğer.....

- 4) Görsel ya da sosyal medyada raw food ile ilgili herhangi bir yayın izlediniz mi? (Kamu spotu vb.)

- 1.Evet ☐
- 2.Hayır ☐

5) Raw food beslenmeyi nasıl öğrendiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
|                                 | Evet |
| Tv Reklamı                      |      |
| İnternet                        |      |
| Alışveriş Merkezleri            |      |
| Uzman tavsiyesi                 |      |
| Gazete, dergi                   |      |
| Arkadaş, ebevy, komşu tavsiyesi |      |
| Besin etiketi                   |      |
| Fitness merkezi, kozmetikçi     |      |
| Süpermarketlerdeki tadımlar     |      |

### Bölüm 3

1) Aşağıda listelenmiş olan gıdaların raw food ürün olup olmadıklarını işaretleyiniz.

|                                                                              | Evet.<br>Raw food besin. | Emin Değilim. | Hayır.<br>Raw food besin Değil. |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------------------------------|
| Glutensiz besinler                                                           |                          |               |                                 |
| Diyabetik besinler<br>(şeker içermeyen)                                      |                          |               |                                 |
| Zenginleştirilmiş<br>besinler                                                |                          |               |                                 |
| Ekinezya, ginkgo,<br>ginseng, gibi bitkisel<br>katkıları içeren<br>içecekler |                          |               |                                 |
| Taze sebze ve<br>meyveler                                                    |                          |               |                                 |
| Kurutulmuş meyveler,                                                         |                          |               |                                 |
| Baklagiller, tahıllar                                                        |                          |               |                                 |
| Fındık, ceviz, çekirdek<br>gibi yağlı tohumlar                               |                          |               |                                 |
| Hindistan cevizi<br>sütüdür.                                                 |                          |               |                                 |
| İşlem görmemiş<br>organik ve doğal<br>gıdalar,                               |                          |               |                                 |
| Taze sıkılmış sebze ve<br>meyve suları, arıtılmış<br>su                      |                          |               |                                 |
| Yosun                                                                        |                          |               |                                 |
| Pastörize edilmiş süt<br>ve süt ürünleridir                                  |                          |               |                                 |
| Pişme işlemine tabi<br>tutulmuş her türlü gıda                               |                          |               |                                 |
| Rafine edilmiş yağlar                                                        |                          |               |                                 |

#### Bölüm 4

- 1) Aşağıda yer alan raw food beslenmenin taşıdığı sağlık iddialarından size uygun olanı işaretleyiniz.

|                                                                                                                                                                          | Kesinlikle katılıyorum | Katılıyorum | Kararsızım | Katılmıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|------------|--------------|-------------------------|
| Kardiovasküler hastalıklar, kolon-rektum kanseri, katarakt, solunum yetmezliği, tip 2 diyabet, obezite ve Alzheimer gibi hastalıkların riskini azaltır                   |                        |             |            |              |                         |
| Bağıışıklık sistemini güçlendirir                                                                                                                                        |                        |             |            |              |                         |
| Çiğ ve işlem görmemiş gıdalar daha yüksek düzeyde enzim içermektedir. Bu sayede enerjinin artmasına, fiziksel dayanıklılığa ve sağlığın korunmasına katkı sağlamaktadır. |                        |             |            |              |                         |
| Sindirim için ihtiyaç duyulan enzimleri içermektedir. Enzimler pişme işlemi gördüğü zaman özelliklerini kaybetmektedir.                                                  |                        |             |            |              |                         |
| Sebzeleri pişirmenin kimyasal bir yıkıma neden olduğu ve gıdanın vitamin, mineral ve enzim gibi besin değerlerinde kayıplar yaşandığı                                    |                        |             |            |              |                         |
| Çiğ beslenen kişilerle yapılan araştırmalarda bu kişilerde obezite gibi bir problemlerinin olmaz                                                                         |                        |             |            |              |                         |
| İnflamasyonları azaltma yönünde etkisi vardır.                                                                                                                           |                        |             |            |              |                         |
| Kabızlığı önleme ve tedavi eder.                                                                                                                                         |                        |             |            |              |                         |
| Daha fazla enerji olmayı sağlar.                                                                                                                                         |                        |             |            |              |                         |
| Sağlıklı vücut ağırlığını koruyabilmevi                                                                                                                                  |                        |             |            |              |                         |

|                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| sağlamaktadır.                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| Beslenme eksikliklerini ve beslenmedeki kanserojenleri ortadan kaldırır                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| Alkol ve kafein tüketimi olmadığı için sağlıklı yaşama katkı sağlamaktadır.                                                                                                |  |  |  |  |  |
| Lif bakımından zengin olmasından dolayı sindirim sisteminin çalışma performansını artırmaktadır.                                                                           |  |  |  |  |  |
| Enzimlerin vücutta yapının yeterli olması sonucunda vücudun pH düzeyini alkali duruma getirerek toksinlerden arınmaya ve vücudun alkali halinin korunmasını sağlamaktadır. |  |  |  |  |  |
| Vücudun ihtiyaç duyduğu bazı vitamin ve minerallerin yetersizliği söz konusu olmaktadır.                                                                                   |  |  |  |  |  |
| Sağlıklı kişilerde HDL kolesterol düzeylerini düşürmüş ve birçok kişi de de B12 vitamin eksikliğine neden olur.                                                            |  |  |  |  |  |
| Uzun sürede uygulanması halinde protein yetersizliğine bağlı rahatsızlıkların yaşanma ihtimali artmaktadır.                                                                |  |  |  |  |  |

## Bölüm 5

- 1) Çiğ beslenmeyi tercih ediyor musunuz?  
1.Evet ☐ 2.Hayır ☐
- 2) Çiğ beslenmeyi tercih ediyorsanız (raw food) amacınız nedir?  
(Bir önceki soruya 'Hayır' seçeneğini işaretleyenler bir sonraki soruya geçebilir.)

|                                                            | Kesinlikle katılıyorum | Katılıyorum | Kararsızım | Katılmıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
|------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|------------|--------------|-------------------------|
| Merak/ilgi                                                 |                        |             |            |              |                         |
| Tadı hoşuma gittiği için                                   |                        |             |            |              |                         |
| Medikal tedaviye gereksinim duymamak için                  |                        |             |            |              |                         |
| Sağlıklı ve zinde olmak sağlığını korumak için             |                        |             |            |              |                         |
| Yaşlanmayı geciktirmek için                                |                        |             |            |              |                         |
| Doktor veya beslenme uzmanı tavsiyesi                      |                        |             |            |              |                         |
| Ruhsal durumumu geliştirmek                                |                        |             |            |              |                         |
| Fiziksel performansımı artırmak                            |                        |             |            |              |                         |
| Sağlıksız bir diyetin zararlı etkilerini ortadan kaldırmak |                        |             |            |              |                         |
| Çeşitli hastalıklardan korunmak                            |                        |             |            |              |                         |

3) Çiğ beslenmeyi tercih etmemenizdeki nedenlerden size uygun olanı işaretleyiniz.

(Bir önceki soruya 'Evet' seçeneğini işaretleyenler bir sonraki soruya geçebilir.)

|                                                      | Kesinlikle katılıyorum | Katılıyorum | Kararsızım | Katılmıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
|------------------------------------------------------|------------------------|-------------|------------|--------------|-------------------------|
| Yeterince bilğim yok                                 |                        |             |            |              |                         |
| Faydalı değil                                        |                        |             |            |              |                         |
| Yapay katkı maddelerinin varlığı endişesi            |                        |             |            |              |                         |
| Lezzetsiz                                            |                        |             |            |              |                         |
| Yeni trend                                           |                        |             |            |              |                         |
| Sağlıklı insanlar tarafından tüketilmesine gerek yok |                        |             |            |              |                         |
| Yeterince sağlıklı bir diyetim var                   |                        |             |            |              |                         |
| Tutarsız bilgiler                                    |                        |             |            |              |                         |

- 4) Raw food besinleri tükettiğinizde sağlığınız üzerinde daha fazla kontrole sahip olduğunuzu ve fayda gördüğünüzü düşünüyor musunuz?
1. Evet
  2. Hayır
  3. Emin değilim
- 5) Raw food besinler hakkında bilgilendirilirseniz tüketmeyi düşünür müsünüz?
1. Evet
  2. Hayır
  3. Emin değilim
- 6) Çiğ besinler ile beslenmeyi hangi birimlerden duyarsanız güvenirsiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).
- Devlet.....☐
- Gıda endüstrisi.....☐
- Araştırma enstitüleri.....☐
- Gıda perakendecileri.....☐
- Tıp doktorları.....☐
- Tüketici dernekleri.....☐
- Diyetisyen, beslenme uzmanları.....☐
- Sağlık sigorta merkezleri.....☐