

**ULUSLARARASI ÖĞRENCİLERİN TÜRK MUTFAĞINA
UYUM DÜZEYLERİ VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Elif Gülfem KİRAZ

MAYIS 2022

**ULUSLARARASI ÖĞRENCİLERİN TÜRK MUTFAĞINA
UYUM DÜZEYLERİ VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

ELİF GÜLFEM KİRAZ

**BESLENME ve DİYETETİK DALINDA
YÜKSEK LİSANS DERECEİ İÇİN GEREKLİ ÇALIŞMALAR
YERİNE GETİRİLMİŞTİR.**

MAYIS 2022

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

...../...../.....

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	Beslenme ve Diyetetik
Öğrencinin Adı Soyadı:	Elif Gülfem KİRAZ
Tezin Adı:	Uluslararası Öğrencilerin Türk Mutfağına Uyum Düzeyleri ve Antropometrik Ölçümleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.
Tez Savunma Tarihi:	

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Ahmet ÖNCÜ
Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi
olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	İmza
Tez Danışmanı:	Dr. Öğr. Üyesi Can ERGÜN	
2. Üye :	Dr. Öğr. Üyesi Bilge Meral KOÇ	
3. Üye :	Dr. Öğr. Üyesi Arzu DURUKAN	



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad: Elif Gülfem KİRAZ

İmza :

ÖZET

ULUSLARARASI ÖĞRENCİLERİN TÜRK MUTFAĞINA UYUM DÜZEYLERİ VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

KİRAZ, Elif Gülfem

Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Can ERGÜN

MAYIS 2022, 86 sayfa

Diyet kültürleşmesi, bireylerin ev sahibi ülkenin yemek ve mutfak davranışlarını benimsediklerinde ortaya çıkmaktadır. Bireyler, kalıcı ya da geçici fark etmeksizin başka bir ülkeye göç ettiklerinde diyet kültürleşmesi sürecinden geçmektedir. Türk Mutfağı birçok farklı kültürün etkileşimi ile oluşan Dünya'nın en zengin mutfaklarından biridir. Bu çalışma, Türkiye'de bulunan yabancı uyruklu öğrencilerin, Türk Mutfağına Uyum Düzeyleri ve antropometrik ölçümleri arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Bu amaçla, diyet kültürleşmesi ve Türk Mutfağı gibi anahtar kelimeler tanımlanmıştır. Çalışmaya toplam 183 kişi dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların %75'nde, Türkiye'ye geldikten sonra, vücut ağırlıklarında artış meydana gelmiştir. Türk Mutfağına uyum, Türkiye'de kalma süresi ile artış gösterirken, toplam puanlar ile coğrafi yakınlık arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Diyet kültürleşmesi sonucu ağırlık artışı yaşanması ve bu durumun önlenmemesi sağlık durumları üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir.

Anahtar Kelimeler: Uluslararası Öğrenci, Diyet Kültürleşmesi, Türk Mutfağı

ABSTRACT

EVALUATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN INTERNATIONAL STUDENTS' LEVELS OF ADAPTATION TO TURKISH CUISINE AND ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS

KİRAZ, Elif Gülfem

Master's Program in Nutrition and Dietetics

Supervisor: Dr. Can ERGÜN

MAY 2022, 86 Pages

Dietary acculturation occurs when individuals adopt the food and culinary behaviors of the host country. When individuals migrate to another country, whether permanently or temporarily, they go through the process of dietary acculturation. Turkish Cuisine is one of the richest cuisines in the world, formed by the interaction of many different cultures throughout the years. This study examines the relationship between the level of adaptation to Turkish cuisine and anthropometric measurements of foreign students in Turkey. For this purpose, keywords such as diet acculturation and Turkish Cuisine have been defined. A total of 183 people were included in the study. In 75% of the participants who participated in the study, their body weight increased after they came to Turkey. Adaptation to Turkish cuisine increased with the length of stay in Turkey. However, no correlation was found between total scores and geographical proximity. With diet acculturation, students' weight gain and a lack of preventative measures may cause negative effects on their health.

Keywords: International student, Dietary Acculturation, Turkish Cuisine

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda yardımcı olan, mesleki bilgi ve tecrübelerinden her zaman yararlandığım, sayın danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Can ERGÜN' e,

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini her zaman gösteren annem Dilek KİRAZ, babam Muzaffer KİRAZ, kardeşlerim Yasemin KİRAZ ve Esra Zeynep KİRAZ olmak üzere beni her zaman destekleyip tez çalışmam sürecinde de yanımda olan aileme ve değerli meslektaşım, sevgili arkadaşım Elçin BİLGİHAN 'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

İNTİHAL	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
BÖLÜM 1 : GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	2
1.2 Çalışmanın Amacı.....	2
1.3 Hipotez.....	2
1.4 Çalışmanın Önemi	2
1.5 Tanımlar	3
BÖLÜM 2: GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Diyet Kültürleşmesi	4
2.2. Göç ve Duygusal Yeme Davranışı.....	6
2.3. Uluslararası Öğrenci Hareketliliği	6
2.4. Mutfak ve Kültür.....	9
2.5. Türk Mutfağının Tarihsel Süreç İçindeki Gelişimi	9
2.5.1. Orta Asya Dönemi	10
2.5.2. Anadolu Selçuklu Dönemi	11
2.5.3. Osmanlı Dönemi	11
2.5.4. Cumhuriyet Dönemi.....	12
2.6. Türk Mutfağında Bulunan Yemek Grupları ve Geleneksel Yemekleri	12
2.6.1. Çorbalar.....	13
2.6.2. Et Yemekleri	14
2.6.3. Sebze Yemekleri	16
2.6.4. Tahıl Ürünleri.....	16
2.7. Türk Kültüründe Beslenme Alışkanlıkları	17
2.8. Türk Alışkanlıklarına Göre Öğün Düzeni.....	18
2.9. Türk Mutfağında Mevsimlik Gıda Hazırlama Geleneği	18
2.10. Hazırlama-Pişirme Yöntemleri ve Besin Değeri Açısından Değerlendirilmesi. 18	
2.11. Yabancı Bireylerin Türk Mutfağı Algıları	19
BÖLÜM 3: YÖNTEM.....	21

3.1. Araştırma Modeli	21
3.2.Evren ve Katılımcılar	21
3.3.Verilerin Toplanması	21
a) Veri Toplama Araçları	21
b) Veri Toplama İşlemleri.....	22
c) Verilerin Analizi	22
d) Geçerlilik ve Güvenilirlik	23
3.4.Sınırlamalar	23
BÖLÜM 4: BULGULAR	24
BÖLÜM 5: TARTIŞMA ve SONUÇLAR	54
5.1. SONUÇ	57
KAYNAKÇA.....	58
EKLER.....	63
EK 1 . Anket Formu.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK 2: Aydınlatılmış Onam Formu.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Katılımcılara Yönelik Demografik ve Genel Bilgiler.....	24
Tablo 2 Antropometrik Ölçümlere Yönelik Tanımsal İstatistikler	25
Tablo 3 Katılımcıların Türkiye ile Etkileşimlerine Yönelik Yüzde Dağılımlar	25
Tablo 4 Türkiye'ye Yerleştikten Sonraki Kilo Değişimlerine Yönelik Tanımsal İstatistikler.....	26
Tablo 5 Türkiye'ye Yerleştikten Sonra Enerji Yoğun Besinlerin Tüketimlerindeki Değişim	26
Tablo 6 Diyet Alt Bölümüne Yönelik Cevapların Yüzde Dağılımları.....	27
Tablo 7 Mutfak Davranışları Alt Bölümüne Yönelik Cevaplarının Yüzde Dağılımları	29
Tablo 8 Coğrafi Kategorilere Yönelik Diyet Alt Bölümü Açısından Farklılık Analizi	31
Tablo 9 Coğrafi Kategorilere Yönelik Mutfak Davranışları Alt Bölümü Açısından Farklılık Analizi	32
Tablo 10 Coğrafi Kategorilere Yönelik Türk Mutfağına Uyum Toplam Skorları Açısından Farklılık Analizi	34
Tablo 11 Coğrafi Kategori ile Diyet Alt Bölümü İlişki Analizi Sonuçları	35
Tablo 12 Coğrafi Kategori ile Mutfak Davranışları Alt Bölümü İlişki Analizi Sonuçları	36
Tablo 13 Coğrafi Kategori ile Türk Mutfağına Uyum Puanı Toplam Skorlar İlişki Analizi Sonuçları.....	36
Tablo 14 Türkiye'de Kalma Süresine ve Diyet Alt Bölümü Açısından Farklılık Analizi	37
Tablo 15 Türkiye'de Kalma Süresine Yönelik Mutfak Davranışları Alt Bölümü Açısından Farklılık Analizi	38
Tablo 16 Türkiye'de Kalma Süresine Yönelik Türk Mutfağına Uyum Toplam Puanları Açısından Farklılık Analizi.....	39
Tablo 17 Türkiye'de Kalma Süresi ve Diyet Alt Bölümü İlişkisi	39
Tablo 18 Türkiye'de Kalma Süresi ve Mutfak Davranışları Alt Bölümü İlişkisi.....	41
Tablo 19 Türkiye'de Kalma Süresi ve Türk Mutfağına Uyum Puanı İlişkisi.....	42
Tablo 20 VKİ'ye Yönelik Diyet Alt Bölümü Açısından Farklılık Analizi.....	42
Tablo 21 VKİ 'ye Yönelik Mutfak Davranışları Alt Bölümü İçin Farklılık Analizi .	43
Tablo 22 VKİ'ye Yönelik Türk Mutfağına Uyum Puanı Açısından Farklılık Analizi	44
Tablo 23 VKİ ve Diyet Alt Bölümü Puanları İlişkisi	44

Tablo 24 VKİ ve Mutfak Davranışları Alt Bölümü Skorları İlişkisi	45
Tablo 25 VKİ ve Türk Mutfağına Uyum Puanı İlişkisi	46
Tablo 26 Türkiye’de Kalma Süreleri ile Vücut Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki....	46
Tablo 27 Türk Birey ile Birlikte Yaşama ve Diyet Alt Bölümü için Farklılık Analizi	47
Tablo 28 Türk Birey ile Birlikte Yaşama ve Mutfak Davranışları Alt Bölümü İçin Farklılık Analizi	47
Tablo 29 Türk Birey ile Yaşamaya Yönelik Türk Mutfağına Uyum Puanı için Farklılık Analizi	48
Tablo 30 Türk Birey ile Yaşama ve Diyet Alt Bölümü Puan İlişkisi	49
Tablo 31 Türk Birey ile Birlikte Yaşama ve Mutfak Davranışları Alt Bölümü Puan İlişkisi.....	50
Tablo 32 Türk Birey ile Yaşama ve Türk Mutfağına Uyum Puanı İlişkisi.....	51
Tablo 33 Cinsiyete Yönelik Diyet Alt Bölümü için Farklılık Analizi	51
Tablo 34 Cinsiyete Yönelik Mutfak Davranışları Alt Bölümü için Farklılık Analizi	52
Tablo 35 Cinsiyete Yönelik Türk Mutfağına Uyum için Farklılık Analizi	52
Tablo 36 Menşe Ülkelerin Gelir Düzeyi Açısından Enerji Yoğun Besinlere Yönelimleri Grup farklılığı Analizi	53
Tablo 37 VKİ Sınıflama Açısından Enerji Yoğun Besinler için Yönelimleri Grup Farklılığı Analizi	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1 Türkiye’deki Uluslararası Öğrenci Sayısı 8



KISALTMALAR LİSTESİ

VKİ	Vücut Kitle İndeksi
Kg	Kilogram
M	Metre
YÖK	Yüksek Öğrenim Kurumu
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
PAH	Polisiklik Aromatik Hidrokarbon



BÖLÜM 1: GİRİŞ

Göç çalışmaları genellikle kalıcı göçe odaklanma eğiliminde olmaktadır, ancak birçok göç akışı doğası gereği geçicidir. Son yıllarda, Dünya genelinde üç milyon üzerinde uluslararası eğitim gören öğrenci bulunmaktadır. Yükseköğrenim sektöründeki uluslararası öğrencilerin karşılaştıkları zorluklar ve ihtiyaçları göz önüne alındığında, geçici yer değiştirmeden kaynaklanan beslenme ile ilgili durumlar araştırmaların konusu haline gelmiştir. Uluslararası öğrenci dolaşımı hem kalite açısından hem de sosyal, kültürel, ekonomik ve politik katkıları açısından Dünya yükseköğretim alanında her geçen gün daha da önemli hale gelmektedir (Kıroğlu, Kesten ve Elma, 2010). Türkiye, yükseköğretimde son yıllarda büyük bir genişleme göstermektedir. Giderek artan sayıdaki uluslararası öğrenci beraberinde bu nüfusun yaşamına ve Türkiye'ye uyum sürecine ilgi duymaktadır (Özer, 2012).

Uluslararası öğrenciler ev sahibi ülkenin gelenek ve kültürlerini özümledikçe, diyet uygulamalarını da değiştirirler. Yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar bu öğrencilerin yalnızlık, uyumsuzluk, çekingenlik, kültürel şok ve psikolojik sorunlar yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Alakaam, Castellanos, Bodzio ve Harrison, 2015). Diyet kültürlenmesi, bir azınlık grubunun üyelerinin, ev sahibi ülkenin yeme alışkanlıklarını ve yiyecek seçeneklerini benimsediğinde ortaya çıkan süreci ifade etmektedir. Diyet kültürlenmesinin artmasıyla beraber, ev sahibi ülkenin diyet modellerinin (normal yiyecek ve içecek tüketiminin) benimsenmesinin göçmenler üzerinde artan vücut kitle indeksi ve aşırı kilo ve obezite gibi olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu gösteren kanıtlar bulunmaktadır (Serafica, 2014).

Tarihsel süreç boyunca farklı coğrafyalarda farklı devletler kuran Türkler, birçok medeniyet ve kültürle etkileşime girmiştir. Diğer kültürlerle olan bu etkileşim, Türk Mutfağının gelişimini sağlamıştır. Farklı medeniyetlerden izler taşıyan Türk mutfak kültürünün incelenmesi günümüzde pek çok çalışmanın konusu olmaktadır (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014).

1.1 Problem Durumu

Uluslararası öğrenim gören bireylerin ev sahibi ülkede bulunmaya başladıktan sonra tükettikleri gıdalardaki değişiklikler, ev sahibi ülkenin besleme alışkanlıklarından olumlu ya da olumsuz şekilde etkilenmeleri ve bu durumun ortaya çıkarabileceği sağlık sonuçları beslenme eğitimi politikaların geliştirilmesi için devletler ve yükseköğretim kurumları adına önemlidir.

1.2 Çalışmanın Amacı

Uluslararası öğrencilerin, Türkiye’deki beslenme durumları hakkında yapılmış yeterli araştırma bulunmamaktadır. Bu yetersizlik göz önüne alınarak, bu araştırmanın yapılması planlanmıştır. Araştırmamız; Türkiye’de eğitim gören yabancı uyruklu öğrencilere Türk Mutfağına Uyum Ölçeği’ni uygulayarak uyum düzeylerini belirlemeyi ve antropometrik ölçümleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

1.3 Hipotez

Çalışmamızın amacı, Türkiye’de öğrenim gören uluslararası öğrencilerin Türk Mutfağına uyumları ile geçtikleri diyet kültürleşmesi sürecini ve bu durumun antropometrik ölçümler üzerindeki etkisini incelemektir. Türkiye’ye komşu olan, coğrafi olarak yakın ülkelere gelen katılımcılarda, kültürel etkileşim sebebiyle Türk Mutfağına daha yüksek uyum puanı çıkacağı hipotezine sahibiz. Bu alanda yapılan benzer çalışmalara istinaden, diyet kültürleşmesine bağlı olarak yabancı öğrencilerin vücut ağırlıklarında ve VKİ değerlerinde artış olacağı kanaatindeyiz.

1.4 Çalışmanın Önemi

Çalışmamız, Türkiye’deki yabancı öğrencilerin diyet kültürleşmesi sürecinin, Türk Mutfağına uyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırma bulunmaması nedeniyle bir ilki temsil etmektedir. Öğrencilerin Türkiye’de bulundukları süre boyunca, VKİ değerlerinde meydana değişim belirlenmesiyle

ilerleyen yıllarda beslenmeye bağı kronik hastalıklar için risk oluşturma ihtimallerini değerlendirdiği için çalışmamız birey ve toplum sağlığı adına önem arz etmektedir.

1.5 Tanımlar

Antropometrik Ölçüm: Antropometri, insan vücudunun kemik, kas ve yağ dokusunun boyutları açısından ölçülmesinin incelenmesidir. Antropometri çocuklarda ve yetişkinlerde beslenme durumunun değerli bir değerlendirmesini sağlar. Vücut ölçümleri ile, bireylerin sağlık ve beslenme durumları ile gelecekte ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların değerlendirilmesine yardımcı olabilir. Antropometrinin temel bileşenleri; boy uzunluğu, vücut ağırlığı, Vücut Kitle İndeksi (VKİ), bel-kalça ölçümleri ve deri kıvrım kalınlığıdır.

Vücut Kitle İndeksi: Kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile hesaplanmaktadır.

$$VKİ = \frac{Kg}{m^2}$$

Yetişkin bireylerde, vücut kitle indeksi vücut yağı ile ilişkili olduğu için obeziteyi teşhis etmek adına kullanılabilir. Ancak vücut yağını doğrudan ölçmez ve tek başına kullanıldığında sınırlamaları vardır (Casadei ve Kiel, 2021). VKİ <18,50 kg/m² düşük vücut ağırlığını, 18.50- 24.99 kg/m² aralığında normal kiloyu, > 25.00 kg/m² fazla kiloyu, > 30.00 kg/m² ise obeziteyi temsil etmektedir (HGSM 2021).

BÖLÜM 2: GENEL BİLGİLER

2.1. Diyet Kültürleşmesi

Kültürleşme terimi, genellikle bir azınlık olan ırksal/etnik bir grubun baskın/ev sahibi bir grubun kalıplarını benimseme sürecini belirtmek kullanılmaktadır. “Diyet kültürleşmesi”, bir azınlık grubunun üyeleri ev sahibi ülkenin yeme alışkanlıklarını/yemek seçimlerini benimsediğinde ortaya çıkan süreci ifade eder. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'ne giden bir Meksikalı göçmen için diyet kültürleşmesi; artan "Batılı" gıda (hamburger vb.) tüketimine karşın tam tahıl ve bakliyat tüketiminin azalması ile karakterize edilebilir (Batis, Hernandez-Barrera, Barquera, Rivera ve Popkin, 2011). Diyet kültürleşmesi çok boyutlu, dinamik ve karmaşıktır. Diyet kültürleşme süreci birçok faktöre bağlıdır ve bu faktörler birbiriyle etkileşime girebilir. Kişinin kültürleşme sürekliliğinin (gelenekselden) diğerine (kültürleşmeye) doğrusal olarak hareket ettiği basit bir süreç değildir. Diyet kültürleşmesi sürecinde göçmenlerin geleneksel yiyeceklerini diyetlerinde devam ettirerek, bazı besinleri diyet dışı bırakıp bazı yeni besinleri ise diyetlerine ekledikleri bilinmektedir. Örneğin, birçok Asyalı göçmen arasında pirinç önemli bir temel gıda maddesi olmaya devam ederken kahvaltılık tahıl, sandviç ve süt ürünleri gibi onlar için yeni olan diğer besin maddeleri geleneksel gıdaların yerini alabilir (Satia, 2010).

Ev sahibi ülkenin yemek kültürüne maruz kalma ile, diyet kültürü oluşturma süreci, yeni yiyeceklerin ve yeme alışkanlıklarının benimsenmesini ve geleneksel yiyecekleri tüketmenin alternatif yollarını bulmayı içermektedir. Diyet kültürleşmesi göçmenler arasında beslenme alışkanlıklarında hem olumlu hem de olumsuz değişikliklere neden olabilir. Kanada'ya göç eden Güney Asyalı göçmenler üzerinde yapılan bir çalışmada; bireylerin çoğunluğunun diyet uygulamalarında bir iyileşme bildirdiğini göstermektedir. Belirgin olmasa da meyve ve sebze tüketimindeki artış ve yüksek yağlı/kızarmış gıda alımındaki azalma ile, kızartma yerine ızgara gibi daha sağlıklı gıda hazırlama yöntemlerinin uygulanması sonucu bireylerin vücut kitle indekslerinde göçten sonrasında azalma olması dikkat çekmiştir. Bununla birlikte artan beslenme bilinci ve daha sağlıklı yiyecek seçimleri, ikamet süresi ile önemli ölçüde ilişkili bulunmamıştır (Lesser, Gasevic ve Lear, 2014).

İskoçya'ya öğrenim amacı ile geçici göç eden Yunan öğrenciler ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin Glasgow'a taşındıktan sonra beslenme alışkanlıklarını çeşitli şekillerde değiştirdiklerini göstermektedir. Glasgow'a taşındıktan sonra bisküvi, gevrek ve tuzlu atıştırmalıklar gibi sağlıksız tüketimleri oldukça artan öğrencilerin, günlük sebze-meyve tüketiminde düşüş gözlenmiştir (Papadaki ve Scott 2002). Hindistan'daki uluslararası öğrencilerin beslenme kültürünün incelendiği kesitsel bir çalışmada; göçün ardından günlük tüketilen öğün sayısı, öğün atlama, porsiyon boyutu değişiklikleri, paketlenmiş gıda tüketimi önemli farklılıklar tespit edilmiştir (Mahmoodi, George ve Gökhale, 2021).

Kültür ve çevresel faktörlerin diyet davranışını ve vücut kitle indeksini nasıl etkilediğini belirlemek için ABD'de okuyan Çinli öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, ABD'de yaşayan Çinli öğrencilerin diyet kültürlenmesi sürecinden geçtiği ve ABD'ye geldikten sonra vücut ağırlıklarında erkeklerin %69'nda, kadınların ise %85'inde ağırlık artışı olduğu tespit edilmiştir (Wu ve Smith 2016). Başka bir ülkede birkaç ay veya bir akademik yıl geçirmek öğrencilere zengin bir öğrenme deneyimi ve eşsiz bir macera sunmaktadır. Bu bağlamda öğrenciler yeni insanlarla tanışma, yeni bir dil öğrenme, iletişim ve kültürler arası becerilerini geliştirme, kişiliklerini, benlik kavramlarını ve kimliklerini geliştirme fırsatı bulurlar .Kısacası, yurtdışında kalmak onlara diğer kültürleri anlayarak küreselleşmiş bir Dünya'da yaşamak için gerekli araçları sağlarken aynı zamanda ev ortamları, akran grupları ve okulları gibi sosyoekolojik sistemlerinde önemli değişiklikler anlamına geldiğinden, değişim öğrencileri farklı kültürleşme zorluklarıyla da karşılaşabilirler (Cooper, 2016).

Kültürleşme, göç sürecinin normal bir parçası olmasına rağmen, göçmenlerin sağlığı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir. Diyet kalıpları ve beslenme davranışlarının değişmesiyle beslenmeye bağlı kronik hastalıkların gelişme olasılığı gibi negatif etkiler görülebilir. ABD' de yaşayan yabancı uyruklu çocukların diyet kültürleşmesinin incelendiği çalışmada, ABD'de daha uzun süre yaşayan bireylerin daha yüksek VKİ'ler ve daha yüksek kan basınçları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Smith ve Castle 2012).

Uluslararası öğrencilerin beslenme kültürünün sağlık durumu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Amerika'da yapılan bir başka çalışmada da yeni gelen öğrencilerin yüksek kalorili Amerikan gıda maddelerinin tüketim sıklığında artış

meydana geldiğini ve diyet kültürlenmesinin, bazı öğrenciler arasında kilo alımına yol açmış olduğu sonucuna varılmıştır (Almohanna, Conforti, Fiegel ve Barbeau. 2015).

2.2. Göç ve Duygusal Yeme Davranışı

Yeme davranışları bireylerin fizyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörleri arasındaki etkileşimleri yansıtmaktadır (Campos, Menezes, Peixoto, Schincaglia 2022). Bu bağlamda bireylerin yeme davranışları; duyguların etkisi ile gerçekleşen duygusal yeme, kişinin kilosunu azaltmak ya da korumanın birincil amaç olduğu kısıtlayıcı yeme ve gıdaların aroması, görünümü, dokusu gibi çeşitli dış uyaranlara yanıt olarak gerçekleşen dışsal yeme davranışı olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Yeme davranışlarındaki bu bireysel farklılıklar, kilo alımının ve buna bağlı olarak aşırı kilo ve obezitenin gelişimindeki farklılıkları kısmen açıklayabilmektedir (Snoek, Engels, Strien, Otten, 2013).

Yeme davranışları, bireylerin ekonomik geliri, eğitim düzeyi, ne zaman, nasıl, nerede ve kiminle yediği gibi kültürel faktörlerden etkilenmektedir. Göçle birlikte meydana gelen kültürleşme sonucu, bireylerde göç stresi ve kaygı bozukluğu gibi ruhsal değişimler meydana gelebilmektedir. Kişilerin göç etmek gibi ortamlarındaki radikal bir değişiklik yapmaları yeme davranışlarını etkilemektedir. Kültürleşme stresi kaygıya aracılık etmektedir ve kaygının yeme davranışı üzerindeki olumsuz etkisini arttırmaktadır. Şili'de yaşayan Kolombiyalı göçmenler arasında kaygı ve yeme davranışları arasındaki ilişkide kültürleşme stresinin incelendiği bir çalışmada; kaygı durumunun kültürleşme stresi ile doğrudan ilişkili olduğu ve anksiyetenin duygusal yeme davranışını etkilediği belirlenmiştir (Hun, Urzua, Espinoza, 2021) .

2.3. Uluslararası Öğrenci Hareketliliği

Küreselleşmenin bir parçası olarak, yükseköğretimin uluslararası olması, Dünya çapında çok sayıda uluslararası öğrencinin hareketliliğine ilham vermiştir. Eğitim hedeflerine ulaşmak için yurt dışında ikamet eden belirli bir grup bireyi tanımlayan "yurtdışında eğitim gören öğrenciler" veya "uluslararası öğrenciler" kavramı ortaya çıkmıştır. Uluslararası öğrenciler, belirli bir süre içinde eğitim hedeflerine ulaşmak için

diğer ülkelere seyahat eden 'öğrenci konukları' olarak tanımlanmaktadır (Gebregergis, Huang ve Hong 2020).

Uluslararası öğrenci hareketliliği ise ikamet ettikleri ülke dışında yükseköğrenim gören öğrencileri ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar uluslararası öğrenci hareketliliğinin 4,1 milyonu aşan uluslararası öğrenci sayısı ile çarpıcı bir şekilde arttığını belgelemektedir (Shield, 2019). Öğrencilerin uluslararası eğitim için çok sayıda ve çeşitli istek ve motivasyonları vardır. Bu nedenler arasında “farklı bir kültürü keşfetme, yeni düşünme ve davranış biçimleri öğrenme, yeni arkadaşlar edinme ve kültürler arası bilgi ve becerileri geliştirme şansı” yer almaktadır. Birçok öğrenci, bu süreç aracılığıyla mezuniyetleri sonrası için daha büyük fırsatlar oluşturmak amacıyla kendi ev ortamlarında sahip olamayacakları niteliklere erişmek ve bunları tamamlamak için uluslararası düzeyde eğitim alırlar. Uluslararası öğrenci hareketliliği, birçok öğrencinin ev sahibi ülkeye göç etmesi ve önemli alanlarda iş gücüne katkıda bulunmasıyla, uluslararası iş gücü piyasası göçüyle de yakından bağlantılıdır (Sherry, Thomas ve Chui, 2010).

2.3.1. Türkiye’nin Uluslararası Öğrenci Politikası

Yükseköğretimin uluslararası hale gelmesi Türkiye’de de son yıllarda önemli bir konu haline gelmiştir. Yükseköğretim kurumlarımızda meydana gelen iyileşme ve gelişmeler sonucunda ülkemiz uluslararası öğrenciler için cazip bir merkez haline gelmiştir. İlk olarak 1992 yılında ‘‘ Büyük Öğrenci Projesi’’ kapsamında başlayan uluslararası öğrenci hareketliliği 2000’li yılların başında büyük hız kazanmıştır. Yükseköğretim Kurumu verilerine göre; 1990 yılında 7.661 uluslararası öğrenci bulunurken 2020 yılındaki son verilere göre ülkemiz 185 bin uluslararası öğrenciye ev sahipliği yapmaktadır (Hıra ve Karaca 2021 ss.7-45).



Şekil 1 Türkiye'deki Uluslararası Öğrenci Sayısı

(YÖK verileri ,2021)

Ülkemiz en çok tarihi ve kültürel yakınlık, coğrafi özellikler ve dış politika etkileri ile yakın coğrafyadan dil, tarih ve kültürel olarak ortak paydada buluşan ülkelerden öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Bununla birlikte Suriye'de meydana gelen iç savaşın etkisiyle son yıllarda ülkemizdeki Suriyeli yükseköğretim öğrencisi sayısı da artmıştır. Çeşitli burs ve programlarla veya kendi imkânlarıyla ülkemizde yükseköğretim eğitimi almaya gelen öğrencilerin toplamda 207 üniversitede ortalama olarak 60 bine yakın programda eğitim alma imkanları bulunmaktadır (Hıra ve Karaca 2021).

Çeşitli kamu ve özel programlarla yabancı öğrencilere sağlanan burslar ile ülkemiz yükseköğretim alanında cazibe merkezi haline gelmiştir. Çeşitli sivil toplum örgütleri ve özel kuruluşlar Uluslararası öğrencilerin eğitim hayatları süresince ve sonrasında Türkiye'yi daha iyi tanımalarını sağlamakta, sosyal, kültürel ve akademik programlarla misafir öğrencilerin pek çok alanda kendilerini geliştirmelerini desteklemektedir (Hıra ve Karaca 2021).

2.4. Mutfak ve Kültür

Günlük bir aktivite olarak yaptığımız yemek yeme eylemi kültürlerin maddi ve manevi yönlerini, beslenme düzenlerini yemek ve toplum arasındaki karmaşık ilişkiyi içinde barındırmaktadır. Her ülkenin, milletin, etnik grubun, insanların içinde bulundukları toplumun tarihsel gelişimine, sosyokültürel ve ekonomik yapısına, tarımsal ve hayvansal üretimlerine, damak zevkine göre değişip şekillenebilen mutfağı ve bununla birlikte mutfak kültürleri bulunmaktadır. Dini, etnik veya insanların ulusal kimlikleri de yemekleriyle ilgilidir. Her grup kendisini diğerinden farklı ve özel görür. ‘‘Biz bunu yeriz ‘‘ ya da ‘‘ Bu yemek bizim kültürümüzde özeldir’’ gibi söylemleri nerede olsak duyabiliriz. Bunlar hangi ülkede ve esasında ‘‘nerede’’ olduğumuzla ilişkilidir (Boutaud, Becut ve Marinescu, 2016).

2.5. Türk Mutfağının Tarihsel Süreç İçindeki Gelişimi

İnsanlığın zaman içindeki değişim ve dönüşümleri yaşam tarzlarını ve bununla bağlantılı olarak mutfak kültürlerini etkilemiştir. Orta Asya’dan günümüze ulaşan Türk Mutfağı farklı tarihsel dönemlerin etkisinde evrimleşmiştir. Bu farklılaşmada Türk toplumlarının yaşadığı farklı coğrafyalar, g  ler, dönemin özellikleri, tarımsal ve hayvansal faaliyetler, diğer devletlerle olan ilişkiler etkili olmuştur. Geçmişten günümüze kadar pek çok değişimden geçen Türk mutfak kültürünün tarihi, Orta Asya, Selçuklu ve Beylikler Dönemi ve Dünya tarihinin en uzun imparatorluğu olan Osmanlı ile nihayetinde de Cumhuriyet ile beraber yaşadığımız dönem içerisinde açıklanabilir (Aracı, 2016) .

Bilinen ilk dönemlerde Türkler Cilalı Taş devrinde Orta Asya’ya gelip yerleştikten sonra Ural ve Altay dağları arasındaki (Doğdubay ve Giritlioğlu, 2011), Asya’nın geniş steplerinde dağınık bir şekilde yaşamışlardır. Göçebe yaşam tarzı ile hareketli bir yapıda olan Türk toplulukları birçok farklı milletle yakın ilişkide olup kültürel alışverişte bulunmuşlardır. Türklerin İşlamiyet’i kabul etmesiyle birlikte Müslüman devletlerle de etkileşimleri artmıştır ve Batı, İran, Anadolu gibi farklı coğrafyalara da gelmelerine sebep olmuştur (Mercan, 2003; Yolalıcı, 2008).

Orta Asya'dan Anadolu'ya doğru göç eden Türkler yolculukları boyunca geçtikleri ülkelerin mutfaklarından etkilenmiş, mutfak kültürlerini zenginleştirmiştir. İslamiyet öncesi ve sonrası pek çok devlet kuran Türklerin mutfak kültüründeki gelişimleri genel olarak Orta Asya dönemi, Selçuklu dönemi, Osmanlı dönemi ve Cumhuriyet dönemi altında incelenebilir (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık 2014).

2.5.1. Orta Asya Dönemi

Türklerin ilk zamanlardan beri geniş bir coğrafyaya yayılmış olmaları kültürlerini uzaklara yaymaları gibi sebeplerden ötürü göçlerden önce Türklerin kesin coğrafi sınırını çizebilmek çok mümkün olmamakla birlikte dar bir bölgeyi belirlemek oldukça zordur. Kimi tarihçiler Çin kaynaklarına göre Altay dağlarını kabul ederken kimileri ise Altaylar, İrtiş-Urallar arası, Kırgız bozkırları arasını veya Baykal gölünün kuzey batısını göstermektedirler. Son araştırmalarla birlikte Ural- Altay dağları arası ve Hazar Denizi'nin kuzeydoğusunun anayurt sayılması olasılığını güçlendirmiştir (Çiçek, 2017).

Orta Asya, tarıma elverişsiz coğrafyası nedeniyle göçebe yaşayan Türk topluluklarının beslenme alışkanlıklarını etkilemiştir. Bu coğrafya ve yaşam tarzı sonucu hayvancılıkla geçimini sağlayan Türk topluluklarının beslenme kültürleri de bu çerçevede gelişmiştir. Az da olsa tarımla uğraşan topluluklar ile Türk topluluklarının beslenmesini genel olarak tarım, hayvanlar ve bitkilerden oluşturmuştur (Alpargu, 2008). Göçebe topluluklar olan Türklerin evcilleştirmeye en uygun hayvanlar olan at ve koyun etini tükettikleri bilinmektedir. Gıda sıkıntısı yaşandığı zamanlarda etlere farklı gıda muhafaza yöntemleri uygulamayı öğrenen Türkler en çok kurutma yöntemini et ve süt ürünleriyle birlikte meyve ve sebzelere de uygulamış ve Anadolu'ya göç sırasında bu kültürlerini götürmüşlerdir (Alçay, Yalçın, Bostan ve Dinçel, 2015). Orta Asya'daki Türklerin temel besin öğelerini et, süt ve buğday oluşturmaktadır. Bu dönemde en çok yapılan yemekler yahni ve tutmaç olan et yemekleridir. (Sarıışık ve Özbay 2009).

2.5.2. Anadolu Selçuklu Dönemi

Selçuklu Türklerinin 12. Yüzyılda Anadolu'ya gelişıyle başlayan Anadolu Selçuklu döneminde Asya, İran ve Anadolu'nun etkileşimi sonucu meydana gelen kültür mozaığının Türk Mutfağının gelişiminde büyük katkısı olmuştur. Orta Asya'dan Anadolu topraklarına gelen Selçuklular kültürlerini arkalarında bırakamamışlar ve bu durum beslenme alışkanlıklarını da etkilemiş ocak ve mutfak kutsal sayılmıştır (Arman, 2011). Anadolu coğrafyasının etkisiyle zenginleşen Türk mutfağında Orta Asya'dan gelen göçebe hayatın izlerini taşıyan hayvancılıkla birlikte et ve süt ürünlerinin tüketimine ek olarak yerleşik hayata geçmenin sonucu zirai faaliyetler de meydana gelmiştir (Şahin, 2008). Tahıl ve et tüketimi zengin olan Selçuklu döneminde her ne kadar tarımcılık uygulamaları yapılsa da sebze tüketiminde zayıf kalmışlardır (Sarıışık ve Özbay, 2009). Günümüzde tüm Dünya tarafından Türkçe olarak kullanılan ve Orta Asya'daki atalarımız tarafından keşfedilen yoğurt bu dönemde de sofraların vazgeçilmezi arasında yer almaktadır ve çeşitli yemeklerin yapımında da kullanılmıştır (Özden [Tarih yok]; Seçim 2018).

2.5.3. Osmanlı Dönemi

1219 – 1922 yılları arasında varlığını sürdüren Osmanlı İmparatorluğunun geniş kıtalara yayılmasıyla birlikte gerek Orta Asya'dan süregelen gelenekleri gerek göçler ve fethedilen yerler ile etkileşimler sonucu zengin bir mutfak kültürü meydana gelmiştir. Geniş bir coğrafyaya yayılan Osmanlı Devleti ile Türk mutfağında kullanılan malzemeler ve yemekler çeşitlenmiş, yemek pişirme yöntemleri zenginleşmiştir. Orta Asya göçbelerinin, Arap-Fars geleneklerinin, Balkanlar, Suriye-Lübnan mutfaklarının katkıları ve Bizans etkileriyle bir bütün haline gelen Osmanlı mutfağı, Çin ve Fransız mutfaklarından sonra Dünya'da 3. sırada yer alan önemli bir kültür ögesidir (Sezgin ve Durmaz 2019). Çok kültürlü bir yapıya sahip olan ve pek çok farklı topluluktan oluşan Osmanlı Devleti'nin, Orta Asya'nın et ve süt ürünleri temelli mutfağı, Anadolu'da yetişen ürünler ve buradaki Roma ve Bizans etkileri, Arap ve İran kültürü ile İslam kültürü etkisi gibi mutfağını oluşturan temelde 4 unsur bulunmaktadır (Bilgin, 2008).

2.5.4. Cumhuriyet Dönemi

Cumhuriyet dönemi mutfağı İstanbul mutfağı ve Anadolu mutfağı olmak üzere iki ana başlıkta incelenmektedir. Büyük bir ticari merkez olan ve çok kültürlü bir yapıya sahip olan İstanbul'un mutfağı da çeşitliliği yüksek ve zengindir. Osmanlı'dan kalan ve pek çok yerden göç alarak her bölgeden izler taşıyan İstanbul mutfağının başlıca özellikleri arasında yemeklerin doyurucu olması, göze hitap etmesi ve hafif oluşu sayılabilir. Anadolu mutfağı ise halk mutfağını oluşturur ve şehir ve kırsal bölge mutfakları olarak ikiye ayrılmaktadır. Anadolu halkının kebab, yufka, tutmaç, katmer, zerde gibi eski Türk mutfağına ait yemekleri hala daha tüketiyor olmalarına rağmen modernleşmeyle birlikte fast-food ürünleri de beslenmelerine girmiştir (Kızıldemir ve diğerleri 2014, s 202). Aynı zamanda gelişen teknolojiyle birlikte mutfaklarda kullanılan ürünlerde de değişimler olmuştur. Örneğin; gıda sanayiinde rafinasyon teknolojisinin ortaya çıkmasıyla gelenekselde kullanılan tereyağı ve iç yağ kullanımının yerini margarin ve çiçek yağları alırken, mutfaklarda tatlı tadı sağlamak için kullanılan bal ve pekmezin yerini ise şeker, tam buğday unu yerine ise rafine un olan beyaz un almıştır. Sanayileşme ile hazır gıdalar, soslar, ketçap, katkı maddeleri, yapay tatlandırıcıların kullanımı yaygınlaşmış, yemekleri hazırlama, pişirme, muhafaza etme yöntemleri doğalgaz, elektrikli fırınlar, tüp gaz gibi yöntemlerle çeşitlenmiş bu durum Geleneksel Mutfak kültürümüzün değişmesine sebep olmuştur (Akın, Öztürk ve Sarıışık, 2015).

2.6. Türk Mutfağında Bulunan Yemek Grupları ve Geleneksel Yemekleri

Türk mutfağında genel olarak bulunan yemek grupları; çorbalar, zeytinyağlı sebze yemekleri, etli sebze yemekleri, et yemekleri, kuru baklagiller, pilav, makarna hamur işleri gibi tahıllar ve tatlılardan oluşmaktadır (Karadağ, Çelebi, Ertaş ve Şanlıer, 2014).

2.6.1. orbalar

Farsça anlamı tuzlu olan Őey olan ‘‘Őur’’ kelimesi ile aŐ anlamına gelen ‘‘aba’’ kelimesinin birleŐiminden oluşan ‘‘Őuraba’’ günümüzde ‘‘orba’’ olarak ifade edilen tarih boyunca sevilerek pişirilen bir yemektir ( er, 2013). Geleneksel yemek kültürlerini Anadolu’ya da taşıyan Türklerin, Orta Asya’da tahıllardan yaptıkları ve yaygın olarak tükettikleri lapa benzeri yemeklerinin Osmanlı döneminde zamanla çorbaya dönüŐtüĐü ve aslında çorba içme alışkanlıklarını zenginleŐtirerek devam ettirdikleri kaynaklarda belirtilmektedir (Arlı ve Gümüş, 2007). Batı  lkelerinde yemeklerden önce iştah açıcı ya da -ana yemek olarak t k tilebilen orbaların Türk mutfak kültüründe yeri daha özeldir. Yemeklerin baŐlangıcında sunulan çorbalar bugün geleneksel kültürde besleyici ve doyurucu özellikleri nedeniyle kahvaltı dahil üç ana öğünde de t k tilmektedir. GeçmiŐte olduğu kadar yaygın olmamakla birlikte kahvaltı öğününde çorba tüketimi günümüzde de devam etmektedir. Özellikle kıŐ mevsiminde Anadolu’nun bazı yörelerinde halkın sabah kahvaltısında tükettiği çorbalar geçmişten günümüze kadar gelen mutfak kültürümüzün önemli bir parçasıdır (Güldemir, Haklı ve IŞık, 2018).

Geleneksel bir yemek olmasının yanı sıra besleyici yönüyle de öne çıkan çorbalar ekonomik olarak her sofraya hitap etmekte ve yaygın olarak t k tilmektedir. Diğer kültürlerin aksine daha çok sulu yemek tüketen Türklerin orbalarındaki zengin çeşitliliği sağladığı düŐünülmektedir. Bu eŐitlilik arasında çorbalar genel olarak içerisinde kullanılan ana maddeye göre gruplanabilmektedir. Unun yağ ile kavrulmasıyla elde edilen meyanenin üzerine et, tavuk ya da sade su ilave edilmesiyle ve bazen de mercimek, nohut, erişte gibi tahılların eklendiği çorbalar tahıl ve hamur-unla hazırlanan çorbalar kategorisine girmektedir (Arlı ve Gümüş, 2007). Bu çorbalara örnek olarak tarhana, toyga, arabaŐı, erişte orbası, düğün orbası verilebilir. Özellikle Türk toplumunun beslenmesinde ayrı bir yer tutan tarhana orbasının temelleri Orta Asyalı Türklere dayanmaktadır. Orta Asya’da yoğurt saklama yöntemlerinden biri olan ‘‘kurut’’ un aslında bir tarhana türü olduğu kaynaklarda belirtilmektedir (oŐkun, 2014). Mercimek, nohut gibi kuru baklagillerin kavrulmuŐ soğan ile piŐirilerek hazırlandığı bazen taneli bazen süzme olarak yapılan mercimek, ezogelin gibi çorbalar, kurubaklagilli çorbalar grubunda yer almaktadır. Bunların yanı sıra et ve kümes hayvanlarıyla yapılan çorbalar, deniz mahsull  çorbalar, yoğurt ve sütle hazırlanan

 orbalarda, sebze çorbalarda gibi çok çeşitli çorba türleri Türk Mutfak Kültürünün  gelerindendir (Arl  ve Gümüş 2007).

Pek çok çorba türünde yumurta sarısı, süt ya da yoğurt ile hazırlanan terbiyeler kullanılmaktadır. Beslenme açısından değerlendirildiğinde bu uygulama çorbalarda protein, fosfor ve kalsiyum seviyelerini arttırmaktadır. Yine aynı şekilde tarhana ve toyga çorbalarda da içinde yoğurt, tahıllar ve kuru baklagillerin bir arada kullanılmasıyla dengelidir ve beslenme açısından sağlıklı kabul edilmektedir. Ancak bunun yanı sıra özellikle unlu çorbalarda hazırlanması esnasında ya ın unla kavrulması protein değerinin azalmasına ve vitamin kaybına da neden olabilmektedir (Karada , Çelebi, Ertaş ve şanlıer, 2014).

2.6.2. Et Yemekleri

Orta Asya'da göçebe bir toplum olan Türkler, beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına avcılıkla u raşmışlardır. Hayvanlarla etkileşim içinde olan toplum zamanla bazı hayvanları evcilleştirmış sürüler oluşturmuş ve hayvanların etinden, sütünden, yönünden, sakatatlarından yararlanmışlardır. Konargöçer yaşayan atalarımızın temel beslenme kaynağı çoğunlukla et olmuş ve çok çeşitli şekillerde etleri pişirmeyi, işlemeyi   renmışlerdir. Etten farklı yemekler yapan Türkler, aynı zamanda eti işleyerek sucuk, pastırma gibi günümüzde de sıklıkla kullanılan formları meydana getirmışlerdir. Eti farklı şekillerde pişiren atalarımızın geçmişten günümüze değin Türk Mutfağına kazandırdığı zengin et yemeği çeşitliliği bu bağlamda değerlendirildiğinde kültürel açıdan önem kazanmaktadır. Orta Asya'dan gelen et kültürü Selçuklu mutfağında da kendini göstermiştir. Bu dönemde büyük ve k   kbaşlarla birlikte kümes hayvanlarıyla da yapılan pek çok yemek bulunmaktadır. Bununla birlikte avcılı a da önem verilmiş ve av hayvanlarının etleri de sıklıkla tüketilmiştir. Ateşte kızartılarak yapılan et anlamında gelen kebablar eski dönemlerde daha geniş anlamda kullanılmış ve genel olarak kendi suyunda pişmiş olan etlere kebab ismi verilmiştir (Bekçi, 2002).

Günümüzde yerli Fast-food ürünü olarak sayabilece imiz kebablar satırla kıyılarak ya da uygun büyüklükte bölünerek şişlerde pişirilmektedir. Hazırlanışı esnasında doymuş ya  olan i  ya  eklenmesi sebebiyle sağlık açısından beslenmede

sık tüketimi tavsiye edilmemekle birlikte yağı azaltılmış bir şekilde ve sebzelerle birlikte ara sıra tüketilmesinde bir sakınca bulunmamaktadır. Osmanlı Dönemi'nde de et sofralarda her zaman bulunan yemeklerden biridir ve koyun, kuzu ile piliç eti de sıklıkla tercih edilen etlerdendir. Özellikle sucuk ve pastırma yapımında kullanılan sığır eti padişaha bu şekilde sunulmuştur (Işın, 2020).

Besin değeri kadar toplumsal önemi de yüksek olan eti üst sınıflar koyun eti olarak tercih ederken sığır eti sadece pastırma ve sucuk yapımında kullanılmıştır. Kavurma ve yahni yemekleri de eski Türklerde sıklıkla tercih edilmiştir. Küçük parçalara bölündükten sonra yağda pişirilen etleri kullanılacak zamana kadar saklamanın bir yöntemi olan kavurmalar ise Türklerin tükettiği et türlerinden biridir ve hala sıklıkla yapılmaktadır. Sulu et yemeği olan *yahnilerin* yapımında koyun ve kuzu eti sıklıkla kullanılsa da balık, tavuk, tavşan etleriyle de yapılan yahniler mevcuttur. Tatlı ve ekşi olarak da yapılan yahnileri tatlandırmak için bal pekmez ve kuru meyveler konulurken; koruk, limon suyu, sirke gibi ekşilik katacak besinlerle de pişirilmiştir. Osmanlı Dönemi'nde çok sevilen tatlı ve ekşi yahniler günümüzde ne yazık ki unutulmaya yüz tutmuş yemekler arasında yer almaktadır (Karakuş, Sezgin, ve Şanlıer 2015).

Günümüzde tencere yemeği olarak adlandırabileceğimiz yahniler ilave yağ eklemekten ve sebzeleri yağda kavurmadan pişirildiğinde beslenme ve besin değeri açısından sağlıklı sayılmaktadır. En yaygın tüketilen et yemeklerinden biri olan köfteler Farsça kökenli olup ince kıyılmış et anlamına gelmektedir. Yahni ve diğer yemekler için kesilen etlerden kalan parçaları değerlendirmek suretiyle ortaya çıkan köfteler 15. Yüzyıldan beri Osmanlı Mutfağında ünlü olan ve farklı türleri olan bir yemektir. 18.yüzyılda yapılan yemek tariflerinin olduğu bir kaynağa göre köfte; saf koyun etinden çift bıçakla çekilmiş, ekmek eklenmeyen ve baharatlarla yapılan bir yemektir. Bazı tariflerde ekmek yerine bulgur ya da pirinç eklenerek yapıldığı çoğunlukla iç yağa sarılarak şişte veya fırında pişirildiği belirtilmiştir. Güneydoğu Anadolu'ya ait içli köfte kadınbudu köfte gibi örnekler günümüzde halen daha tüketilen bulgur ve pirinçle hazırlanan köftelere örnek olarak verilebilir. 14. yüzyılda hazırlanan bir beslenme kılavuzuna göre köfte yiyen kişiye zindelik veren yararlı bir yiyecek olarak tanımlanmıştır (Yerasimos 2019a). Köftelerin bulgur ve sebzeler gibi diğer faydalı besinlerle birlikte hazırlanması ve uygun şekillerde pişirilmesiyle sağlığa

faydalı besinler arasında değerlendirmek mümkündür (Karadağ, Çelebi, Ertaş ve Şanlıer, 2014).

2.6.3. Sebze Yemekleri

Göçebe hayat şeklini benimseyen eski Türklerin, Orta Asya’da sebze- meyve üretimi yapamadıkları için hayatlarına sonradan giren bu besin maddeleriyle tanışmalarının Anadolu’ya yerleştikten sonra meydana geldiği tahmin edilmektedir. Anadolu’nun bereketli topraklarında yetişen pırasa, kabak, patlıcan, ıspanak, soğan, sarımsak gibi pek çok sebzeyi tükettikleri bilinmektedir. Türk Mutfağında genellikle Anadolu’da etli ve yumurtalı, kıyı kesimlerde ise zeytinyağlı olarak pişirilen sebze yemekleri sıcak veya soğuk şekilde servis edilmektedir. Bu sebze yemeklerine *musakka, oturtma, dolma, zeytinyağlılar* örnek olarak verilebilir (Sarıışık ve Özbay 2019).

2.6.4. Tahıl Ürünleri

Tahıl ürünleri ve özellikle buğday Türk Mutfak kültürünün en temel özelliklerinden biridir. En eski yerleşim yerlerinden olan Anadolu’da tarımsal faaliyetlerin ilk defa yapıldığı Çatalhöyük ve çevresinde buğday ve arpa günümüzden 10 bin yıl öncesinden beri yetiştirilmektedir. Buğday, kuskus, pirinç, yarma, firik gibi tahılların tüketimi Türk mutfağında oldukça yaygındır (Sarıışık ve Özbay 2019). Buğdaydan elde edilen ürünlerin belki de en önemlisi olan ekmek, insanlık tarihi boyunca en temel besin maddelerinden biri olmuştur. Temel besin kaynağı olmakla birlikte ekmek çeşitli inanışlarca kutsal sayılmış ve kültürel açıdan önemli bir değere sahip olmuştur. Orta Asya’da tüketilen diğer ekmek çeşitlerine; uzun ekmek anlamına gelen *çukmin*, yağ ile yoğurulan *kakurgan, yuka* (yufka), sacda pişirilen ekmek olan *bazlama* örnek olarak verilebilir. Osmanlı Dönemi’ne gelindiğinde ise Orta Asya’dan tüketilen ekmek çeşitlerine ek olarak Rum pidesi (*Pitta*) ve *somun* eklenmiştir. Bunların yanı sıra dönemin bilinen diğer tahıl ürünleri *kirde, poğaç, Ramazan pidesi, kepekli ekmek, arpa ekmeği, kete, pişi* ve çeşitli *çörekler* örnektir. Kepeksiz ve beyaz un anlamında olan ve yapımında mahlep ve pekmez kullanılan *simit* günümüzde

olduğu gibi dönemin oldukça popüler besinlerinden biridir. Selçuklu Dönemi'nin en önemli geçim kaynağı buğday üretimidir ve buğdayın farklı şekillerde dövülmesiyle farklı büyüklüklerde bulgur üretilmektedir. Selçuklu Mutfağında pirinç ve bulgurdan yapılan pilavların içine et veya sebze eklendiği kaynaklarda belirtilmektedir (Sarışık ve Özbay 2019).

Osmanlı Dönemi Saray Mutfağının belki de en önemli yemeklerinden biri olan pilav, Orta Asyalı Türklerin temel beslenmesinde sık olarak bulunmayan ve Anadolu'nun yerel bitkisi olmayan pirinçten yapılmaktadır. Çevre mutfak olan İran'dan etkilenen Anadolu mutfağında pirincin yaygınlaşması doğal bir durumdur. Bununla birlikte Osmanlı'da pirinç pilavı kültürü İran Mutfağından ayrı bir gelişim izlemiştir (Yerasimos 2019b).

2.7. Türk Kültüründe Beslenme Alışkanlıkları

Yemek yeme eylemi ve yemekle ilgili alışkanlıklar her toplumun kültürel bir ögesidir. Toplumdaki bireylerin yaşam şekli ve alışkanlıkları beslenme kültürlerini oluşturmakta alışkanlıkların değişmesiyle beslenme kültürleri de bu durumdan etkilenmektedir. Tüketilen yiyecek ve içecekler, bunların hazırlanmasında kullanılan araç ve gereçler, yemeklerin sunumu, sofraya oturma şekli gibi pek çok faktör mutfak kültürünün bir parçasıdır. Osmanlı Dönemi'ndeki beslenme alışkanlıkları incelendiğinde şenlikler harici genel olarak sade bir düzen olduğu bilinmektedir. Sarayda dahi Batı ülkelerinde olduğu gibi "yemek odası" bulunmazken yemekleri genellikle yere konulan *sini* adı verilen yuvarlak ve büyük tablalarda bağdaş kurarak veya ayaklarını sininin altına uzatarak yedikleri kaynaklarda belirtilmiştir. Yemekler çatal ve bıçak kullanarak değil, elle veya kaşık kullanarak yenmekteydi (Yerasimos 2019c).

Osmanlı'da dışarıda yemek yenecek yerler sınırlı olarak bulunmakta ve ev dışında yemek mecburiyet sebebiyle gerçekleştirilen bir eylemdi. 19.yüzyıl itibarıyla İstanbul'un Batıya dönük yüzü Galata ve Pera'da açılan lokanta ve restoranlar sayesinde dışarıda yeme kültürü İstanbullu seçkin gruplara tanıtılmıştır (Arıkan, 2018). Günümüzde şehir hayatı, yoğun iş temposu ve yemek yemenin bir sosyalleşme aracı olması ile dışarıda yemek yeme alışkanlığı artsa da genel olarak kültürümüzde yemek evde yenmektedir (Özdemir, 2010).

2.8. Türk Alışkanlıklarına Göre Öğün Düzeni

Selçuklular döneminde kuşluk ve akşam olmak üzere iki öğün şeklinde beslenme yapılmaktaydı. İlk öğünlerini çok erken saatte yapmaz ve kendilerini tok tutacak besinleri tercih ederlerken akşam yemekleri ise hava kararmadan önce yenirdi. Osmanlı Dönemi'nde de iki öğün şeklinde devam eden beslenme düzeni, Cumhuriyet sonrası modern hayat ile birlikte günümüzde kahvaltı, öğle ve akşam olmak üzere üç ana öğün halini almıştır (Solmaz ve Altınar 2018).

2.9. Türk Mutfağında Mevsimlik Gıda Hazırlama Geleneği

Kışlık veya mevsimsel gıda hazırlama mutfak kültürümüzün bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. *Turşu* yapımı Türk mutfağında önemli bir gelenek olarak uzun yıllardır devam etmektedir. Kışlık olarak hazırlanan diğer gıdalar ise *salça*, *konserve*, *reçel*, *kurutulmuş sebze* ve *meyveler*, *tarhana*, *erişte*, *sucuk* ve *pastırma* gibi et ürünleri örnek olarak verilebilir. Teknolojinin gelişmesi ile bu ürünlerin fabrikasyon olarak üretimi yaygınlaşsa da Anadolu'da bu hazırlıklar hala komşular, akrabalar ile hep birlikte imece usulü yapılmaktadır (Sarışık ve Özbay, 2019).

2.10. Hazırlama-Pişirme Yöntemleri ve Besin Değeri Açısından Değerlendirilmesi

Türk mutfağı, yüzyıllar boyu süren tarihsel süreç içinde yemek çeşitleri, pişirme ve hazırlama teknikleri, saklama yöntemleri ile Türk Mutfak Kültürü'nü meydana getirmiştir. Bölgeden bölgeye hatta komşu iki şehir arasında bile farklı pişirme yöntemleri olabilen Türk mutfağının temel özelliklileri epey geniştir. Yiyeceklerin hazırlanması ve pişirilmesi sırasındaki işlemler besin kalitesi ve lezzetini etkilemektedir. Bu bakımdan Türk mutfağı, pişirme yöntemleri, kullanılan araçlar, sofrada adabı gibi özellikleri ile diğer mutfaklardan ayrılmaktadır. Türk Mutfağında genel olarak yemeklerin pişirilmesinde domates ve/ veya biber salçası, sarımsak ve soğan ile ot ve baharatların kullanımı oldukça yaygındır.

Osmanlı Dönemi'nde yemeklerin büyük bir çoğunluğu *sadeyağ* ile yapılırken 16.yy'dan itibaren Rumların etkisiyle zeytinyağı ile de yemekler yapılmış ve tüketimi

artmıştır. Günümüzde sıklıkla zeytinyağı, Ayçiçek yağı, tereyağı, margarin ile pişirme yapılmaktadır (Sarışık ve Özbay, 2019).

Geleneksel beslenme kültürümüzün bir parçası olan çorbalar malzeme zenginliği ve çeşidi sebebiyle oldukça zengindir. *Tarhana, toyga, yayla* gibi çorbalar hazırlanırken; yoğurt, bulgur, nohut gibi besin maddelerinin dengeli bir karışım oluşturmaktadır. Bununla birlikte mutfağımızda pek çok çorba terbiye ile hazırlanmaktadır. Terbiye yapılırken süt veya yoğurtla birlikte yumurta kullanılması son ürünün protein değerinin artmasını sağlayarak yemeğin besleyici özelliğini de arttırmaktadır. Aynı şekilde özellikle Doğu ve Güneydoğu bölgelerimizde bulgurlu köfte yemekleri yapılarak ince bulgur ile kıymanın bir araya getirilmesi sağlıklı bir uygulamadır. (Ertaş ve Karadağ 2013). *Kebaplar* direkt olarak ateşe / kor halindeki kömüre tutularak, şişe geçirilerek, susuz halde pişirilen her türlü yiyecek için kullanılmaktadır (Sarışık ve Özbay 2019). Protein kaynağı olan etlerin ızgara kebab yöntemiyle pişirilmesinde çok yüksek ateşe maruz kalmasıyla birlikte besin kayıpları meydana gelebilmektedir. Aynı zamanda kömür ateşinde pişirilen etlerde PAH (polisiklik aromatik hidrokarbon) oluşumu artmaktadır (Aydın ve Şahan 2018). Etin kaplanarak yapıldığı *kadınbudu köfte*, ve *tava* adı verilen kızgın yağda yüksek ateşte pişirme yöntemleri de kanserojen olan akrilamid bileşiğinin oluşumuna sebebiyet vermektedir. Haşlama yöntemiyle yapılan *yahni* yemeklerinin ise pişirme ile daha az besin kaybının olduğu ve akrilamid gibi zararlı bileşiklerin önlenmesi bilinmektedir (Babür ve Gürbüz 2015).

2.11. Yabancı Bireylerin Türk Mutfağı Algıları

Türk mutfağı tarihi ve kültürel geçmişi nedeniyle adından sıkça söz edilen dünyanın önde gelen mutfakları arasında sayılmaktadır. Türk mutfağının artan popülerliği ve yabancı bireylerin Türk mutfağına ilgisi ve düşünceleri bu alanda yapılan çalışmaların konusu haline gelmiştir. Kapadokya bölgesinde, yabancı turistlerin Türk mutfağına yönelik algılarının incelendiği analizde; katılımcıların Türk mutfağını tanımlarken en sık olarak “lezzetli”, “baharatlı-acılı”, “çok çeşitli”, “sağlıklı” kelimelerini kullandıkları belirlenmiştir (Yiğit ve Perçin ,2021).

Bu konu hakkında daha önce yapılan bir çalışmada; yabancı turistlerin genel olarak Türk yemekleri hakkında olumlu görüş bildirdiklerini, bir kısmının ise Türk yemeklerini yağlı, salçalı ve baharatlı buldukları sonucuna varılmıştır (Özdemir ve Kınay, 2004). Bir başka çalışmada ise, yabancıların en çok beğendikleri yemekler arasında kebab, lahmacun, pide, zeytinyağlı yemekler, dolma-sarmalar olduğu belirlenirken, katılımcıların Türk yemeklerini iştah açıcı, çeşitli ve doyurucu bulurken, aynı zamanda yoğun salçalı, yağlı, baharatlı ve yüksek kalorili bulmaları diğer çalışmalara benzer şekilde çıkan bulgulardır (Albayrak, 2013).



BÖLÜM 3: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın türü kesitsel bir niteliktedir.

3.2.Evren ve Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini, İstanbul ilinde yer alan Bahçeşehir Üniversitesi'nde kayıtlı yabancı uyruklu 4648 öğrenci oluşturmaktadır (BAU 2020). Araştırma hakkında yapılan bilgilendirme sonrası katılım için gönüllü olan, en az 6 ay veya daha uzun süredir Türkiye'de yaşayan, temel düzeyde İngilizce bilgisine sahip olan yabancı uyruklu öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya, herhangi bir kronik hastalığı olan, tat algısını etkileyebilecek düzenli bir ilaç kullanan, İngilizce dil yetersizliği olan, 6 aydan daha az ve kesintili sürede Türkiye'de bulunan kişiler dahil edilmemiştir.

Araştırmanın örneklem sayısı ise Bahçeşehir Üniversitesi'ne kayıtlı toplam yabancı uyruklu öğrenci sayısı ile yapılan güç analizi sonrası 180 kişi olarak hesaplanmıştır ($1-\alpha=0.80$).

3.3.Verilerin Toplanması

a) Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama aracı Türk Mutfağına Uyum Ölçeğinin de dâhil olduğu anket formudur. Anket formu; demografik verileri ve göçmenlikle ilgili bilgileri içermektedir ve araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. “Bkz. EK 1: Anket Formu”. Anket formları doldurulmadan önce katılımcılara gönüllü olduklarına dair onam formu okutulup imzalatılmıştır “Bkz. EK 2: Aydınlatılmış Gönüllü Onam Formu”.

Araştırma; Türkiye’de eğitim gören yabancı uyruklu öğrenciler ile yapılacağı için anket ve ölçek dili İngilizcedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2018 yılında Dyt. Zeynep Begüm KALYONCU tarafından Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programında doktora tezi olarak yapılmıştır (Kalyoncu 2018). Katılımcıların antropometrik değerlendirmelerinin yapılabilmesi için vücut kitle indeksi kullanılmıştır.

b) Veri Toplama İşlemleri

Katılımcıların demografik özellikleri ve Türk Mutfağına Uyum Ölçeğini içeren anket formu yüz yüze olarak uygulanmış ve gizlilik göz önüne alınarak yazılmıştır. Katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlıklarını da içeren antropometrik ölçümleri araştırmacı tarafından alınmıştır.

c) Verilerin Analizi

Katılımcıların menşe ülkeleri, bulguların değerlendirilmesi amacıyla coğrafi kategorilere göre gruplandırılmıştır. Coğrafi gruplar Türk Mutfak Kültürü ile etkileşimin daha iyi değerlendirilmesi amacıyla; Orta Doğu ülkeleri, Asya ülkeleri, Avrupa ülkeleri, Balkan Ülkeleri Avrasya Ülkeleri ve Afrika ülkeleri olmak üzere 7 kategoriye ayrılmıştır.

Orta doğu ülkeleri ; Suriye, Irak, Ürdün, İsrail, Lübnan, İran, Filistin, Suudi Arabistan, Birleşik Arap Emirlikleri, Yemen, Mısır, Afganistan, Pakistan, Tunus, Cezayir, Libya, Sudan , Asya ülkeleri ; Güney Kore, Endonezya, Filipinler, Avrupa Ülkeleri ; İtalya, Lüksemburg, Almanya, Çek cumhuriyeti, Finlandiya, Fransa, Avusturya, Balkan ülkeleri ; Arnavutluk, Bulgaristan, Romanya, Slovenya, Yunanistan, Avrasya Ülkeleri ; Azerbaycan, Kırgızistan, Özbekistan, Kazakistan, Afrika ülkeleri ise ; Fas, Nijerya, Tanzanya, Etiyopya, Kenya, Namibiya, Cibuti, Gana, Kamerun, Somali, Burkina Faso, Çad, Fildişi sahili olmak üzere gruplandırılmıştır.

Bu araştırmanın ana hipotezi, yabancı uyruklu öğrencilerin Türk mutfağına uyumuna yönelik farklılığının sınanması olduğundan, verilerin analizi için çoklu grup bağımsız örneklem testleri kullanılmıştır. Araştırmanın verilerinin istatistiksel olarak değerlendirilmesi için Windows İşletim Sistemi'nde SPSS programı kullanılmıştır. Hangi testin araştırma için uygun olacağını tespit etmek adına verilerin dağılımına bakılmıştır.

Grup analizlerinde; veriler normal dağılımlı olduğu için “ANOVA” testi kullanılmıştır. Post-Hoc için Bonferroni testi kullanılmıştır. Katılımcıların Türkiye’de kalma süreleri ile vücut kitle indeksleri arasındaki ilişkinin analizi için Ki-Kare ilişki testi kullanılmıştır.

Katılımcıların Türk biri ile yaşama ve Türk mutfağına uyum puanı grup analizi ve ilişki analizi ve kadın ve erkek katılımcıların Türk mutfağına uyum puanları arasındaki farkın analizi için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

d) Geçerlilik ve Güvenilirlik

Araştırmanın istatistiksel olarak anlamlı kabul edilebilmesi için anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır.

3.4.Sınırlamalar

Çalışmanın katılımcıları üniversite öğrencileridir. Bu kişilerin yoğun dersleri ve okul hayatları sebebiyle, Türk mutfağına ait yöresel yemek ve ürünleri sıklıkla hazırlamaları ve tüketmeleri kolay olmayacağı için, uyum sağlamaları zorlaşmaktadır.

BÖLÜM 4: BULGULAR

Tablo 1

Katılımcılara Yönelik Demografik ve Genel Bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	67	36,6
	Erkek	116	63,4
Medeni Durum	Evli	15	8,2
	Bekar	168	91,8
Gelir Durumu	Gelir giderden az	47	25,7
	Gelir gidere eşit	94	51,4
	Gelir giderden fazla	42	23,0
Düzenli ilaç kullanımı	Hayır	165	90,2
	Evet	18	9,8
Özel diyet uygulama	Hayır	172	94,0
	Evet	11	6,0
VKİ	Zayıf	16	8,7
	Normal	113	61,7
	Hafif Kilolu	38	20,8
	Obez	16	8,7
Katılımcıların coğrafi kategorileri	Ortadoğu	107	58,1
	Afrika	26	14,1
	Amerika	107	7,1
	Asya	26	2,7
	Avrupa	13	5,4
	Balkan Ülkeleri	5	2,7
	Avrasya Bölgesi	18	9,8

Katılımcıların %36,6'sı kadın, %63,4'ü erkektir. VKİ değerleri incelendiğinde %8,7'si zayıf, %61,7'si normal kiloda, %20,8'i hafif kilolu ve %8,7'si obez olarak belirlenmiştir. Katılımcıların coğrafi konumlarına bakıldığında ise, %58,1'i Ortadoğu ülkelerinden, %14,1'i Afrika ülkelerinden, %7,1'i Amerika'dan, %2,7'si Asya'dan, %5,4'ü Avrupa'dan, %2,7'si Balkan Ülkelerinden, %9,8'i Avrasya ülkelerinden çalışmaya katıldığı görülmektedir.

Tablo 2

Antropometrik Ölçümlere Yönelik Tanımsal İstatistikler

	$\bar{x}$	Medyan	s.s.	Min	Max
Vücut ağırlığı (kg)	70,13	70,00	13,72	46,00	110,00
Boy (cm)	172,44	173,00	11,66	72,00	197,00
Vki(kg/m ²)	23,42	23,00	4,02	15,32	42,97

Katılımcıların vücut ağırlıkları incelendiğinde ortalaması 70,13 kg, medyanı 70, standart sapması 13,72, minimum değer 46, maksimum değer 110'dur. Katılımcıların boy uzunlukları incelendiğinde ortalaması 172,44 cm, medyanı 173, standart sapması 11,66, minimum değer 72, maksimum değer 197'dir. VKİ değerlerine bakıldığında ortalaması 23,42, medyanı 23, standart sapması 4,02, minimum değer 15,32, maksimum değer 42,97'dir.

Tablo 3

Katılımcıların Türkiye ile Etkileşimlerine Yönelik Yüzde Dağılımlar

Sorular		n	%
Çekirdek ailenizde Türk biri var mı?	Hayır	124	67,8
	Evet	59	32,2
Daha önce Türk biriyle birlikte yaşadınız mı?	Hayır	93	50,8
	Evet	90	49,2
Ne zamandır Türkiye'de yaşıyorsunuz?	1 yıldan az	28	15,3
	1-4 yıl	91	49,7
	4-7 yıl	43	23,5
	7 + yıl	21	11,5

Katılımcıların %32,2'inin çekirdek ailesinde Türk biri bulunurken %67,8'inin Türk bir akrabası bulunmamaktadır. Katılımcıların %50,8'i daha önce Türk biri yaşamamışken, %49,2'si yaşamıştır. Katılımcıların Türkiye'de yaşama sürelerine bakıldığında %15,3'ünün 1 yıldan az süredir, %49,7'sinin 1-4 yıl aralığında, %23,5'i 4-7 yıl aralığında ve %11,5'i 7 yıl ve üzeri süredir.

Tablo 4

Türkiye'ye Yerleştikten Sonraki Kilo Değişimlerine Yönelik Tanımsal İstatistikler

	Kilo (kg)	n	%	$\bar{x}$	SS.	Medyan	Min	Max
Türkiye'ye taşındıktan sonra vücut ağırlığındaki değişimi	Hatırlamıyorum	8	4,4	-	-	-	-	-
	Değişmedi	60	32,8	-	-	-	-	-
	Kilo aldım	75	41,0	7,55	5,51	6,00	1,00	22,0
	Kilo verdim	40	21,9	6,33	4,94	5,00	1,00	24,00

Katılımcıların, %75'i Türkiye'ye geldikten sonra kilo alırken, %21,9'u kilo vermiştir. Bununla birlikte %4,4'ü önceki kilolarını hatırlamadıklarını, %32,8'i değişim olmadığını belirtmiştir. Vücut ağırlığındaki ortalama artış 7,55kg iken, azalma ise ortalama 6,33kg olmuştur.

Tablo 5

Türkiye'ye Yerleştikten Sonra Enerji Yoğun Besinlerin Tüketimindeki Değişim

	Tüketimim Oldukça azaldı	Daha az tükettim	Değişmedi	Tüketimim arttı	Çok fazla tükettim	$\bar{x} \pm ss.$		
Abur-cubur tüketimi	6,0	19,6	32,1	17,9	23,9	3,34	±	1,21
Alkolsüz meşrubat tüketimi	14,7	17,4	27,2	22,8	17,4	3,11	±	1,30
Yağlı / kızarmış gıda tüketimi	15,2	22,3	27,2	26,1	8,7	2,91	±	1,20
Tatlı tüketimi	9,2	20,1	31,5	20,7	17,9	3,18	±	1,22
Şeker / şekerleme tüketimi	16,8	18,5	31,0	19,6	13,6	2,95	±	1,27
Genel ortalama =	3,10							

Enerji yoğun besinlerin tüketimindeki artışla ilgili olarak; %23,9 ile en yüksek oranda abur-cubur tüketiminde artış olurken, en az değişim ise %8,7 ile yağlı ve kızarmış besinlerin tüketiminde meydana gelmiştir.

Tablo 6

Diyet Alt Bölümüne Yönelik Cevapların Yüzde Dağılımları

Sorular	Hiç	Yılda 1 kez	Her Ay	Ayda 2-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Günde 1 kez	Her Öğün	$\bar{x} \pm ss.$		
Diyet alt bölümü											
Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı	4,9	4,9	7,1	14,1	10,3	14,7	27,2	16,3	5,56	$\pm$	2,02
Çorba tüketim sıklığı	7,6	6,5	9,2	17,9	16,3	22,8	11,4	7,6	4,82	$\pm$	1,93
Etli tencere yemeği tüketim sıklığı	8,2	3,3	15,2	16,3	15,8	25,5	12,0	3,3	4,70	$\pm$	1,83
Zeytinyağlı yemeklerin tüketim sıklığı	10,9	8,2	12,5	13,6	14,1	25,0	10,9	4,3	4,53	$\pm$	2,00
Mevsim sebzeleri tüketim sıklığı	7,1	7,1	7,6	13,0	12,5	25,0	15,8	11,4	5,13	$\pm$	2,03

Tablo 6 (devam)

Sorular	Hiç	Yılda 1 kez	Her Ay	Ayda 2-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Günde 1 kez	Her Öğün	$\bar{x} \pm ss.$		
4Diyet alt bölümü											
Türk kahvaltısı tüketim sıklığı	6,0	7,1	8,7	12,0	9,8	21,7	22,3	12,0	5,28	$\pm$	2,05
Yemekle birlikte yoğurt, ayran, cacık ve kefir tüketim sıklığı	13,0	4,3	7,1	9,8	13,0	28,3	4,7	9,2	4,96	$\pm$	2,15
Türk usulü demlenmiş çayın tüketim sıklığı	9,2	9,2	5,4	7,1	13,0	8,2	16,3	31,0	5,51	$\pm$	2,43
Türk kahvesi Tüketim sıklığı	23,9	9,2	7,1	6,5	9,2	13,6	16,3	13,6	4,43	$\pm$	2,60
Genel Cevap Ortalaması =	4,99										

Diyet alt bölümüne yönelik cevapların yüzde dağılımları incelendiğinde; %23,9 puanla Türk kahvesi hiç tüketilmezken, her öğünde en çok tüketilen %31 puanla Türk usulü demlenmiş çay olmuştur.

Tablo 7

Mutfak Davranışları Alt Bölümüne Yönelik Cevaplarının Yüzde Dağılımları

Sorular	Hiç	Yılda 2-3 kez	Ayda 1 kez	Ayda 2-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Her Gün	$\bar{x} \pm ss.$	
Mutfak davranışları alt bölümü									
Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı	13,1	8,7	8,2	10,9	14,2	23,5	21,3	4,60	$\pm 2,07$
Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı	12,6	6,0	6,6	12,0	15,8	21,3	25,7	4,79	$\pm 2,04$
Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı	18,0	7,7	15,3	18,6	20,8	10,9	8,7	3,84	$\pm 1,87$
Ayçiçek yağı, Zeytinyağı ve/veya tereyağlı yemeklerin Hazırlanma sıklığı	7,7	3,3	7,7	12,0	15,3	20,2	33,9	5,20	$\pm 1,87$
Soğan, domates ve/veya domates salça bazlı yemeklerin Hazırlanma sıklığı?	7,1	4,9	5,5	11,5	20,8	24,6	25,7	5,10	$\pm 1,79$
Geleneksel Türk ürünlerinin Hazırlama sıklığı	25,1	7,1	7,7	18,0	15,8	12,6	13,7	3,85	$\pm 2,12$

Tablo 7 (devam)

Sorular	Hiç	Yılda 2-3 kez	Ayda 1 kez	Ayda 2-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Her Gün	$\bar{x} \pm ss.$		
Mutfak davranışları alt bölümü										
Toplulukla yemek yeme sıklığı	4,4	7,7	8,7	19,7	21,9	19,1	18,6	4,79	$\pm$	1,68
Türk mutfağının Tipik düzeninde öğün yapma sıklığı	17,5	8,7	9,3	15,8	16,4	18,0	14,2	4,16	$\pm$	2,04
Düzenli olarak üç öğün yemek yeme sıklığı	15,8	10,4	8,7	12,0	15,3	13,7	24,0	4,38	$\pm$	2,16
Yerde oturarak yemek yeme sıklığı	37,7	11,5	8,7	9,3	13,1	8,2	11,5	3,19	$\pm$	2,19

Mutfak davranışları alt bölümüne yönelik cevapların yüzde dağılımlarına göre; %37,7 puanla yerde oturarak yemek yeme önermesi hiç yapılmazken, %33,9 puanla ayçiçek yağı, zeytinyağı ve/veya tereyağı ile yemek hazırlanma sıklığı en yüksek oranda bulunmuştur.

Tablo 8

Coğrafi Kategorilere Yönelik Diyet Alt Bölümü Açısından Farklılık Analizi

Coğrafi kategoriler	(1) Ortadoğu	(2) Afrika	(3) Amerika	(4) Asya	(5) Avrupa	(6) Balkan Ülkeleri	(7) Avrasya Ülkeleri	p ^a
Diyet Alt Bölümü	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	
Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı	5,49±2,11	5,50±2,10	5,54±1,71	6,20±1,48	5,40±1,84	5,80±1,48	5,89±2,11	0,975
Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı	4,92±2,00	4,62±1,86	5,46±1,39	3,40±1,82	5,10±2,08	2,80±1,64	4,89±1,71	0,107
Etlı tencere yemeklerinin tüketim sıklığı	4,57±1,88	4,69±1,38	5,23±1,17	4,40±2,70	5,30±1,95	4,40±2,30	4,94±2,15	0,772
Zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklığı	4,53±2,08	4,65±1,67	4,46±2,22	4,40±2,30	4,80±1,48	4,20±1,79	4,39±2,33	0,997
Mevsim sebzelerinin tüketim sıklığı	5,17±2,09	5,35±1,87	5,08±1,75	4,60±0,89	4,10±2,81	5,40±1,34	5,28±2,11	0,759
Türk kahvaltısının tüketim sıklığı	5,25±2,13	5,08±1,90	5,77±1,59	6,00±1,87	5,00±2,58	4,40±2,07	5,56±1,98	0,807
Yemekle birlikte yoğurt, ayran, cacık, kefir tüketim sıklığı	4,86±2,19	4,81±2,19	5,62±1,45	6,00±2,92	4,90±2,47	3,80±2,77	5,39±1,65	0,557
Türk usulü demlenmiş çayın tüketim sıklığı?	5,41±2,54	5,38±2,53	5,69±2,10	6,80±1,30	5,20±2,15	5,40±3,21	6,06±2,21	0,836
Türk kahvesi tüketim sıklığı?	4,14±2,51	4,58±2,63	5,62±2,40	5,40±2,97	5,10±2,73	4,20±3,11	4,44±2,96	0,488

p^a = ANOVA testi

Diyet alt bölümü değerlendirmesinde hiçbir önerme için, katılımcıların coğrafi kategorilerinde anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir (p>0.05)

Tablo 9

Coğrafi Kategorilere Yönelik Mutfak Davranışları Alt Bölümü Açısından Farklılık Analizi

Mutfak Davranışları Alt Bölümü	Katılımcıların Coğrafi kategorileri							p ^a	Post-hoc
	(1) Ortadoğu	(2) Afrika	(3) Amerika	(4) Asya	(5) Avrupa	(6) Balkan Ülkeleri	(7) Avrasya Ülkeleri		
Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı	4,81±2,01	4,08±2,30	4,46±2,18	4,60±1,82	4,70±2,21	4,20±2,77	4,28±1,93	0,793	-
Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı	4,71±2,11	4,35±2,37	5,23±1,48	5,40±1,14	5,10±1,91	4,80±3,03	5,28±1,41	0,404	-
Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı	4,02±1,86	3,12±2,12	4,00±1,41	5,00±1,41	3,40±1,90	4,00±2,00	3,61±1,79	0,233	-
Ayçiçek yağı, zeytinyağı ve/veya tereyağlı yemeklerin hazırlanma sıklığı	5,29±1,75	4,54±2,27	5,62±1,39	5,00±2,35	4,50±2,51	6,80±0,45	5,33±1,68	0,033*	6>2,6>4, 6>5, 3>5,3>2,3>4
Soğan, domates ve/veya salça ile baz olan yemeklerin hazırlanma sıklığı	5,31±1,65	4,69±2,28	5,08±1,26	5,60±1,34	3,70±2,00	6,20±0,45	4,83±1,95	0,006*	6>2, 6>5,6>7 4>3,4>5,4>7

Tablo 9 (devam)

Mutfak Davranışları Alt Bölümü	(1) Ortadoğu	(2) Afrika	(3) Amerika	(4) Asya	(5) Avrupa	(6) Balkan Ülkeleri	(7) Avrasya Ülkeleri	p ^a	Post-hoc
Geleneksel Türk ürünlerinin hazırlanma sıklığı	4,17±2,06	3,31±2,41	3,92±1,75	2,80±1,92	3,40±1,96	3,20±3,03	3,39±2,12	0,362	-
Toplulukla yemek yeme sıklığı	5,01±1,62	4,42±1,96	4,85±1,34	4,20±1,30	4,20±1,99	5,40±1,14	4,28±1,78	0,880	-
Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı	4,16±2,08	4,19±2,25	4,85±1,82	4,40±2,19	4,30±1,70	2,80±2,49	3,83±1,76	0,388	-
Düzenli olarak üç öğün yemek yeme sıklığı	4,54±2,13	4,54±2,23	4,62±2,22	3,20±2,68	4,10±2,28	2,80±2,49	3,94±1,89	0,493	-
Yerde yemek yeme sıklığı	3,38±2,25	3,88±2,08	2,23±2,05	2,80±2,49	2,60±2,01	2,20±2,17	2,50±1,82	0,214	-

0.05 için anlamlı farklılık, p^a = ANOVA testi, Post-Hoc= Bonferroni testi

Mutfak davranışları alt bölümü değerlendirmesinde yağ çeşitlerini kullanma sıklığı ve yemek yaparken soğan, domates ve/veya salçayı baz olarak kullanma sıklığı sorularında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Farkın kaynağı için post-Hoc istatistiklerine bakıldığında yağ çeşitlerini Balkan ülkelerinin diğer ülkelere gelen katılımcılardan daha çok tükettiği belirlenmiştir. Klasik baz yöntemiyle yemek pişirmenin Balkan ülkeleri ve Asya ülkelerinden gelen katılımcılarda daha yüksek oranda çıkmıştır.

Tablo 10

Coğrafi Kategorilere Yönelik Türk Mutfağına Uyum Toplam Skorları Açısından Farklılık Analizi

Coğrafi Kategorileri	Orta doğu	Afrika	Amerika	Asya	Avrupa	Balkan Ülkeleri	Avrasya	P ^a
Toplam Puan	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	
Diyet Alt Bölümü	46,16 $\pm 12,12$	42,65 $\pm$ 12,78	46,46 $\pm$ 5,42	47,80 $\pm$ 6,26	42,70 $\pm$ 10,95	44,40 $\pm$ 17,92	40,33 $\pm$ 12,11	0,467
Mutfak Davranışları Alt Bölümü	45,39 $\pm 10,85$	41,11 $\pm$ 11,23	44,84 $\pm$ 7,40	90,80 $\pm$ 11,45	40,00 $\pm$ 10,72	42,40 $\pm$ 9,04	41,27 $\pm$ 7,56	0,326
Türk Mutfağına Uyum Puanı (Toplam)	91,55 $\pm 20,90$	83,76 $\pm$ 21,11	91,30 $\pm$ 11,51	90,80 $\pm$ 11,45	82,70 $\pm$ 18,64	86,80 $\pm$ 25,81	81,61 $\pm$ 17,27	0,795

p^a = ANOVA testi

Toplam skorlar için bakıldığında, coğrafi kategorilere göre anlamlı bir farklılık elde edilememiştir.

Tablo 11

Coğrafi Kategori ile Diyet Alt Bölümü İlişki Analizi Sonuçları

Diyet Alt Bölümü	İlişki sonucu	
Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı	r	0,028
	p	0,641
Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı	r	-0,068
	p	0,255
Etli tencere yemeklerini tüketim sıklığı	r	0,079
	p	0,189
Zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklığı	r	-0,011
	p	,848
Mevsim sebzelerini tüketim sıklığı	r	-0,032
	p	0,596
Türk kahvaltısını tüketim sıklığı	r	0,004
	p	0,951
Yemekle birlikte yoğurt, ayran, cacık, kefir tüketim sıklığı	r	0,049
	p	0,418
Türk usulü demlenmiş çayın tüketim sıklığı	r	0,045
	p	0,460
Türk kahvesi tüketim sıklığı	r	0,094
	p	0,117

Katılımcıların geldikleri coğrafi konum ile Diyet alt bölümü arasındaki analizde anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 12

Coğrafi Kategori ile Mutfak Davranışları Alt Bölümü İlişki Analizi Sonuçları

Mutfak Davranışları Alt Bölümü	İlişki sonucu	
Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı	r	-0,077
	p	0,302
Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı	r	0,099
	p	0,184
Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı	r	-0,052
	p	0,482
Ayçiçek yağı, zeytinyağı ve/veya tereyağı yemeklerin hazırlanma sıklığı	r	0,024
	p	0,747
Soğan, domates ve/veya salçayla baz olarak yemek hazırlanma sıklığı	r	-0,094
	p	0,204
Geleneksel Türk ürünlerinin hazırlanma sıklığı	r	-0,143
	p	0,054
Toplulukla yemek yeme sıklığı	r	-0,129
	p	0,082
Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı	r	-0,055
	p	0,462
Düzenli üç öğün yemek yeme sıklığı	r	-0,132
	p	0,076
Yerde oturarak yemek yeme sıklığı	r	-0,169
	p	0,322

Katılımcıların geldikleri coğrafi konum ile Mutfak Davranışları Alt Bölümü değerlendirildiğinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p<0.05$).

Tablo 13

Coğrafi Kategori ile Türk Mutfağına Uyum Puanı Toplam Skorlar İlişki Analizi Sonuçları

Toplam Puanlar	İlişki sonucu	
Diyet Alt Bölümü	r	-0,102
	p	0,074
Mutfak Davranışları Alt Bölümü	r	-0,142
	p	0,055
Türk Mutfağına Uyum Puanı (Toplam)	r	-0,151
	p	0,061

Katılımcıların geldikleri coğrafi konum ile toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p<0.05$).

Tablo 14

Türkiye’de Kalma Süresine ve Diyet Alt Bölümü Açısından Farklılık Analizi

Türkiye’de kalma süresi	(1) 1 yıldan az	(2) 1-4 yıl	(3) 4-7 yıl	(4) 7 + yıl	p ^a	Post-hoc
Diyet Alt Bölümü	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı	5,89±1,93	5,64±1,99	5,37±1,94	5,14±2,46	0,000*	1>2, 1>3,1>4
Çorba Çeşitlerini tüketim sıklığı	4,07±1,92	5,03±1,88	5,00±1,85	4,52±2,16	0,102	-
Etli tencere yemeklerini tüketim sıklığı	4,46±2,08	4,76±1,75	4,53±1,91	5,10±1,70	0,000*	4>1,4>2,4>3
Zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklığı	4,32±2,18	4,69±2,03	4,35±1,86	4,48±2,02	0,000*	2>1, 2>3, 2>4
Mevsim sebzelerini tüketim sıklığı	4,43±2,22	5,45±1,99	5,09±1,74	4,76±2,34	0,000*	2>1, 2>3, 2>4
Türk kahvaltısının tüketim sıklığı	5,43±2,28	5,31±1,96	5,44±1,89	4,62±2,42	0,459	-
Yemekle birlikte yoğurt, ayran, cacık ve kefir tüketim sıklığı	4,61±2,44	4,91±2,09	5,26±1,98	5,05±2,38	0,651	-
Türk usulü demlenmiş çayın tüketim sıklığı	5,57±2,69	5,77±2,25	5,00±2,59	5,38±2,54	0,395	-
Türk kahvesi tüketim sıklığı	4,68±2,55	4,67±2,55	4,05±2,73	3,81±2,60	0,369	-

*0.05 için anlamlı farklılık, p^a = ANOVA testi, Post-Hoc= Bonferroni testi

Katılımcıların Türkiye’de kalma süreleri ile Diyet Alt bölümü değerlendirildiğinde; ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı, etli tencere yemeği yeme sıklığı, zeytinyağlı yemekleri yeme sıklığı ve mevsim sebzelerini tüketme sıklığı sorularında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 1 yıldan az kalan katılımcıların ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı, 7 yıl ve üzerinde kalan katılımcıların etli tencere yemeği tüketim sıklığı, 1-4 yıl arasında kalan katılımcıların zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklığı ve yine mevsim sebzelerini tüketim sıklıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 15

Türkiye’de Kalma Süresine Yönelik Mutfak Davranışları Alt Bölümü Açısından Farklılık Analizi

Türkiye’de kalma süresi	(1) 1 yıldan az	(2) 1-4 yıl	(3) 4-7 yıl	(4) 7 + yıl	p ^a	Post-hoc
Mutfak Davranışları Alt Bölümü	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı	3,68±2,40	4,53±2,05	4,74±1,88	5,86±1,39	0,003*	4>1, 4>2, 4>3
Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı	4,57±2,15	4,76±2,12	4,49±2,02	5,86±1,20	0,009*	4>1, 4>2, 4>3
Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı	4,00±2,24	3,46±1,82	4,02±1,70	4,90±1,48	0,010*	4>1, 4>2, 4>3
Ayçiçek yağı, zeytinyağı ve/veya tereyağı yemeklerin hazırlanma sıklığı	5,32±1,85	5,24±1,92	5,05±1,83	5,19±1,86	0,930	
Soğan, domates ve/veya domates salçasını baz yaparak yemek hazırlanma sıklığı	5,29±1,58	4,91±1,93	5,07±1,72	5,76±1,41	0,241	
Geleneksel Türk ürünlerinin hazırlanma sıklığı	4,50±2,13	3,58±2,15	3,51±1,97	4,81±1,99	0,731	
Toplulukla yemek yeme sıklığı	5,18±1,47	4,65±1,73	4,56±1,76	5,33±1,49	0,162	
Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı	4,39±2,02	3,93±2,00	4,09±2,02	4,95±2,20	0,197	
Düzenli üç öğün yemek yeme sıklığı	4,54±2,24	4,35±2,13	4,16±2,14	4,71±2,37	0,001*	4>1, 4>2, 4>3
Yerde oturarak yemek yeme sıklığı	3,14±2,17	3,29±2,24	3,05±2,03	3,14±2,46	0,945	

*0.05 için anlamlı farklılık, p^a = ANOVA testi, Post-Hoc= Bonferroni testi

Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı (domates, salatalık, peynir, yumurta ve/veya çorba vb.), Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı, Yoğurt, salça, turşu, tarhana, erişte, reçel vb. geleneksel Türk ürünlerinin hazırlanma sıklığı ve düzenli üç öğün yemek yeme sıklığı anlamlı farklılık göstermiştir. Post-Hoc sonucunda her önerme için 7 yıldan daha fazla kalan öğrencilerin daha yüksek skor elde ettiği belirlenmiştir.

Tablo 16

Türkiye’de Kalma Süresine Yönelik Türk Mutfağına Uyum Toplam Puanları Açısından Farklılık Analizi

Türkiye’de kalma süresi	(1) 1 yıldan az	(2) 1-4 yıl	(3) 4-7 yıl	(4) 7 + yıl	p ^a	Post-hoc
Toplam puan	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Diyet Alt Bölümü	44,00±13,86	47,87±11,64	43,16±12,03	49,95±8,80	0,000*	4>1,4>3, 2>3
Mutfak davranışları alt bölümü	44,61±9,99	42,70±10,64	42,74±9,49	50,52±8,93	0,013*	4>1,4>3, 2>3
Türk Mutfağına Uyum Puanı (Toplam)	88,61±21,17	87,57±20,17	85,91±19,61	100,48±15,31	0,037*	4>1,4>3, 2>3

*0.05 için anlamlı farklılık, p^a = ANOVA testi, Post-Hoc= Bonferroni testi

Katılımcıların Türkiye’de kalma sürelerinin toplam puan açısından değerlendirildiğinde, diyet alt bölümü, mutfak davranışları alt bölümü ve Türk mutfağına uyum puanı açısından anlamlı farklı çıkmıştır. Farkın kaynağına bakıldığında, Türkiye’de 7 yıl ve üzeri kalan katılımcılar diğer katılımcılardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 17

Türkiye’de Kalma Süresi ve Diyet Alt Bölümü İlişkisi

Diyet Alt Bölümü	İlişki sonucu	
Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı	r	-0,358*
	p	0,003
Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı	r	0,044
	p	0,416
Etli tencere yemeklerini tüketim sıklığı	r	0,329*
	p	0,007
Zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklığı	r	0,464*
	p	0,001
Mevsim sebzelerini tüketim sıklığı	r	0,413*
	p	0,002

Tablo 17 (devam)

Diyet Alt Bölümü	İlişki sonucu	
Türk kahvaltısını tüketim sıklığı	r	-0,039
	p	0,472
Yemekle birlikte yoğurt, ayran, cacık, kefir tüketim sıklığı	r	0,054
	p	0,328
Türk tipi demlenmiş çayın tüketim sıklığı	r	-0,065
	p	0,234
Türk kahvesi tüketim sıklığı	r	-0,050
	p	0,357

*0.05 için anlamlı ilişki, r= Pearson Korelasyon Katsayısı

Yapılan analizde; katılımcıların ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı ile Türkiye’de kalma süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0.358$, $p=0.003$). Katılımcıların Türkiye’de kalma süreleri arttıkça ekmek çeşitlerini tüketim sıklıkları %35,8 azalma göstermektedir. Bir diğer ilişki ise katılımcıların etli tencere yemeklerini tüketim sıklığı ile ilgilidir. Katılımcıların Türkiye’de kalma süreleri arttıkça etli tencere yemeklerini tüketim sıklıkları %32,9 artış göstermektedir ($r=0.329$, $p=0.007$).

Yine aynı şekilde katılımcıların zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklıkları kalma süresi ile anlamlı ilişkidir ($r=0.464$, $p=0.001$). Kalma süresi arttıkça zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklıkları %46,4 artış göstermektedir. Katılımcıların mevsim sebzelerini tüketim sıklığı ile kalma süreleri arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.413$, $p=0.002$). Türkiye’de kalma süresi arttıkça mevsim sebzelerini tüketim sıklıkları %41,3 artış göstermektedir. Diğer maddeler için anlamlı farklılık elde edilmemiştir.

Tablo 18

Türkiye’de Kalma Süresi ve Mutfak Davranışları Alt Bölümü İlişkisi

Mutfak Davranışları Alt Bölümü	İlişki sonucu	
Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı	r	0,237**
	p	0,001
Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı	r	0,114
	p	0,124
Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı	r	0,209**
	p	0,005
Ayçiçek yağı, zeytinyağı ve/veya tereyağı yemeklerin hazırlanma sıklığı	r	-0,045
	p	0,549
Soğan, domates ve/veya salçayla baz olarak yemek hazırlanma sıklığı	r	0,090
	p	0,226
Geleneksel Türk ürünlerinin hazırlanma sıklığı	r	0,073
	p	0,325
Toplulukla yemek yeme sıklığı	r	0,035
	p	0,635
Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı	r	0,131
	p	0,076
Düzenli üç öğün yemek yeme sıklığı	r	0,339*
	p	0,007
Yerde oturarak yemek yeme sıklığı	r	0,021
	p	0,782

*0.05 için anlamlı ilişki, r= Pearson Korelasyon Katsayısı

Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı, Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı ve Düzenli olarak üç öğün yemek yeme sıklığı anlamlı ilişkili çıkmıştır. Katılımcıların Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı ile kalma süreleri arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.237$, $p=0.001$). Türkiye’de kalma süresi arttıkça Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı %23,7 artış göstermektedir. Katılımcıların Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı ile kalma süreleri arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.209$, $p=0.005$). Türkiye’de kalma süresi arttıkça Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı %20,9 artış göstermektedir.

Katılımcıların düzenli olarak üç öğün yemek yeme sıklığı ile kalma süreleri arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.339$, $p=0.007$). Türkiye’de kalma süresi arttıkça Düzenli olarak üç öğün yemek yeme sıklığı %33,9 artış göstermektedir.

Tablo 19

Türkiye’de Kalma Süresi ve Türk Mutfağına Uyum Puanı İlişkisi

Toplam Puanlar	İlişki Sonuçları	
Diyet Alt Bölümü	r	0,241*
	p	0,001
Mutfak Davranışları Alt Bölümü	r	0,175*
	p	0,018
Türk Mutfağına Uyum Puanı (Toplam)	r	0,192*
	p	0,035

*0.05 için anlamlı ilişki, r= Pearson Korelasyon Katsayısı

Diyet Alt bölüm ile Türkiye’de kalma süresi anlamlı ilişkili çıkmıştır ($r=0.241$, $p=0.001$). Kalma süresi arttıkça Diyet alt bölümü skorları %24,1 artış göstermektedir. Mutfak Davranışları Alt Bölümü ile Türkiye’de kalma süresi anlamlı ilişkili çıkmıştır ($r=0,175$, $p=0.018$). Kalma süresi arttıkça Mutfak Davranışları alt bölümü skorları %17,5 artış göstermektedir. Türk mutfağına uyum toplam puanı ile Türkiye’de kalma süresi anlamlı ilişkili çıkmıştır ($r=0,192$, $p=0.018$). Kalma süresi arttıkça Türk mutfağına uyum toplam puanı skorları %19,2 artış göstermektedir.

Tablo 20

VKİ’ye Yönelik Diyet Alt Bölümü Açısından Farklılık Analizi

VKİ	1. Zayıf	2. Normal	3. Hafif kilolu	4. Obez	p ^a	Post-hoc
Diyet Alt Bölümü	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı	5,31±2,39	5,62±2,05	5,37±1,59	5,80±2,82	0,000*	4>1, 4>2> 4>3
Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı	4,75±1,91	4,68±1,85	5,07±2,04	5,50±2,22	0,662	-
Etlı tencere yemeklerini tüketim sıklığı	4,00±1,59	4,23±1,89	4,33±1,71	4,50±2,12	0,564	-
Zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklığı	4,06±1,73	4,51±2,08	4,63±1,85	4,80±2,25	0,752	-
Mevsim sebzelerini tüketim sıklığı	4,75±2,35	5,19±2,07	5,05±1,82	5,60±1,84	0,648	-
Türk kahvaltısını tüketim sıklığı	5,06±2,11	5,28±2,11	5,37±1,89	5,39±2,40	0,950	-
Yemekle birlikte yoğurt, ayran, cacık ve kefir tüketim sıklığı	4,25±2,24	5,03±2,19	4,90±1,92	6,00±2,16	0,176	-

Tablo 20 (devam)

VKİ	1. Zayıf	2.Normal	3.Hafif kilolu	4.Obez	p ^a	Post-hoc
Diyet alt bölümü						
Türk tipi demlenmiş çayın tüketim sıklığı	5,56±2,28	5,54±2,43	5,59±2,38	5,80±2,74	0,331	-
Türk kahvesi tüketim sıklığı	4,25±2,72	4,44±2,57	4,07±2,58	5,80±2,62	0,197	-

*0.05 için anlamlı farklılık, p^a = ANOVA testi, Post-Hoc= Bonferroni testi

Ekmek çeşitlerini tüketim ile VKİ arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Farkın kaynağına bakıldığında obez grubun ekmek çeşitlerini daha fazla tükettiği belirlenmiştir.

Tablo 21

VKİ 'ye Yönelik Mutfak Davranışları Alt Bölümü İçin Farklılık Analizi

VKİ	1. Zayıf	2.Normal	3.Hafif kilolu	4.Obez	p ^a
Mutfak Davranışları Alt Bölümü	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	
Türk kahvaltısını hazırlama sıklığı	4,13±1,93	4,73±2,03	4,37±2,28	5,20±1,55	0,786
Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı	4,63±1,82	4,79±2,04	4,78±2,10	4,60±2,37	0,533
Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı	3,50±1,75	3,97±1,84	3,83±1,97	3,40±2,07	0,498
Ayçiçek yağı, zeytinyağı ve/veya tereyağı yemeklerin hazırlanma sıklığı	4,69±2,15	5,27±1,80	5,34±1,71	5,00±2,54	0,408
Soğan, domates ve/veya domates salçasını baz yaparak yemek hazırlanma sıklığı	5,25±2,05	5,00±1,75	5,17±1,68	5,90±1,85	0,633
Geleneksel Türk ürünlerinin hazırlanma sıklığı	3,06±2,02	4,00±2,07	3,56±2,17	4,70±2,50	0,376
Toplulukla yemek yeme sıklığı	3,69±1,66	4,88±1,65	4,80±1,74	5,10±1,52	0,469
Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı	3,63±1,67	4,23±2,04	4,17±2,08	3,50±2,37	0,068

Tablo 21 (devam)

VKİ	1. Zayıf	2. Normal	3. Hafif kilolu	4. Obez	p ^a
Mutfak Davranışları Alt Bölümü	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	
Düzenli olarak üç öğün yemek yeme sıklığı	3,69±2,18	4,62±2,11	4,05±2,13	4,10±2,56	0,600
Yerde oturarak yemek yeme sıklığı	3,75±2,24	3,19±2,15	2,71±2,16	2,71±2,16	0,258

P^a = ANOVA testi

VKİ açısından Mutfak davranışları alt bölümü için anlamlı farklılık elde edilmemiştir.

Tablo 22

VKİ'ye Yönelik Türk Mutfağına Uyum Puanı Açısından Farklılık Analizi

VKİ	(1) Zayıf	(2) Normal	(3) Hafif Kilolu	(4) Obez	p ^a
Toplam puan	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	
Diyet Alt Bölümü	42,06±13,75	45,81±10,54	43,37±14,11	43,10±13,74	0,533
Mutfak davranışları alt bölümü	40,00±11,94	44,67±9,92	42,78±10,51	45,70±10,92	0,296
Türk Mutfağına Uyum Puanı (Toplam)	82,06±24,48	90,49±18,08	86,15±22,74	88,80±22,86	0,576

p^a = ANOVA testi

Toplam puanlar açısından anlamlı farklılık elde edilmemiştir.

Tablo 23

VKİ ve Diyet Alt Bölümü Puanları İlişkisi

Diyet Alt Bölümü	İlişki sonucu	
Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı	r	0,246*
	p	0,005
Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı	r	0,090
	p	0,089
Etli tencere yemeklerini tüketim sıklığı	r	0,083
	p	0,121
Zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklığı	r	0,066
	p	0,212

Tablo 23 (devam)

Diyet Alt Bölümü	İlişki sonucu	
Mevsim sebzelerini tüketim sıklığı	r	0,075
	p	0,157
Türk kahvaltısını tüketim sıklığı	r	0,059
	p	0,265
Yemeklerle birlikte yoğurt, ayran, cacık ve kefir tüketim sıklığı	r	0,064
	p	0,229
Türk tipi demlenmiş çayın tüketim sıklığı	r	-0,015
	p	0,783
Türk kahvesi tüketim sıklığı	r	0,040
	p	0,450

*0.05 için anlamlı farklılık, r= Pearson Korelasyon Katsayısı

Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı ile VKİ anlamlı ilişkili çıkmıştır ($r=-0.246$, $p=0.005$). VKİ değeri arttıkça Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı %24,6 artış göstermektedir.

Tablo 24

VKİ ve Mutfak Davranışları Alt Bölümü Skorları İlişkisi

Mutfak Davranışları Alt Bölümü	İlişki sonucu	
Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı	r	-0,109
	p	0,142
Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı	r	0,073
	p	0,328
Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı	r	-0,118
	p	0,113
Ayçiçek yağı, zeytinyağı.ve/veya tereyağlı yemeklerin hazırlanma sıklığı	r	-0,138
	p	0,063
Soğan, domates ve/veya salçayla baz olarak yemek hazırlanma sıklığı	r	-0,110
	p	0,139
Geleneksel Türk ürünlerinin hazırlanma sıklığı	r	-0,067
	p	0,366
Toplulukla yemek yeme sıklığı	r	0,151
	p	0,351
Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı	r	0,108
	p	0,144
Düzenli üç öğün yemek yeme sıklığı	r	-0,105
	p	0,158
Yerde oturarak yemek yeme sıklığı	r	0,046
	p	0,538

r= Pearson Korelasyon Katsayısı

Mutfak davranışları alt bölümü ile VKİ arasında anlamlı ilişki belirlememiştir.

Tablo 25

VKİ ve Türk Mutfağına Uyum Puanı İlişkisi

Toplam Puanlar	İlişki Sonuçları
Diyet Alt Bölümü	r 0,034 p 0,494
Mutfak Davranışları Alt Bölümü	r -0,053 p 0,479
Türk Mutfağına Uyum Puanı (Toplam)	r 0,040 p 0,595

Toplam puanlar ile VKİ arasında anlamlı ilişki belirlememiştir.

Tablo 26

Türkiye’de Kalma Süreleri ile Vücut Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki

VKİ	Türkiye’de Kalma Süresi				Toplam	p ^b
	1 yıldan az	1- 4 yıl	4-7 yıl	7+ yıl		
Zayıf	0	9	7	0	16	0.037*
Normal	20	57	19	18	114	
Hafif kilolu	6	16	14	2	38	
Obez	2	9	3	1	15	
Toplam	28	91	43	21	183	

*0.05 için anlamlı ilişki, p^b = Pearson Ki-Kare ilişki testi

Kalma süresi ve VKİ arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < 0.05$). Kalma yılı artıkça VKİ sınıflaması kişi sayısı bazında düşüş göstermiştir. Tabloya göre 1-4 yıl içinde vücut kitle indeksi, sonraki yıllarda düşüş göstermektedir.

Tablo 27

Türk Birey ile Birlikte Yaşama ve Diyet Alt Bölümü için Farklılık Analizi

Diyet Alt Bölümü	Türk Birey ile yaşama		p ^c
	Hayır $\bar{x} \pm ss$	Evet $\bar{x} \pm ss$	
Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı	5,73±1,92	5,38±2,11	0,238
Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı	4,53±2,08	5,12±1,72	0,036*
Etlı tencere yemeklerini tüketim sıklığı	4,82±1,89	4,58±1,76	0,377
Zeytinyağı sebze yemeklerini tüketim sıklığı	4,66±2,08	4,40±1,92	0,389
Mevsim sebzelerini tüketim sıklığı	5,13±2,08	5,13±2,00	0,989
Türk kahvaltısını tüketim sıklığı	5,12±2,11	5,44±1,99	0,284
Yemeklerle birlikte yoğurt, ayran, cacık ve kefir tüketim sıklığı	4,69±2,24	5,24±2,02	0,000*
Türk tipi demlenmiş çayın tüketim sıklığı	5,22±2,54	5,82±2,30	0,000*
Türk kahvesi tüketim sıklığı	4,06±2,72	4,06±2,72	0,000*

*0.05 için anlamlı farklılık, P^c = bağımsız örneklem t testi

“Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı”, “Yemeklerle birlikte yoğurt, ayran, cacık ve kefir tüketim sıklığı”, “Türk tipi demlenmiş çayın tüketim sıklığı” ve “Türk kahvesi tüketim sıklığı” sorularına yönelik olarak Türk birey ile yaşama açısından anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Farkın kaynağı, ortalama değeri yüksek olan Türk birey ile yaşayan katılımcılardan kaynaklandığı gözlemlenmiştir.

Tablo 28

Türk Birey ile Birlikte Yaşama ve Mutfak Davranışları Alt Bölümü İçin Farklılık Analizi

Mutfak Davranışları Alt Bölümü	Türk Birey ile yaşama		p ^c
	Hayır $\bar{x} \pm ss$	Evet $\bar{x} \pm ss$	
Türk kahvaltısını hazırlama sıklığı	3,68±2,40	4,53±2,05	0,003*
Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı	4,57±2,15	4,76±2,12	0,029*
Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı	4,00±2,24	4,46±1,82	0,010*
Ayçiçek yağı, zeytinyağı ve/veya tereyağı yemeklerin hazırlanma sıklığı	5,32±1,85	5,24±1,92	0,430
Soğan, domates ve/veya salça ile baz yaparak yemek hazırlanma sıklığı	5,29±1,58	4,91±1,93	0,241
Geleneksel Türk ürünlerinin hazırlanma sıklığı	4,50±2,13	3,58±2,15	0,323
Toplulukla yemek yeme sıklığı	5,18±1,47	4,65±1,73	0,162

Tablo 28 (devam)

Mutfak Davranışları Alt Bölümü	Türk Birey ile yaşama		p ^c
	Hayır	Evet	
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	
Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı	4,39±2,02	3,93±2,00	0,197
Düzenli olarak üç öğün yemek yeme sıklığı	4,54±2,24	4,35±2,13	0,181
Yerde oturarak yemek yeme sıklığı	3,14±2,17	3,29±2,24	0,245

*0.05 için anlamlı farklılık, p^c = bağımsız örneklem t testi

“Türk kahvaltısını hazırlama sıklığı”, “Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı”, “Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı”, “Soğan, domates ve/veya salça ile baz yaparak yemek hazırlanma sıklığı”, “Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı” soruları Türk birey ile yaşamaya göre anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Farkın kaynağı için ortalama değerlerine bakıldığında farkın ortalama değeri yüksek olan Türk ile yaşayan katılımcılardan kaynaklandığı gözlemlenmiştir.

Tablo 29

Türk Birey ile Yaşamaya Yönelik Türk Mutfağına Uyum Puanı için Farklılık Analizi

Toplam Puanlar	Türk birey ile yaşama		p ^c
	Hayır	Evet	
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	
Diyet Alt Bölümü	45,81±11,54	48,00±12,23	0,000*
Mutfak Davranışları Alt Bölümü	44,61±9,99	42,70±10,64	0,013*
Türk Mutfağına Uyum Puanı (Toplam)	88,61±21,17	87,57±20,17	0,037*

*0.05 için anlamlı farklılık, p^c = bağımsız örneklem t testi

Toplam puan türleri için anlamlı farklılık elde edilmiştir. Türk birey ile yaşayan kişilerin her iki alt grupta da daha yüksek bir puan elde ettiği belirlenmiştir.

Tablo 30

Türk Birey ile Yaşama ve Diyet Alt Bölümü Puan İlişkisi

Diyet Alt Bölümü	İlişki sonucu	
Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı	r	-0,069
	p	0,291
Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı	r	0,138*
	p	0,034
Etli tencere yemeklerini tüketim sıklığı	r	-0,062
	p	0,341
Zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklığı	r	-0,055
	p	0,394
Mevsim sebzelerini tüketim sıklığı	r	-0,002
	p	0,976
Türk kahvaltısını tüketim sıklığı	r	0,068
	p	0,294
Yemeklerle birlikte yoğurt, ayran, cacık ve kefir tüketim sıklığı	r	0,106*
	p	0,003
Türk tipi demlenmiş çayın tüketim sıklığı	r	0,344*
	p	0,000
Türk kahvesi tüketim sıklığı	r	0,412*
	p	0,033

*0.05 için anlamlı ilişki, r= Pearson Korelasyon Katsayısı

“Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı”, “Yemeklerle birlikte yoğurt, ayran, cacık ve kefir tüketim sıklığı”, “Türk tipi demlenmiş çayın tüketim sıklığı” ve “Türk kahvesi tüketim sıklığı” Türk biri ile yaşama durumu ile anlamlı ilişkilidir.

“Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı” ile Türk birey ile birlikte yaşama %13, 8 oranında ($r=0,138$, $p=0,034$) artırıcı yönde ilişkilidir. “Yemeklerle birlikte yoğurt, ayran, cacık ve kefir tüketim sıklığı” ile Türk biri ile yaşama %10,6 oranında ($r=0,106$, $p=0,003$) artırıcı yönde ilişkilidir. “Türk tipi demlenmiş çayın tüketim sıklığı” ile Türk biri ile yaşama %34,4 oranında ($r=0,344$, $p=0,000$) artırıcı yönde ilişkilidir. “Türk kahvesi tüketim sıklığı” ile Türk biri ile yaşama %41,2 oranında ($r=0,412$, $p=0,033$) artırıcı yönde ilişkilidir.

Tablo 31

Türk Birey ile Birlikte Yaşama ve Mutfak Davranışları Alt Bölümü Puan İlişkisi

Mutfak Davranışları Alt Bölümü	İlişki sonucu	
Türk kahvaltısının hazırlanma sıklığı	r	0,237*
	p	0,001
Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı	r	0,314*
	p	0,000
Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı	r	0,209*
	p	0,005
Ayçiçek yağı, zeytinyağı ve/veya tereyağlı yemeklerin hazırlanma sıklığı	r	-0,045
	p	0,549
Soğan, domates ve/veya salçayla baz olarak yemek hazırlanma sıklığı	r	0,390*
	p	0,006
Geleneksel Türk ürünlerinin hazırlanma sıklığı	r	0,073
	p	0,325
Toplulukla yemek yeme sıklığı	r	0,035
	p	0,635
Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı	r	0,281*
	p	0,006
Düzenli üç öğün yemek yeme sıklığı	r	0,039
	p	0,597
Yerde oturarak yemek yeme sıklığı	r	0,021
	p	0,782

*0.05 için anlamlı ilişki, r = Pearson Korelasyon Katsayısı

“Türk kahvaltısını hazırlama sıklığı”, “Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı”, “Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı”, “Soğan, domates ve/veya domates (veya kırmızı biber) salçasını baz yaparak yemek hazırlanma sıklığı”, “Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı” soruları ile Türk birey ile birlikte yaşama arasında anlamlı ilişki elde edilmiştir.

“Türk kahvaltısını hazırlama sıklığı” ile Türk biri ile yaşama arasında %23, 7 oranında ($r=0,237$, $p=0,001$) artırıcı yönde ilişkilidir. Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı ile Türk biri ile yaşama arasında %31,4 oranında ($r=0,314$, $p=0,000$) artırıcı yönde ilişkilidir. “Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı” ile Türk biri ile yaşama %20,9 oranında ($r=0,209$, $p=0,005$) artırıcı yönde ilişkilidir. “Soğan, domates ve/veya domates (veya kırmızı biber) salçasını baz yaparak yemek hazırlanma sıklığı” ile Türk biri ile yaşama %39,0 oranında ($r=0,390$, $p=0,000$) artırıcı yönde ilişkilidir. “Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı” ile Türk biri ile yaşama %28,1 oranında ($r=0,281$, $p=0,000$) artırıcı yönde ilişkilidir.

Tablo 32

Türk Birey ile Yaşama ve Türk Mutfağına Uyum Puanı İlişkisi

Toplam Puanlar		İlişki Sonuçları
Diyet Alt Bölümü	r	0,257*
	p	0,000
Mutfak Davranışları Alt Bölümü	r	0,195*
	p	0,018
Türk Mutfağına Uyum Puanı (Toplam)	r	0,242*
	p	0,005

*0.05 için anlamlı ilişki, r= Pearson Korelasyon Katsayısı

“Diyet Alt Bölümü” ile Türk biri ile yaşama arasında %25,7 oranında (r=0,257, p=0,000) artırıcı yönde ilişkilidir. “Mutfak davranışları alt bölümü” ile Türk biri ile yaşama arasında %19,5 oranında (r=0,195, p=0,018) artırıcı yönde ilişkilidir. Türk mutfağına Uyum Puanı ile Türk biri ile yaşama arasında %24,2 oranında (r=0,242, p=0,000) artırıcı yönde ilişkilidir.

Tablo 33

Cinsiyete Yönelik Diyet Alt Bölümü için Farklılık Analizi

Diyet Alt Bölümü	Cinsiyet		p ^c
	Kadın $\bar{x} \pm ss$	Erkek $\bar{x} \pm ss$	
Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı	5,46 ± 2,05	5,61 ± 2,01	0,000*
Çorba çeşitlerini tüketim sıklığı	4,64 ± 1,97	4,92 ± 1,91	0,345
Etli tencere yemeklerini tüketim sıklığı	4,49 ± 2,02	4,82 ± 1,71	0,000*
Zeytinyağlı sebze yemeklerini tüketim sıklığı	4,33 ± 2,08	4,65 ± 1,95	0,302
Mevsim sebzelerini tüketim sıklığı	4,82 ± 2,12	5,31 ± 1,97	0,117
Türk kahvaltısını tüketim sıklığı	4,96 ± 2,15	5,47 ± 1,98	0,105
Yemeklerle birlikte yoğurt, ayran, cacık ve kefir tüketim sıklığı	4,63 ± 2,07	5,16 ± 2,17	0,109
Türk tipi demlenmiş çayın tüketim sıklığı	5,76 ± 2,44	5,87 ± 2,43	0,000*
Türk kahvesi tüketim sıklığı	4,22 ± 2,68	4,54 ± 2,56	0,000*

*0.05 için anlamlı farklılık, p^c = bağımsız örneklem t testi

“Ekmek çeşitlerini tüketim sıklığı”, “Etli tencere yemeklerini tüketim sıklığı”, “Türk tipi demlenmiş çayın tüketim sıklığı”, “Türk kahvesi tüketim sıklığı” soruları cinsiyet açısından anlamlı farklı çıkmıştır. Bu sorular için erkeklerde tüketimin daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 34

Cinsiyete Yönelik Mutfak Davranışları Alt Bölümü için Farklılık Analizi

Mutfak Davranışları Alt Bölümü	Cinsiyet		p ^c
	Kadın $\bar{x} \pm ss$	Erkek $\bar{x} \pm ss$	
Türk kahvaltısını hazırlama sıklığı	4,54±2,18	4,64±2,01	0,752
Geleneksel Türk içeceklerinin hazırlanma sıklığı	4,78±2,21	4,80±1,94	0,935
Türk yemeklerinin hazırlanma sıklığı	3,82±1,83	3,85±1,90	0,910
Ayçiçek yağı, zeytinyağı ve/veya tereyağlı yemeklerin hazırlanma sıklığı	5,49±1,89	5,03±1,84	0,110
Soğan, domates ve/veya salça ile baz yaparak yemek hazırlanma sıklığı	5,24±1,76	5,03±1,81	0,439
Geleneksel Türk ürünlerinin hazırlanma sıklığı	3,82±2,22	3,86±2,08	0,900
Toplulukla yemek yeme sıklığı	4,64±1,69	4,87±1,69	0,377
Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı	3,76±2,20	4,39±1,92	0,015*
Düzenli olarak üç öğün yemek yeme sıklığı	3,85±2,33	4,68±2,01	0,012*
Yerde oturarak yemek yeme sıklığı	2,76±2,01	3,44±2,26	0,153

*0.05 için anlamlı farklılık, p^c = bağımsız örneklem t testi

“Türk mutfağının tipik düzeninde yemek yeme sıklığı” ve “Düzenli olarak üç öğün yemek yeme sıklığı” maddeleri cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermiştir. Farkın kaynağı için ortalama değerlerine bakıldığında farkın ortalama değeri yüksek olan erkek katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 35

Cinsiyete Yönelik Türk Mutfağına Uyum için Farklılık Analizi

Toplam Puanlar	Cinsiyet		p ^c
	Kadın $\bar{x} \pm ss$	Erkek $\bar{x} \pm ss$	
Diyet Alt Bölümü	41,69 ±13,43	46,78 ±10,50	0,090*
Mutfak davranışları alt bölümü	42,70±10,25	44,59±10,34	0,233
Türk Mutfağına Uyum Puanı (Toplam)	84,39±22,14	91,38±18,29	0,022*

*0.05 için anlamlı farklılık, p^c = bağımsız örneklem t testi

Diyet Alt bölümü ve toplam puan cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermiştir. Farkın kaynağı için ortalama değerlerine bakıldığında farkın ortalama değeri yüksek olan erkek katılımcılardan kaynaklandığı gözlemlenmiştir.

Tablo 36

Menşe Ülkelerin Gelir Düzeyi Açısından Enerji Yoğun Besinlere Yönelimleri Grup farklılığı Analizi

Tüketim Çeşitleri	Menşe Ülkelerin Gelir Grubu				p ^a
	Düşük gelir	Düşük- orta gelir	Orta-yüksek gelir	Yüksek gelir	
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	
Abur cubur tüketimi	3,45±1,37	3,35±1,13	3,20±1,10	3,32±1,13	0,760
Alkolsüz meşrubat tüketimi	3,39±1,38	2,77±1,31	3,16±1,14	2,77±1,19	0,150
Yağlı/kızarmış gıda tüketimi	2,87±1,25	2,86±1,26	2,98±1,03	2,95±1,36	0,952
Tatlı tüketimi	3,07±1,17	3,40±1,24	3,35±1,20	2,73±1,28	0,118
Şeker / şekerleme tüketimi	2,94±1,36	2,86±1,06	3,14±1,37	2,68±1,13	0,511
Toplam puan	15,72±4,40	15,23±4,46	15,84±4,26	14,45±4,86	0,608

p^a = ANOVA testi

Menşe ülkelerin gelir grubu açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 37

VKİ Sınıflama Açısından Enerji Yoğun Besinler için Yönelimleri Grup Farklılığı Analizi

Gıda Grupları	VKİ				p ^a	Post-hoc
	1. Zayıf	2.Normal	3.Hafif kilolu	4.Obez		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Abur cubur tüketimi	3,25±1,22	3,35±1,19	3,42±1,04	3,66±1,12	0.000*	4>1, 4>2,4>3,
Alkolsüz meşrubat tüketimi	3,50±1,14	3,05±1,45	3,36±1,27	2,53±1,16	0.000*	1>2,1>3,1>4
Yağlı/kızarmış gıda tüketimi	3,25±1,20	2,83±1,21	3,15±1,37	3,46±1,33	0.000*	4>1, 4>2, 4>3
Tatlı tüketimi	3,06±1,19	3,17±1,29	3,44±1,25	3,68±1,29	0.000*	4>1, 4>2, 4>3
Şeker / şekerleme tüketimi	2,43±1,07	2,98±1,11	3,13±1,30	3,43±1,18	0.000*	4>1, 4>2, 4>3
Toplam puan	15,34±3,23	15,88±4,15	16,12±3,98	17,63±4,03	0.000*	4>1, 4>2, 4>3

*0.05 için anlamlı farklılık, p^a = ANOVA testi, Post-Hoc= Bonferroni testi

VKİ açısından ele alınan tüketim değerleri anlamlı farklılık göstermektedir. Farkın kaynağına bakıldığında; alkolsüz meşrubat tüketimi için zayıf kişilerin daha fazla tükettiği, abur cubur tüketimi, yağlı/kızarmış gıda tüketimi, tatlı ve şeker-şekerleme tüketiminin obez grupta daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

BÖLÜM 5: TARTIŞMA ve SONUÇLAR

Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye'ye yükseköğrenim amacıyla gelmiş uluslararası öğrencilerin Türk mutfağına uyum düzeylerini tespit etmek ve mevcut beslenme durumları ile antropometrik ölçümleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Uluslararası öğrenciler, ev sahibi ülkenin mutfak ve yemek kültürlerine adaptasyon ve kendi kültürlerini korumanın zorluğunu bir süreç olarak yaşarlar. Ev sahibi ülkede kendi yerel yiyeceklerini bulamama sorunu, akademik stres, okul yoğunluğu nedeniyle yemek pişirmede zorluk, ekonomik sebepler gibi bireysel faktörler ve ev sahibi ülke ile olan ortam farklılıkları bireylerin yeme alışkanlıklarında değişime neden olmaktadır. Öğrencilerin yaşadıkları değişime bağlı olarak besin seçimleri etkilenmekte ve bu durum vücut ağırlığında değişimine neden olabilmektedir. Antropometrik sonuçlardaki değişim bireylerin sağlık durumları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilir (Mustafa, 2019).

Yeni bir kültüre geçiş ile, diyet değişikliğinin bir parçası olarak bireylerin vücut kitle indeksini artış göstermektedir. Öte yandan yapılan bazı çalışmalara göre, uluslararası öğrencilerin zaman içinde kilo aldıklarını fark ettiklerini ve enerji alımlarını kontrol etmeye çalıştıklarını bulmuşlardır (O' Sullivan ve Amirabdollahian, 2016). Smith ve Wu 'nun Amerika Birleşik Devletleri'nde öğrenim gören Çinli öğrenciler ile yaptığı önceki çalışmadan elde edilen veriye göre; ABD'de 6 ay ve üzeri sürede kalan katılımcıların kilo aldıkları sonucu bulunmuştur. Çalışmada, her iki cinsiyet grubundaki katılımcıların ev sahibi ülkede kaldıkları süre boyunca vücut kitle indeksleri artış göstermiştir (Smith ve Wu, 2016).

Güney Kore'de yapılan bir diğer çalışmada da benzer şekilde ev sahibi ülkeye kısa süreli göçten sonra öğrencilerin vücut ağırlığında ve VKİ değerlerinde artış meydana gelmiştir (Lee, Gao ve Kim, 2015). Her iki çalışmaya da paralel bir şekilde, bizim çalışmamızda da uluslararası üniversite öğrencilerinin %75'inin Türkiye'ye geldikten sonra kilo aldığı, %21,9'unun ise kilo verdiği sonucu bulunmuştur. Katılımcıların Türkiye'de kalma süreleri ile vücut kitle indeksleri arasında da önce çalışmaya benzer bir şekilde ilişkili görülmüştür.

Sonuçlarımıza göre; Türkiye’de kalma süresi uzadıkça katılımcıların vücut kitle indeksleri düşüş göstermektedir. Türkiye’de 1-4 yıl süre ile yaşayan katılımcıların vücut kitle indeksleri daha yüksek bulunurken, kalma süresi uzadıkça vücut kitle indekslerinde düşüş görülmüştür.

Bir kültürel grubun üyelerinin başka bir grubun inanç ve davranışlarını benimsediği bir süreç olan kültürleşme, karmaşık, çok boyutlu ve dinamik bir süreçtir. Kültürleşme, bireylerin yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum gibi kişisel faktörlerine bağlı olarak değişebildiği gibi, aynı zamanda ev sahibi ülkede kalma süresi ve ev sahibi ülkeye olan coğrafi yakınlık ile de ilişkilidir. ABD’de ikamet süresine göre sınıflandırılan Güney Asyalı göçmenler arasındaki besin ve gıda alımlarındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, ABD’de daha uzun ikamet süresi, pirinç, nişastalı sebzeler ve şeker, şekerleme ve reçel gibi gıdaların daha az alımıyla ilişkilendirilirken, katı ve sıvı yağların alımıyla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Talegawkar, Kandula, Gadgil , Desai ve Kanaya, 2016). Hintli uluslararası öğrencilerin, ABD’de ikamet süresi ve diyet kültürleşme puanlarının incelendiği bir diğer araştırmada, en az iki yıldır ikamet eden öğrencilerin, ülkede bir yıldan az kalanlara göre daha yüksek diyet kültürleşme puanlarına sahip oldukları bulunmuştur (Ashy, Shows, Chen ve Ruiz 2015). Diyet kültürleşmesi ile göç edilen ülkede kalma süresi arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmalarda sonuçlar tutarsızdır. Araştırmamızın sonucuna göre, her iki alt bölüm için Türkiye’de kalma süresi değerlendirildiğinde ikamet süresi arttıkça Türk mutfağına uyumun arttığı görülmektedir.

Kültürleşme düzeyleri, medeni durum, sosyal ağlar, aile üyeleri, ev arkadaşları gibi etkenler bireylerin davranışlarını etkilemektedir. Yemek yeme, temelde fizyolojik olarak gerçekleşen bir eylem gibi görünse de aynı zamanda arkadaşlığı ifade etme, yeni arkadaşlık ilişkileri oluşturma gibi sosyal boyutu oldukça kuvvetli olan bir araçtır. Yemek paylaşmak, başkalarıyla birlikte yemek pişirmek gibi aktivitelerin özellikle farklı bir ülkede okuyan öğrencilerin yeni arkadaşlıklar edinmelerinin önemli bir rolü olduğu savunulmaktadır (Shi, Lukomskyj ve Farinelli , 2021). Çalışmamızda bu fikirle örtüşecek şekilde, Türk birey ile yaşayan ve dolayısıyla daha çok etkileşimde bulunan yabancı öğrencilerin daha yüksek bir kültürel geçiş göstererek, Türk mutfağına daha yüksek oranda uyum gösterdikleri sonucu bulunmuştur.

Evlerinden uzakta öğrenim gören gençlerin, beslenme davranışları aileden uzak yaşamanın sağladığı özerklikle birlikte değişim göstermektedir. Yapılan önceki çalışmalara göre öğrenciler, daha az sebze- meyve, buna karşın daha çok sağlıksız besin yeme eğilimi göstermektedir. Yunan öğrencilerin eğitim amaçlı İskoçya'ya göçünün yeme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, (Papadaki ve Scott, 2002) öğrencilerin ortalama günlük sebze-meyve tüketiminde düşüş meydana geldiği gözlenmiştir. İngiltere'de öğrenim gören Siyahi, Asyalı ve Etnik Azınlık üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada ise, öğrenciler, sebzelerin İngiltere'de kendi ülkelerine nazaran daha ucuz ve ulaşılabilir olduğunu belirtmiştir (Mensah, Lane ve Richardson, 2022). Belçika'daki uluslararası öğrencilerin beslenme alışkanlıklarındaki değişimin incelendiği çalışmada, öğrencilerin geçici göçlerini takiben %85'nde diyet değişikliği meydana geldiği ve meyve – sebze tüketiminde artış yaşandığı belirtilmiştir. Aynı çalışmada, diyet alışkanlıklarındaki değişikliklerin sosyo-demografik belirleyicileri arasındaki ilişki analizinde tek anlamlı belirleyicinin cinsiyet etkeni olduğu, menşe ülkenin diyet değişiminde etkili olmadığı görülmüştür. Çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek oranda diyet değişikliği yapmaya eğilimli oldukları, kız öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında değişiklik yapma olasılıklarının erkeklere göre %62 daha az olduğu bulunmuştur (Cueto, Verbeke, Lachat ve Winter, 2009).

Bu çalışmalara benzer şekilde, araştırmamızda Türkiye'de kalma süresi uzadıkça katılımcıların mevsim sebzeleri, zeytinyağlı ve etli sebzelerin tüketimlerinde artış olduğu bulunmuştur. Belçika'daki çalışmaya paralel şekilde diyet alt bölümünün cinsiyet analizinde erkek katılımcıların daha yüksek oranda tüketim yaptıkları ve Türk mutfağına kız öğrencilere kıyasla daha yüksek uyum sağladıkları gözlenmiştir. Yine benzer şekilde, çalışmamızın diyet alt bölümü için katılımcıların coğrafi kategorileri ile anlamlı bir ilişki bulunmazken, mutfak davranışları alt bölümünde Balkan Ülkelerinden gelen katılımcılarda anlamlı farklılık gözlenmektedir. Toplam puanlarda ise bir önceki çalışmaya benzer şekilde coğrafi kategori ile diyet değişimi arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin diyet davranışlarını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bunların arasında kısıtlı bütçe ve sınırlı zaman, besin seçimini etkileyen en önemli iki faktördür. Beslenme geçişi, özellikle yağ ve şeker içeriği bakımından yüksek besinlerin tüketiminin artmasıyla karakterize bir durumdur.

ABD’de bulunan 1000 yabancı uyruklu üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada; öğrencilerin daha fazla yağ, ilave şeker gibi enerji yoğun besinleri tüketme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Pelletier ve Laska, 2013).

Avusturalyalı öğrenciler arasında yapılan bir diğer çalışmada da bir önceki çalışmaya benzer bir şekilde, öğrencilerin daha yüksek enerji yoğun ve besin değeri açısından zayıf gıdaları tercih ettikleri bulunmuştur (Roy ve diğerleri ,2017). Mevcut ekonomik durumun yanı sıra; düşük gelirli ülkelerden, daha yüksek gelir seviyesine sahip ülkelere göç ile, bireylerin enerji yoğun besin seçimleri de değişebilmektedir. ABD ‘de yapılan bir araştırmada düşük ekonomik gelirli ülkelerden yüksek ekonomik gelirli ülkeye göç eden yabancı uyruklu bireylerin, ABD’li kişilere göre daha az miktarda enerji yoğun işlenmiş besinleri tükettikleri bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ise katılımcıların menşe ülkelerinin gelir durumu ile kalori yoğun besinlere yönelim arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5.1. SONUÇ

Bu çalışma, Türkiye’de öğrenim amacı ile bulunan yabancı uyruklu öğrencilerin, ev sahibi ülkede kalma süreleri boyunca Türk mutfağına uyumlarıyla birlikte, bir diyet kültürleşmesi sürecinden geçtiklerini göstermektedir. Çalışmanın tasarlama aşamasında, Türk mutfağına uyumun coğrafi yakınlık ile artış gösterebileceği hipotezine sahiptik. Hipotezimizin aksine toplam puanlar ile coğrafi yakınlık arasında ilişki bulunmamıştır. Bu duruma sebep olarak, yakın coğrafyadan gelen katılımcıların, zaten benzer mutfak kültürü ve yemek anlayışına sahip olmaları nedeni ile toplam puanlar açısından diğer coğrafi kategorilerle fark göstermemiş olabileceği düşüncesindeyiz. Bununla birlikte, öğrencilerin Türk mutfağına uyumlarında bireysel faktörler ve Türk bireylerle etkileşim önemli bir rol oynamıştır.

Katılımcıların %75’inin Türkiye’ye geldikten sonra kilo alımı bulunmaktadır. Kilo artışı ve buna bağlı VKİ değerlerinde yükselme, kronik hastalıklar için risk faktörü olduğu için bu durum bir endişe kaynağıdır. Uluslararası öğrencilerin, mezuniyetlerinden sonra ev sahibi ülkede yaşamlarına devam etme ihtimalleri bulunduğu için hem birey hem de toplum sağlığı açısından öğrencilere belirli aralıklarla sağlıklı beslenme eğitimi verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Alpargu, M. (2008). “12. Yüzyıla Kadar İç Asya’da Türk Mutfak Kültürü” Türk Mutfağı, Ed: Arif Bilgin ve Özge Samancı, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Aracı Ü.E. (2016), Bölüm 1: *Türk Mutfağı Uluslararası Gastronomi ve Turizm* .
- Alçay A. Ü., Yalçın S., Bostan K., Dinçel E. (2015) *Orta Asya’dan Anadolu’ya kurutulmuş gıdalar*. ABMYO Dergisi,40, ss 83-93.
- Arman, A. (2011). “*Türk Mutfak Kültürü Tanıtım Sorunu: Mengen Mutfağı Örneği*”. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce, 116.
- Akın G., Özkoçak V., Gültekin T., (2015) . *Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi*, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih – Coğrafya Fakültesi, Antropoloji Bölümü, Ankara. 34-51.
- Arlı, M. Gümüş, H. (2007). *Türk Mutfak Kültüründe Çorbalar*. ICANAS, Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi. 10-15 Eylül, Ankara, 143-158.
- Albayrak, A. 2013. Farklı Milletlerden Turistlerin Türk Mutfağına İlişkin Görüşlerinin Saptanması Üzerine Bir Çalışma, Journal Of Yasar University, 30(8).ss. 5049-5063.
- Almohanna A, Conforti F, Eigel W, Barbeau W. (2015) *Impact of Dietary Acculturation on the Food Habits, Weight, Blood Pressure, and Fasting Blood Glucose Levels of International College Students*. J Am Coll Health.;63(5) pp. 307-14.
- Ashy L., Shows A.R., Chen J., Ruiz C.S. 2015. *Dietary Acculturation of Asian Indian International Students*. Volume 115, Issue 9, Supplement.
- BAU 2020, Sayılarla Bahçeşehir <https://bau.edu.tr/icerik/2512-sayilarla-bahcesehir> (erişim tarihi 12 Şubat 2020)
- Batis C., Hernandez-Barrera L., Barquera S., Rivera J.A., Popkin B.M. (2011). Food Acculturation Drives Dietary Differences among Mexicans, Mexican Americans, and Non-Hispanic Whites1. *The Journal of Nutrition Community and International Nutrition*. 0: 1898–1906.
- Boutaud J.J., Becut A., Marinescu A. 2016. Food and culture. Cultural patterns and practices related to food in everyday life. *Introduction. International Review of Social Research*. 2016; 6(1): 1–3

- Bekçi S. (2002). *Eski Türklerde yemek kültürü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi SBE.
<http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/TEZ/37026.pdf> (Mayıs 2022 tarihinde erişim sağlanmıştır.)
- Bilgin A. (2008). “*Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı*”, Bilgin A., Samancı Ö. (Ed) *Türk Mutfağı*, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Casadei K., Kiel J. 2021. *Anthropometric Measurement*. Treasure Island (FL): [StatPearls Publishing \[Internet\]](#).
- Cueto F.P., Verbeke W., Lachat C., Winter A.M.R., (2009). Changes in dietary habits following temporal migration. The case of international students in Belgium. *Appetite*. Feb;52(1):83-8.
- Cooper P. International Students’ Cultural and Social Experiences in a British University: “Such a hard life [it] is here”. *Journal of International Students*.6(1) 195-215.
- Campos MB., Menezes I.H.C.F., Peixoto M.R.G., Schincaglia R.M. (2022). Intuitive eating in general aspects of eating behaviors in individuals with obesity: Randomized clinical trial. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2405-4577. DOI: 10.1016/j.clnesp.2022.06.002
- Çiçek A. (2018) Orta Asya Türk Toplamlarının Sosyo-Kültürel Yapısının Genel Bir Değerlendirilmesi, Araştırma Makalesi, *Mavi Atlas*, 6(1)/2018: 233-247.
- Çoşkun F. (2014) Tarhana tarihi ve Türkiye’de tarhana çeşitleri. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 9(3), 69-79.
- Ertay Y., Karadağ G. M. (2013), “Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri”, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1) 117-136.
- Gebregergis W.T., Huang F., Hong J. 2020. The impact of emotional intelligence on depression among international student in China : The mediating effect of acculturative stress.*International Journal of Intercultural Relations*. (79), 82-93.
- Güldemir O., Haklı G., Işık N., 2018. Türk Mutfağında Kahvaltıda Tüketilen Çorbalar ve İllere Göre Dağılımı. *Selçuk Ün. Sos. Bil. Ens. Der.* (39): 56-66-
- Hıra H.İ., Karaca K. 2021. Sivil Toplum Kuruluşları İçin Bir Rehber: Türkiye’de Uluslararası Öğrenciler. *Türkiye Gençlik Stk’ları Platformu (TGSP)* ss. 7-45.
- Hun N., Urzua A., Espinoza A. (2021). Anxiety and eating behaviors: Mediating effect of ethnic identity and acculturation stress. *Appetite*. 157(2). ss. 1-6. DOI : 10.1016/j.appet.2020.105006

- Işın P.M. (2020). Bereketli İmparatorluk: Osmanlı mutfağı tarihi. A.F. Yıldırım (Çev.), İstanbul: *Vakıfbank Kültür Yayınları* (orijinal basım tarihi 2018).
- Karadağ G.M., Çelebi F., Ertaş Y., Şanlıer N. (2014) Geleneksel Türk Mutfağından Seçmeler: Besin Öğeleri Açısından Değerlendirilmesi. *Delta Yayıncılık, Ankara*. (1). 53-55
- Karakuş S., Sezgin A., Şanlıer N. (2015) Türk Mutfağında Kullanılan Et ve Etli Yemek Çeşitlerinin Yapımı ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 3/3 ss. 62-68
- Kalyoncu ZB. (2018) Development Of A New Scale To Measure Culinary Acculturation Of Immigrants Who Are Living In Turkey: Validity And Reliability Assessment. Nutrition and Dietetics Program, Doctor of Philosophy Thesis. Hacettepe University.
- Kıroğlu K., Kesten A., Elma C. (2010). Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu lisans öğrencilerinin sosyo-kültürel ve ekonomik sorunlar. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6, (2), ss.26-39.
- Kızıldemir Ö., Öztürk E. Sarıışık M. 2014. Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), 191-210.
- Koz S. M. (2014) Geçmişten Günümüze Milli Yemek Kültürümüz. *İstanbul: Kitabevi*. 2, 803-835.
- Lee J., Gao R.R., Kim J.H. 2015. Acculturation and changes in dietary behavior and anthropometric measures among Chinese international students in South Korea. *Nutr Res Pract*. 9(3), 304-312.
- Lesser IA , Gasevic D., Lear SA. (2014)The association between acculturation and dietary patterns of South Asian immigrants. *PLoS One*, 9 (2), 1-5.
- Mahmoodi M. George R.M. Gökhale D. (2021). Dietary acculturation of international students in Pune, India: a cross-sectional study. *Nutrition and Health*. XX(X)
- Mensah Z. F., Lane K.E., Richardson L.D. (2022). Determinants of eating behaviour in Black, Asian and Minority Ethnic (BAME) university students when living at and away from home: With a focus on the influence of food enculturation and food acculturation. *Appetite*. 171(1)
- Mustafa E. (2019). The challenges of making food choice in a new country. *Journal of Tourism, Hospitality and Environment Management*. 4(14), 51-61.

- O 'Sullivan N., Amirabdollahian F. (2016) Loyal Tongue, Liberal Mind: International Students' Experiences on Dietary Acculturation in England. *Journal of International Students* 6(1),107-127.
- Özer M. (2012) Türkiye'de Uluslararası Öğrenciler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*. 2(1),10-13.
- Özdemir B. (2010). Dışarıda Yemek Yeme Olgusu: Kuramsal Bir Model Önerisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 21(2).
- Özdemir, B., Kınay, F. (2004). Yabancı ziyaretçilerin Türk mutfağına ilişkin görüşleri: Antalya'yı ziyaret eden Alman ve Rus turistler üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(5), 1-34.
- Papadaki A., Scott J.A. (2002). The impact on eating habits of temporary translocation from a Mediterranean to a Northern European environment. *Eur J Clin Nutr.* 56 (5), 455-61.
- Pelletier J.E., Laska M.N. (2013). Campus food and beverage purchases are associated with indicators of diet quality in college students living off campus. *Am. J. Health Promot.* 28, 80–87. Doi: 10.4278/ajhp.120705-QUAN-326.
- Roy R., Rangan A., Hebden L., Louie J.C.Y., Tang L.M., Kay J., Allman-Farinelli M.(2017) Dietary contribution of foods and beverages sold within a university campus and its effect on diet quality of young adults. *Nutrition.* 34, 118–123. Doi: 10.1016/j.nut.2016.09.013.
- Satia J.A. (2010). Dietary Acculturation and the Nutrition Transition: an overview. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 35, 219–223
- Shields R. 2019. The sustainability of international higher education : Student mobility and global climate change. *Journal of Cleaner Production.* 217, 594-604.
- Sezgin C.,Durmaz, P. (2019). Osmanlı Mutfak Kültüründe Şerbetlerin Yeri ve Tüketimi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (2), 1499-1518. DOI: 10.21325/jotags.2019.432
- Snoek H.M., Engels R.C.M.E. Strien T.V., Otten R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite.* 67.ss 81–87.
- Seçim Y., 2018 Evaluation of Seljuk and Ottoman cuisine in terms of gastronomy *Journal of Tourism Theory and Research*, 4(2), ISSN: 2548-7583

- Sherry M., Thomas P., Chui W.H. 2010. International students : a vulnerable student population. *High Education*. 60 (1), 33-46.
- Sarıışık M. Özbay G.(ed). (2019). Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı. Detay Yayıncılık (1), 15.
- Smith C., Castle L.F.(2012) Dietary acculturation and body composition predict American Mmong children's blood pressure. *American Journal of Human Biology* 24(5), 666-674.
- Smith C.,Wu B. (2016). Acculturation and environmental factors influencing dietary behaviors and body mass index of Chinese students in the United States. *Appetite* .1(103), 324-335.
- Shi Y., Lukomskyj N., Farinelli M.A. (2021). Food access, dietary acculturation, and food insecurity among international tertiary education students: A scoping review. *Nutrition*. 18(9), 2090-2097.
- Şahin, H.(2008). Türkiye Selçuklu ve beylikler dönemi mutfağı. A. Bilgin ve Ö. Samancı (Ed.), *Türk mutfağı içinde Ankara*. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları. 39–56.
- Talegawkar S.A.,Kandula N.R.,Gadgil M.D.,Desai D., Kanaya A.M. (2016). Dietary intakes among South Asian adults differ by length of residence in the USA. *Public Health Nutr*.19(2), 348-55.
- Wu B. Smith C. (2016). Acculturation and environmental factors influencing dietary behaviors and body mass index of Chinese students in the United States. *Appetite*. 103, 324-335. Doi: 10.1016/j.appet.2016.04.029.
- Yiğit S., Perçin N.Ş. (2021). Analysis of the perception of foreign tourists about Turkish cuisine through the word association test: The case of Cappadocia region. *Journal of multidisciplinary academic tourism*. 6 (1): 1-6.
- Yerasimos M. (2019a). 500 yıllık Osmanlı Mutfağı. Boyut Yayınları (14),89
- Yerasimos M. (2019b). 500 yıllık Osmanlı Mutfağı. Boyut Yayınları (14),113
- Yerasimos M. (2019c) . 500 yıllık Osmanlı Mutfağı. Boyut Yayınları (14),33-34.
- Yolalıcı M. E. (2008), “Türk Tarihinin Kaynaklarına Genel Bir Bakış”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 471-484.
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezite-nasil-saptanir.html> (Erişim tarihi Mayıs 2022).



EKLER