T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GELENEKSEL TÜRK MUTFAĞI TARİFELERİNİN ÜÇ FARKLI BESİN ÖGESİ ÖRÜNTÜ PROFİLİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

Dyt. Gültap BEDİR

Beslenme Bilimleri Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA

2018

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GELENEKSEL TÜRK MUTFAĞI TARİFELERİNİN ÜÇ FARKLI BESİN ÖGESİ ÖRÜNTÜ PROFİLİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

Dyt. Gültap BEDİR

Beslenme Bilimleri Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Zehra BÜYÜKTUNCER DEMİREL

ANKARA

2018

ONAY SAYFASI

GELENEKSEL TÜRK MUTFAĞI TARİFELERİNİN ÜÇ FARKLI BESİN ÖGESİ ÖRÜNTÜ PROFİLİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

Öğrenci: Dyt. Gültap BEDİR

Danışman: Doç.Dr.Zehra BÜYÜKTUNCER DEMİREL

Bu tez çalışması 10.09.2018 tarihinde jürimiz tarafından "Beslenme Bilimleri Programı" nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof.Dr.Muhittin TAYFUR
(Başkent Üniversitesi)

Tez Danışmanı: *Doç.Dr.Zehra BÜYÜKTUNCER DEMİREL*
(Hacettepe üniversitesi)

Üye: *Doç.Dr. Derya DİKMEN*
(Hacettepe Üniversitesi)

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

08 Ekim 2018

Prof. Dr. Diclehan Orhan
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan ***"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"*** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- ○ Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. (1)
- ● Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 6 ay ertelenmiştir. (2)
- ○ Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. (3)

08/09/2018

Gültap BEDİR

[1] *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"*

(1) *Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez* ***danışmanının*** *önerisi ve* ***enstitü anabilim dalının*** *uygun görüşü üzerine* ***enstitü*** *veya* ***fakülte yönetim kurulu*** *iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*

(2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez* ***danışmanının*** *önerisi ve* ***enstitü anabilim dalının*** *uygun görüşü üzerine* ***enstitü*** *veya* ***fakülte yönetim kurulunun*** *gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*

(3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı,* ***tezin yapıldığı kurum*** *tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise,* ***ilgili kurum ve kuruluşun önerisi*** *ile* ***enstitü*** *veya* ***fakültenin*** *uygun görüşü üzerine* ***üniversite yönetim kurulu*** *tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

** Tez* ***danışmanının*** *önerisi ve* ***enstitü anabilim dalının*** *uygun görüşü üzerine* ***enstitü*** *veya* ***fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.***

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Doç. Dr. Zehra BÜYÜKTUNCER DEMİREL danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.



Gültap BEDİR

TEŞEKKÜR

Yazar, bu çalışmanın gerçekleşmesine katkılarından dolayı, aşağıda adı geçen kişi ve kuruluşlara içtenlikle teşekkür eder.

Sayın Doç. Dr. Zehra BÜYÜKTUNCER DEMİREL, tez danışmanım olarak bu çalışmanın planlanması ve yürütülmesinde sorumlu araştırmacı olmuş ve çalışmanın tüm aşamalarında desteğini esirgememiştir.

Sayın Doç. Dr. Derya DİKMEN, çalışmanın verilerinin analizinde değerli katkılarda bulunmuş ve destek olmuştur.

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik Anabilim Dalı'ndan Sayın Araş. Gör. M.Mutlu UMAROĞLU verilerin istatistiksel analizlerine yardımcı olmuştur.

Bu zorlu süreçte yanımda olan tüm dostlarıma ve mesai arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Araştırmanın her aşamasında maddi ve manevi destekleri, anlayış, sabır ve sevgileri ile yanımda olan aileme sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

Bedir G., Geleneksel Türk Mutfağı Tarifelerinin Üç Farklı Besin Ögesi Örüntü Profili İle Değerlendirilmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2018. Dünya mutfakları arasında, Türk mutfağı yemek çeşitleri, pişirme yöntemleri, sofra düzeni ve servis usulleri ile özel bir mutfak olarak kabul edilmektedir. Türk mutfağı veya diğer dünya mutfakları, beslenme ve sağlık açısından ele alındıklarında, genellikle sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda subjektif olarak değerlendirilmişlerdir. Oysa ki, son yıllarda geliştirilen çeşitli besin ögesi örüntü profilleri, yiyecek ve içeceklerin besin değerlerinin objektif olarak değerlendirilmesine olanak vermektedir. Bu çalışma, geleneksel Türk mutfağında yer alan tarifelerin üç farklı besin ögesi örüntü profili ile objektif olarak değerlendirilmesi ve referans mutfak olarak kabul edilen Akdeniz mutfağı ile karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada kullanılan besin ögesi örüntü profilleri, Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilen Besin Ögesinden Yoğun Besin NRF9.3 modeli, İngiltere Besin Standartları Ajansı tarafından geliştirilen FSA-Ofcom-WXY modeli ve Fransız Besin Standartları Ajansı tarafından geliştirilen SAIN-LIM skorudur. Çalışmada on bir yemek grubu başlığı altında Türk mutfağından toplam 281 adet, Akdeniz mutfağından ise 252 adet yemek tarifesinin içerikleri değerlendirilmiştir. NRF 9.3 modeline göre, Türk mutfağında en düşük puanı çorbalar (-10,03), en yüksek puanı dolma ve sarma yemekleri (3,30) alırken; Akdeniz mutfağında en düşük puanı börek-çörek-mantı yemekleri (-1,61), en yüksek puanı dolma ve sarma yemekleri (3,42) almıştır. Türk ve Akdeniz mutfaklarında yer alan çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri ve pilavların NRF 9.3 puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (her biri için $p<0,05$). FSA-Ofcom-WXY modeline göre, Türk mutfağı tarifelerinin %27'si, Akdeniz mutfağı tarifelerinin ise %4,4'ü sağlıklı olarak değerlendirilmiştir. Yemek grupları arasında, sağlıklı tarife oranı en yüksek olanlar Türk mutfağında salatalar (%100) ve kurubaklagil yemekleri (%85,7) iken, Akdeniz mutfağında salatalar (%23,8) ve yumurta yemekleridir (%16,7). Türk ve Akdeniz mutfaklarında yer alan yemek gruplarının FSA-Ofcom-WXY puanları karşılaştırıldığında, çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantılar, dolma ve sarmalar ile tatlıların FSA-Ofcom-WXY puanları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (her biri için $p<0,05$). SAIN-LIM modeline göre ise, Türk mutfağı tarifelerinin %50,5'i tercih edilebilir olarak tanımlanrken, bu oran Akdeniz mutfağı tarifelerinde %12,3'tür. SAIN-LIM modeline göre tercih edilebilir tarife oranı en yüksek olan yemek grupları Türk mutfağında kurubaklagil yemekleri (%100), salatalar (%84,2), balık yemekleri (%72,7) ve çorbalar(%68,5); Akdeniz mutfağında ise salatalar (%28,6) ve çorbalardır (%20). SAINS toplam skorları karşılaştırıldığında, balık yemekleri ve tatlıların aldıkları skorların iki mutfak arasında önemli farklılık gösterdiği saptanmıştır (her biri için $p<0,05$). Sonuç olarak, geleneksel Türk mutfağında yer alan yemek tariflerinin NRF 9.3 modeline göre Akdeniz mutfağı kadar zengin bir içeriğe sahip olmadığı, ancak FSA-Ofcom-WXY ve SAIN-LIM modellerine göre ise Akdeniz mutfağı kadar zengin bir içeriğe sahip olduğu saptanmıştır. Sağlıklı olarak değerlendirilemeyen Türk mutfağı tarifeleri incelendiğinde, temel nedeninin tarifenin yüksek doymuş yağ, tuz ve eklenmiş şeker ile düşük posa içeriğinden kaynaklandığı gösterilmiştir. Tarifelerin bu besin ögeleri içerikleri göz önünde bulundurularak yeniden düzenlenmesi Türk mutfağı tarifelerinin daha sağlıklı olmasını sağlayacaktır.

Anahtar kelimeler: Geleneksel Türk mutfağı, Akdeniz mutfağı, besin ögesi örüntü profili, FSA-Ofcom WXY modeli, NRF9.3 modeli, SAIN-LIM skoru

ABSTRACT

Bedir G., The evaluation of Turkish cuisine recipes using three different nutrient profiling systems, Hacettepe University Graduate School of Health Sciences Nutritional Sciences Programme, Master of Sciences Thesis, Ankara, 2018. Turkish cuisine is accepted as a special cuisine among world cuisines due to its rich variety of recipes, cooking methods, dinner table arrangements and serving styles. Turkish cuisine and the other cuisines in the world have been assessed subjectively using the main principles of healthy nutrition. However, nutrient profiling systems, developed in recent years, enable the objective assessment of a cuisine. Therefore, this study aimed to assess the Turkish cuisine recipes objectively using three different nutrient profiling system, and to compare Turkish cuisine with Mediterranean cuisine which is accepted as a reference cuisine. Nutrient profiling systems used in this study were Nutrient Rich Food (NRF9.3) model developed in the USA, FSA-Ofcom-WXY model developed by Food Standards Agency of the United Kingdom and SAIN-LIM score developed by French Food Standards Agency. A total of 281 recipes from Turkish cuisine and 252 recipes from Mediterrian cousine under 11 different dish groups were assessed. NRF 9.3 model showed that the lowest score in Turkish cuisine belongs to soaps (-10.03) and the highest score belongs to stuffed pepper and vine leaves (3.30), whereas the lowest score belongs to pie and muffin (-1.61) and the highest score belongs to stuffed pepper and vine leaves (3.42) in Mediterranean cuisine. The NRF 9.3 scores of soaps, meat and poultry dishes and rices were significantly varied between the two cuisines ($p<0.05$ for each). According to FSA-Ofcom-WXY model, 27% of Turkish cuisine recipes and 4.4% of Mediterranean cuisine recipes were defined as healthy. Among the dish groups, the healthy recipe ratio was highest among salads (100%) and legume dishes (85.7%) in Turkish cuisine, while those were salads (23.8%) and egg dishes (16.7%) in Mediterranean cuisine. When the FSA-Ofcom-WXY scores of dish groups in Turkish and Mediterranean cuisine were compared, the FSA-Ofcom-WXY scores of soaps, meat and poultry dishes, fish dishes, pie-muffin-pasties, stuffed pepper and vine leaves and desserts were significantly different between Turkish and Mediterranean cuisines ($p<0.05$ for each). According to SAIN-LIM model, 50.5% of Turkish recipes were defined as preferable while this ratio was 12.3% in Mediterranean cuisine. SAIN-LIM model assessment showed that the ratio of preferable recipes in Turkish cuisine was high in legume dishes (100%), salads (84.2%), fish dishes (72.7%) and soaps (%68.5) whereas those were salads (28.6%) and soaps (20%) in Mediterranean cuisine. The comparison of total SAINS scores of recipes in Turkish and Mediterranean cuisines showed that fish dishes and desserts had significantly different scores in two cuisines ($p<0.05$ for each). Consequently, it is determined that the recipes of the traditional Turkish cuisine did not have a rich content when compared using NRF 9.3, however, it was showed that they were as rich as Mediterranean cuisine recipes according to FSA-Ofcom-WXY and SAIN-LIM models. The reason of recipes which are not evaluated as healthy is related to high amount of saturated fat, salt and additional sugar. Re-regulation of recipes in Turkish cuisine based on these food items' contents would make healthier recipes in Turkish cuisine. When the unhealthy Turkish cuisine recipes were evaluated, it was noted that the high saturated fat, salt and added sugar, and low fiber content of recipes caused this finding. A revision of recipes considering the contents of these nutrients makes the Turkish cuisine recipes healthier.

Keywords: Traditional Turkish cuisine, Mediterranean cuisine, nutrient profiling, FSA-Ofcom-WXY model, NRF9.3 model, SAIN-LIM score

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI iv
ETİK BEYAN iv
TEŞEKKÜR vi
ÖZET vii
ABSTRACT viii
İÇİNDEKİLER ix
SİMGELER VE KISALTMALAR xii
ŞEKİLLER xiv
TABLOLAR xvi
1. GİRİŞ 1
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kapsam 1
1.2. Amaç ve Varsayım 5
1.2.1. Amaç 5
1.2.2. Hipotezler 5
2. GENEL BİLGİLER 7
2.1. Türk Mutfağında Yer Alan Tarifelerin Besin Ögesi İçeriği Yönünden Değerlendirilmesi 7
2.2. Türk Mutfağında Yer Alan Yemekler 8
2.2.1. Çorbalar 8
2.2.2. Salatalar 9
2.2.3. Et Yemekleri 10
2.2.4. Kurubaklagil Yemekleri 12
2.2.5. Yumurta Yemekleri 12
2.2.6. Sebze Yemekleri 13
2.2.7. Pilav ve Makarnalar 14
2.2.8. Hamur İşleri 15
2.2.9. Tatlılar 15

2.3. Türk Mutfağının Kullanılan Hazırlama ve Pişirme Yöntemleri Açısından Değerlendirilmesi 17
2.4. Türk Mutfağının Kullanılan Araç Gereçler Yönünden Değerlendirilmesi 18
2.5. Akdeniz Mutfağı 19
2.6. Mutfakların Değerlendirilmesinde Kullanılan İndeksler 21
2.6.1. NRF 9.3. İndeksi 22
2.6.2. FSA-Ofcom-WXY Modeli 23
2.6.3. SAIN-LIM 23
2.7. Besin Ögesi Örüntü Profili 23
2.7.1. Besin Ögesi Örüntü Profili Tanımı 23
2.7.2. Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Kullanım Alanları 25
2.7.3. Besin Ögesi Örüntü Profili Geliştirme Aşamaları 26
3. GEREÇ VE YÖNTEM 34
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi 34
3.2. Araştırmanın Genel Planı 35
3.3. Verilerinin Değerlendirilmesi 41
4. BULGULAR 42
4.1. Geleneksel Türk Mutfağı ve Akdeniz Mutfağında Yer Alan Tarifelerin Enerji ve Besin Ögesi İçeriklerine İlişkin Bulgular 42
4.1.1. Tarifelerin Enerji, Karbonhidrat, Protein, Yağ, Posa, Şeker, Doymuş Yağ Asidi ve Sodyum İçeriklerine İlişkin Bulgular 42
4.1.2. Tarifelerin Toplam Protein, Bitkisel Protein, Hayvansal Protein ve Aminoasit İçeriklerine İlişkin Bulgular 58
4.1.3. Tarifelerin Toplam Yağ, Yağ Asitleri ve Kolesterol İçeriklerine İlişkin Bulgular 69
4.1.4. Tarifelerin Vitamin İçeriklerine İlişkin Bulgular 83
4.1.5. Tarifelerin Mineral İçeriklerine İlişkin Bulgular 93
4.2. Geleneksel Türk Mutfağı ve Akdeniz Mutfağında Yer Alan Tarifelerin Besin Ögesi Örüntü Profillerine İlişkin Bulgular 101

4.2.1. NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular 101
4.2.2. FSA-Ofcom-WXY Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular 104
4.2.3. SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular 109
4.2.4. Geleneksel Türk Mutfağında ve Akdeniz Mutfağında Yer Alan Tarifelerin NRF 9.3. Modeli, FSA-Ofcom Modeli ve SAIN-LIM Modeli Besin Ögesi Örüntü Profili Değerlerinin Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular 117
5. TARTIŞMA 120
5.1. Geleneksel Türk Mutfağında ve Akdeniz Mutfağında Yer alan Yemek Gruplarının Besin Ögesi İçeriklerinin Değerlendirilmesi 121
5.2. Geleneksel Türk Mutfağında ve Akdeniz Mutfağında Yer Alan Yemek Gruplarının NRF 9.3, FSA-Ofcom-WXY ve SAIN-LIM Puanlarının Değerlendirilmesi 131
6. SONUÇLAR 136
6.1. Öneriler 139
7. KAYNAKLAR 141
8. EKLER
Ek 1: Akdeniz Mutfağında Yer Alan Farklı Ülkelere Ait Tarifelerin Orijinal ve Türkçe Adları
Ek 2: Geleneksel Türk Mutfağında Yer Alan Tarifeler
Ek-3: Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin bir porsiyondaki bazı besin ögesi içerikleri
Ek-4: Dijital Makbuz
Ek-5: Orjinallik Ekran Çıktısı
9. ÖZGEÇMİŞ

SİMGELER VE KISALTMALAR

µg	Mikrogram
AB	Avrupa Birliği
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
AFSSA	Fransız Besin Standartları Ajansı
AND	Beslenme ve Diyetetik Akademisi (Academy of Nutrition and Dietetics)
BEBİS	Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı
Ca	Kalsiyum
CHO	Karbonhidrat
Cl	Klor
Cu	Bakır
DYA	Doymuş Yağ Asidi
EFSA	Avrupa Gıda Güvenliği Ajansı
F	Flor
FDA	Amerika Besin ve İlaç Kurumu
Fe	Demir
FSA	Besin Standartları Ajansı
g	Gram
I	İyot
ILSI	Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü
IU	İnternasyonel Ünite
K	Potasyum
Kj	Kilojoul
Kkal	Kilokalori
Mg	Magnezyum
mg	Miligram
Mn	Manganez
Na	Sodyum
NDS	Besin Ögesi Yoğunluğu Skoru

NRF	Besin Ögesinden Yoğun Besin
P	Fosfor
S.S.	Standart sapma
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
T.C.	Türkiye Cumhuriyeti
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
X	Aritmetik ortalama
Zn	Çinko

ŞEKİLLER

Şekil		Sayfa
3.1.	NRF9.3 indeks algortiması	38
3.2.	FSA-Ofcom-WXY algoritması “A” puanı hesaplama: enerji puanı+doymuş yağ puanı+şeker puanı+sodyum puanı	39
3.3.	FSA-Ofcom-WXY algoritması “C” puanı hesaplama: meyve, sebze ve kuruyemiş içeriğinin % puanı+NSP veya posa puanı+protein puanı	40
3.4.	SAIN-LIM besin ögesi örüntü profili hesaplama yöntemi	41
4.1.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan çorbaların 100 kkal’deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri	51
4.2.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan et ve kümes hayvanları yemeklerinin 100 kkal’deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri	52
4.3.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan salataların 100 kkal’deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, s odyum ve posa içerikleri	52
4.4.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan sebze yemeklerinin 100 kkal’deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri	53
4.5.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan kurubaklagil yemeklerinin 100 kkal’deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri	54
4.6.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yumurta yemeklerinin 100 kkal’deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri	54
4.7.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan balık yemeklerinin 100 kkal’deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri	55
4.8.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan börek-çörek-mantı yemeklerinin 100 kkal’deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri	56
4.9.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan dolma ve sarma yemeklerinin 100 kkal’deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri	56

4.10. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan pilavların yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri 57

4.11. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan tatlıların 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri 58

4.12. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının 100 kkal'deki bitkisel protein içerikleri 66

4.13. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki hayvansal protein içerikleri 67

4.14. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki elzem amino asit içerikleri 68

4.15. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki elzem olmayan amino asit içerikleri 69

4.16. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki tekli doymamış yağ asidi içerikleri 78

4.17. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki çoklu doymamış yağ asitleri içerikleri 79

4.18. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki n-3 yağ asitleri içerikleri 80

4.19. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki n-6 yağ asitleri içerikleri 81

4.20. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki kolesterol içerikleri 82

4.21. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki n-6 ve n-3 yağ asitleri içerikleri oranı 83

4.22. NRF 9.3. modelinde geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağındaki tarifelerin aldıkları puanların karşılaştırması 103

4.23. FSA-Ofcom-WXY modeline göre geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerden daha sağlıklı olanların yemek gruplarına göre dağılımları (%) 108

4.24. SAIN-LIM modeline göre geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerden tercih edilebilir olanların yemek gruplarına göre dağılımları (%) 116

TABLOLAR

Tablo		Sayfa
2.1.	2000 kkal diyeti temel alan besin ögelerinin referans günlük değerleri ve maksimum önerilen değerleri	22
3.1.	Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının sayıları ve dağılım yüzdeleri	35
3.2.	NRF9.3, FSA-Ofcom-WXY, SAIN-LIM beslenme brofili indexlerinde analiz edilecek parametreler	36
4.1.	Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki bazı besin ögesi içerikleri	45
4.2.	Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam, bitkisel ve hayvansal protein ile aminoasit içerikleri	60
4.3.	Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam yağ, tekli doymamış, çoklu doymamış, n-3, n-6 yağ asitleri ile kolesterol içerikleri	72
4.4.	Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki vitamin içerikleri	87
4.5.	Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki mineral içerikleri	95
4.6.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında farklı yemek gruplarında yer alan tarifelerin NRF 9.3 puanları	102
4.7.	Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında farklı yemek gruplarında yer alan tarifelerin FSA-Ofcom-WXY modeli puanları	105
4.8.	Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerinin FSA-Ofcom-WXY modeline göre sağlıklı olma durumları	107
4.9.	Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında farklı yemek gruplarında yer alan tarifelerin SAINSENS, LIMsens3, SAINSToplam puanları	110

4.10. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının SAIN-LIM modeli sınıflandırmasına göre değerlendirilmesi 115

4.11. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının NRF 9.3. modeli, FSA-Ofcom-WXY modeli ve SAIN-LIM modeline göre aldıkları puanların ortalamalarının karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi 118

4.12. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının NRF 9.3. ve FSA-Ofcom-WXY puanları rank skorlarına göre karşılaştırılması 119

4.13. Besin ögesi örüntü profili puanları rank skor korelasyonu 119

1. GİRİŞ

1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kapsam

Türk mutfağı kültür ve turizm değerlerimizin önde gelen dallarından biridir. Çin ve Fransız mutfaklarıyla birlikte dünyanın en ünlü üç mutfağından biri olarak kabul edilen Türk mutfağı yemek çeşitleri, pişirme yöntemleri, sofra düzeni ve servis usulleriyle özel bir mutfak olarak anılmaktadır (1). Türk mutfağı yüzyıllar boyunca Orta Asya ve Anadolu'da kurulan farklı Türk medeniyetlerinin kültürel özelliklerinden, yaşadıkları coğrafyanın sunduğu malzemelerden etkilenmiş, gelişmiş ve zenginleşmiş; besin hazırlama, pişirme ve saklama şekilleriyle dünyanın önemli ve ünlü mutfakları arasındaki yerini almıştır (2).

İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için ihtiyaç duyduğu en önemli şey yemektir. Yemek yeme alışkanlıkları toplumdan topluma farklılıklar göstermektedir. "Yemekler" ya da daha genel bir ifadeyle "mutfak kültürü", milletlerin kültürel zenginliğini ortaya koyan unsurların başında gelmektedir. Toplumların beslenme kültürleri yaşam şekilleriyle ilişkilidir ve toplumun yaşam şekli o toplumun beslenme kültürünü yansıtmaktadır. Yaşam şeklinin değişmesi, kabul ettiği din; beslenme alışkanlıklarının ve kültürünün değişmesinde önemli bir etkendir. Eski Türklerde hayvancılık ve tarım ağırlıklı yaşam şekli hakim iken iklim şartlarının değişmesi ya da yeni yurt arayışları nedeniyle göç etmeleri yeni yerlerinde Türklerin kültürlerine yenilikler katmıştır (3-5).

Türkler göç ettikleri yeni yerlerinde daha önce yaşayan insanların beslenme alışkanlıklarından etkilenmişlerdir. Türk mutfak kültürüne bakıldığında 10. ve 11. yüzyıldan günümüze kadar süren tarihsel bir sürecin izleri görülebilmektedir. Türk mutfağının şekillenmesinde Orta Asya Türklerinin, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinin etkisi büyüktür. Ayrıca günümüz Türk mutfağının şekillenmesinde ve zenginleşmesinde, Türkiye'de yaşamış olan çeşitli uygarlıklar da önemli rol oynamışlardır. Orta Asya Türk mutfağına önce Çin, daha sonra Anadolu'ya göç esnasında ve yerleştikten sonra İran, Arap, Bizans, Avrupa ve Akdeniz dünyasının etkisi olmuştur. Orta Asya'da ağırlıklı olarak tüketilen et, yoğurt ve tahıl ürünleri

geçtikleri yol boyunca her medeniyetten aldıkları malzemelerle büyük bir ustalıkla taşınmış ve Anadolu'nun zengin sebze ve meyve çeşitliliğiyle harmanlanıp ve giderek zenginleşen bir mutfak olmuştur. Türk mutfağında göçebe kültürünün bir gereği olan hayvancılık, özellikle de bozkır iklimine dayanıklı olan koyun ve koyundan elde edilen ürünlerin kullanımı oldukça yaygındır (3-6).

Asya ve Anadolu topraklarının ve mutfaklarının sunmuş olduğu ürün çeşitliliği ile sonrasında Osmanlı İmparatorluğunun kurulması ve hızla büyümesine paralel olarak Türk mutfağı önemli gelişme göstermiş ve saray mutfağına verilen önemle yemeklerin çeşitliliği artmıştır. Türk mutfak kültürünün Osmanlı İmparatorluğu döneminde hızla değişmesi ve gelişmesinin başlıca nedeni, Osmanlı İmparatorluğu'nun hakim olduğu coğrafyanın geniş olması ve bunun sonucunda da çok farklı kültürlere ev sahipliği yapması ve bu kültürlerden etkilenmesidir. Zaman içerisinde geçirdiği değişimler sonucunda Türk mutfağı çorbalardan tatlılara, dolmalardan kebaplara, salatalardan pilavlara zengin yemek çeşitliliği ile bugünkü ihtişamlı halini almıştır (2,3,6-8). Osmanlı İmparatorluğu döneminde, saray mutfağı kadar gösterişli olmasa da halk mutfağı da lezzet ve çeşitlilik bakımından çok zengindir. Misafirperver bir yapıya sahip olan halk, hazırlanan yemekleri misafirlerine beğendirebilmek için çok çaba göstermişler ve bunun için özel lezzetler ortaya çıkartmışlardır (6,8).

Türk mutfağının yemeklerine bakıldığında, tarımcılığın ve göçebeliğin etkileri görülmektedir. Türklerde eti yenen hayvanların başında koyun eti gelirken, keçi ve sığır eti bunu izlemektedir. Aynı zamanda kesilen hayvanların sakatatları da yemek kültürünün önemli bir parçası olmuştur. Bu hayvanlar ağırlıkla süt üretimi amacıyla yetiştirilmekte olduğu için et olarak da tercih edildikleri görülmektedir. İslam dininde yasak olan domuz eti Türk mutfak kültüründe hiç yer almamıştır. Eşek, at, katır gibi tek tırnaklı hayvanların eti ve sütü de yine İslamiyetin etkisiyle Türk mutfağına girmemiştir. Günümüzde de Türk mutfak kültüründe bu tür hayvan etleri hala yer almamaktadır (4,7,8). Türk mutfağında kırsal iklimin etkisi nedeniyle, balık yemekleri sayısı et yemeklerine kıyasla oldukça azdır (7,8).

Süt, Türk mutfağında süt olarak içilebildiği gibi, mayalanmış süt ürünleri olarak yoğurt, ayran, kımız, peynir, lor yapımında da kullanılmaktadır. Ayrıca, sütten yapılan tereyağ, peynir vb. yiyecekler kış aylarında tüketilmek üzere yapılıp saklanmaktadır. Bu uygulamalar geçmişten günümüze kadar korunmuş uygulamalardır. İlaveten, süt çeşitli tatlıların yapımında da temel malzeme olarak kullanılmaktadır (4,7,8).

Eski Türklerde göç edilen yerlerdeki taze bitkilerin kullanımından daha çok hububat kullanımı yaygındır. Bu hububatların başında buğday ve arpa gelmektedir. Kuru fasulye, nohut ve bulgur Türk mutfağında, özellikle kırsal kesimde, sıklıkla kullanılmakta ve Türk mutfağının simgesi olarak dikkat çekmektedir (5,7,8).

Türk mutfağında kullanılan sebzeler ele alındığında, özellikle bahar aylarında çevrede yetişen otlarla yapılan çiğ veya pişmiş yemekler (madımak, yemlik, asma yaprağı vb.) göze çarpmaktadır. Ayrıca, patlıcan, ıspanak, soğan, patates gibi sebzeler eski çağlardan beri Türk mutfağında kullanılmakta ve pek çok yemek tarifinde yer almaktadır. Elma, erik, üzüm, kayısı gibi meyvelerin yaz mevsiminde bol olduğu dönemde kurutularak kış mevsiminde hoşaf ve komposto olarak tüketildiği, özellikle üzümden elde edilen pekmezin tatlı yapımında kullanıldığı tarifler Türk mutfağında sıklıkla yer almaktadır (7,8).

Türk mutfağında hemen hemen tüm pilavlarda, çorbalarda, et yemeklerinde tereyağı kullanılmaktayken zeytinyağlı sebze yemeklerinde zeytinyağı, kızartmalarda ayçiçeği yağı sıklıkla kullanılmaktadır (7,8).

Türk mutfağında baharatlar önemli bir malzemedir. Kimyon, safran, hardal, kişniş, karabiber, kırmızı toz biber, tarçın en çok kullanılan baharatlardır. Nane, fesleğen, maydanoz gibi bitkiler ve soğan, sarımsak gibi sebzelerle birlikte baharatlar Türk mutfağının önemli lezzet artırıcılarıdır ve çorbalardan, pilavlara, kebaplardan yahnilere ve tatlılara kadar pek çok yemek tarifinde yer almaktadır (6,7).

İnsanlar sağlıklı ve üretken olabilmek için yeterli ve dengeli beslenmek zorundadır. Sağlıklı beslenme, yaşamın her döneminde sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalıkların önlenmesi için önem arz etmektedir. Beslenme aynı zamanda, sağlığı ve yaşam kalitesini korumak amacıyla vücudun gereksinimi

olan besin ögelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. Bu eylem yaşam döngüsünün her aşamasında sağlanmalıdır. Hiç bir besin bireyin sağlıklı yaşamını sürdürebilmesi için gerekli besin ögelerini tek başına sağlayamaz. Bu nedenle, besinler içeriklerine göre gruplandırıldıklarında her gruptan besinin bireyin öğününde yeterli miktarlarda bulunması sağlanmalıdır (1,7,9). Yeterli ve dengeli beslenme modellerinde besinler gruplandırılırken, et, tavuk, balık, sakatat, yumurta ve kurubaklagiller; süt ve süt ürünleri (yoğurt, peynir, çökelek vb.); sebzeler ve meyveler; tahıllar (ekmek, pirinç, bulgur vb.); ve yağlar, bal, pekmez, şeker vb. olmak üzere beş grupta ele alınmaktadır. Bireyin ana öğünlerinde tüm besin ögesi gereksinimlerini tek bir gruptan sağlaması mümkün olamayacağı için, bu besin gruplarında, özellikle ilk dördünde, yer alan besinlerden en az birer besinin öğünde yer alması sağlıklı ve dengeli beslenme için büyük önem taşımaktadır (7).

Türk mutfağında yer alan tarifeler incelendiğinde, birçok tarifede farklı besin gruplarının bir araya getirilerek yemeğin besin ögesi içeriğinin zenginleştirildiği ve dengelendiği görülmektedir. Benzer şekilde, hazırlama ve pişirme yöntemleri açısından sağlıklı beslenme önerileri ile uyumlu yöntemlerin Türk mutfağında sıklıkla yer aldığı görülmektedir. Buna karşın, kızartma ve kavurma pişirme yöntemlerinin kullanılması gibi sağlıksız uygulamaları da içermektedir. Tarifelerde kullanılan besin gruplarının çeşitliliği, kullanılan malzemelerin türü vb. özellikleri göz önüne alındığında, Türk mutfağı sağlıklı bir mutfak olarak değerlendirilirken; bazı pişirme yöntemleri ile etler ve hamurların sıklıkla kullanılması göz önünde bulundurulduğunda ise sağlıksız bir mutfak olarak değerlendirillmektedir (1,2). Tüm bu değerlendirmeler subjektif değerlendirmeler olup, bilindiği kadarıyla Türk mutfağının sağlıklı bir mutfak olup olmadığı objektif yöntemlerle henüz değerlendirilmemiştir.

1.2. Amaç ve Varsayım

1.2.1. Amaç

Türk mutfağı veya diğer dünya mutfakları, beslenme ve sağlık açısından ele alındıklarında genellikle sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda subjektif olarak değerlendirilmişlerdir. Oysa ki, son yıllarda geliştirilen çeşitli besin ögesi örüntü profilleri, yiyecek ve içeceklerin besin değerlerinin objektif olarak değerlendirilmesine olanak vermektedir. Bu nedenle, bu çalışmada geleneksel Türk mutfağında yer alan tarifelerin üç farklı besin ögesi örüntü profili kullanılarak objektif olarak değerlendirilmesi ve referans mutfak olan Akdeniz mutfağı ile karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışmada kulllanılan besin ögesi örüntü profilleri; İngiltere Besin Standartları Ajansı (Food Standards Agency, FSA) FSA-Ofcom-WXY modeli, Besin Ögesinden Yoğun Besin NRF9.3 modeli (Nutrient Rich Food, NRF) ve Fransız Besin Standartları Ajansı (AFSSA) tarafından geliştirilen SAIN-LIM skorudur.

Bu çalışmanın amacı:

Amaç 1: Geleneksel Türk mutfağında yer alan tarifeleri çeşitli besin ögesi örüntü profilleri kullanılarak objektif olarak değerlendirmek.

Amaç 2: Geleneksel Türk mutfağında yer alan tarifelerin besin değerlerini referans mutfak olan Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin besin değerleri ile karşılaştırmak.

1.2.2. Hipotezler

1- Geleneksel Türk mutfağında yer alan tarifeler besin ögesi içeriği açısından sağlıklıdır.

2-Geleneksel Türk mutfağında yer alan tarifeler besin ögesi içeriği açısından sağlıklı değildir.

3- Geleneksel Türk mutfağında yer alan tarifeler Akdeniz mutfağı tarifeleri kadar zengin besin ögesi içeriğine sahiptir.

4- Geleneksel Türk mutfağında yer alan tarifeler Akdeniz mutfağı tarifeleri kadar zengin besin ögesi içeriğine sahip değildir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Türk Mutfağında Yer Alan Tarifelerin Besin Ögesi İçeriği Yönünden Değerlendirilmesi

Türk mutfağında yer alan yemek grupları genellikle çorbalar, et yemekleri, tavuk yemekleri, balık yemekleri, yumurta yemekleri, kurubaklagil yemekleri, dolmalar ve sarmalar, sebze yemekleri, pilavlar, börek, mantı, çörek, salatalar, hoşaflar, tatlılar ve içecekler başlığı altında olmak üzere geniş bir yelpazede toplanmaktadır (7,8).

Türk mutfağında yer alan yemekler temel besin gruplarını içerme durumları ve besleyici değerleri açısından incelendiğinde oldukça dengeli karışımlardan oluştuğu dikkat çekmektedir. Genellikle Türk yemek tarifelerinde her besin grubundan besin bulunduğundan ve/veya öğünlerde diğer besin grupları ile birlikte tüketildiğinden vücudun elzem gereksinimleri olan besin ögeleri aynı anda vücüda alınabilmektedir (7,8).

Türk yemeklerinin bileşiminde yer alan temel besinlerin tüketim durumları incelendiğinde, et ve benzeri besinlerle yağ ve şeker tüketimi, kentsel bölgelerde kırsal bölgelere göre daha yüksektir. Genelde tahıl ürünleri, şeker, tavuk, balık ve yumurta tüketiminde artış, kırmızı et tüketiminde ise azalış söz konusudur. Türkiye'nin batı bölgelerinde zeytinyağı tüketimi yüksek iken doğu bölgelerinde katı yağ tüketimi (özellikle tereyağı) daha fazla olduğu görülmektedir. Taze sebze ve meyve ile kurubaklagillerin tüketimindeki farklılıklar mevsim özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Kış aylarında taze sebze-meyve ile süt-yoğurt tüketimi biraz azalmakta, kurubaklagil, balık ve tahıl grubu besinlerin tüketimi ise artmaktadır. Son yıllarda tavukçuluğun ve çiftlik-göl balıkçılığının gelişmesi kırmızı ete göre tavuk etinin, bazı balıkların ve yumurtanın fiyatının ete göre daha düşük olmasına ve dolayısıyla da bu tür besinlerin tüketimlerinin artmasına olanak sağlamıştır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010) raporuna göre, toplumun genelinde enerjinin %13,1'i proteinlerden, %34'ü yağlardan ve %52,5'i karbonhidratlardan elde edilmektedir (7,9).

Geleneksel Türk mutfağı tarifelerinin, farklı besin gruplarından besinler içermeleri, besin ögesi içeriklerinin yeterli ve dengeli olması nedeniyle sağlıklı beslenme önerilerini karşıladığı kabul edilmektedir; ancak bazı sağlıksız uygulamaları çerdiği de bilinmektedir. Bu yargıya, Türk mutfağındaki uygulamaların ve tarifelerin sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda subjektif olarak değerlendirilmesi sonucu ulaşılmıştır (1,2).

2.2. Türk Mutfağında Yer Alan Yemekler

2.2.1. Çorbalar

Türk mutfağında sabah kahvaltısı da dahil olmak üzere herhangi bir öğünün ilk yemeği olarak çorba tüketilebilmektedir. Ana yemekten önce mutlaka çorba içilmektedir. Türk mutfak kültüründe çorba, hem damak tadına uygunluğu hem de sağlıkla ilgili bir misyonu üstlenmiş durumdadır. Gribal enfeksiyonlar, mide-bağırsak hastalıkları vb. gibi rahatsızlıkları iyileştirmeye yönelik hazırlanan çorba çeşitleri halk arasında sıklıkla kullanılmaktadır. Çorbalar uzun yıllar tören ve bayram yemekleri gibi özel günler dışında temel yemek olarak tüketildiği için çorbaların et, tavuk, balık, yoğurt, pirinç, bulgur ya da çeşitli sebze kökleriyle zenginleştirilerek hazırlanması alışkanlık haline getirilmiştir (2,4). Çorbalar et suları ile hazırlanarak, terbiye edilerek veya garnitürle servis edilerek, besin değerleri arttırılmakta ve daha lezzetli hale getirilmektedirler. Türk mutfağında çorbalar limon-yumurta terbiyesi, limon-un-yumurta terbiyesi veya sirke-sarımsak terbiyesi ile lezzetlendirilebilmekte; ekmek garnitürü veya yumurta garnitürü ile servis edilebilmektedir (1,6).

Günümüzde sıklılıkla tüketilen çorbalar tahıl+süt veya yoğurt, et+tahıl, tahıl+kurubaklagil, tahıl+sebze, tahıl+sebze+kurubaklagil, tahıl+kurubaklagil+ süt gibi en az iki besin grubunun karışımı ile hazırlanmaktadır. Çorbalardaki bu karışımlar yeterli ve dengeli beslenmenin en önemli kriteri olan dört besin grubunda yer alan besinlerin aynı öğünde bulundurulması ilkesini karşılaması nedeniyle önemli bir özelliktir (2).

2.2.2. Salatalar

Mutfağımızda zengin çeşitleriyle sıklıkla kullanılan salatalar renk ve görünüş açısıdan olduğu kadar besleyici değerleriyle de öğünlerimizin en önemli tamamlayıcısıdır. Salatalar çeşitli sebzelerden hazırlanabildiği gibi, kurubaklagiller, meyveler, balıklar ve sakatatlar ile hazırlanan tarifler de Türk mutfağında değişik kaynaklarda yer almaktadır. Türkiye, yetişen sebzeler ve otlar açısından çok zengin bir ülke olduğu için, Türk mutfağında her mevsimde yüzlerce çeşit taze sebze ve ottan, dünyanın hiç bir mutfağında denenmemiş lezzetli salatalar yer almaktadır (1,2).

Türk mutfağında salata ana yemeğe eşlik etmek üzere ana yemekle birlikte sofrada servis edilir. Ana malzemesi domates, salatalık, sivri biber ve soğan olan çoban salatası yaz aylarında sıklıkla tüketilirken; maydanoz, kıvırcık, marul, roka, nane, havuç ve turplarla hazırlanan yeşil salatalar kış aylarında sıklıkla tüketilmektedir. Sebzelerden patlıcan ile hazırlanan salatalar Türk mutfağında büyük çeşitlilik göstermektedir. Patates, karnıbahar, havuç, kereviz gibi sebzelerin salataları Batı mutfağına kıyasla Türk mutfağında daha az tüketilmektedir. Türk mutfağında yer alan salatalarda sebzeler çiğden hazırlanabildiği gibi, pişirilerek ve közlenerek de hazırlanmaktadır (1,2).

Türk mutfağında sebzelerle hazırlanan salataların yanında, sebzelerin tahıllar ve kurubaklagillerle birlikte hazırlandığı salatalar da yer almaktadır. Salatalarda en sık kullanılan ve ana malzemeyi oluşturan tahıl bulgurdur. Kısır, batırık, mercimek köftesi gibi salatalar sebzelerin tahıllarla kullanıldığı salata örnekleridir. Zengin protein içerikli kurubaklagil salataları hazırlanırken kullanılan tahıllar salataların amino asit örüntüsünü zenginleştirmekte; sebzeler ise vitamin, mineral ve fitokimyasallar açısından salataların besin değerini arttırmaktadır. Bazı salata tarifelerinde ise, süzme yoğurt veya haşlanmış yumurta kullanılarak, salatanın besin değeri arttırılmaktadır (1,2).

Türk mutfağında salatalarda kullanılan temel yağ zeytinyağıdır. Salatalara besin değeri, tat ve görünüş kazandırmak için çeşitli soslar eklenmektedir. Salatalar

genellikle limon+zeytinyağı, sirke+zeytinyağı, yoğurt+sarımsak vb. gibi soslarla servis edilmektedir (1).

Salatalar hazırlanırken uygulanan bazı hatalı teknikler nedeniyle, salataların besin değerlerinde azalmalar olabilmektedir. Bu durum hazırlama tekniklerinde yapılacak bazı uygulamalarla en aza indirilebilmektedir (2).

2.2.3. Et Yemekleri

Türk mutfağında özel bir yeri olan et yemekleri her zaman ana yemek niteliğindedir. Çevirmeler, kızartmalar, ızgaralar, tava yemekleri, kavurmalar, ızgara kebaplar, tencere kebapları, yahniler, güveçler, tencere kebapları, buğulamalar, kapamalar, haşlamalar, köfteler, etli dolmalar, et yemekleri olarak Türk mutfağında yer almakta ve Türk mutfağının zenginliğinin ve geniş yelpazesinin bir göstergesi olarak dikkat çekmektedir (2,3).

Göçebe hayatın bir etkisi olarak Türk mutfağında çok kullanılan et türü kuzu ve koyun etidir. Dana etinin kullanımı hem çok yeni hemde daha kısıtlıdır. Sığır eti koyun etine göre daha az lezzetli kabul edildiğinden özellikle Osmanlı döneminde saray mutfağında tüketimi oldukça azdır. Etler genellikle küçük parçalar halinde doğranarak sebzelerle birlikte pişirilebilirken, kuzu başta olmak üzere çevirmeler ziyafetlerin, düğün ve nişan gibi törenlerinin vazgeçilmez yemekleri olmuştur (2,3).

Günümüz Türk mutfağında etler kasap hayvanları (sığır, dana, koyun, kuzu, keçi, oğlak), kümes hayvanları (tavuk, hindi, kaz, ördek, piliç vb.), av hayvanları (bıldırcın, keklik, çulluk, sülün), deniz ürünleri (beyaz ve siyah etli balıklar ve diğerleri) olarak sınıflandırılmaktadır. Hayvanların cinsiyeti, yetiştikleri yöre, kesildikleri zaman, kesildikten sonra bekletme süreleri lezzeti etkileyen önemli unsurlarıdır (1).

Türk mutfağının en tanınmış et yemeklerinin başında ızgara kebaplar gelmektedir. Izgara kebapları birbirinden ayıran ete eşlik eden sebzeler, üzerine dökülen soslar, içine konulan baharatlardır. Şişte veya fırında pişirilen kebaplar, etli güveçler, kapamalar ve köfteler de Türk mutfağında sıklıkla tüketilen et yemekleridir (2).

Kebaplarda ve köftelerde çoğunlukla ana malzeme olarak dana, sığır, koyun ve kuzu etlerinin yumuşak ve kıymetli bölümleri kullanılmaktadır. Kıyma ile yapılan köftelerde bulgur, ekmek içi, pirinç, yumurta, maydanoz, sarımsak, soğan ve baharat gibi lezzet artırıcılar eklenmektedir. Bu uygulama çorbalarda olduğu gibi farklı besin gruplarında yer alan besinlerin bir arada kullanılmasıyla dengeli bir besin ögesi örüntüsü sağlamaktadır (2,3,6).

Türk mutfağında geniş bir yelpazesi olan köfteler, sosyal yapıyı ve çevrenin özelliğini yansıtan niteliktedir. Sofralarda köfteler, kebaplar gibi ana yemek olarak yer almaktadır. Kıymanın hazırlanışı, içine konulan malzemeler, malzemelerin ölçüleri, konulma zamanı, yoğurma şekli ve dinlendirme süresi köftenin özelliğini yansıtmaktadır. Türk mutfağında bazı yörelere özgü köfteler ülkemizde ve dünyada sözü edilen köftelerdendir. İnegöl köftesi, Adana köftesi, içli köfte, İzmir köfte vb. gibi örnekler verilebilir (1,6).

Tavuk ve hindi gibi kümes hayvanları, deniz ürünleri etleri ile yapılan et yemekleri geleneksel Türk mutfağında kırmızı et yemeklerine kıyasla daha sınırlıdır ve daha az çeşitlilik göstermektedir. Osmanlı İmparatorluğu döneminde balık etinin tüketimi daha çok Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'u fethi ile artmış ve Türk mutfağında kullanılmaya başlamıştır. Balık ve deniz ürünleri Osmanlı İmparatorluğu'nun son döneminde yabancılara verilen ziyafet sofralarında sıklıkla yer almıştır. Türk mutfağında günümüzde kıyı şeritlerinde Karadeniz bölgesinde hamsi ve kalkan, Ege ve Akdeniz bölgelerinde çipura, Marmara bölgesinde lüfer, levrek, palamut vb. balıklar tava, ızgara, buğulama gibi farklı şekillerde hazırlanarak servis edilmektedir (2,3,6).

Türk mutfağında etlerden ve kemiklerden elde edilen et sularının önemli bir yeri bulunmaktadır. Et suları yemeğin besin değerini arttırmaz ancak lezzet artırıcı önemli bir bileşen olarak kullanılmaktadır (2,3).

Türk mutfağında yapılacak et yemeğine göre et seçimi önemlidir. Örneğin, haşlama için gerdan, kol, kürek veya but tercih edilirken; ızgara için pirzola veya but; yahniler için kol, kürek, but, döş tercih edilmektedir ve et türü yemeğin lezzetini önemli ölçüde etkilemektedir (1).

2.2.4. Kurubaklagil Yemekleri

Baklagiller taneli bitkilerin yenebilen tohumlarıdır. Bitkisel protein kaynağı olarak mutfağımızda mercimek, nohut, bezelye, kurufasulye, börülce, barbunya, bakla, bezelye kullanılmaktadır (1).

Kuru baklagillerin Türk mutfağında önemli bir yeri vardır. Kuru baklagillerin uzun süre saklanabilir, besleyici değeri yüksek ve lezzetli olması Türk mutfağının vazgeçilmez besinleri olmasında etkendir. Kuru baklagiller Türkler'in Anadolu'ya yerleşmesinden sonra öğünlerinde yer almaya başlamıştır (1,6).

Kuru baklagiller, zeytinyağlı ve sade olarak pişirilebildiği gibi besin değerini ve lezzetini artırmak, görünümü güzelleştirmek için birçok besin ve lezzet vericilerle (etler, sebzeler, tahıllar, baharatlar, vb. gibi) de pişirilebilir. Kurubaklagillerin parça etle birlikte su eklenerek pişirilmesine 'yahni'; özellikle barbunya ve yeşil mercimeğin zeytinyağı ile pişirilmesine 'pilaki' adı verilmektedir (1,2,6).

Kurubaklagil yemekleri ister yahni, ister pilaki ister köfte olsun genellikle yarma, patates, havuç gibi sebzelerle bol soğanlı olarak pişirilmektedir. Özellikle et yemeklerini tüketmeyenlerin beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir yere sahip olan kurubaklagillerin pişirilmesi sırasında eklenen patates, havuç ve soğan gibi sebzeler besin değerini arttırırken, pirinç veya bulgur pilavı ve ayran ile servis edilmesi dengeli bir öğün olmasını sağlamaktadır. Türk mutfağının kıymetli bir bileşeni olan kurubaklagiller menülerde tatlılardan tuzlulara, yahnilerden, çorbalardan salatalara kadar çok sayıda yemek tarifinin içerisinde hem kırsal kesim mutfaklarında hemde kentsel kesim mutfaklarında sıklıkla yer almaktadır (1,2). Kurubaklagillerin iyi pişirilmiş olması hem sindirimi açısından kolaylık sağlarken hem de lezzetinin daha iyi olmasını etkileyen önemli bir etmendir (1).

2.2.5. Yumurta Yemekleri

Yüksek kaliteli protein kaynağı olan yumurtalar içerisinde en çok kullanılanı tavuk yumurtasıdır. Yumurta Türk mutfağında çok kullanılan bir malzemedir ancak Türk mutfağındaki yumurta yemeklerinin sayısı oldukça sınırlıdır. Yumurta

daha çok yemekler içerisinde kabartma, karışmayı sağlama, renk ve parlaklık verme ve besin değerini artırma gibi amaçlarla kullanılmaktadır (1,2).

2.2.6. Sebze Yemekleri

Sebze ve meyveler insan beslenmesinde kullanılan bitkisel besinlerin yenebilen kısımlarıdır. Türk mutfağında önemli bir yere sahip olan sebze ve meyveler özellikle posa, vitamin, mineral ve fitokimyasallar açısından son derece zengin besin kaynaklarıdırlar (1,6).

Türk mutfağının, Ortadoğu dışındaki bütün diğer yabancı mutfaklara karşı en büyük üstünlüklerinden biri, hiç kuşkusuz yüzlerce çeşit sebze yemeği tarifesi içermesidir. Türk mutfağında yer alan sebze yemekleri, her biri ayrı ayrı bir başyemek niteliği taşımaktadır ve bu mutfağın renkliliğinin en güzel örneğini oluşturmaktadır. Türk mutfağında bitkilerle çeşitlendirilmiş ve lezzetlendirilmiş birçok yemek mevcuttur. Sebzelerin bir kısmı Türk mutfağına sonradan girmiş olmasına karşın günümüzde yemeklerin içerisinde sıklıkla yer almaktadır. Sebzeler yumru, kök, soğanlı, sürgün, çiçek vb. olarak çeşitlenmektedir. Dört mevsim çok çeşitli sebze ve meyvenin yetişebildiği ülkemizde bu çeşitlilik mutfak kültürümüze de yansımıştır. Taze sebzelerin yanı sıra kurutulmuş veya salamura sebzelerle yapılan yemekleri de Türk mutfağında görmek mümkündür. Türk mutfağında sebzeler, etli sebze yemeği, musakka, oturtma, bastı, kavurma, kızartma, dolma, sarma veya zeytinyağlı sebze yemeği olarak hazırlanabildiği gibi, pek çok kebap tarifinde de vazgeçilmez malzemelerdir (1,6).

Etli sebze yemekleri sebzelerin küçük parçalı et veya kıyma ile birlikte hazırlanmış şeklidir. Musakkalar ve oturtmalar da bu grupta yer almaktadır. Etli dolmalar ve sarmalar Türk mutfağında en çok tüketilen sebze yemekleridir. Patlıcan, kabak, pırasa, kereviz, enginar pazı, beyaz lahana gibi sebzeler dolma ve sarmaların yapımında sıklıkla kullanılan sebzelerdir (1-3). Dolma ve sarmaların temel iç malzemesi pirinç ve kıymadır. Dolma ve sarma içleri aynı zamanda pirinç, fıstık, zeytinyağı ve bitkilerle lezzetlendirilerek de hazırlanmaktadır. Zeytinyağlı sebze yemekleri et eklenmeden zeytinyağı ile pişirilmekte ve soğuk olarak servis

edilmektedirler. Soğuk olarak yenilen zeytinyağlı sebze yemekleri, dolma ve sarmalar öğünlerde ana yemeği oluşturmamaktadır (1-3).

Türk mutfağının ayırt edici yönlerinden biri de meyvelerin yahni, bastı, dolma vb. gibi yemeklerde etli ya da etsiz kullanılmasıdır. Ayva yahnisi, elma dolması, erik dolması, erik yahnisi, kayısı yahnisi, kestane yahnisi, armut bastısı, ayva bastısı, erik bastısı, kayısı bastısı gibi örnekleri çoğaltmak mümkündür. Türk mutfağı her çeşit meyvenin kullanımında da sebzeler kadar büyük bir zenginlik ve çeşitlilik göstermektedir. Özellikle meyvelerle yapılan sıcak ve soğuk yemekler bu şekilde doğmuş ve günümüze kadar gelmiştir. Bu nedenle, sıcak sebze yemekleri arasında meyve yemeklerini de görmek mümkündür (1,6).

Sebze yemekleri menülerde kullanılış özelliklerine göre baştan sona her yerde yer almaktadırlar. Sebze yemeği olarak kullanılırlarsa çorba, yumurta, balık, et veya tavuktan sonra; pilav, makarna veya börekten önce yer alır (1,6).

2.2.7. Pilav ve Makarnalar

Türk mutfak kültüründe pilav, çok eski çağlardan beri çeşitleri ve lezzeti ile ayrı bir öneme sahiptir. Pilavlar pirinç, bulgur, döğme, kuskus, erişte gibi tahılların su ve yağ ile çeşitli yöntemlerle pişirilmesi ile hazırlanırlar. Et yemeklerinin çoğuna, kuru fasulye gibi kurubaklagil ve etli sebze yemeklerinin pek çoğuna eşlik eden pilavlar Türk mutfağına ayrı bir zenginlik katmaktadır. Pilavlar pişirilirken lezzet verici olarak et ve tavuk suyu kullanılmaktadır. Güney ve Doğu Anadolu'da sıklıkla bulgur, İç Anadolu ve batı bölgelerinde ise pirinç pilav yapımında tercih edilmektedir (1-3,6).

Türk mutfağının vazgeçilmez yemeklerinin başında gelen pilavlar sade pilav, domatesli, bademli, fıstıklı, üzümlü, bezelyeli, patlıcanlı, tavuklu olarak değişik otlar, baharatlar, tahıllar, baklagiller eklenerek değişik türleri elde edilmiş ve lezzeti arttırılmıştır. Bulgur ve pirincin kurubaklagiller, sebzeler ve değişik otlar ile pişirilmesi hem besin değerini artırıcı bir unsur hem de lezzet artırıcı bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (2).

Türk mutfağında yapılan makarna ve ev yapımı erişteler de yemek türü açısından pilavlarla birlikte aynı grupta değerlendirilmektedir (2,6).

Pilav, Osmanlı mutfağında özellikle merasimlerde büyük porsiyonlar halinde ikram edilmiştir. Osmanlı yemek kültüründe özellikle saray mutfağında incelikli lezzetlere sahip pilav türlerinin sunumları törensel nitelikler taşır. Pilav çorbaların, et ve sebze yemeklerinin, dolmaların, meyve ve tatlının arkasından sofraya getirilir ve yemek pilavla tamamlanırdı (6).

2.2.8. Hamur İşleri

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahılların öğütülmesi sonucu elde edilen unlardan yapılan çeşitli yiyecekler (ekmek, börekler, mantılar, çörekler vb.) hamur işleri adı altında toplanmaktadır ve hamur işleri Türk mutfağında önemli bir yere sahiptir. Tahıllar Türklerin temel besin grubudur. Bu tür ürünlerin içerisinde şüphesiz en önemlisi, öğünlerin olmazsa olmazı olan ekmektir (1,2,4,7).

Türk mutfağında yemeklerde buğday ve buğday unu ile yapılan yağlı hamur işleri ön plana çıkmıştır. Başlıcaları börek, gözleme, katmer, kete, pidelerdir. Diğer taraftan, tutmaç, erişte, kuskus ve mantı gibi hamur işleri de buğday unu ile yapılan Türk mutfağına özgü unutulmaz yemeklerdir (1,2,4,7).

Türk mutfağında her türlü hamur hazırlama yöntemi hem tatlı, hem tuzlu olarak kullanılabilmektedir. Açma hamurlar börek, baklava; meyaneli hamurlar helva, bulamaç; mayalı hamurlar lokma ve pişi, börek vb. gibi; özleştirilerek yapılan bir hamur türü olan tutmaç ise çorba olarak hazırlanabilmektedir (1).

2.2.9. Tatlılar

Tatlılar şeker, bal ve pekmezin diğer besinlerle karıştırılarak hazırlanmasıyla oluşan yiyeceklerdir. Tatlılar Türk mutfağının önemli bölümlerinden birini oluşturmaktadır. Türk mutfağında yer alan tatlılar genel olarak hamur işi tatlıları, taze veya kuru meyve ve sebzelerle yapılan tatlılar ve sütlü tatlılar olmak üzere üç grupta incelenmektedir (1,2).

Hamur tatlılarının başında un, yağ, şeker veya balla yapılan ve ince açılan hamurun içerisine fıstık, fındık, cevizden biri ve kaymak konularak hazırlanan baklavalar gelir. Hamur tatlıları arasında farklı bir grup un, su, yağ ve yumurta ile hamur hazırlanarak yağda kızartılıp şerbet dökülen tatlılardır ki bunlar hamurun mayalı ve mayasız olmasına göre iki gruba ayrılabilir. Mayasız hamur ile yapılan tatlılara dilber dudağı, hanımgöbeği, tulumba tatlısı, vezir parmağı örnek verilebilir. Mayalı hamurların yağda kızartılması ile yapılan tatlılardan lokma ve şambaba da hamur tatlıları arasında ayrı bir grupta incelenebilir. Yumurta, un veya irmik ve şekerle yapılan revani, kaygana, yumurta tatlısı da ayrı bir grubu oluşturmaktadır (2,6,10).

Türk kültüründe çeşitli törelerin baş tatlısı helvalardır. Sosyal hayatın her önemli olayında dostlarla paylaşılan bir lezzet olan helvalar un veya irmiğin yağla kavrulup, şeker veya pekmezle tatlandırılması esasına dayalı olarak hazırlanır. Ziyafetlerde özellikle ramazanda sofralar helva, lokma, kadayıf, aşure, muhallebi, sütlaç, güllaç, pelte, elmasiye, reçel, hoşaf, şerbet gibi çeşitli tatlılardan en az biri yer almaktadır. Kız isteme törenlerinde, mevlitlerde, doğum ve cenaze gibi olaylarda tatlıların, özellikle helva ve şerbetlerin, dağıtılması insanlar üzerinde olumlu, yaklaştırıcı, bütünleştirici manevi bir gücü olduğuna inanılmaktadır (2,10).

Aşure tahıl, kurubaklagil, meyve ve şeker karışımı ile yapılan tatlıların başında gelmektedir. Aşurenin tarih boyunca ağızdan ağıza aktarılan değişik hikayeler ile birlikte hiç değişmeden gelmiş olmasının Türkler için özel bir anlamı vardır. Selçuklular zamanında sevinçli ve kutsal günlerde yapıldığı bilinen zerde ile bulamaç ve hedik tahıllı tatlılar grubunda değerlendirilen diğer tatlılardır (2,6,11).

Türk mutfağında tatlı yapımında kullanılan meyvelerin başında kayısı, incir, elma ve ayva gelmektedir. Bal kabağı tatlı yapımında kullanılan bir sebzedir. Hoşaflar mevsiminde kurutulmuş çeşitli meyvelerin şeker ve pekmez ile pişirilmesi şeklinde hazırlanırlar. Meyvelerin yaş olarak kullanıldığı tatlıların dışında, kurutulmuş meyvelerle yapılan tatlılarda Türk mutfağında önemli yere sahiptir. Özellikle çekirdeksiz kuru üzüm, kuru kayısı, kuru incir, kuru erik gibi kurutulmuş meyveler aşure gibi bazı tatlıların yapımında kullanılmaktadır (1,2).

Ana malzeme olarak süt kullanılan, kıvam ve lezzet veren başka malzemelerin de ilave edilmesiyle hazırlanan tatlılara sütlü tatlılar denir. Sütlü tatlılar içinde muhallebi, sütlaç, tavuk göğsü, kazandibi, keşkül, güllaç gibi tatlılar yer alır. Güllaç da Osmanlı'dan günümüze kadar gelen nişasta yufkalarının süt ve şekerle ıslatılmasıyla yapılan eski sütlü tatlılarımız arasında yerini almaktadır. Güllaç özellikle ramazan ayında tüketilen bir tatlı türü olmuştur. Sütlü tatlıların yapımı diğer tatlılara göre daha kolaydır ve besin değeri daha yüksektir. Diğer tatlılara göre maliyeti de oldukça azdır. Tüm bu sebeplerden dolayı sütlü tatlılar hem Osmanlı'da hem de günümüzde sık yapılan tatlılardır. Farklı yörelerde pirinç unu yerine buğday unu ve şeker yerine pekmez kullanılarak farklı sütlü tatlı tarifeleri geliştirilmiştir. Ancak günümüzde daha çok şeker kullanılarak yapılmaktadır. Sütlü tatlılara lezzet kazandırmak için fındık, fıstık, ceviz, badem gibi kuruyemişler, kuru ve taze meyveler gibi malzemeler ve tarçın başta olmak üzere baharatlar eklenerek servis edilir ki bu uygulama hem besin değerini hem de lezzetini büyük oranda artırmaktadır (2,6,10).

2.3. Türk Mutfağının Kullanılan Hazırlama ve Pişirme Yöntemleri Açısından Değerlendirilmesi

Türk mutfağında değişik besinler ve tat vericiler uygun oranlarda karıştırılıp şekillendirildikten sonra pişirilmektedir. Hazırlama öncesi işlemler, sebzeler, meyveler, pirinç ve kurubaklagiller için önceden yıkanma; balık, tavuk, kuzu, koyun etine sahip hayvanların iç organlarının temizlenmesi ve yıkanması şeklindedir. Kesme ve doğrama şekilleri yemeğin türüne göre değişiklik göstermektedir.

- Et genellikle kıyma, kuşbaşı ve pirzola şeklinde kullanılmaktadır; ancak sade et yemeklerinde ve bazı yahnilerde, etler kemikli, büyükçe ve parçalara ayrılarak kullanılabilmektedir.
- Sebzeler yapılacak yemeğin türüne göre istenilen büyüklük ve şekillerde doğranmaktadır.
- Pirinç ölçüsü kadar su ile pişirilmektedir.
- Köftelerin hazırlanırken köftenin türüne göre kıyma, ıslatılmış sıkılmış bayat ekmek içi, pirinç ve ince bulgur gibi bir tahıl ürünü, soğan, sarımsak,

maydanoz, nane, kekik ve diğer baharatlarla iyice yoğurulduktan sonra değişik büyüklükte parçalara ayrılıp; oval, yassı veya yuvarlak şekiller verilmektedir.

- Börek hamurları, mayalı ve mayasız, yerine göre yumuşak veya sert olarak hazırlanmaktadır. Böreğin türüne göre hamur çok ince ve daha kalın olmak üzere değişik büyüklüklerde açılmaktadır. Genellikle kıymalı, sebzeli, peynirli, mercimekli ve tavuklu olmak üzere beş tür börek içi hazırlanabilmektedir. Börek hamuru arasına iç yerleştirildikten sonra fırına sürülmeden önce üzerine yumurta, yağ-süt karışımı veya sadece yağ sürülmektedir.

Yemeklerin yapımında kullanılan uygun baharat ve tat vericiler görünümü güzelleştirirken aynı zamanda güzel bir aroma sağlamaktadır ve bu şekilde yemeğe istenilen lezzet verilmektedir. Sıklıkla kullanılan tat vericiler; soğan, domates veya domates salçası, biber salçası, maydanoz, nane, kekik, reyhan, sarımsak, karabiber, kimyon, tarçın, vanilya ve limondur (7).

2.4. Türk Mutfağının Kullanılan Araç Gereçler Yönünden Değerlendirilmesi

Günümüzde doğalgaz, likitgaz ve elektrikle çalışan ocaklar ve ocaklı fırınlar yemek pişirmek amacıyla kullanılan en yaygın araçlardır ve bu araçlar geçmişte daha yaygın olan tandır ve kuzine gibi araçların yerini almışlardır. Son yıllarda paslanmaz çelik, emaye tencere ve tavalarla birlikte teflon tava ve tencereler de sıklıkla kullanılmaktadır. Genellikle tahta ve metalden yapılmış olan kaşık ve kepçeler, yemekleri karıştırmak ve servis yapmak için kullanılmaktadır. Ceviz, susam, sarımsak gibi besinleri ezmek için ise havan kullanılmaktadır. Son yıllarda mutfaklarda elektikli karışıtırcı, öğütücü ve sebze doğrayıcılar da yer almaktadır. Günümüzde porselen, cam ve paslanmaz çelikten üretilen servis gereçleri kullanılmaktadır. Yemekler genelde sulu şekilde pişirildiğinden kaşık başlıca yeme aracı olarak kullanılmakta ve gerekli durumlarda ise yanına çatal ve bıçak da eklenebilmektedir (1).

2.5. Akdeniz Mutfağı

Bütün dünyada sağlıklı beslenme biçiminin en güzel örneğini sergilediği düşünülen Akdeniz mutfağı, binlerce yıllık geçmişe sahiptir. Akdeniz diyeti tüm dünyada en sağlıklı beslenme modellerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu diyetinin kronik hastalık risklerini belirgin düzeyde azaltabileceği, yaşla ilgili dejeneratif hastalıklar, bazı kanser türleri, metabolik bozukluklar ve kardiyovasküler sorunlara karşı koruyucu olabileceği birçok araştırmada gösterilmiştir. Bu gerekçe ile, en sağlıklı mutfaklardan biri olarak kabul edilen Akdeniz mutfağının diğer mutfakların beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesinde referans mutfak olarak kabul edilebileceği düşünülmektedir (12-14).

Akdeniz beslenme modelinde bitkisel kaynaklı besinler (meyve, sebze, ekmekler, tahılların diğer formları, patates, kurubaklagil, kuruyemişler ve tohumlar) çok geniş yer almaktadır. Bitkisel kaynaklı besinlerin yanında, ortalama miktarlarda balık ve kümes hayvanlarının etleri, haftada 1-4 kez yumurta ve az miktada kırmızı et bulunmaktadır. Bu diyette kullanılan temel yağ kaynağı zeytinyağıdır. Ayrıca Akdeniz diyeti modelinde şarabın, özellikle kırmızı şarabın ölçülü tüketimi önerilmektedir (12,13).

Akdeniz coğrafyası oldukça fazla ve değişik kültürleri bir arada barındırmaktadır; ancak bütün bu farklılıklara rağmen Akdeniz'e kıyısı bulunan kültürlerin mutfaklarında ortak bazı özellikleri mevcuttur. Akdeniz mutfak kültürünü öne çıkaran unsurlar, en genel hatlarıyla Akdeniz otları, deniz ürünleri, sebze-meyve, tahıllar, baharat, zeytinyağı, peynir ve şaraptır. Akdeniz mutfağının başlıca ülkeleri İspanya, Fransa, İtalya, Yunanistan, Malta, Tunus ve Türkiye'dir. Bu ülkelerin herbirinde hatta aynı ülkenin farklı bölgelerinde çevresel ve kültürel etmenlerin etkisine bağlı olarak Akdeniz diyetinin içeriğinin değişiklik gösterebildiği bilinmektedir (15).

Akdeniz ülkelerinde, meyve, sebze, baklagiller ve tahılların ağırlıklı olarak kullanıldığı, zeytinyağının temel yağ olarak tercih edildiği, kırmızı etin az, balığın daha fazla tüketildiği, süt ürünlerine nispeten daha az yer verilen bir beslenme tarzı hakimdir. Akdeniz bölgesinin temel ürünleri balık, buğday, zeytin ve şaraptır. Safran,

sarımsak, biberiye, fesleğen, mercanköşk gibi doğal aromatik bitkiler başlıca baharatları olmakla beraber pazar tezgahları rengarenk meyve ve sebzelerle, koyun ve keçiden elde edilebilen çeşit çeşit peynirlerle, parlak büyük balık yığınları, kasap tezgahları yenilebilir her hayvanın çeşitli bölümleriyle doludur. İncir, badem ve çam fıstığı, kuru üzüm, kavun tohumları, kayısı gibi diğer malzemelerin karışımı ile zengin ve rengarenk tabaklar hazırlanabilmektedir (15).

Akdeniz yörelerinde pazar yerleri yıl boyunca rengarenktir ve sebzeler günlük beslenmenin önemli bir bölümünü oluşturmaktadılar. Zengin sebze çeşitliliği yemek kültürüne de yansımıştır. Meyve ve kabuklu yemişler yemeklerde kullanılabildiği gibi yemek sonrasında da sunulabilmektedir. Akdeniz ikliminde yetişen adaçayı, fesleğen, mercan köşk gibi çeşitli aromalı bitki ve baharatlar genellikle taze olarak tüketilmektedir. Akdeniz yemek kültüründe deniz ürünlerinin önemli bir yeri vardır. Dikensiz kalkandan iskorpite, deniz tarağından yengeçe kadar geniş ürün çeşitliliği yemek kültürüne de yansımış; çorbalardan dolmalara kadar deniz ürünlerinin kullanıldığı çok sayıda tarife mevcuttur. Akdeniz ülkelerinde kuraklık nedeniyle hayvancılığın az olmasına bağlı olarak, Akdeniz mutfağında kırmızı et az yer almaktadır. Her türlü kuş eti ile av hayvanlarının etleri mutfakta sıklıkla yer almaktadır. Kıraç topraklar nedeniyle, büyük baş hayvancılığın sınırlı olması Akdeniz mutfağında inek sütünden yapılan peynir çeşidinin sınırlı olmasına, koyun ve keçi sütünden elde edilen peynirlerin çeşitlenmesine neden olmuştur (15,16).

Akdeniz mutfağında kullanılan geleneksel mutfak gereçleri, altı kalın tencereler, toprak güveçler, Fas'ta tüm yahnilere adını vermiş olan kapaklı koni şeklindeki toprak güveç 'tagine', baharat tohumlarını dövmek için kullanılan 'havan', dökme demirden yapılmış kızartmalar için kullanılan geniş kızartma tavası 'paellera', gratenleri pişirmede kullanılan toprak ve derin olmayan güveç olan 'tian' başlıcalarıdır (16).

Türk mutfağının bazı özellikleri ve mevcut tarifelerin bir kısmı Akdeniz diyeti ile büyük benzerlik gösterirken, bazı özellikleri ve tarifeleri ise Akdeniz diyeti ilkelerinden tamamen farklıdır.

2.6. Mutfakların Değerlendirilmesinde Kullanılan İndeksler

Türk mutfağı veya diğer dünya mutfaklarının beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesinde bugüne kadar yapılan araştırmalarda genel olarak sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda subjektif olarak değerlendirildikleri görülmektedir. Son yıllarda dünyanın önde gelen otoriteleri tarafından geliştirilen çeşitli besin ögesi örüntü profili indeks, skor veya modelleri, yiyecek ve içeceklerin besin değerlerinin objektif olarak değerlendirilmesine olanak vermektedir (2).

Bu besin indekslerinin/modellerinin geliştirilmesinde, son dönemde özellikle obezite ve ilişkili hastalıkların görülme sıklıklarının ciddi oranda artması ve bireylerin sağlıklı besin tercihi yapmalarına yardımcı olacak araçların geliştirilmesine duyulan gereksinim etkili olmuştur. Bireylerin diyet kalitelerinin iyileştirilmesi için besin ögesi içeriği yoğun besinleri tercih etmeleri önerilmiş ancak bu besinleri nasıl belirleyecekleri tanımlanmamıştır. Besin ve İlaç Organizasyonu'nun (FDA) sağlıklı besini tanımlasından sonra, besinlerin bazı besin ögesi içeriklerinin değerlendirilmesi önem kazanmıştır. Değerlendirmeye katılan besin ögeleri protein, posa, A vitamini, C vitamini, kalsiyum ve demir olmuştur. Amerikalılar için geliştirilen 2005 beslenme rehberi tarafından ilişkilendirilen besin ögeleri E vitamini, potasyum ve magnezyum olarak tanımlanmaktadır. Fransa ve İngiltere'de kullanılan sistem ile tutarlı bir şekilde sınırlanan besin ögeleri doymuş yağ, eklenmiş şeker ve sodyumdur. Besin ögelerinin FDA standartlarına dayanan günlük referans değerleri Tablo 2.1.' de verilmiştir (17).

Bazı ülkeler besinlerin besin ögesi içeriklerinin objektif olarak değerlendirilmesi amacıyla, çeşitli indeks veya modeller geliştirmişlerdir. Bunlar arasında, Amerika Birleşik Devletleri (ABD) için geliştirilen Besin Ögesinden Zengin Besin İndeksi (*Nutrient Rich Food Index 9.3*.; NRF 9.3), İngiltere'de Besin Standartları Ajansı (FSA) tarafından geliştirilen FSA-Ofcom-WXY modeli ve Fransız Besin Standartları Ajansı (AFSSA) tarafından geliştirilen SAIN-LIM modelinin geçerlilikleri kanıtlamıştır ve etkin olarak kullanılmaktadırlar (18,19).

Bu indeks ve modellerin tanımları ve genel özellikleri aşağıdaki özetlenmiştir.

Tablo 2.1. 2000 kkal diyeti temel alan besin ögelerinin referans günlük değerleri ve maksimum önerilen değerleri

Besin ögesi	Referans Günlük Alım Değeri	Maksimum Önerilen Günlük Alım Değer
Protein (g)	50	---
Posa (g)	25	---
Vitamin A (IU)	5000	---
Vitamin C (mg)	60	---
Vitamin E [IU(mg)]	30 (20)	---
Kalsiyum (mg)	1000	---
Demir (mg)	18	---
Potasyum (mg)	3500	---
Magnezyum (mg)	400	---
Doymuş yağ (g)	---	20
Eklenmiş şeker (g)	---	50
Sodyum (mg)	---	2400

2.6.1. NRF 9.3. İndeksi

Besin ögesi içeriği zengin besin görüşü, besinin 100 kkal veya 100 g'ında yer alan anahtar besin ögelerinin miktarı çevresinde kurulmuştur. Kullanılan birçok NRF modeli olmasına karşın en yaygın kullanılan model NRF 9.3 olmuştur. Bu model protein, posa, A vitamini, C vitamini, E vitamini, kalsiyum, demir, magnezyum ve potasyumun önerilen referans alım değerlerini tanımlarken kısıtlanması gerekenleri de doymuş yağ, eklenmiş şeker ve sodyum olarak belirtmektedir (20).

NRF algoritmaları bireysel besinler, yemekler ve menüler veya toplam diyete uygulanabilmektedir. En basit NRF algoritmaları pozitif NRF 9 (önerilen besin ögeleri) ve negatif NRF 3 (sınırlanan besin ögeleri) alt skorlarının kombinasyonunu test etmektedir. Optimal NRF 9.3 algoritması her 100 kkal ve her referans alışılmış tüketim miktarı için hesaplanmıştır. Teşvik edilen 9 besin ögesinin günlük değerlerinin yüzdesinin toplamı NRF 9 alt skoru iken sınırlanan 3 besin ögesi için maksimum önerilen değerleri LIM alt skorları olarak tanımlanmaktadır (17). NRF 9.3. modeli besin ögesi yoğunluğu yönünden Sağlıklı Yeme İndeksi ile geçerliliği incelenmiş ve valide edilmiştir (20).

2.6.2. FSA-Ofcom-WXY Modeli

İngiltere'de kullanılan model, İngiltere Besin Standartları Ajansı (FSA) tarafından 2004-2005 yıllarında yayınlanan Ofcom modelidir. Bu model de diğer modeller gibi besinleri besin ögesi içeriklerine göre sınıflamayı amaçlamıştır. FSA-Ofcom-WXY modelinde besinin enerji, protein, posa, doymuş yağ, toplam şeker ve sodyum içerikleri ile meyve-sebze ve kuruyemiş yüzdeleri esas alınmaktadır. Yiyecek ve içeceklerin 100 g'ında bulunan miktarlar baz alınarak ve algoritma kullanarak analiz yapılmaktadır (21).

2.6.3. SAIN-LIM

Fransız Besin Standartları Ajansı (AFSSA) tarafından son zamanlarda önerilen besin ögelerine dayanan besin ögesi yoğunluğu skoru (NDS) ve dışarda bırakılan besin ögeleri skoruna dayanan LIM skoru Fransız SAIN-LIM skorunu oluşturmaktadır. SAIN skoru 5 pozitif besin ögesi için ağırlıklı aritmetik ortalamanın eşitliğinin yüzdesi olarak hesaplanmaktadır. Bir opsiyonel besin ögesi de bu denkleme eklenebilmektedir. Skor tabanı besinlerin 100 kkal'lik değerleri için hesaplanmaktadır. SAIN'de yer alan besin ögeleri protein, posa, askorbik asit, kalsiyum ve demirdir. Bu beş temel besin ögesine ek olarak D vitamini, alfa linolenik asit ve E vitamini de eklenebilmektedir. LIM skoru sağlıklı bir diyette alımları sınırlandırılması gerekli olan üç besin ögesi için maksimum önerilen 100 g'lık değerlerin ortalamalarının yüzdesidir. Sınırlandırılan bu üç besin ögesi sodyum, eklenmiş şeker ve doymuş yağ asitleridir (18,22).

2.7. Besin Ögesi Örüntü Profili

2.7.1. Besin Ögesi Örüntü Profili Tanımı

Besin ögesi örüntü profili besinlerin spesifik amaçlar ile bilimsel ve pragmatik ilkelere göre besin ögesi kompozisyonlarının hesaplanması olarak tanımlanmıştır (23). Besin ögesi örüntü profili, tüketicilere besin seçiminde yardım etmek, ürünlerin sağlık beyanlarının uygunluğunu tanımlamak, daha iyi ve daha net besin

etiketlemesi yapabilmek ve besin kalitesini değerlendirebilmek amacı ile geliştirilmiştir. Besin ögesi örüntüsü profili oluşturma, besinleri besin ögesi içeriklerine göre objektif ve bilimsel olarak sınıflamayı amaçlayan bir disiplin olarak tanımlanmaktadır (24). İngiltere'de, FSA (2005) besin ögesi örüntü profilini, besinleri besin ögesi bileşimlerine göre puanlama ya da sınıflandırma bilimi olarak tanımlamıştır (25) .

Avrupa Birliği 1924/2006/EC Regülasyonu, Madde 4' te besin ögesi örüntü profili terimi şu şekilde kullanılmıştır; "besin ögesi örüntü profilleri, bir besinin sağlık beyanı için uygunluğunun belirlemesi için uygulanan modellerdir". Düzenlemede sağlık için yararlı olduğu bilinen besin ögeleri gibi, günlük diyet içerisinde sınırlandırılması önerilen besin ögelerinin de (toplam yağ, doymuş yağ, trans yağ, şeker ve sodyum) değerlendirilmesinin gerekli olduğu belirtilmektedir. Bu düzenlemede, besin ögesi örüntüsü profili geliştirilirken "beslenme ve sağlık arasındaki ilişki üzerinde yapılan bilimsel çalışmalara dayandırılması gerektiği", "ürün inovasyonuna olanak sağlanması" ve "tüketim alışkanlıklarının çok çeşitli ve seçilen bir besinin tüm tüketilen besinler arasında önemli bir paya sahip olduğunun göz önünde bulundurulması" gerekliliği vurgulanmaktadır (26).

EFSA, besin ögesi örüntü profili terimini, bir besin ya da diyetin besin ögesi kompozisyonunu ifade ettiğini belirtmiştir. Besin ögesi örüntü profili oluşturmayı ise, "besinleri besin ögesi kompozisyonlarına dayanarak özel amaçlar için sınıflandırmak" olarak tanımlamaktadır (27).

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation, WHO) ve Besin ve Tarım Örgütü (Food and Agriculture Organization, FAO) 2011 yılı Nisan ayında besin etiketleme ile ilgili ortak bir rapor yayınlamışlardır. Bu raporda besin ögesi örüntü profili yiyecek ve içeceklerin besin kalitesinin bilimsel yöntemlerle belirlendiği bir yöntem olarak tanımlanmaktadır. Raporda ayrıca besin ögesi örüntü profilinin ulusal otoriteler tarafından sağlıklı beslenme açısından halk sağlığı stratejileri geliştirmede kullanılabileceği belirtilmektedir (28).

WHO, Ekim 2011 yılında besin ögesi örüntü profili ile ilgili yayınladığı teknik raporunda, besin ögesi örüntü profilini, "besinleri besin ögesi bileşimlerine göre

kategorize etme bilimi" olarak tanımlamıştır. Aynı raporda, uzman komisyon bu tanımın çok basit olması nedeniyle birkaç öneride bulunmuştur. Besinleri sadece besin bileşimlerine göre değil sağlıklı olup olmamasına göre kategorize edilmesini, ayrıca kategorize etme terimi yerine sınıflandırılması teriminin kullanılması önerilmiştir. ABD'de besin ögesi örüntü profili, daha çok besin ögesinden yoğun besin kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Bu kavram daha önceleri sadece toplam diyeti değerlendirmek amacıyla kullanılırken, günümüzde besinleri değerlendirmeye uyarlanmıştır. Besin ögesinden yoğun kavramı halen resmi olarak tanımlanmamıştır (29).

Konu ile ilgili olarak Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi (Academic of Nutrition and Dietetics; AND) ile Kanada Diyetisyenler Derneği'nin yayınladıkları raporlarda besin ögesinden yoğun besin tanımındaki boşluğa dikkat çekmişler ve konu ile ilgili ileri araştırma yapılması gerekliliğini vurgulamışlardır (30,31).

Besin ögesi örüntü profili sistemi her bir besin maddesinin diyete olan katkısını kendi içinde konumlandırmaktadır. Metodolojinin doğruluğu hala tartışmalıdır. Besin ögesi örüntü profili sistemleri besinlerin toplam diyet içerisindeki beslenme bilgisini çevirmede güçlü bir araç olarak kullanılmaktadır (32).

Önceki çalışmalarda besin ögesinden yoğun besin, elzem besin ögelerini önemli miktarlarda sağlayan besleyici besin olarak tanımlanmıştır. Bu tanımdan 30 yıl sonra yapılan bir diğer tanımda ise; "daha yoğun besin ögesi içeren ve daha az enerji sağlayan besindir" denilmiştir. Besin ögesinden yoğun besin, "enerjisinden daha fazla, besin ögesi sağlayan besindir" diye tanımlanmıştır. Besinlerin besin ögesi yoğunluğunu değerlendiren yeni sistem ya da bilim dalı ise besin ögesi örüntü profillenmesi" olarak bilinmeye başlanmıştır (33).

2.7.2. Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Kullanım Alanları

Besin ögesi örüntü profilleri, bir besini ya da diyetin tamamını, kullanılan modele bağlı olarak sağlıklı olup olmadığının derecelendirildiği sistemlerdir. Besinleri besin ögesi içeriğine göre kategorilere ayırmanın birçok amacı

bulunmaktadır. Bunlar; tüketicinin eğitimi, besin etiketlerinin diyete rehberlik etmesi ve sağlık beyanlarının düzenlenmesi olarak sayılabilir (33-35).

Besin ögesi örüntü profilinin kullanım alanları genellikle birçok ülkede benzerlik göstermektedir; ancak bazı durumlarda farklı kullanım alanları da bulunabilmektedir. Sacks ve diğ. (36), besin ögesi örüntü profillerinin kullanım alanlarını McCarthy'nin (pazarlamanın 4P (product, promotion, place, price) modeline göre yorumlamıştır. Buna göre; ürün faktörüne göre, besin ögesi profili modeli besin zenginleştirmede yardımcıdır, ürün formülasyonu ve yeniden formülasyonu için standart ve rehberler sağlamaktadır. Tanıtım faktörü bakış açısıyla, besin ögesi profilleri tüketiciye ticari pazarlama rehberleri oluşturmakta ve bunları düzenlemektedir. Yer faktörü ise, hükümetlerin bazı besinlerin bulunabilirliğini artırıcı düzenlemeler yapması ile ilintilidir. Fiyat faktöründe ise, besin ögesi örüntü profili besinlerin vergilendirilmesinde sınıflandırılma amacıyla kullanılan bir yöntemdir ve perakende fiyat indirimlerinin halk sağlığı amaçları ile uyuşup uyuşmadığını değerlendirmede yardımcı olmaktadır (37).

Besin ögesi örüntü profilleri gelecekte besin örüntülerini ve diyetleri puanlamada, tüm pazarlama stratejilerini ve sağlıklı marka ve şirketleri içeren uygulamalarda yardımcı olacağını ileri sürmektedir. WHO, besin ögesi örüntü profillerinin diyet önerilerinde de kullanılabileceğini belirtmektedir. Bireylerin daha sağlıklı beslenmesi için geliştirilen beslenme rehberlerinde besin ögesi örüntü profillerinin kullanılmasını önermektedir. Besin ögesi örüntü profillerinin beslenme rehberlerini tamamlayıcı ve destekleyici olmasının gerektiği de aynı raporda vurgulanmaktadır. WHO tarafından, besin ögesi örüntü profillerinin kullanım alanları bireylerin sağlıklı beslenmesini geliştiren halk sağlığı müdahaleleri ve bireylerin tükettiği diyetlerin çevresel belirleyicileri (markette besin satın alma aşamasında vb.) üzerinde etkileyici bir araç olarak tanımlanmıştır (29).

2.7.3. Besin Ögesi Örüntü Profili Geliştirme Aşamaları

Besin ögesi örüntü profili oluştururken öncelikle ele alınması gereken bazı önemli noktalar bulunmaktadır. Bunlar;

- Beslenme ile ilintili halk sağlığı sorunlarının tanımlanması,

- Beslenme ilintili halk sağlığı sorunlarının mevcut beslenme alışkanlıkları ile ilişkisinin saptanması,

- Bu sorunlar ile ilgili anahtar besin grubu ya da besin ögesi listesinin geliştirilmesi,

- Olası tüm müdahale alanlarının belirlenmesi ve besin ögesi örüntü profili uygulaması gerekli müdahalelerin seçilmesidir (29).

Besin ögesi örüntü profilleri, beslenme ve sağlık hakkında en geçerli bilimsel bilgi temel alınarak, genellikle sınırlandırılması gerekli besin ögeleri, sağlığa yararlı olarak bilinen besin ögeleri ya da her ikisinin de bazı kombinasyonları temel alınarak oluşturulmuştur.

Besin ögesi örüntü profili altı aşamada oluşturulmaktadır:

1- Besin ögesi profilinin hangi popülasyonda ne amaçla kullanılacağının belirlenmesi,
2- Besinleri hem kendi içinde sınıflandırarak hem de sınıflandırma yapmadan değerlendirilmesi,
3- Besin ögelerinin tüketimi önerilen pozitif etkili ve tüketimi önerilmeyen yada sınırlı olarak önerilen negatif etkili olarak seçiminin yapılması,
4- Besinler için değerlendirme yapılırken kullanılacak olan referans değerin 100 g ya da 100 kkal üzerinden belirlenmesi,
5- Kullanılacak olan örüntü profillerinin referans veya eşik değerlerinin belirlenmesi,
6- Kullanılan örüntü profilin doğruya yakın sonucu verip vermediğinin validasyonunun yapılmasıdır (38).

2.7.3.1. Modelin Amacı

Besin ögesi örüntü profilleri birçok ülkede farklı amaçlar ile geliştirilmiş ve uygulanmaktadır. Besin ögesi örüntü profili, besinlerin besin ögesi kalitesini değerlendirmek, sağlıklı besin tercihi yapabilmek, tüketicilere yardımcı olmak,

çocuklara yapılan besin reklamlarını düzenlemek ve beslenme veya sağlık beyanı alabilecek besinleri değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır (38).

Besin ögesi örüntü profili yasal düzenlemelerin bir parçası olarak hükümetler ve gönüllü kuruluşlar tarafından, bilimsel çalışmalar doğrultusunda geliştirilmektedir. Modelin yapısı, planı oluşturma amacına göre değişkenlik göstermektedir. Besin ögesi örüntü profili modellerinin kanun yapıcılar, besin sanayi üreticileri ve tüketiciler açısından kullanım alanları incelendiğinde, kanun yapıcılar tarafından risk değerlendirme aracından çok, risk yönetim aracı olarak kullanıldığı bilinmektedir. Bu modelin temel amacı tüketicilerin korunması, ticari anlamda adil bir rekabet ortamının sağlanması ve besinler için uygun olmayan pozitif sağlık beyanlarının önlenmesidir (39).

Besin ögesi profilinin besin sanayi bakış açısı ile tüm üreticiler için kolay anlaşılan ve kolayca uygulanabilen bilimsel bilgi üzerine kurulması gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte, düzenlemede gereksinim duyulduğu gibi besin ögesi örüntü profili bölgesel ya da ulusal yerine toplumsal düzeyde oluşturulmalı, inovasyonu engellenmemeli, günlük tüketilen besinlere ve toplu beslenme hizmeti veren kuruluşlarda sunulan menülere de uygulanabilir olmalıdır (39).

Tüketici bakış açısı ile besin ögesi örüntü profili modelleri, hızlı uygulanabilmeli, ulusal beslenme önerileri ile uyumlu olmalı, gelişmelere olanak sağlamalıdır. Besin ögesi örüntü profili modellerinin tüketiciler açısından uzun dönem amaçları, optimal sağlık düzeyine ulaşılması ve obezitenin artışının engellenmesi, kardiyovasküler hastalık riskinin önlenmesi gibi beslenme ile ilintili hastalıkların azaltılmasının sağlanmasıdır. Besin ögesi örüntü profili geliştirilmesi ile tüketicilerin yeme alışkanlıklarında olumlu değişikliğe neden olması da amaçlar arasında yer almalıdır (39).

Besin ögesi örüntü profillerinin hedef grubu önceden belli olmalıdır. Tüketiciyi bilgilendirme amacıyla oluşturulacak bir model basit ve anlaşılır olmalıdır. Sağlık profesyonelleri ya da besin sanayi tarafından kullanılacak modellerin daha kompleks olması gerekebilir. “Az yağlı”, “daha az sağlıklı” gibi besinlerin tanımı için düzenlenecek kriterler hedef kitle ve tasarlanan amaca bağlı olarak farklı olabilir.

“Yağsız” ya da “sağlıklı” tanımları hedef grubun yaşına ya da diğer özelliklerine göre değişkenlik gösterebilmektedir (40).

2.7.3.2. Besinlerin Sınıflandırılması

Besinlerin sınıflandırılması besin gruplarının diyetteki fonksiyonları, tüketicinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel durumları, besinin tüketim miktarı ve sıklığı ve toplumun geleneklerine göre değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle, ülkelerin besin ögesi örüntü profili oluşturulurken, tüketicilerin kendi ülkesine özgü alışkanlıklarının göz önünde bulundurulması gerekmektedir (27).

2.7.3.3. Besin ögelerinin seçimi

WHO kronik hastalıklar ilintili olan 37 besin ögesi ve diğer besin bileşenini tanımlamıştır. AB mevzuatında tüketicilerin sağlık ilintili amaçlar için bilmesi gereken “birincil besin ögeleri” ve besin etiketlemesinde yer almasının gerekli olduğu belirtilen dört bileşen yer almaktadır. Bunlar; enerji, protein, karbonhidrat ve yağ olarak tanımlanmıştır (36,41).

Farklı amaçlar için tasarlanmış birçok besin ögesi örüntü profili modeli bulunmaktadır. Kullanılacak amaca bağlı olarak besin ögesi örüntü profili modellerinde değerlendirmenin hangi besin ögesi içeriğine göre yapılacağına karar vermek önemli bir aşamadır. Örneğin, işlem görmüş etlerin bileşim standartlarını belirlemek için oluşturulan bir besin ögesi örüntü profili modelinde çok az besin ögesi (örneğin, yağ ve sodyum içeriği) gerekli iken, besin etiketleme amacıyla kullanılan modellerde daha fazla besin ögesine gereksinim duyulmaktadır (36).

Besin ögesi örüntü profil modelleri oluşturulurken, yapılan hesaplamanın türüne bağlı olarak besinin içerdiği bazı besin ögelerine göre olumsuz puan/skor alınırken, bazı besin ögeleri ise pozitif puan/skor sağlamaktadır. Besine negatif puan/skor kazandıran besin ögeleri sınırlandırılması istenen, pozitif puan/skor kazandıran besin ögeleri ise arttırılması istenen besin ögeleri olarak tanımlanmaktadır. Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (International Life Sciences Institute, ILSI) çalışma grubu da tüketilmesi ve sınırlandırılması istenen besin

ögelerinin seçiminde WHO'nun Diyet, Beslenme ve Kronik Hastalıklardan Korunma Raporu'nun temel olarak alınması görüşündedir (39,41). Sınırlandırılması istenen besin ögeleri, doymuş yağ asitleri, trans yağ asitleri ve tuz; arttırılması istenen besin ögeleri ise diyet posası, kalsiyum, demir ve folat olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte, arttırılması ve sınırlandırılması istenilen besin ögeleri listesinin dinamik ve bilimsel veriler ile sürekli yenilenmeye açık olmasının gerektiği de vurgulanmıştır (39).

EFSA paneli, besin ögesi örüntü profilleri için kullanılacak besin ögelerinin seçiminde o modelin uygulanacağı populasyon için halk sağlığı açısından önemli olan besin ögelerinin seçilmesini önermektedir. Bununla birlikte, dahil edilecek toplam besin ögesi sayısı arttıkça besin ögesi örüntü profili karmaşık ve anlaşılamaz, ya da yorumlanamaz olacağı için fazla sayıda besin ögesi içeren besin ögesi örüntü profillerinden kaçınmak gerektiği de belirtilmektedir (27).

Sınırlandırılması istenen besin ögelerinin, tüketilmesi istenilen besin ögeleri ile dengelenmesi için ilk yaklaşım, sınırlandırılması istenen besin ögeleri için kesişim değerleri oluşturulması ve ardından tüketilmesi istenen besin ögelerine karar vererek kesişim değerleri belirlenmesidir (40).

2.7.3.4. Besin Ögesi Örüntü Profilleri İçin Kullanılan Referans

Miktarın Seçilmesi

Besin ögesi örüntü profilleri besinlerin enerji değerlerine (100 kkal/kJ), 100 g'larına veya porsiyon büyüklüğüne göre hesaplanabilmektedir. Daha önce, Hansen ve diğ. (42) 100 kkal/ kJ göre yapılan hesaplamaların besinlerin besin ögesi içeriğini karşılaştırmada tek yol olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, referans miktarların seçimi ulusal düzenlemelerden etkilenmiştir. AB'de besin etiketleme 100 g üzerinden yapılmakta iken, ABD'de porsiyon büyüklüğü üzerinden yapılmaktadır. Referans miktarların seçimi sağlık beyanı bulunan farklı besin ya da besin gruplarının değerlendirilmesinde önemli bir aşamadır. Her bir yöntemin kendine göre olumlu ve olumsuzlukları bulunmaktadır (20).

100 kkal / 100 kJ

Besinlerin besin ögesi içeriklerini enerji değerine (100 kkal/100 kJ veya % makro besin ögeleri için % enerji) göre ifade etmek besin ögesi önerilerini içeren rehberler ile karşılaştırma yapmaya olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte, besin ögesi örüntü profillerinde besinin 100 kkal/kJ üzerinden değerlendirilmesi, düşük enerji içeren yiyecek ve içeceklerin düşük enerji yoğunlukları nedeniyle oransız bir şekilde yüksek puanlar ya da skorlar almalarına neden olmaktadır. 100 kkal/ 100kJ, besinin su içeriğinin hesaba katılmadığı bir hesaplama çeşididir. Ancak su içeriği yüksek besinler, örneğin meyve ve sebzede sorunlar oluşmaktadır. Düşük oranda enerji içermeleri nedeniyle 100 kkal/ kJ tabanına göre değerlendirme yapıldığında yüksek oranda besin ögesi içermiş gibi görünmektedirler. Örneğin çiğ kereviz 100 kkal/kJ başına 200 mg sodyum içermektedir. Bu değer kerevizin sodyum içeriği nedeniyle besin ögesi profili modellerinde "yüksek sodyum" içeren besin olarak değerlendirilmesine neden olacaktır. Aynı sorun enerji yoğunluğu yüksek fakat bireyler tarafından düşük miktarlarda tüketilen besinler için de geçerlidir (20,40,43).

100 g / 100 mL

Besin ögesi örüntü profillerinde en sıklıkla kullanılan değerlendirmedir. AB'de ve ülkemizde etiketleme besinlerin 100 g değerleri üzerinden yapılmaktadır. Bir besinin 100 g başına yüksek olan besin ögesi değeri, o besin küçük miktarlarda tüketiliyor ise ve/veya sıklıkla tüketilmiyorsa o diyet için o besin ögesi az katkı sağlayacaktır. Bunun tam tersi olarak bir besin 100 g başına bir besin ögesinden düşük olmasına karşın diyette daha sıklıkla tüketilmesi ya da daha fazla tüketilmesi nedeniyle o besin ögesinin günlük diyette çok fazla alınmasına neden olacaktır. Alkolsüz içeceklerdeki şeker miktarı bu duruma bir örnektir. Su içeriği yüksek olan besinler daha yüksek miktarlarda tüketilmeye eğilimlidir. Bu duruma örnek olarak içecekler verilebilir. Şeker içeriği yüksek olan besinlerin sıklıkla tüketilmesi de günlük diyette bireyin yüksek miktarda "şeker" tüketmesine neden olacaktır (24,40).

Besinlerin miktarı ya da hacmi (100 g/100 mL) temel alınarak yapılan besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında da dikkat edilmesi gerekli önemli noktalar

vardır. Örneğin, besinlerin tüketilen bir porsiyon miktarları farklılık göstermektedir. Sıvı yağlar, margarinler, kahvaltılık tahıl gevrekleri ve peynirlerin porsiyon büyüklükleri 100 g'ın altındadır. Bunun tam tersi olarak, yoğurt, çorba, meyve suları ve içeceklerin porsiyon büyüklükleri 100 g'ın üzerindedir. Miktar ya da hacim temel alınarak yapılan hesaplamalarda su içeriğindeki farklılıklar besin ögesi içeriği hesaplamalarını önemli oranda etkilemektedir (20,40).

Kategori (gruplama) temel alınarak oluşturulan besin ögesi örüntü profilleri ile karşılaştırıldığında tümünü kapsayan modellerde bu olumsuzluk daha da önemli boyuttadır. Çünkü besinlerin su içerikleri çok değişkendir ama aynı gruplar içerisinde çok değişkenlik göstermemektedir (24).

Bununla birlikte, bu olumsuzluk sıvı içeceklerin katı besinlerden ayrılması ile kısmen giderilmektedir. Bu nedenlerle, 100 g temel alınarak oluşturulan besin ögesi örüntü profillerinin yiyecek ve içecekler için farklı değerlendirmeler içermesi gerekmektedir (20,43).

2.7.3.5. Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Hesaplanması

Besin grupları ve değerlendirme yapılacak besin ögeleri ve referans miktarlar (örn. 100 g, 100 kkal/kJ) belirlendikten sonra kullanılacak besin ögesi örüntü profili modelinde bu değerlerin hesaplanmaları yapılır. Hesaplamalara başlamadan önce besin ögelerinin eşik değere göre mi yoksa skorlama durumuna göre mi değerlendirileceği belirlenmelidir. Her iki değerlendirme kriterinin zayıf ve güçlü yanları bulunmaktadır (36).

2.7.3.6. Besin Ögesi Örüntü Profili Modelinin Validasyonu

Besin ögesi örüntü profili modellerinin ne kadar iyi sonuç verdiği henüz net değildir, çünkü bir besin ögesi profilinin seçilme kriterinin diğer profile üstünlüğü henüz belirlenmemiştir. Validasyon, doğruluk anlamında kullanılan bir terimdir. Bir çok validasyon çeşidi vardır ve her bir validasyon çeşidi doğruluğu hesaplamada farklı bir yaklaşım izler. Besin ögesi örüntü profili modellerinin kullanılma amacına göre uygulanacak validasyon çeşitleri de farklılık göstermektedir (44,45).

İngiltere'de FSA-Ofcom-WXY modeli için yapılan bir validasyon çalışmasında beslenme uzmanlarından, seçilen 120 besin için 8 besin ögesi örüntü profili sonuçlarını kıyaslamaları istenmiş ve elde edilen sonuçlarla bu 120 besinin besin ögesi örüntü profili skorundan elde edilen değerler ile validasyonu yapılmıştır. Bu yöntem uzman bir ekip tarafından belirlenmiştir ve tek bir validasyon metodunun besin ögesi örüntü profili validasyonu için yeterli olmayacağı görüşü bildirilmiştir. Yapılan bu çalışmada 9 farklı validasyon yöntemi kullanılmış ancak daha fazla validasyon metodunun belirlenmesi gerektiği vurgulanmıştır (45).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu çalışmanın örneklemini Türk mutfağı ve tipik Akdeniz mutfaklarına ait standart tarifeler oluşturmaktadır. Veri toplama işlemi Ağustos-Eylül 2016, verilerin değerlendirilmesi Ekim 2016-Ocak 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Türk mutfağına ait tarifeler T.C. Kültür Bakanlığı Yayını olan "Türk Mutfağından Örnekler" kitabından alınmış olup; toplam 281 tarife analiz edilmiştir. Bu yemeklerin yemek türlerine göre dağılımları şu şekildedir: 35 çorba, 44 et ve köfte yemeği, 6 tavuk yemeği, 11 balık yemeği, 8 yumurta yemeği, 7 kurubaklagil yemeği, 24 sarma ve dolma yemeği, 30 zeytinyağlı ve etli sebze yemeği, 20 pilav yemeği, 39 börek, mantı ve çörek, 19 salata, 38 tatlı-hoşaf ve kompostodur. Yukarıda yemek türlerine göre dağılımları verilen toplam 281 adet yemeğe ait tarife üzerinden bir porsiyon mikatarları hesaplanarak veri toplama ve analiz işlemleri yapılmıştır.

Akdeniz mutfağının bir Akdeniz ülkesinden başka bir Akdeniz ülkesine farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. Bu nedenle tipik Akdeniz mutfağını yansıtan tarifelerin bulunması örneklemin doğru oluşturulması açısından büyük önem taşımaktadır. Türk mutfağı tarifelerinde olduğu gibi, herhangi bir Akdeniz ülkesinin ilgili kurumlarının onayladığı bir tarife kaynağı bulunmamıştır. Ancak en uygun kaynak olarak çok sayıda Akdeniz ülkesinin (Malta, İtalya, İspanya, Fransa, Yunanistan, Tunus, Türkiye, Fas vb.) geleneksel yemek tariflerinin yer aldığı önde gelen yayın evlerinden biri olan "H.F.Ullmann Yayınevi"ne ait "Culina Mediterranea" adlı standartlaştırılmış yemek tariflerinin bulunduğu yemek kitabı kullanılmış olup; toplam 252 tarife analiz edilmiştir. Bu tarifelerin yemek türlerine göre dağılımları şu şekildedir: 30 çorba, 17 börek-çörek-mantı, 40 balık yemeği, 13 dolma ve sarma yemeği, 60 et, av ve kümes hayvanları yemeği, 2 adet kurubaklagil yemeği, 14 pilav yemeği, 21 salata, 20 etli ve zeytinyağlı sebze yemeği, 6 yumurta yemeği, 29 tatlıdır. Yukarıda yemek türlerine göre dağılımları verilen toplam 252 adet tarifenin bir

porsiyonuna giren malzeme miktarları hesaplanarak veri toplama ve analizi işlemleri yapılmıştır.

Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemeklerin dağılımları Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının sayıları ve dağılım yüzdeleri

	Geleneksel Türk Mutfağı		**Akdeniz Mutfağı**		**Toplam**	
Yemek Grubu	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Çorbalar	35	12,50	30	11,90	65	12,20
Et ve Kümes Hayvanları Yemekleri	50	17,80	60	23,80	110	20,60
Salatalar	19	6,80	21	8,30	40	7,50
Sebze Yemekleri	30	10,70	20	7,90	50	9,40
Kurubaklagiller	7	2,50	2	0,80	9	1,70
Yumurta Yemekleri	8	2,80	6	2,40	14	2,60
Balık Yemekleri	11	3,90	40	15,90	51	9,60
Börek-mantı-çörek	39	13,90	17	6,80	56	10,50
Dolmalar-sarmalar	24	8,50	13	5,20	37	6,90
Pilavlar	20	7,10	14	5,50	34	6,40
Tatlılar	38	13,50	29	11,50	67	12,60
TOPLAM	**281**	**100,00**	**252**	**100,00**	**533**	**100,00**

3.2. Araştırmanın Genel Planı

Türk mutfağında yer alan tarifeler ile Akdeniz mutfağında yer alan tarifeler 11 başlık altında gruplandırılmıştır. Akdeniz mutfağında yer alan yemek tarifelerinin

orijinal ve araştırmacı tarafından Türkçeleştirilmiş isimleri EK-1'de; geleneksel Türk mutfağında yer alan yemek tarifeleri isimleri ise EK-2'de verilmiştir.

Her iki mutfağa ait tarifelerin herbirinde yer alan malzemelerin önce bir porsiyona dönüşümleri yapılmıştır. Bunun için, bir posiyona giren miktar hesaplamaları tariflerde yer alan toplam porsiyon sayısına bölünerek hesaplanmıştır.

Bir porsiyona giren yiyecek miktarları kullanılarak her tarifenin makro ve mikro besin ögesi içerikleri Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı 7.2 (BEBİS 7.2) programı ile hesaplanmıştır. Analizi yapılacak parametreler tüm modellerde kullanılan enerji ve besin ögelerini kapsayacak şekilde seçilmiştir. Kıyaslama yapılacak olan besin ögesi örüntü profili için miktarı analiz edilecek parametreler Tablo 3.2.' de verilmiştir.

Tarifelerin besin değerleri, üç farklı besin ögesi örüntü profili modelinin algoritmaları kullanılarak hesaplanmıştır. Bu modeller NRF 9.3., FSA-Ofcom-WXY ve SAIN-LIM'dir. Herbir model için kullanılan algoritmalar ve açıklamaları aşağıda verilmiştir. Bu hesaplamalar Microsoft Excel 2010 programı kullanılarak yapılmıştır.

Tablo 3.2. NRF9.3, FSA-Ofcom-WXY, SAIN-LIM beslenme brofili indexlerinde analiz edilecek parametreler

NRF 9.3	**FSA-Ofcom-WXY**	**SAIN-LIM**
Protein (g)	Enerji (Kj)	Protein (g)
Posa (g)	Doymuş yağ (g)	Posa (g)
Vitamin A(IU)	Toplam şeker (g)	Vitamin C (mg)
Vitamin C (mg)	Sodyum (mg)	Kalsiyum (mg)
Vitamin E (IU(mg))	Meyve-sebze-k.yemiş(%)	Demir (mg)
Kalsiyum (mg)	NSP posa – (g)	Vitamin D (opsiyonel)
Demir (mg)	veya AOAC posa – (g)	VitaminE (IU(mg))-opsiyonel
Potasyum (mg)	Protein (g)	α-linoleik asit-opsiyonel
Magnezyum (mg)		Sodyum (mg)
Doymuş yağ (g)		Eklenmiş şeker (g)
Eklenmiş şeker (g)		Doymuş yağ (g)
Sodyum (mg)		

NRF 9.3 sistemi

NRF 9.3. algoritması, Drewnowski ve diğ. (17) tarafından tüketilmesi istenilen 9 besin ögesi ile sınırlandırılması önerilen 3 besin ögesi temel alınarak oluşturulmuştur ve NRF9.3 olarak bilinmektedir. Beslenme eğitimi ve rehberlik amacı ile geliştirilen NRF algoritması besinlere, yemeklere ve menülere ya da toplam diyete uygulanabilmektedir. NRF algoritmalarını diğer versiyonlarında tüketilmesi istenilen besin ögeleri değişkenlik gösterirken, sınırlandırılması önerilen besin ögesi sayısı üçtür (41,46-56,57-62)

Tüketilmesi istenilen besin ögelerinin seçimi FDA'nın "sağlıklı besin" tanımı ve 2005 yılında Amerikalılar İçin Besin Rehberi temel alınarak yapılmıştır. Sınırlandırılması gerekli besin ögeleri de Fransa ve İngiltere'de kullanılan sistemler ile tutarlı olarak, doymuş yağ, eklenmiş şeker ve sodyumdur (60,63).

NRF 9.3 modeli besinleri kategorize etmeden algoritmaya alan "tümünü kapsayan" bir modeldir. NRF 9.3. sürekli bir fonksiyondur ve ağırlıklı değişkenlerin aritmetik kombinasyonlarıdır. Değerlendirmede bilim adamları tarafından geliştirilen aşağıda verilen formül kullanılmaktadır. Bu sürekli fonksiyon içeren algoritmada pozitif alt skordan (tüketilmesi istenilen besin ögeleri), negatif alt skor (sınırlandırılması önerilen besin ögeleri) çıkarılmaktadır. Bu modelin hesaplama aşamasında besinler 100 kkal ve porsiyon miktarı başına besin ögesi içeriklerine göre değerlendirilmiştir (64). NRF 9.3 algortiması Şekil 3.1.' de verilmiştir.

Model	**Algoritma**	**Referans miktar**
Alt skorlar NRn		
$NR_{n\text{-}100kkal}$	$\sum_{1\text{-}n} Nutrient_i/Dv_i/EDx100$	100kkal
Altskorlar LIM		
$LIM_{n\text{-}100kkal}$	$\sum_{1\text{-}3} L_i/MRV_i/EDx100$	100kkal
Birleşik modeller, NRF		
$NRFn.3_{\text{-}100kkal}$	$NR_{n\text{-}100kkal}\text{-}LIM_{n\text{-}100kkal}$	100kkal

$Nutrient_i$	Besinin yenilebilir porsiyonunun 100 g'ındaki besin ögesi içeriği
L_i :	Besinin yenilebilir porsiyonunun 100 g'ındaki sınırlanan besin ögesi içeriği
Dv_i :	Besin ögesi için günlük alım miktarı
MRV_i :	Maksimum önerilen değer
ED:	Enerji yoğunluğu
NRF:	Besin ögesi zengin besin ögesi skoru
LIM:	Sınırlanan besin ögesi skoru

Şekil 3.1. NRF9.3 indeks algortiması

Bu modelde teşvik edilen besin ögeleri protein, posa, A vitamini, C vitamini, E vitamini, kalsiyum, demir, magnezyum ve potasyum olarak tanımlanırken; kısıtlanması gerekenler de doymuş yağ, eklenmiş şeker ve sodyum olarak belirlenmiştir (64).

FSA-Ofcom-WXY Sistemi

Model WXY, İngiltere'de FSA tarafından 2004 yılında geliştirilmiştir. Model 6 Aralık 2005 yılında halk görüşü iki kez alındıktan sonra son halini almıştır. Model

WXY modeli adıyla yayınlandıktan sonra 2011 yılında yapılan birkaç küçük değişiklikle FSA-Ofcom adını almıştır (57,58).

Bu çalışmada, FSA-Ofcom-WXY modeli olarak kullanılmıştır. FSA-Ofcom-WXY modeli FSA için bilim adamları tarafından geliştirilmiştir. FSA-Ofcom-WXY modeli basit bir skorlama sistemi olup "tümü kapsayan" bir modeldir. Belirlenen her bir besin ögesi eşik değeri içeriğine göre bir besine skor verir. Sonrasında elde edilen skorlar birbirinden çıkarılarak en son skor elde edilir yani model süreksiz bir fonksiyondur (65).

FSA-Ofcom-WXY modeli, hem sağlık çalışanları hem de ulusal beslenme araştırması verileri ile geçerliliği test edilerek valide edilmiş bir modeldir. Bu modelde yiyecek ve içeceklerin besin ögesi içeriğine 100 g miktarları üzerinden puan verilmektedir. Bu hesaplama için enerji değeri birimi "kJ"dur. Bu çalışmada bu hesaplamayı yapabilmek için yemeklerin içeriklerinde bulunan tüm değerler kkal'den kJ'e çevrilmiştir. Yiyecek ve içeceklerin alacağı toplam puan 3 aşamada hesaplanır (66):

Aşama 1: "A" puanı hesaplama şekil 3.2.' te verilmiştir.

Aşama 2: "C" puanlarını hesaplama şekil 3.3.' te verilmiştir.

Aşama 3: Toplam puanın hesaplanması

Puan-A	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enerji (Kj)	≤ 335	>335	>670	>1005	>1340	>1675	>2010	>2345	>2680	>3015	>3350
Doymuş yağ (g)	≤ 1	>1	>2	>3	>4	>5	>6	>7	>8	>9	>10
Toplam şeker (g)	≤ 4.5	>4.5	>9	>13.5	>18	>22.5	>27	>31	>36	>40	>45
Sodyum (mg)	≤ 90	>90	>180	>270	>360	>450	>540	>630	>720	>810	>900

Şekil 3.2. FSA-Ofcom-WXY **a**lgoritması "A" puanı hesaplama: enerji puanı+doymuş yağ puanı+şeker puanı+sodyum puanı

Puan-C	0	1	2	3	4	5
Meyve-sebze-k.yemiş(%)	≤ 40	>40	>60	—	—	>80
Nişasta içermeyen polisakkarit posa – (g)	≤ 0.7	>0.7	>1.4	>2.1	>2.8	>3.5
veya AOAC posa – (g)	≤ 0.9	>0.9	>1.9	>2.8	>3.7	>4.7
Protein (g)	≤ 1.6	>1.6	>3.2	>4.8	>6.4	>8.0

Şekil 3.3. FSA-Ofcom-WXY algoritması "C" puanı hesaplama: meyve, sebze ve kuruyemiş içeriğinin % puanı+NSP veya posa puanı+protein puanı

Genel puan hesaplama

Besin puanları 11 A puanından düşükse aşağıdaki hesaplama yapılır:

Toplam Puan= Toplam A puanı - Toplam C puanı

Besin puanları 11 veya daha çok A puanı ama toplam puanın 5 puanı meyve sebze ve kuruyemişe ait ise aşağıdaki hesaplama yapılır:

Toplam puan=Toplam A puanı - toplam C puanı

Besin puanları 11 veya daha çok A puanı ama toplam puanın 5 puandan daha azı meyve sebze ve kuruyemişe aitse aşağıdaki hesaplama yapılır:

Toplam puan= Toplam A puanı - meyve sebze kuruyemiş puanı (protein puanına yer verilmez)

Bir besin "toplam puan" olarak 4 veya daha fazla puan aldıysa ve bir içecek 1 puan veya daha fazla puan aldıysa daha az sağlıklı kabul edilmektedir (66).

FSA-Ofcom-WXY modelinde besinin enerji, doymuş yağ, toplam şeker ve sodyum içerikleri kısıtlanması gereken besin ögeleri iken, protein, posa, meyve-sebze ve kuruyemiş yüzdeleri teşvik edilen besin grubunu tanımlamaktadır (58, 66).

SAIN-LIM Sistemi

SAIN-LIM beslenme profili hesaplama yöntemi 2006 yılında AFFSA tarafından geliştirilmiş ve bilimsel geçerliliği kanıtlanmış besin ögesi örüntü profili yöntemlerinden birisidir. Sadece besinlerin içeriği esas alınarak sağlıklı bir diyet için besinler arasında ayrım yapmanın mümkün olduğu temeline dayanan bir sistemdir ve aşağıda Şekil 3.4.'de verilen formül ile hesaplama yapılır (18, 22):

$SAIN_i = \sum ratio_{ip} / 5 * 100$
$ratio_p = nutrient_{ip} / RV_p * 100 / E_i$
$LIM_i = \sum ratio_{il} / 3$
$ratio_l = nutrient_{il} / MRV_l * 100$
$nutrient_i$: i besininin 100g'ındaki pozitif p besin ögesi miktarı
RV_p:p besin ögesinin günlük önerilen miktarı
E_i:i besinin 100g'ının enerji içeriği
$nutrient_l$:i besininin 100 g'ındaki sınırlanan l besin ögesi miktarı
MRV_l: l besin ögesinin günlük önerilen maksimum miktarı

Şekil 3.4. SAIN-LIM besin ögesi örüntü profili hesaplama yöntemi

Bu modelde yer alan besin ögelerinden teşvik edilenler protein, posa, askorbik asit, kalsiyum ve demirdir. Bu beş temel besin ögesine ek olarak D vitamini, alfa linolenik asit ve E vitamini de opsiyonel olarak eklenebilmektedir. Sınırlandırılan besin ögeleri ise sodyum, eklenmiş şeker ve doymuş yağ asitleridir (18, 22).

Akdeniz ve Türk mutfaklarında yer alan tarifelerin bir porsiyonlarının ağırlıkları, her iki mutfakta çok farklılık gösterdiği için, hesaplama ve değerlendirmeler bir porsiyon üzerinden yapılmamış, bunun tarifelerin 100 kkal'ye karşılık gelen miktarları üzerinden yapılmıştır. Tarifelerin bir porsiyonuna ait enerji, protein, yağ, karbonhidrat, şeker, doymuş yağ asidi, sodyum ve posa içeriklerine ait içerikler EK-3' te verilmiştir.

3.3. Verilerinin Değerlendirilmesi

Tarifelerin enerji ve besin ögesi içerikleri analiz edilip, algoritmalar ile gerekli hesaplamalar yapıldıktan sonra elde edilen veriler SPSS (*Statical Package for Social Sciences*) for Windows 15.0 programı ile analiz edilmiştir. Veriler parametrik dağılım gösterdiğinde ortalama-standart sapma şeklinde; parametrik dağılım göstermezse ortanca (minimum-maksimum) olarak verilmiş ve/veya grafik şeklinde sunulmuştur. Değerler parametrik hipotez testi kriterlerini karşılıyor ise iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi ile, karşılamıyorsa Mann Whitney U testi ile değerlendirilmiştir. Bu test aşaması sırasında 0.05 yanılma düzeyi ile güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Bu çalışmada, subjektif değerlendirmeler çerçevesinde yeterli ve dengeli olarak nitelendirilen Türk mutfağının, objektif değerlendirmeler sonucunda da sağlıklı beslenme hedeflerine uygunluğu değerlendirilmiş ve referans olarak sağlıklı beslenme hedeflerine uygun olarak kabul edilen Akdeniz mutfağı ile karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular iki bölüm altında toplanmıştır.

4.1. Geleneksel Türk Mutfağı ve Akdeniz Mutfağında Yer Alan Tarifelerin Enerji ve Besin Ögesi İçeriklerine İlişkin Bulgular

4.1.1. Tarifelerin Enerji, Karbonhidrat, Protein, Yağ, Posa, Şeker, Doymuş Yağ Asidi ve Sodyum İçeriklerine İlişkin Bulgular

Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tüm yemek tarifelerinin 100 kkal değerleri üzerinden protein (g), yağ (g), karbonhidrat (g), şeker (g), doymuş yağ asitleri (g), sodyum (mg) ve posa (g) değerlerinin ortalama, standart sapma, medyan ile alt ve üst değerleri Tablo 4.1.' de verilmiştir.

Her iki mutfakta yer alan tarifelerin protein içeriklerine bakıldığında, yumurta yemekleri ve tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin protein içeriğinin daha yüksek olduğu; balık yemeklerinde ise Türk mutfağı tarifelerinin protein içeriğinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile pilavlar gruplarının herbirinde her iki mutfakta incelenen tarifelerin protein içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin yağ içerikleri değerlendirildiğinde, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, balık yemekleri ve tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin yağ içeriklerinin önemli düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur (herbiri için $p<0.05$). Çorbalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile pilavlar gruplarında yer alan her iki

mutfak tarifelerinin toplam yağ içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Her iki mutfakta yer alan tarifelerin karbonhidrat içerikleri değerlendirildiğinde, çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, börek-çörek-mantılar, dolma ve sarma yemekleri ve tatlılar gruplarında Türk mutfağı tarifelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla karbonhidrat içerdiği fark bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, balık yemekleri ile pilavlarda karbonhidrat içerikleri açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Şeker içeriği açısından her iki mutfakta yer alan tarifeler değerlendirildiğinde, pilavlar grubunda yer alan Akdeniz mutfağı tarifelerinin şeker içeriklerinin daha yüksek olduğu; diğer taraftan, salatalar, sebze yemekleri, dolma ve sarmalar ile tatlılarda ise Türk mutfağı tarifelerinin şeker içeriklerinin daha yüksek olduğu kaydedilmiştir (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantı gruplarında her iki mutfak tarifelerinin şeker içeriklerinin benzer olduğu bulunmuştur (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin doymuş yağ asidi içeriği değerlendirildiğinde, Türk mutfağında yer alan çorba tarifelerinin doymuş yağ asidi içeriği daha zenginken (her biri için $p<0.05$); Akdeniz mutfağında yer alan salata ve tatlı tarifelerinin doymuş yağ asidi içeriğinin daha zengin olduğu kaydedilmiştir (her biri için $p<0.05$). Diğer tarife gruplarında her iki mutfak arasında doymuş yağ asidi içeriği açısından önemli bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tarifeler sodyum içerikleri açısından değerlendirildiğinde, çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, yumurta yemekleri, balık yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ve pilavlarda Türk mutfağı tarifelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla sodyum içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer gruplarda her iki mutfakta yer alan tarifelerin sodyum içeriklerinin benzer olduğu kaydedilmiştir (her biri için $p>0.05$).

Tarifeler posa içerikleri açısından değerlendirildiğinde, salatalar, sebze yemekleri ve dolma ve sarma yemeklerinin Türk mutfağı tarifelerinde posa içeriği daha yüksek; ancak balık yemekleri ve pilav tarifelerinde Akdeniz mutfağı tarifelerinin posa içeriğinin daha zengin olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri ile tatlılar açısından iki mutfağın tarifelerinin posa içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tablo 4.1. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki bazı besin ögesi içerikleri

Yemek Grubu	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Şeker (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Çorbalar							
Türk mutfağı (n=35)							
X	4,02	5,20	9,13	0,37	2,67	739,75	1,57
SS	1,74	1,10	2,68	0,28	0,79	864,65	0,88
Medyan	3,66	5,29	9,78	0,32	2,65	575,40	1,51
Alt değ.	1,46	2,30	2,77	0,03	0,89	434,69	0,15
Üst değ.	8,51	7,63	12,64	1,50	4,50	5645,96	3,28
Akdeniz mutfağı (n=30)							
X	5,48	5,56	6,73	0,42	1,28	210,70	1,83
SS	3,60	2,42	4,25	0,40	0,84	113,81	1,96
Medyan	4,96	5,28	7,08	0,32	1,24	197,99	1,07
Alt değ.	0,43	1,94	1,04	0,03	0,36	46,74	0,15
Üst değ.	16,16	10,19	14,46	1,73	3,97	568,33	9,24
p	**0,05**	**0,45**	**0,01**	**0,54**	**0,01**	**0,01**	**0,51**
Et ve kümes hayvanları yemekleri							
Türk mutfağı (n=50)							
X	6,62	5,62	5,70	0,19	2,05	292,37	0,93
SS	2,60	1,47	4,38	0,14	0,82	105,86	0,69
Medyan	6,80	5,66	4,34	0,16	1,84	298,10	0,72
Alt değ.	1,92	2,57	0,35	0,01	0,47	108,16	0,11
Üst değ.	13,50	7,88	13,33	0,60	3,39	514,81	2,81
Akdeniz mutfağı (n=60)							
X	6,92	6,28	3,51	0,33	1,79	139,21	0,78
SS	3,11	1,65	2,41	0,55	0,58	61,18	0,58
Medyan	6,37	6,12	3,02	0,18	1,78	130,12	0,69
Alt değ.	0,30	2,25	0,23	0,02	0,72	44,10	0,05
Üst değ.	18,63	10,89	9,11	2,94	3,09	421,62	2,94
p	**0,58**	**0,03**	**0,01**	**0,06**	**0,06**	**0,01**	**0,21**

Tablo 4.1. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki bazı besin ögesi içerikleri

Yemek Grubu	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Şeker (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Salatalar							
Türk mutfağı (n=19)							
X	3,22	5,13	9,75	2,15	1,00	808,11	3,06
SS	1,27	2,71	5,06	3,81	0,77	1114,59	1,59
Medyan	3,05	5,49	9,59	0,92	0,90	401,00	2,72
Alt değ.	1,34	0,22	2,47	0,14	0,04	186,69	0,38
Üst değ.	5,10	9,06	19,32	17,38	2,80	5170,07	6,89
Akdeniz mutfağı (n=21)							
X	3,16	7,50	4,68	1,96	1,37	377,05	1,95
SS	2,25	2,16	4,78	4,73	0,58	362,45	1,77
Medyan	2,81	8,13	3,25	0,29	1,36	262,35	1,30
Alt değ.	0,27	0,39	0,97	0,03	0,15	3,57	0,35
Üst değ.	9,55	10,08	22,57	19,75	2,62	1167,24	8,49
p	**0,36**	**0,01**	**0,01**	**0,008**	**0,02**	**0,01**	**0,01**
Sebze yemekleri							
Türk mutfağı (n=30)							
X	4,8	6,26	5,93	0,87	1,52	404,93	3,28
SS	3,41	6,20	2,41	0,81	0,59	105,02	2,42
Medyan	5,25	1,15	5,31	0,62	1,42	418,75	3,04
Alt değ.	1,14	3,28	2,22	0,09	0,78	245,96	0,59
Üst değ.	8,95	8,40	10,18	3,86	3,32	647,95	12,22
Akdeniz mutfağı (n=20)							
X	5,43	6,26	5,08	0,35	1,58	479,00	1,97
SS	3,20	2,09	3,53	0,35	0,97	649,28	1,51
Medyan	4,62	6,41	4,34	0,24	1,22	285,81	1,71
Alt değ.	2,16	2,31	0,90	0,04	0,55	128,57	0,08
Üst değ.	12,40	9,16	14,82	1,61	3,93	3120,54	5,91
p	**0,43**	**1,00**	**0,31**	**0,01**	**0,79**	**0,62**	**0,04**

Tablo 4.1. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki bazı besin ögesi içerikleri

Yemek Grubu	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Şeker (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Kurubaklagiller							
Türk mutfağı (n=7)							
X	5,08	4,61	9,44	0,56	0,79	231,23	3,04
SS	1,82	0,62	1,65	0,31	0,16	61,60	1,01
Medyan	4,43	4,30	9,31	0,43	0,74	244,77	2,75
Alt değ.	2,73	3,97	7,70	0,28	0,59	107,77	1,90
Üst değ.	7,61	5,75	12,26	1,16	1,00	308,87	4,53
Akdeniz mutfağı (n=2)							
X	3,39	6,38	6,98	1,02	0,98	197,61	1,65
SS	1,18	0,82	0,17	0,90	0,07	42,43	0,66
Medyan	3,39	6,38	6,98	1,02	0,98	197,61	1,65
Alt değ.	2,55	5,80	6,86	0,38	0,93	167,61	1,18
Üst değ.	4,22	6,96	7,10	1,65	1,03	227,62	2,12
p	**0,22**	**0,56**	**0,56**	**0,50**	**0,22**	**0,33**	**0,11**
Yumurta yemekleri							
Türk mutfağı (n=8)							
X	4,25	7,42	4,02	0,21	1,68	409,39	1,02
SS	4,07	1,46	3,16	0,18	0,66	133,76	0,74
Medyan	4,23	7,68	2,34	0,17	1,52	414,67	0,99
Alt değ.	2,52	5,82	0,68	0,02	1,07	170,03	0,02
Üst değ.	5,98	9,82	8,00	0,43	3,02	553,40	2,32
Akdeniz mutfağı (n=6)							
X	6,25	6,68	3,69	0,23	1,99	249,39	1,73
SS	1,22	1,00	2,30	0,07	0,94	102,49	1,55
Medyan	6,45	6,92	3,05	0,24	1,91	241,06	1,19
Alt değ.	4,12	5,19	1,39	0,11	1,10	128,70	0,68
Üst değ.	7,77	7,64	7,22	0,30	2,99	418,01	4,87
p	**0,01**	**0,22**	**1,00**	**0,66**	**0,75**	**0,04**	**0,49**

Tablo 4.1. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki bazı besin ögesi içerikleri

Yemek Grubu	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Şeker (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Balık yemekleri							
Türk mutfağı (n=11)							
X	12,85	4,22	2,51	0,10	0,94	310,53	0,37
SS	3,29	1,41	2,31	0,09	0,42	93,52	0,36
Medyan	12,10	4,05	2,08	0,09	0,83	312,23	0,23
Alt değ.	7,90	2,70	0,01	0,00	0,37	183,25	0,00
Üst değ.	18,75	6,64	6,98	0,29	1,50	496,38	1,23
Akdeniz mutfağı (n=40)							
X	7,83	5,76	3,78	0,22	1,16	211,46	0,78
SS	3,37	1,91	2,50	0,26	0,62	213,32	0,70
Medyan	8,66	5,36	3,33	0,13	0,98	164,51	0,52
Alt değ.	1,52	2,04	0,68	0,04	0,35	9,56	0,08
Üst değ.	14,92	9,47	12,08	1,32	3,42	1141,47	3,99
p	**0,01**	**0,02**	**0,08**	**0,07**	**0,31**	**0,01**	**0,01**
Börek-mantı-çörek							
Türk mutfağı (n=39)							
X	3,34	4,52	11,37	0,16	1,23	263,14	0,86
SS	1,38	0,93	2,01	0,09	0,50	99,40	0,27
Medyan	3,03	4,80	11,28	0,15	1,21	225,95	0,78
Alt değ.	1,70	0,74	6,65	0,04	0,09	125,42	0,35
Üst değ.	8,26	5,94	19,95	0,51	3,11	546,01	1,51
Akdeniz mutfağı (n=17)							
X	3,93	5,10	9,36	0,25	1,54	231,55	1,18
SS	1,81	1,44	3,09	0,16	0,76	139,93	0,83
Medyan	3,86	5,44	8,55	0,37	1,41	189,59	0,91
Alt değ.	1,75	2,71	5,06	0,04	0,40	60,98	0,41
Üst değ.	9,62	7,79	15,40	1,62	3,00	669,06	4,00
p	**0,17**	**0,12**	**0,01**	**0,68**	**0,15**	**0,11**	**0,15**

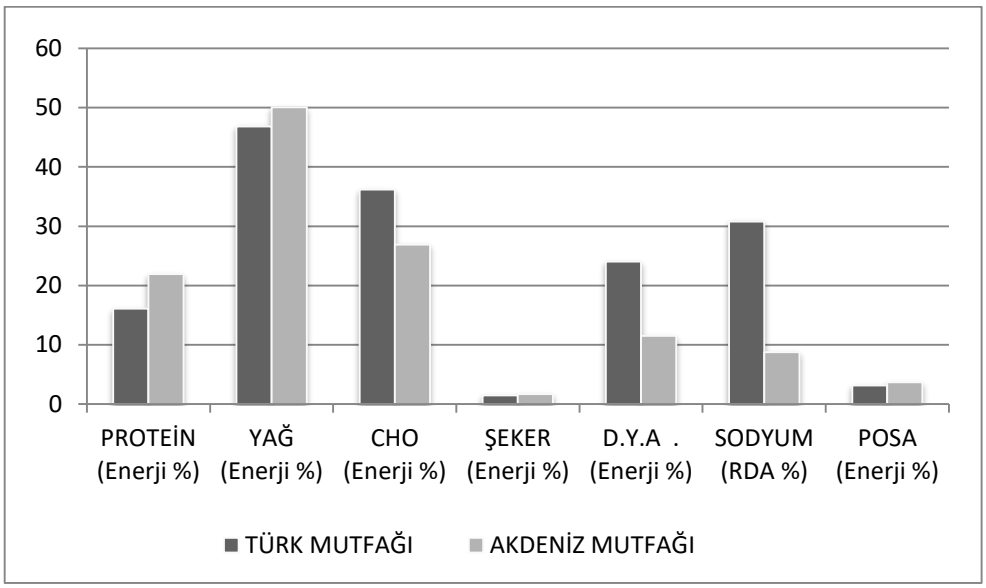
Tablo 4.1. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki bazı besin ögesi içerikleri

Yemek Grubu	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Şeker (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Dolmalar-sarmalar							
Türk mutfağı (n=24)							
X	4,66	4,72	9,44	1,05	1,23	308,36	2,97
SS	2,09	1,22	2,53	1,54	0,44	110,26	1,93
Medyan	4,85	4,59	9,51	0,55	1,24	292,22	2,41
Alt değ.	1,35	2,10	3,18	0,13	0,56	71,12	0,87
Üst değ.	7,29	7,61	15,06	7,37	2,32	497,06	8,07
Akdeniz mutfağı (n=13)							
X	7,19	5,22	5,65	0,19	0,97	202,75	0,89
SS	3,34	1,73	3,38	0,17	0,46	117,44	0,71
Medyan	7,88	5,56	5,34	0,13	0,90	161,81	0,55
Alt değ.	1,56	2,83	1,76	0,04	0,46	37,80	0,26
Üst değ.	12,69	8,02	13,14	0,69	1,85	394,80	2,58
p	**0,23**	**0,47**	**0,01**	**0,01**	**0,08**	**0,01**	**0,01**
Pilavlar							
Türk mutfağı (n=20)							
X	4,23	4,29	11,04	0,23	1,57	225,59	0,97
SS	1,66	0,64	2,05	0,30	0,56	33,71	0,73
Medyan	3,99	4,30	11,36	0,12	1,48	222,90	0,62
Alt değ.	1,37	2,78	6,73	0,03	0,64	157,40	0,29
Üst değ.	8,75	5,65	14,44	1,22	2,54	276,17	2,69
Akdeniz mutfağı (n=14)							
X	4,68	4,55	9,87	0,36	1,28	129,83	1,72
SS	2,30	1,02	3,03	0,31	0,60	78,20	1,12
Medyan	3,71	4,66	10,21	0,29	1,08	141,97	1,63
Alt değ.	1,62	2,58	4,91	0,02	0,39	1,30	0,22
Üst değ.	8,79	6,58	15,36	1,13	2,42	297,51	4,65
p	**0,90**	**0,29**	**0,32**	**0,02**	**0,15**	**0,01**	**0,02**

Tablo 4.1. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki bazı besin ögesi içerikleri

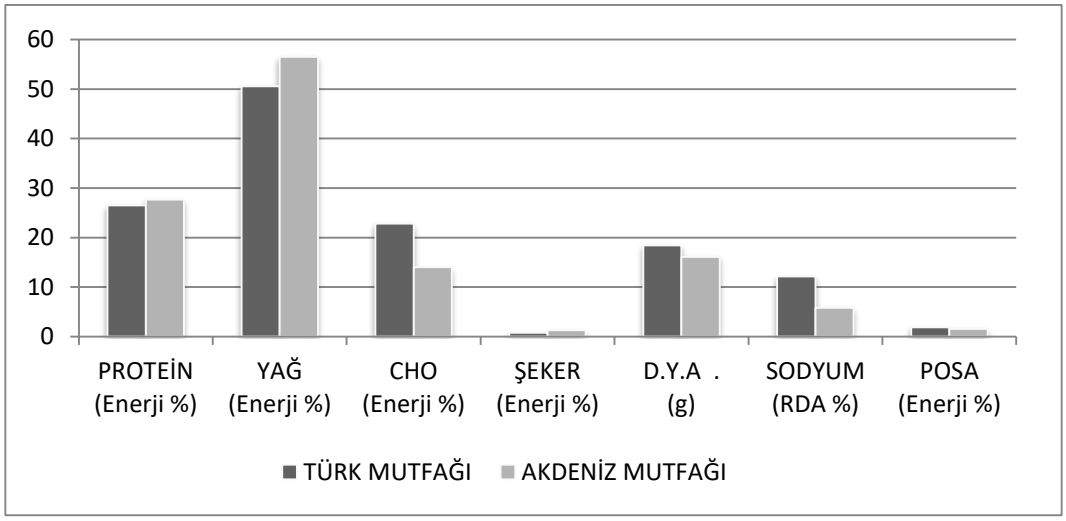
Yemek Grubu	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Şeker (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Tatlılar							
Türk mutfağı (n=38)							
X	1,53	3,11	16,15	10,15	1,16	17,54	0,73
SS	0,69	1,71	3,84	5,04	0,78	21,05	0,73
Medyan	1,39	2,95	16,27	9,76	1,19	9,89	0,47
Alt değ.	0,30	0,06	10,00	0,13	0,01	0,40	0,00
Üst değ.	2,99	5,86	23,87	20,38	2,97	81,01	2,91
Akdeniz mutfağı (n=29)							
X	2,12	5,20	10,63	6,72	1,98	31,17	0,61
SS	0,88	1,82	3,62	3,02	0,91	44,79	0,46
Medyan	2,09	4,92	11,15	6,42	1,96	21,66	0,54
Alt değ.	0,84	1,01	3,91	1,33	0,55	0,69	0,00
Üst değ.	4,25	9,05	19,29	13,00	4,10	233,89	1,97
p	**0,01**	**0,01**	**0,01**	**0,01**	**0,01**	**0,10**	**0,44**

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan çorbaların 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.1.'de gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki çorbaların 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, şeker ve posa içeriği Akdeniz mutfağındaki çorbalardan düşük iken; karbonhidrat, DYA ve sodyum içeriği daha yüksek bulunmuştur.



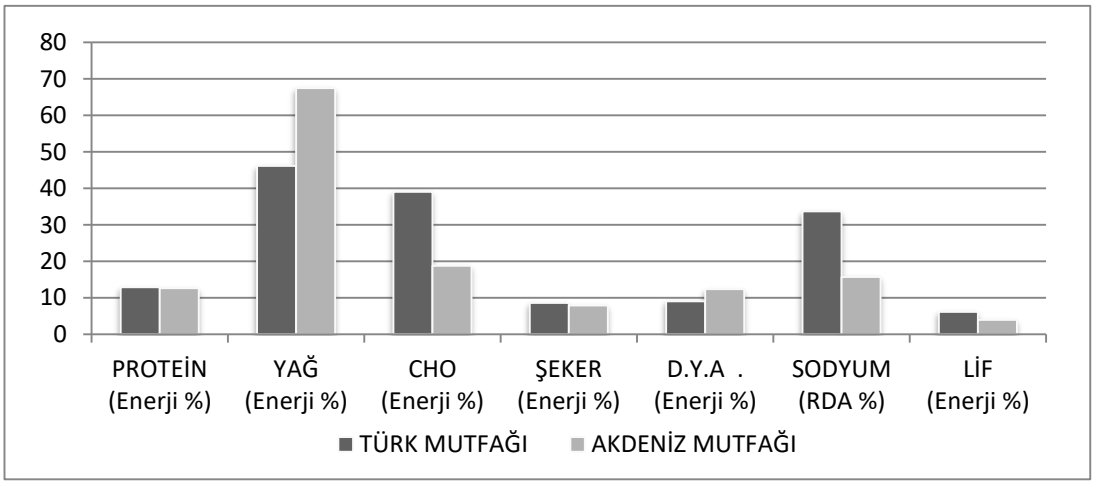
Şekil 4.1. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan çorbaların 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan et ve kümes hayvanları yemeklerinin 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.2.'de gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki et ve kümes hayvanları yemek tarifelerinin protein, yağ ve şeker içeriği Akdeniz mutfağındaki et ve kümes hayvanları yemek tarifelerinden daha düşük; karbonhidrat, DYA, sodyum ve posa içeriği daha yüksek bulunmuştur.



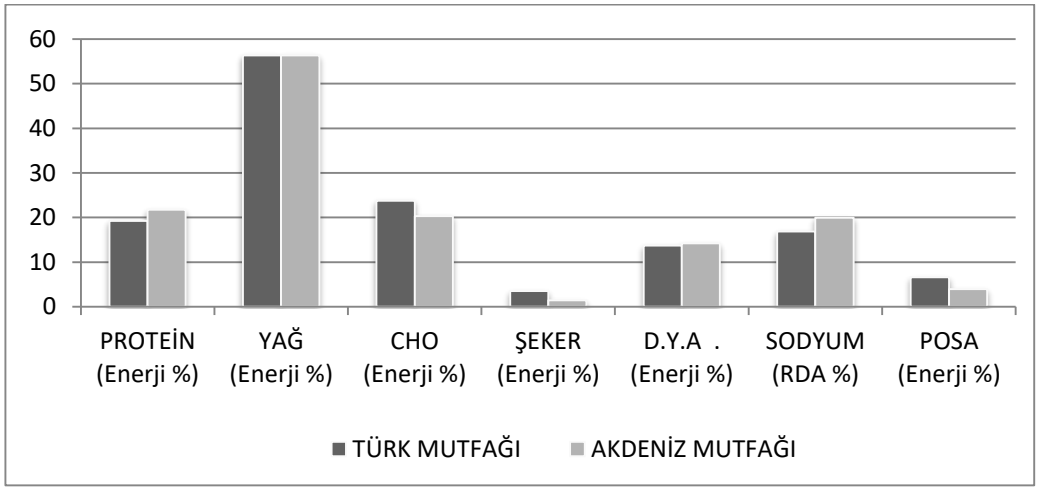
Şekil 4.2. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan et ve kümes hayvanları yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan salataların 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.3.'de gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki salataların 100 kkal'deki yağ ve DYA içeriği Akdeniz mutfağındaki salatalardan daha düşük iken; protein, karbonhidrat, şeker, sodyum ve posa içeriği daha yüksektir.



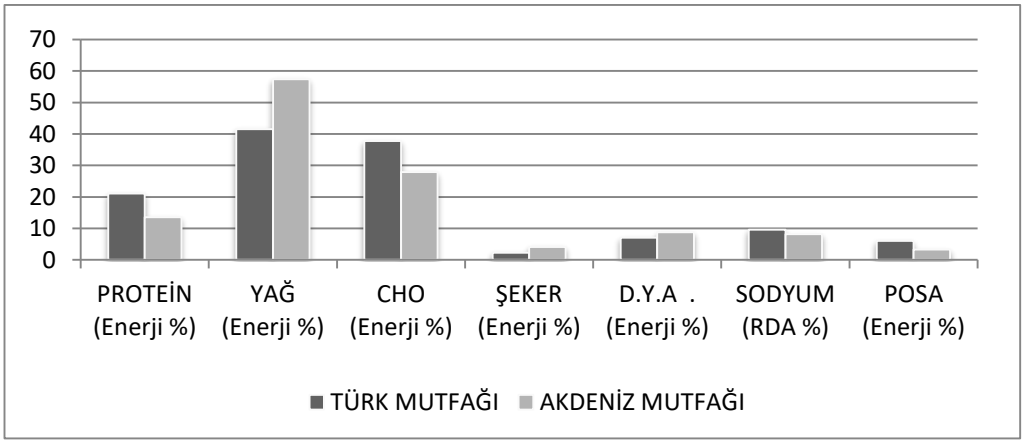
Şekil 4.3. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan salataların 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan sebze yemeklerinin 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.4.'de gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki sebze yemeklerinin ortalama protein, DYA ve sodyum içeriği Akdeniz mutfağındaki sebze yemeklerinden daha düşük; karbonhidrat, şeker ve posa içerikleri daha yüksek bulunmuştur. Her iki mutfakta sebze yemeklerinin toplam yağ içeriği aynı bulunmuştur.



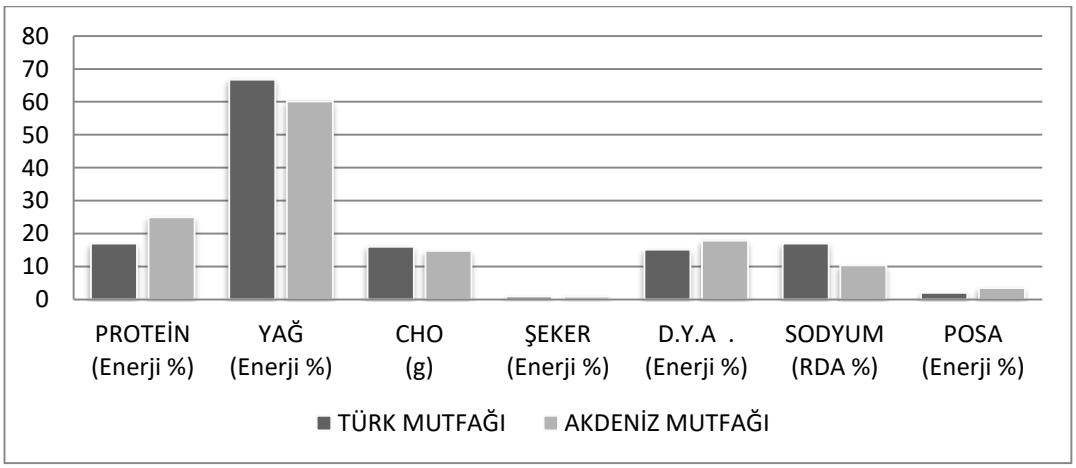
Şekil 4.4. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan sebze yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan kurubaklagil yemeklerinin 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.5.'de gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki kurubaklagil yemeklerinin yağ, şeker ve DYA içeriği Akdeniz mutfağındaki kurubaklagil yemeklerinden düşük iken; toplam protein, karbonhidrat, sodyum ve posa içeriği daha yüksek bulunmuştur.



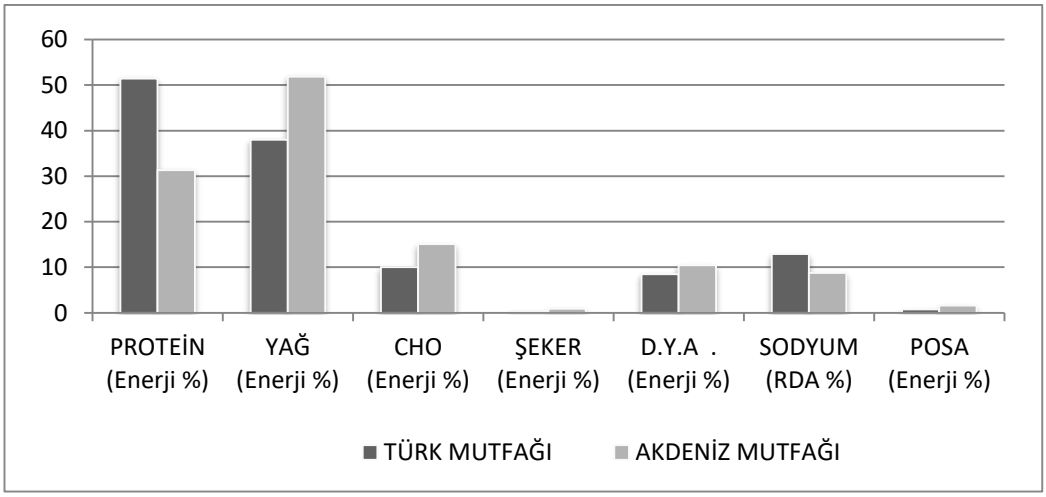
Şekil 4.5. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan kurubaklagil yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yumurta yemeklerinin 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.6.'da gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki yumurta yemeklerinin ortalama protein, şeker, DYA ve posa içeriği Akdeniz mutfağındaki yumurta yemeklerinden daha düşük; yağ, karbonhidrat ve sodyum içeriği daha yüksek bulunmuştur.



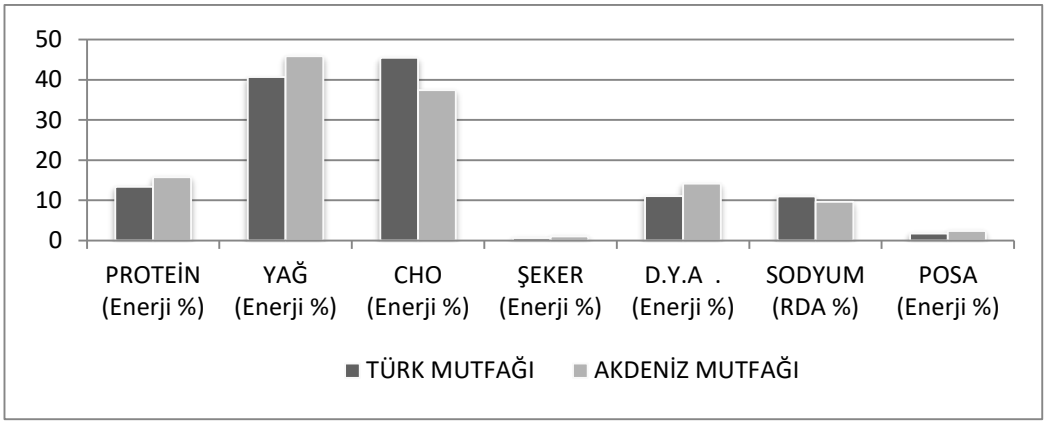
Şekil 4.6. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yumurta yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan balık yemeklerinin 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.7.'de gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki balık yemeklerinin yağ, karbonhidrat, şeker, DYA ve posa içeriği Akdeniz mutfağındaki balık yemeklerinden düşük iken; protein ve sodyum içeriği daha yüksek bulunmuştur.



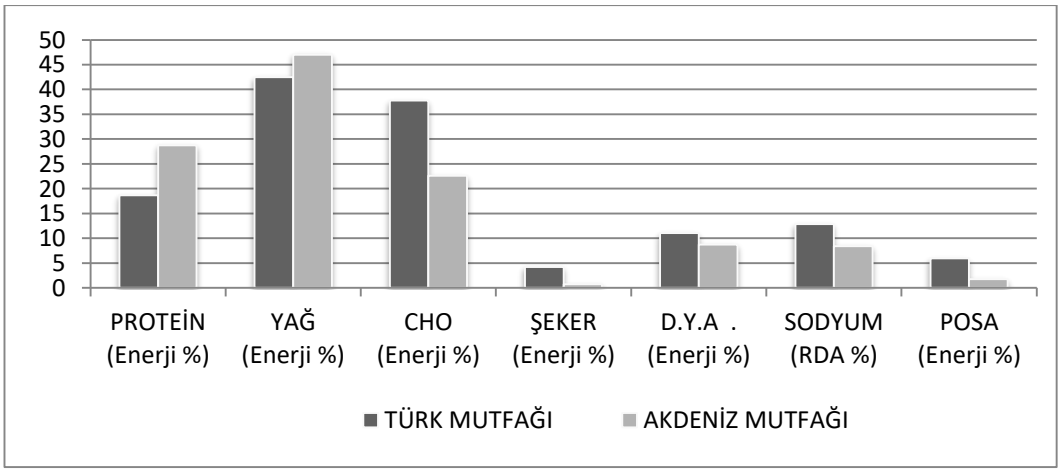
Şekil 4.7. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan balık yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan börek-çörek-mantı yemeklerinin 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.8.'de gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki börek-çörek-mantı yemeklerinin ortalama protein, yağ, şeker, DYA ve posa içerikleri Akdeniz mutfağındaki börek-çörek-mantı yemeklerinden daha düşük iken; karbonhidrat ve sodyum içeriği daha yüksek bulunmuştur.



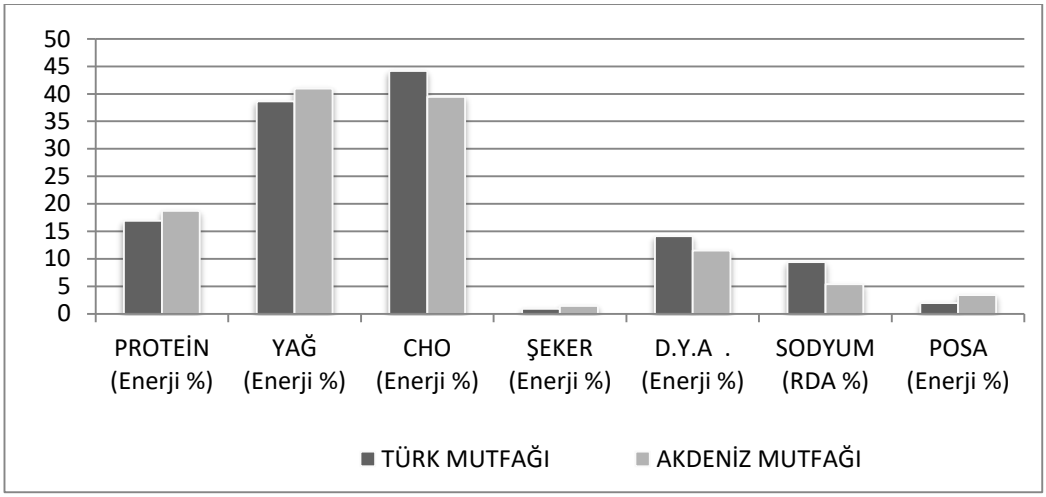
Şekil 4.8. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan börek-çörek-mantı yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan dolma ve sarma yemeklerinin 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.9.'da gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki dolma ve sarma yemeklerinin 100 kkal'deki protein ve yağ içeriği Akdeniz mutfağındaki dolma ve sarma yemeklerinden daha düşük iken; karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri daha yüksek bulunmuştur.



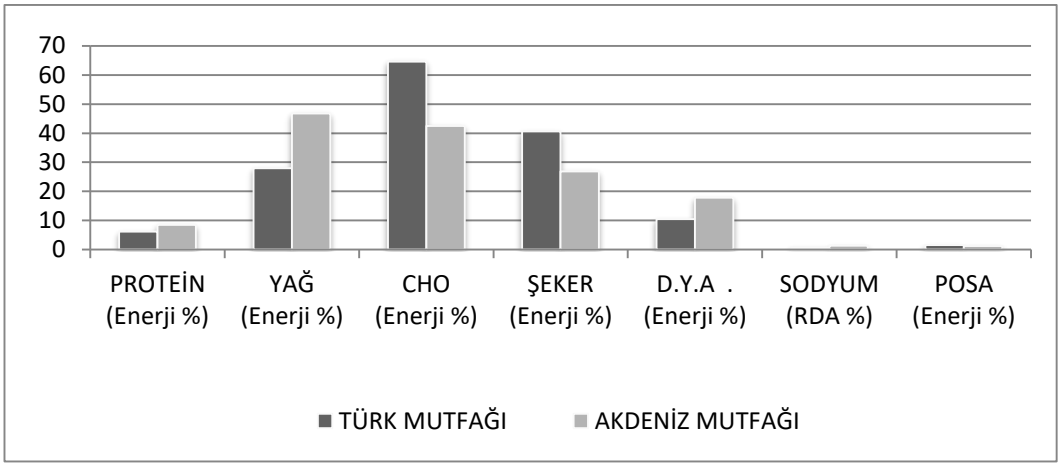
Şekil 4.9. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan dolma ve sarma yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan pilavların 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.10.'da gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki pilavların protein, yağ, şeker ve posa içerikleri Akdeniz mutfağındaki pilavlardan daha düşük iken; karbonhidrat, DYA ve sodyum içeriği daha yüksek bulunmuştur.



Şekil 4.10. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan pilavların yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan tatlıların 100 kkal'ye karşılık gelen miktarlarında enerjinin (100 kkal) protein, karbonhidrat, yağ, şeker, doymuş yağ asidi ve posadan karşılanma oranları (% olarak) ile sodyum içerikleri (RDA % olarak) Şekil 4.11.'de gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki tatlıların protein, yağ, DYA ve sodyum içerikleri Akdeniz mutfağındaki tatlılardan daha düşük iken; karbonhidrat, şeker ve posa içeriği daha yüksek bulunmuştur.



Şekil 4.11. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan tatlıların 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, sodyum ve posa içerikleri

4.1.2. Tarifelerin Toplam Protein, Bitkisel Protein, Hayvansal Protein ve Aminoasit İçeriklerine İlişkin Bulgular

Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tüm tarifelerin 100 kkal değerleri üzerinden toplam protein (g), bitkisel protein (g) ve aminoasit (g) içeriklerinin ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tarifelerin toplam protein içerikleri incelendiğinde, yumurta yemekleri ve tatlılarda Akdeniz tarifelerinin toplam protein içeriğinin, balık yemeklerinde ise Türk tarifelerinin toplam protein içeriğinin daha yüksek olduğu görülmektedir (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında (çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolma ve sarma yemekleri, pilavlar) toplam protein içeriği açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin bitkisel protein içerikleri değerlendirildiğinde, salatalar, sebze yemekleri ve dolma-sarma yemeklerinin Türk mutfağı tariflerinde bitkisel protein içeriği daha fazla iken, balık yemeklerinin Akdeniz mutfağı tarifelerinde bitkisel protein içeriği daha fazla bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek

gruplarında, iki mutfağın tarifelerinin bitkisel protein içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Hayvansal protein içeriği açısından iki mutfağın tarifeleri karşılaştırıldığında, salatalar, sebze yemekleri, yumurta yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile tatlıların Akdeniz mutfağı tarifelerinin; balık yemeklerinde ise Türk mutfağı tarifelerinin hayvansal protein içeriğinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında mutfakların hayvansal protein içerikleri benzer bulunmuştur (her biri için $p>0.05$).

Elzem aminoasit içeriği açısından tarifeler değerlendirildiğinde, yumurta yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin elzem aminoasit içeriği daha zenginken; balık yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin elzem aminoasit içeriği daha zengin bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri ile pilavlarda elzem aminoasit içerikleri açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Elzem olmayan aminoasit içerikleri değerlendirildiğinde, salatalar ve balık yemeklerinde Türk mutfağı tarifeleri; yumurta yemeklerinde Akdeniz mutfağı tarifelerinin elzem olmayan aminoasit içerikleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha zengin bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolma ve sarma yemekleri, pilavlar ile tatlılarda her iki mutfakta yer alan tarifelerin elzem olmayan aminoasit değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tablo 4.2. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam, bitkisel ve hayvansal protein ile aminoasit içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Protein (g)	Bitkisel Protein (g)	Hayvansal Protein (g)	Elzem Amino Asit (g)	Elzem Olmayan Amino Asit (g)
Çorbalar					
Türk mutfağı (n=35)					
X	4,02	2,04	1,98	1,86	1,89
SS	1,74	1,03	2,26	0,88	0,81
Medyan	3,66	1,91	1,43	1,69	1,78
Alt değ.	1,46	0,35	0,03	0,60	0,69
Üst değ.	8,51	4,26	8,02	4,35	4,40
Akdeniz mutfağı (n=30)					
X	5,48	1,88	3,60	2,60	2,41
SS	3,60	1,48	4,10	1,86	1,51
Medyan	4,96	1,40	1,82	2,35	2,22
Alt değ.	0,43	0,13	0,00	0,15	0,21
Üst değ.	16,16	5,04	16,03	8,06	7,27
p	**0,05**	**0,63**	**0,05**	**0,05**	**0,10**
Et ve kümes hayvanları yemekleri					
Türk mutfağı (n=50)					
X	6,62	0,89	5,72	3,33	3,00
SS	2,60	0,61	3,01	1,39	1,08
Medyan	6,80	0,74	6,18	3,39	3,06
Alt değ.	1,92	0,04	0,00	0,76	1,10
Üst değ.	13,50	2,14	12,60	6,97	5,95
Akdeniz mutfağı (n=60)					
X	6,92	0,77	6,16	3,52	3,09
SS	3,11	0,54	3,18	1,62	1,42
Medyan	6,37	0,60	5,44	3,29	2,86
Alt değ.	0,30	0,03	0,15	0,13	0,13
Üst değ.	18,63	2,11	5,44	9,60	8,63
p	**0,58**	**0,25**	**0,05**	**0,52**	**0,71**

Tablo 4.2. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam, bitkisel ve hayvansal protein ile aminoasit içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Protein (g)	Bitkisel Protein (g)	Hayvansal Protein (g)	Elzem Amino Asit (g)	Elzem Olmayan Amino Asit (g)
Salatalar					
Türk mutfağı (n=19)					
X	3,22	2,64	0,58	1,33	1,47
SS	1,27	1,39	1,15	0,63	0,54
Medyan	3,05	2,44	0,00	1,34	1,43
Alt değ.	1,34	0,44	0,00	0,32	0,52
Üst değ.	5,10	4,79	3,83	2,48	2,34
Akdeniz mutfağı (n=21)					
X	3,16	1,45	1,71	1,15	1,10
SS	2,25	1,55	2,07	0,89	0,76
Medyan	2,81	1,00	1,88	1,11	1,08
Alt değ.	0,27	0,22	0,00	0,07	0,09
Üst değ.	9,55	7,56	8,77	3,74	3,07
p	**0,36**	**0,01**	**0,03**	**0,29**	**0,03**
Sebze yemekleri					
Türk mutfağı (n=30)					
X	4,80	2,12	2,68	2,24	2,05
SS	3,41	1,10	2,41	1,34	1,10
Medyan	5,25	1,99	2,90	2,67	2,26
Alt değ.	1,14	0,33	0,00	0,14	0,13
Üst değ.	8,95	5,03	6,57	4,48	3,87
Akdeniz mutfağı (n=20)					
X	5,43	1,15	4,27	2,39	2,18
SS	3,20	0,63	3,31	1,70	1,44
Medyan	4,62	1,033	3,69	2,14	2,00
Alt değ.	2,16	0,07	0,00	0,41	0,41
Üst değ.	12,40	2,51	11,48	6,29	5,28
p	**0,43**	**0,01**	**0,01**	**0,72**	**0,73**

Tablo 4.2. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam, bitkisel ve hayvansal protein ile aminoasit içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Protein (g)	Bitkisel Protein (g)	Hayvansal Protein (g)	Elzem Amino Asit (g)	Elzem Olmayan Amino Asit (g)
Kurubaklagiller					
Türk mutfağı (n=7)					
X	5,08	3,48	1,59	2,26	2,01
SS	1,82	1,53	1,98	1,39	1,10
Medyan	4,43	4,00	0,06	2,08	1,99
Alt değ.	2,73	0,32	0,00	0,13	0,13
Üst değ.	7,61	4,70	3,87	4,00	3,39
Akdeniz mutfağı (n=2)					
X	3,39	1,06	2,32	0,88	0,88
SS	1,18	0,90	0,32	0,90	0,81
Medyan	3,39	1,06	2,52	0,88	0,88
Alt değ.	2,55	0,43	2,12	0,25	0,31
Üst değ.	4,22	1,70	2,52	1,51	1,45
p	**0,22**	**0,22**	**0,22**	**0,33**	**0,33**
Yumurta yemekleri					
Türk mutfağı (n=8)					
X	4,25	1,01	3,24	2,27	1,79
SS	4,07	0,74	1,02	0,62	0,42
Medyan	4,23	0,98	2,63	2,19	1,77
Alt değ.	2,52	0,04	2,22	1,34	1,13
Üst değ.	5,98	2,16	5,19	3,28	2,39
Akdeniz mutfağı (n=6)					
X	6,25	1,76	4,48	3,12	2,74
SS	1,22	1,46	1,87	0,62	0,54
Medyan	6,45	1,18	4,55	3,24	2,81
Alt değ.	4,12	0,58	1,94	1,99	1,86
Üst değ.	7,77	4,50	7,19	3,86	3,50
p	**0,01**	**0,28**	**0,02**	**0,02**	**0,005**

Tablo 4.2. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam, bitkisel ve hayvansal protein ile aminoasit içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Protein (g)	Bitkisel Protein (g)	Hayvansal Protein (g)	Elzem Amino Asit (g)	Elzem Olmayan Amino Asit (g)
Balık yemekleri					
Türk mutfağı (n=11)					
X	12,85	0,43	12,41	6,64	5,52
SS	3,29	0,35	3,47	1,69	1,43
Medyan	12,10	0,39	11,80	6,19	5,20
Alt değ.	7,90	0,00	7,38	4,17	3,33
Üst değ.	18,75	1,06	18,75	9,73	8,08
Akdeniz mutfağı (n=40)					
X	7,83	0,74	7,09	3,84	3,04
SS	3,37	0,46	3,39	1,76	1,75
Medyan	8,66	0,64	7,46	4,22	3,16
Alt değ.	1,52	0,05	0,86	0,70	0,19
Üst değ.	14,92	2,23	14,21	7,63	6,41
p	**0,00**	**0,02**	**0,02**	**0,00**	**0,00**
Börek-mantı-çörek					
Türk mutfağı (n=39)					
X	3,34	1,75	1,59	1,51	1,73
SS	1,38	0,39	1,54	0,76	0,59
Medyan	3,03	1,67	1,22	1,33	1,61
Alt değ.	1,70	0,85	0,00	0,62	1,00
Üst değ.	8,26	3,03	6,66	4,07	3,80
Akdeniz mutfağı (n=17)					
X	3,93	1,58	2,34	1,64	1,80
SS	1,81	0,56	2,05	0,97	0,85
Medyan	3,86	1,49	2,11	1,47	1,87
Alt değ.	1,75	0,77	0,20	0,67	0,91
Üst değ.	9,62	2,80	8,30	4,57	4,60
p	**0,17**	**0,13**	**0,17**	**0,76**	**0,95**

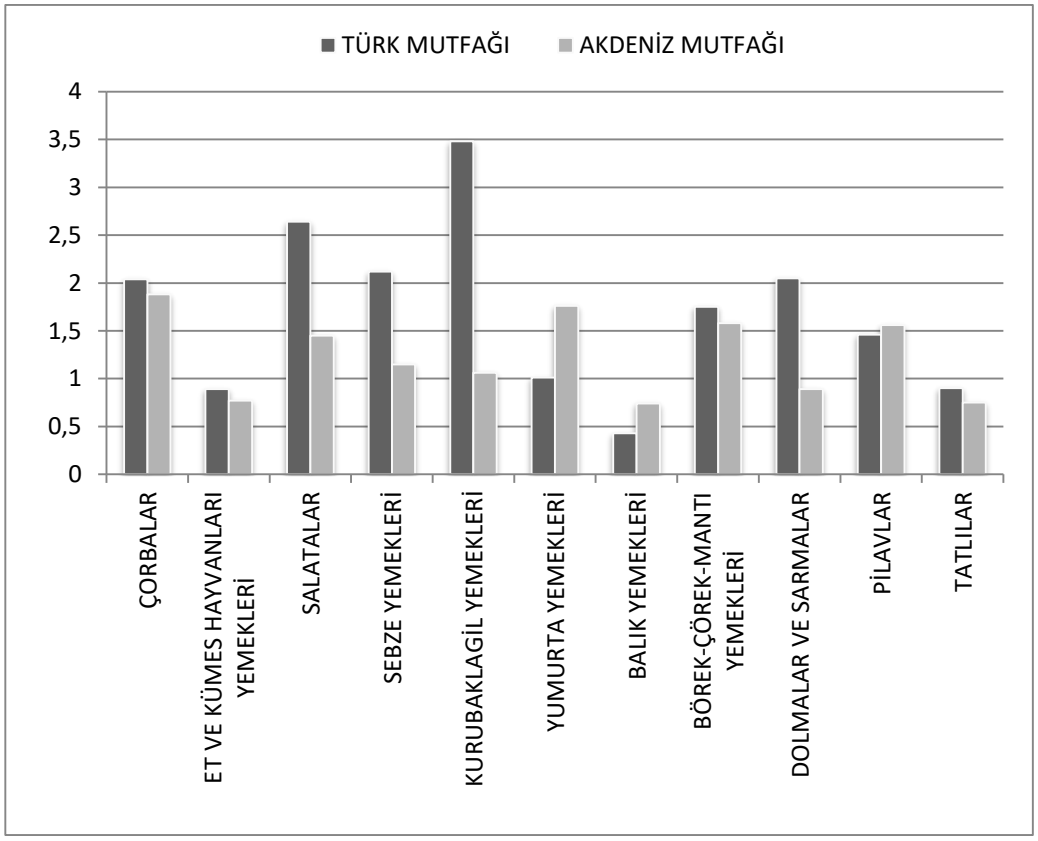
Tablo 4.2. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam, bitkisel ve hayvansal protein ile aminoasit içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Protein (g)	Bitkisel Protein (g)	Hayvansal Protein (g)	Elzem Amino Asit (g)	Elzem Olmayan Amino Asit (g)
Dolmalar-sarmalar					
Türk mutfağı (n=24)					
X	4,66	2,05	2,61	2,18	2,06
SS	2,09	0,81	2,07	1,07	0,91
Medyan	4,85	1,79	2,92	2,25	2,25
Alt değ.	1,35	0,51	0,00	0,56	0,54
Üst değ.	7,29	3,68	5,53	3,42	3,15
Akdeniz mutfağı (n=13)					
X	7,19	0,89	6,29	3,48	2,89
SS	3,34	0,59	3,72	1,81	1,53
Medyan	7,88	0,68	7,19	4,08	2,87
Alt değ.	1,56	0,13	0,00	0,71	0,76
Üst değ.	12,69	2,29	12,08	6,53	5,47
p	**0,23**	**0,00**	**0,00**	**0,03**	**0,12**
Pilavlar					
Türk mutfağı (n=20)					
X	4,23	1,46	2,77	2,09	1,96
SS	1,66	0,49	1,85	0,88	0,71
Medyan	3,99	1,32	2,55	1,97	1,82
Alt değ.	1,37	0,80	0,00	0,64	0,69
Üst değ.	8,75	2,85	7,35	4,51	3,81
Akdeniz mutfağı (n=14)					
X	4,68	1,56	3,11	2,23	2,18
S.S	2,30	0,62	2,63	1,19	1,03
Medyan	3,71	1,57	2,47	1,75	1,75
Alt değ.	1,62	0,69	0,00	0,63	0,94
Üst değ.	8,79	2,45	8,07	4,28	4,09
p	**0,90**	**0,46**	**0,80**	**0,98**	**0,84**

Tablo 4.2. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam, bitkisel ve hayvansal protein ile aminoasit içerikleri

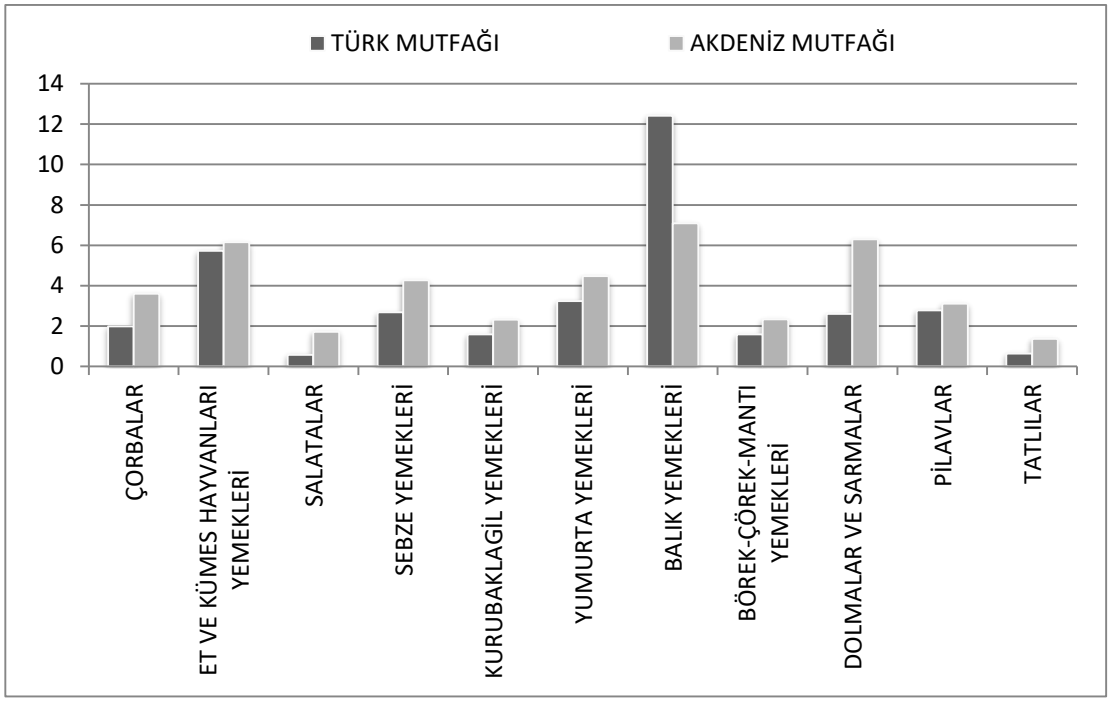
Yemek Grubu	Toplam Protein (g)	Bitkisel Protein (g)	Hayvansal Protein (g)	Elzem Amino Asit (g)	Elzem Olmayan Amino Asit (g)
Tatlılar					
Türk mutfağı (n=38)					
X	1,53	0,90	0,63	0,68	0,79
SS	0,69	0,48	0,76	0,37	0,36
Medyan	1,39	0,78	0,19	0,60	0,75
Alt değ.	0,30	0,20	0,00	0,09	0,14
Üst değ.	2,99	2,24	2,53	1,54	1,86
Akdeniz mutfağı (n=29)					
X	2,12	0,75	1,36	0,92	0,89
SS	0,88	0,64	1,18	0,41	0,34
Medyan	2,09	0,66	0,97	0,90	0,97
Alt değ.	0,84	0,00	0,00	0,13	0,13
Üst değ.	4,25	2,41	4,11	1,88	1,44
p	**0,01**	**0,28**	**0,02**	**0,02**	**0,29**

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki bitkisel protein içerikleri Şekil 4.12.'de gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağında yer alan çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolmalar ve sarmalar ile tatlıların 100 kkal'deki ortalama bitkisel protein içerikleri Akdeniz mutfağındakilerden yüksek iken; yumurta yemekleri, balık yemekleri ve pilavların bitkisel protein içerikleri daha düşük bulunmuştur.



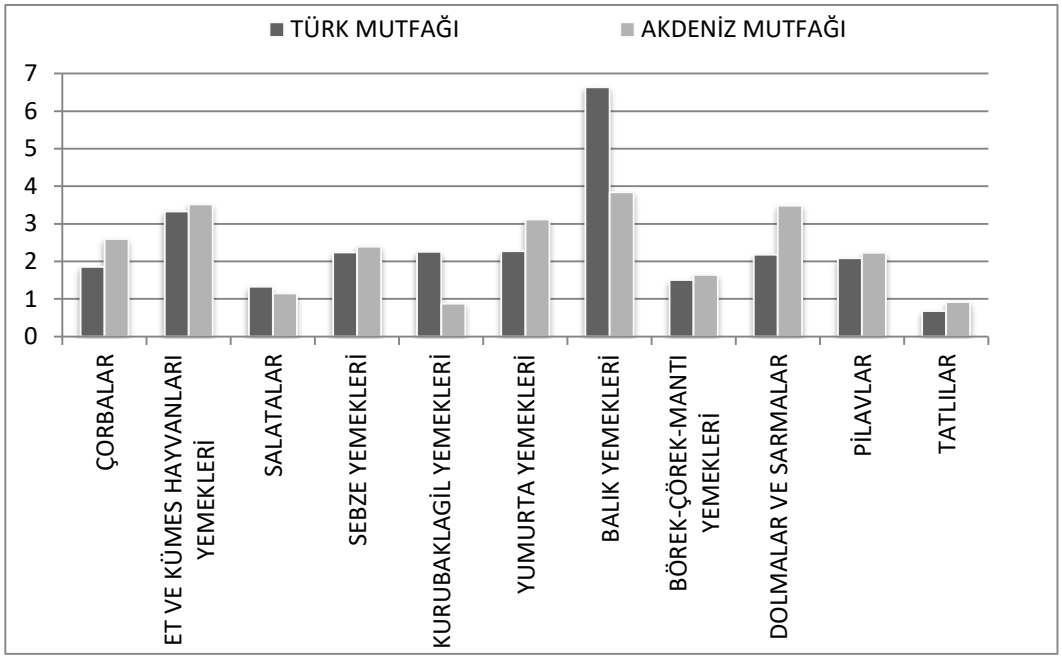
Şekil 4.12. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının 100 kkal'deki bitkisel protein içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki hayvansal protein içerikleri Şekil 4.13.'te karşılaştırılmıştır. Geleneksel Türk mutfağında yer alan balık yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama hayvansal protein içerikleri Akdeniz mutfağındakilerden yüksek iken; diğer yemek gruplarında Türk mutfağı tarifelerinin hayvansal protein içeriği düşük bulunmuştur.



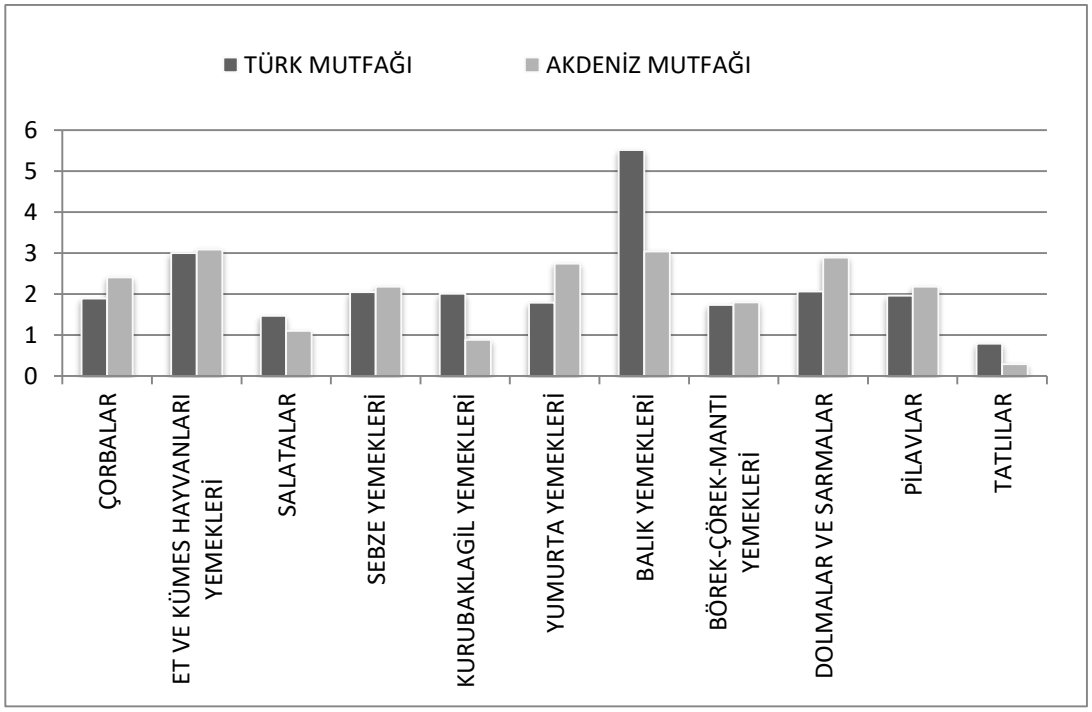
Şekil 4.13. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki hayvansal protein içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki elzem amino asit içerikleri Şekil 4.14.'te karşılaştırılmıştır. Geleneksel Türk mutfağında yer alan salatalar, kurubaklagil yemekleri ile balık yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama elzem amino asit içerikleri Akdeniz mutfağındakilerden yüksek iken; çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, sebze yemekleri, yumurta yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolmalar ve sarmalar, pilavlar ile tatlıların elzem amino asit içerikleri daha düşük bulunmuştur.



Şekil 4.14. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki elzem amino asit içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki elzem olmayan amino asit içerikleri Şekil 4.15.'te gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağında yer alan salatalar, kurubaklagil yemekleri, balık yemekleri ve tatlıların 100 kkal'deki ortalama elzem olmayan amino asit (g) içerikleri Akdeniz mutfağındakilerden yüksek iken; çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, sebze yemekleri, yumurta yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolmalar ve sarmalar ile pilavların elzem olmayan amino asit içerikleri Akdeniz mutfağındakilerden düşük bulunmuştur.



Şekil 4.15. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki elzem olmayan amino asit içerikleri

4.1.3. Tarifelerin Toplam Yağ, Yağ Asitleri ve Kolesterol İçeriklerine İlişkin Bulgular

Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tüm yemek tarifelerinin 100 kkal'deki toplam yağ, tekli doymamış yağ asitleri, çoklu doymamış yağ asitleri, n-3 yağ asitleri, n-6 yağ asitleri ve kolesterol değerlerinin ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.3.' te verilmiştir.

Tarifelerin toplam yağ içerikleri değerlendirildiğinde, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, balık yemekleri ve tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin yağ içeriklerinin önemli düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur (herbiri için $p<0.05$). Çorbalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile pilavlar gruplarında yer alan her iki mutfak tarifelerinin toplam yağ içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tekli doymamış yağ asidi içerikleri açısından tarifeler değerlendirildiğinde, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, yumurta yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantılar, dolma ve sarmalar, pilavlar ile tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin tekli doymamış yağ asidi içeriklerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu (her biri için $p>0.05$); çorbalar, sebze yemekleri ve kurubaklagil yemeklerinde tekli doymamış yağ asitleri açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p<0.05$).

Çoklu doymamış yağ asidi içerikleri değerlendirildiğinde, sebze yemekleri, yumurta yemekleri, börek-çörek-mantılar, dolma ve sarma yemeklerinde ve pilavlarda Türk mutfağı tarifelerinin çoklu doymamış yağ asidi içeriklerinin Akdeniz mutfağı tarifelerine kıyasla daha zengin olduğu bulunmuştur (her biri $p<0.05$). Et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, kurubaklagil yemekleri, balık yemekleri ve tatlılarda çoklu doymamış yağ asidi içeriği açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tarifelerin n-3 yağ asidi içerikleri değerlendirildiğinde, sebze yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantılar, pilavlar ve tatlıların Türk mutfağı tarifelerinde n-3 yağ asidi içeriği daha yüksek bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri ile dolma ve sarmalarda n-3 yağ asitleri içerikleri açısından, iki mutfak tarifeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin n-6 yağ asidi içerikleri değerlendirildiğinde, sebze yemekleri, yumurta yemekleri, börek-çörek-mantılar ile dolma ve sarma yemeklerinin Türk mutfağı tarifelerinde n-6 yağ asitleri içeriği daha zengin bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar,kurubaklagil yemekleri, balık yemekleri, pilavlar ve tatlıların n-6 yağ asitleri içeriği açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin kolesterol içerikleri değerlendirildiğinde, salatalar, sebze yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile tatlıların Akdeniz mutfağı tarifelerinde kolesterol içerikleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, kurubaklagil

yemekleri, yumurta yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantılar ile pilavlarda kolesterol değerleri açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tablo 4.3. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam yağ, tekli doymamış, çoklu doymamış, n-3, n-6 yağ asitleri ile kolesterol içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Yağ (g)	Tekli Doymam.y.a. (g)	Çoklu Doymam.y.a. (g)	n-3 y.a. (g)	n-6 ya. (g)	Kolesterol (mg)
Çorbalar						
Türk mutfağı (n=35)						
X	5,20	1,66	0,52	0,19	0,31	21,09
SS	1,10	0,43	0,34	0,21	0,19	11,52
Medyan	5,29	1,62	0,33	0,10	0,23	17,11
Alt değ.	2,30	0,89	0,25	0,06	0,18	3,63
Üst değ.	7,63	2,98	1,42	1,00	1,10	46,79
Akdeniz mutfağı (n=30)						
X	5,56	3,20	0,71	0,12	0,58	27,14
SS	2,42	1,82	0,34	0,07	0,36	32,54
Medyan	5,28	2,75	0,61	0,09	0,46	13,16
Alt değ.	1,94	0,84	0,36	0,03	0,19	0,00
Üst değ.	10,19	7,16	1,70	0,33	1,66	111,18
p	**0,45**	**0,62**	**0,02**	**0,05**	**0,01**	**0,34**
Et ve kümes hayvanları yemekleri						
Türk mutfağı (n=50)						
X	5,62	2,25	0,94	0,13	0,80	26,96
SS	1,47	0,79	0,72	0,10	0,71	19,56
Medyan	5,66	2,38	0,88	0,12	0,55	26,72
Alt değ.	2,57	0,72	0,18	0,03	0,13	0,00
Üst değ.	7,88	3,90	3,85	0,56	3,29	128,90
Akdeniz mutfağı (n=60)						
X	6,28	3,26	0,81	0,11	0,70	23,43
SS	1,65	1,26	0,46	0,04	0,46	10,65
Medyan	6,12	3,05	0,71	0,10	0,55	21,99
Alt değ.	2,25	0,37	0,21	0,05	0,13	1,82
Üst değ.	10,89	7,56	2,99	0,27	2,90	62,22
p	**0,03**	**0,01**	**0,27**	**0,09**	**0,38**	**0,23**

Tablo 4.3. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam yağ, tekli doymamış, çoklu doymamış, n-3, n-6 yağ asitleri ile kolesterol içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Yağ (g)	Tekli Doymam.y.a. (g)	Çoklu Doymam.y.a (g)	n-3 y.a. (g)	n-6 y.a. (g)	Kolesterol (mg)
Salatalar						
Türk mutfağı (n=19)						
X	5,13	2,60	1,23	0,17	1,06	3,17
SS	2,71	1,80	1,16	0,19	1,00	6,21
Medyan	5,49	3,08	0,68	0,10	0,56	0,00
Alt değ.	0,22	0,02	0,11	0,00	0,09	0,00
Üst değ.	9,06	6,09	3,94	0,64	3,30	18,90
Akdeniz mutfağı (n=21)						
X	7,50	4,80	0,90	0,13	0,76	11,73
SS	2,16	1,63	0,32	0,08	0,33	17,82
Medyan	8,13	4,72	0,90	0,11	0,76	5,06
Alt değ.	0,39	0,02	0,14	0,04	0,07	0,00
Üst değ.	10,08	6,98	1,76	0,44	1,59	71,23
p	**0,01**	**0,01**	**0,25**	**0,42**	**0,43**	**0,02**
Sebze yemekleri						
Türk mutfağı (n=30)						
X	6,26	3,25	1,13	0,15	0,98	11,52
SS	6,20	1,35	0,74	0,09	0,77	14,26
Medyan	1,15	2,63	0,82	0,13	0,69	11,43
Alt değ.	3,28	1,37	0,35	0,06	0,17	0,00
Üst değ.	8,40	5,70	3,17	0,49	3,05	61,52
Akdeniz mutfağı (n=20)						
X	6,26	3,60	0,68	0,11	0,56	28,35
SS	2,09	1,64	0,30	0,04	0,31	26,82
Medyan	6,41	3,38	0,63	0,10	0,52	26,64
Alt değ.	2,31	0,90	0,26	0,04	0,19	0,00
Üst değ.	9,16	6,29	1,64	0,21	1,50	95,21
p	**1,00**	**0,42**	**0,01**	**0,03**	**0,01**	**0,02**

Tablo 4.3. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam yağ, tekli doymamış, çoklu doymamış, n-3, n-6 yağ asitleri ile kolesterol içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Yağ (g)	Tekli Doymam.y.a. (g)	Çoklu Doymam.y.a (g)	n-3 y.a. (g)	n-6 y.a. (g)	Kolesterol (mg)
Kurubaklagiller						
Türk mutfağı (n=7)						
X	4,61	2,67	0,87	0,09	0,78	3,17
SS	0,62	1,02	0,53	0,04	0,52	5,42
Medyan	4,30	2,91	0,62	0,08	0,50	0,00
Alt değ.	3,97	1,27	0,45	0,05	0,37	0,00
Üst değ.	5,75	3,98	1,75	0,14	1,59	11,36
Akdeniz mutfağı (n=2)						
X	6,38	4,19	0,83	0,08	0,60	8,34
SS	0,82	0,45	0,26	0,02	0,14	8,06
Medyan	6,38	4,19	0,83	0,08	0,60	8,34
Alt değ.	5,80	3,88	0,65	0,06	0,50	2,64
Üst değ.	6,96	4,51	1,02	0,09	0,69	14,04
p	**0,56**	**0,11**	**0,50**	**1,00**	**1,00**	**0,22**
Yumurta yemekleri						
Türk mutfağı (n=8)						
X	7,42	2,32	2,74	0,15	2,59	89,93
SS	1,46	0,78	1,02	0,06	1,01	28,10
Medyan	7,68	2,16	2,83	0,13	2,65	87,75
Alt değ.	5,82	1,65	0,82	0,10	0,65	42,51
Üst değ.	9,82	4,03	3,81	0,25	3,68	129,22
Akdeniz mutfağı (n=6)						
X	6,68	3,35	0,72	0,17	0,55	81,54
SS	1,00	0,64	0,08	0,05	0,06	40,07
Medyan	6,92	3,43	0,71	0,18	0,53	76,80
Alt değ.	5,19	2,45	0,65	0,10	0,50	29,51
Üst değ.	7,64	4,17	0,86	0,24	0,63	147,43
p	**0,22**	**0,02**	**0,01**	**0,1**	**0,01**	**0,57**

Tablo 4.3. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam yağ, tekli doymamış, çoklu doymamış, n-3, n-6 yağ asitleri ile kolesterol içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Yağ (g)	Tekli Doymam.y.a. (g)	Çoklu Doymam.y.a (g)	n-3 y.a. (g)	n-6 y.a. (g)	Kolesterol (mg)
Balık yemekleri						
Türk mutfağı (n=11)						
X	4,22	1,58	1,34	0,55	0,78	34,56
SS	1,41	0,72	0,80	0,38	0,78	25,51
Medyan	4,05	1,50	1,32	0,39	0,37	26,11
Alt değ.	2,70	0,64	0,29	0,19	0,10	7,15
Üst değ.	6,64	2,85	2,83	1,32	2,50	76,05
Akdeniz mutfağı (n=40)						
X	5,76	3,27	0,93	0,25	0,62	35,46
SS	1,91	1,41	0,55	0,21	0,49	29,07
Medyan	5,36	2,89	0,75	0,17	0,47	28,14
Alt değ.	2,04	1,05	0,33	0,03	0,15	2,06
Üst değ.	9,47	6,50	2,93	0,91	2,45	130,90
P	**0,02**	**0,01**	**0,21**	**0,01**	**0,71**	**0,87**
Börek-mantı-çörek						
Türk mutfağı (n=39)						
X	4,52	1,33	1,68	0,18	1,50	11,81
SS	0,93	0,35	0,87	0,13	0,94	18,23
Medyan	4,80	1,28	1,68	0,17	1,60	8,27
Alt değ.	0,74	0,14	0,30	0,01	0,21	0,00
Üst değ.	5,94	2,10	3,45	0,43	3,41	113,87
Akdeniz mutfağı (n=17)						
X	5,10	2,65	0,58	0,08	0,48	15,91
SS	1,44	0,90	0,23	0,05	0,19	16,97
Medyan	5,44	2,30	0,53	0,07	0,42	10,32
Alt değ.	2,71	1,55	0,32	0,02	0,22	0,00
Üst değ.	7,79	4,84	1,34	0,23	0,94	64,18
p	**0,12**	**0,01**	**0,01**	**0,03**	**0,01**	**0,33**

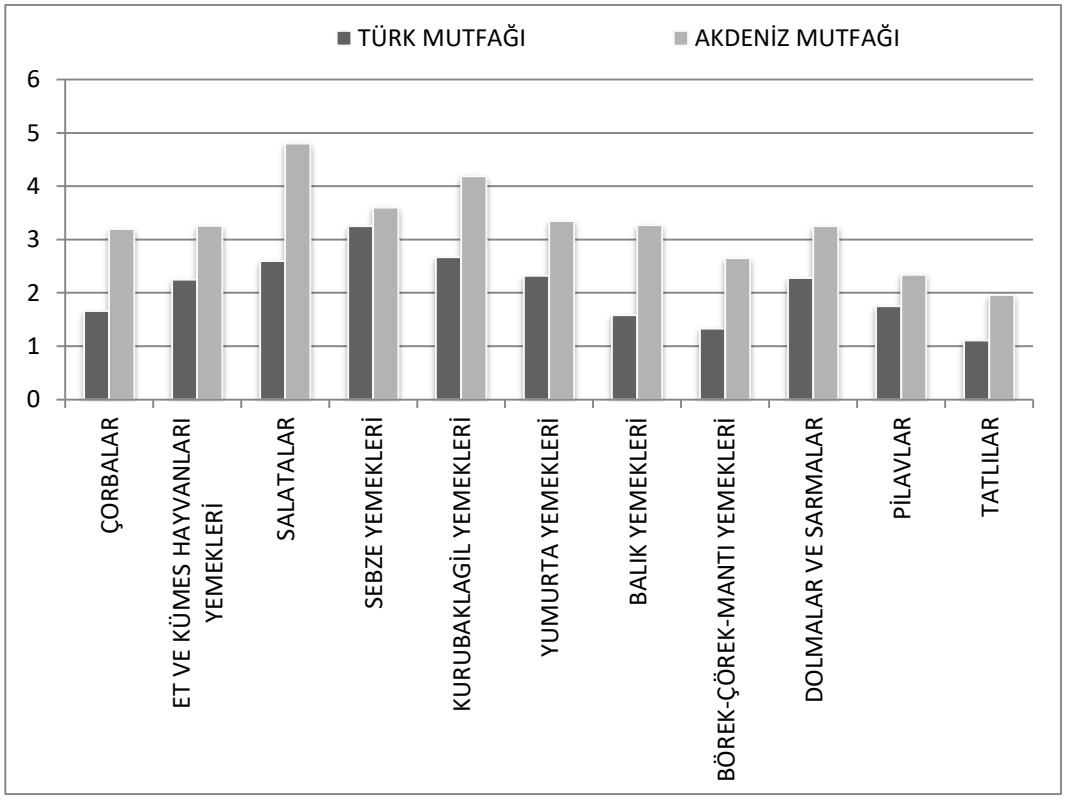
Tablo 4.3. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam yağ, tekli doymamış, çoklu doymamış, n-3, n-6 yağ asitleri ile kolesterol içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Yağ (g)	Tekli Doymam.y.a. (g)	Çoklu Doymam.y.a (g)	n-3 y.a. (g)	n-6 y.a. (g)	Kolesterol (mg)
Dolmalar-sarmalar						
Türk mutfağı (n=24)						
X	4,72	2,28	0,95	0,11	0,84	8,96
SS	1,22	1,11	0,66	0,08	0,64	7,97
Medyan	4,59	1,84	0,76	0,08	0,67	9,39
Alt değ.	2,10	0,77	0,39	0,03	0,30	0,00
Üst değ.	7,61	4,26	3,06	0,34	2,73	26,84
Akdeniz mutfağı (n=13)						
X	5,22	3,25	0,65	0,14	0,49	43,17
SS	1,73	1,23	0,25	0,07	0,26	31,53
Medyan	5,56	3,08	0,60	0,12	0,40	39,82
Alt değ.	2,83	1,70	0,44	0,07	0,27	0,00
Üst değ.	8,02	5,47	1,31	0,29	1,24	121,94
p	**0,47**	**0,02**	**0,02**	**0,08**	**0,01**	**0,01**
Pilavlar						
Türk mutfağı (n=20)						
X	4,29	1,75	0,69	0,19	0,49	13,80
SS	0,64	0,47	0,33	0,09	0,34	10,79
Medyan	4,30	1,62	0,61	0,22	0,37	11,38
Alt değ.	2,78	1,26	0,20	0,04	0,15	0,00
Üst değ.	5,65	2,97	1,69	0,38	1,63	40,24
Akdeniz mutfağı (n=14)						
X	4,55	2,34	0,62	0,09	0,54	17,01
SS	1,02	0,83	0,50	0,05	0,52	17,11
Medyan	4,66	2,28	0,48	0,07	0,37	9,96
Alt değ.	2,58	1,21	0,24	0,04	0,18	0,00
Üst değ.	6,58	3,85	2,24	0,19	2,20	52,40
p	**0,29**	**0,03**	**0,09**	**0,01**	**0,90**	**0,87**

Tablo 4.3. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin 100 kkal'deki toplam yağ, tekli doymamış, çoklu doymamış, n-3, n-6 yağ asitleri ile kolesterol içerikleri

Yemek Grubu	Toplam Yağ (g)	Tekli Doymam.y.a. (g)	Çoklu Doymam.y.a (g)	n-3 y.a. (g)	n-6 y.a. (g)	Kolesterol (mg)
Tatlılar						
Türk mutfağı (n=38)						
X	3,11	1,11	0,65	0,14	0,51	6,75
SS	1,71	0,74	0,68	0,15	0,61	7,72
Medyan	2,95	1,03	0,39	0,06	0,30	5,41
Alt değ.	0,06	0,01	0,02	0,00	0,01	0,00
Üst değ.	5,86	3,15	3,02	0,49	2,95	29,85
Akdeniz mutfağı (n=29)						
X	5,20	1,96	0,86	0,08	0,77	43,75
SS	1,82	0,97	1,21	0,04	1,22	50,65
Medyan	4,92	1,86	0,48	0,08	0,32	23,58
Alt değ.	1,01	0,28	0,10	0,01	0,08	0,00
Üst değ.	9,05	4,98	5,08	0,18	5,03	197,92
p	**0,01**	**0,01**	**0,37**	**0,02**	**0,26**	**0,01**

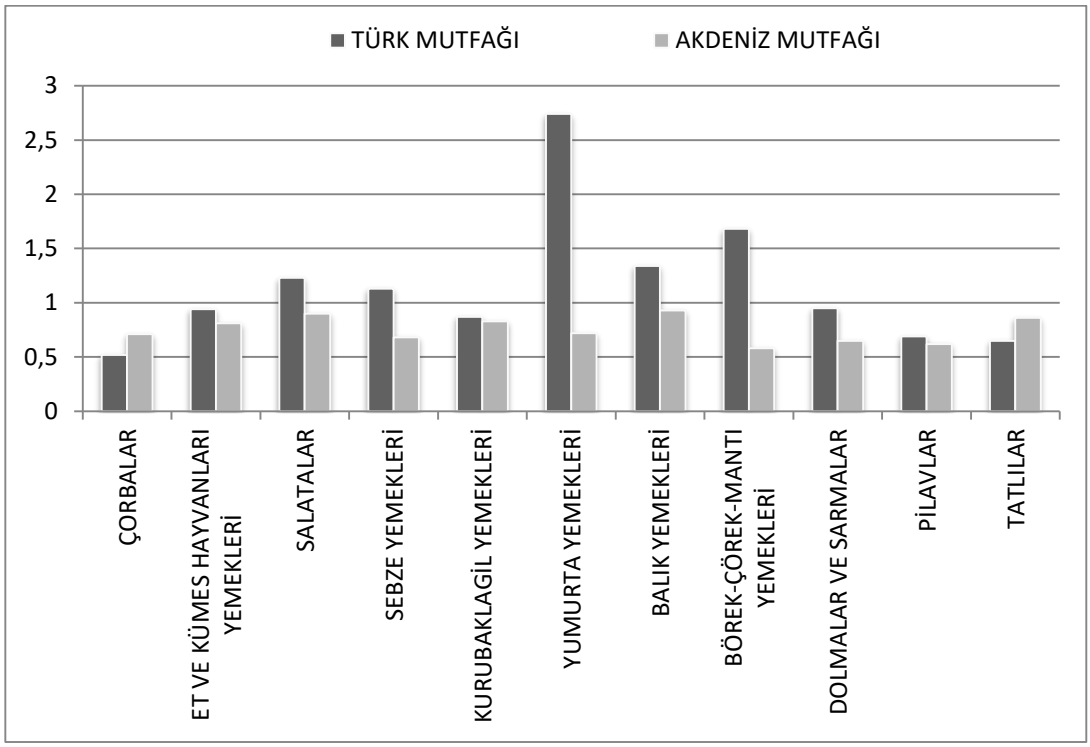
Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki tekli doymamış yağ asitleri içerikleri Şekil 4.16.'da gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağında yer alan çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolma ve sarmalar, pilavlar ve tatlıların 100 kkal'deki ortalama tekli doymamış yağ asitleri içerikleri Akdeniz mutfağındaki tarifelerin tekli doymamış yağ asitleri içeriklerinden daha düşüktür.



Şekil 4.16. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki tekli doymamış yağ asidi içerikleri

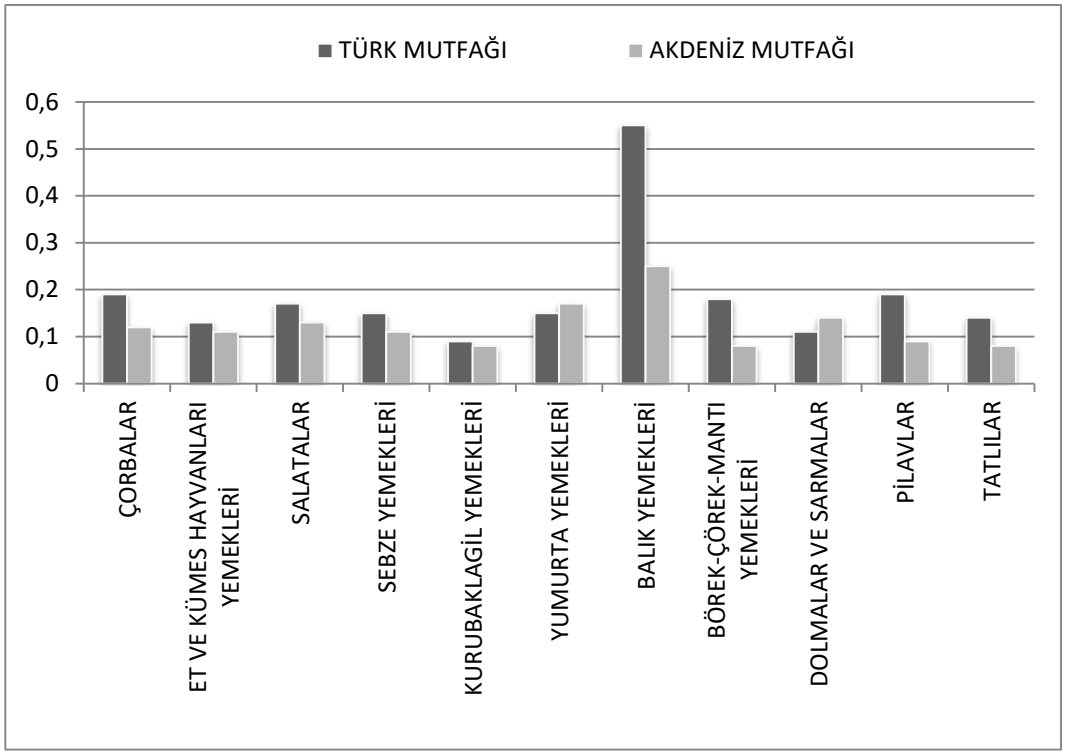
Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki çoklu doymamış yağ asitleri içerikleri Şekil 4.17.'de karşılaştırılmıştır. Geleneksel Türk mutfağında yer alan et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantılar, dolma ve sarmalar ile pilavların 100 kkal'deki ortalama çoklu doymamış yağ asitleri içerikleri Akdeniz mutfağındaki tarifelerin içeriklerinden

yüksek iken; çorbalar ve tatlıların çoklu doymamış yağ asitleri içerikleri Akdeniz mutfağındaki tarifelerin içeriklerinden daha düşük bulunmuştur.



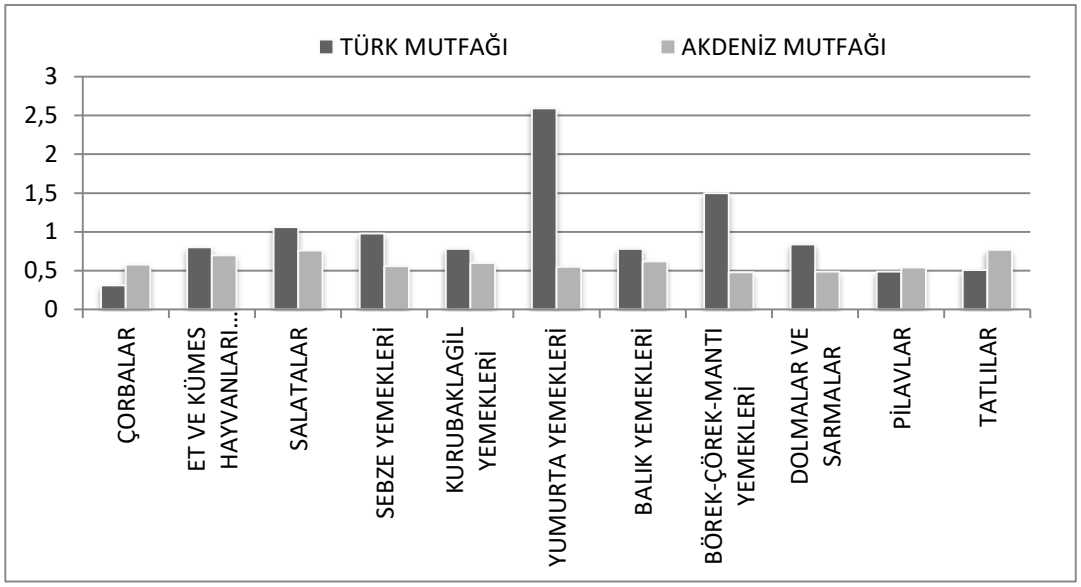
Şekil 4.17. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki çoklu doymamış yağ asitleri içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki n-3 yağ asitleri içerikleri Şekil 4.18.'de gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağında yer alan çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, pilavlar ile tatlıların 100 kkal'deki n-3 yağ asitleri içerikleri Akdeniz mutfağındaki tarifelerin içeriklierinden daha yüksek iken; yumurta yemekleri ile dolma ve sarmaların n-3 yağ asitleri içerikleri Akdeniz mutfağındaki tarifelerin içeriklerinden daha düşük bulunmuştur.



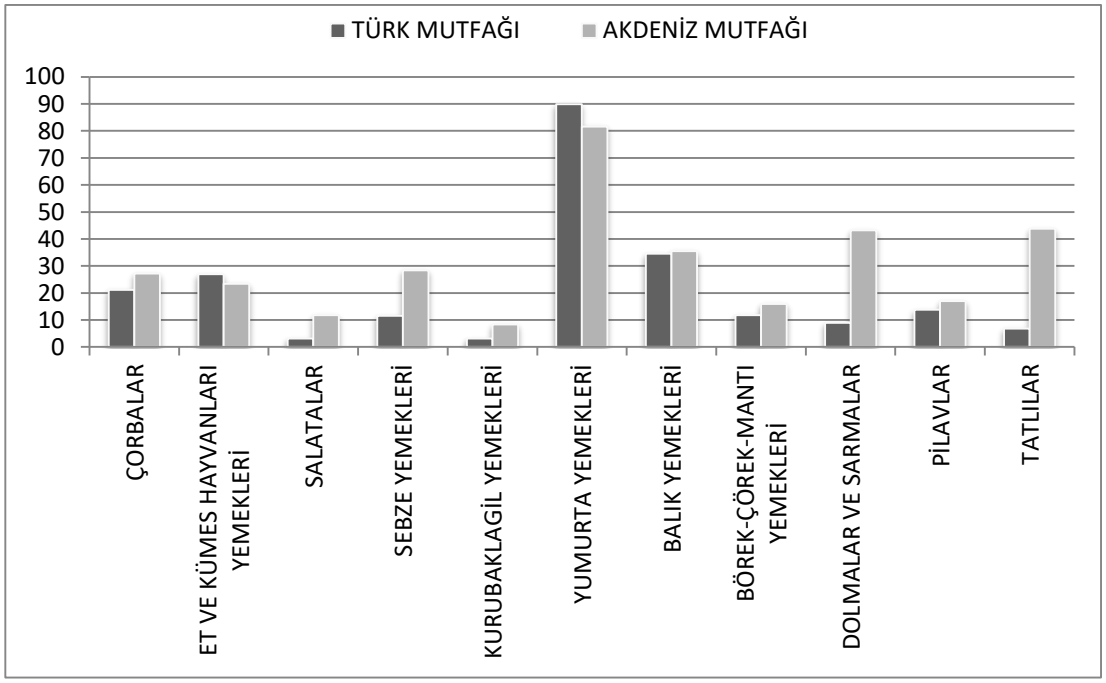
Şekil 4.18. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki n-3 yağ asitleri içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki n-6 yağ asitleri içerikleri Şekil 4.19.'da gösterilmiştir. Geleneksel Türk mutfağında yer alan et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantılar ile dolma ve sarmaların 100 kkal'deki n-6 yağ asitleri içerikleri Akdeniz mutfağındaki tarifelerin içeriklerinden daha yüksek iken; çorbalar, pilavlar ve tatlıların n-6 yağ asitleri içerikleri Akdeniz mutfağındaki tarifelerin içeriklerinden daha düşük bulunmuştur.



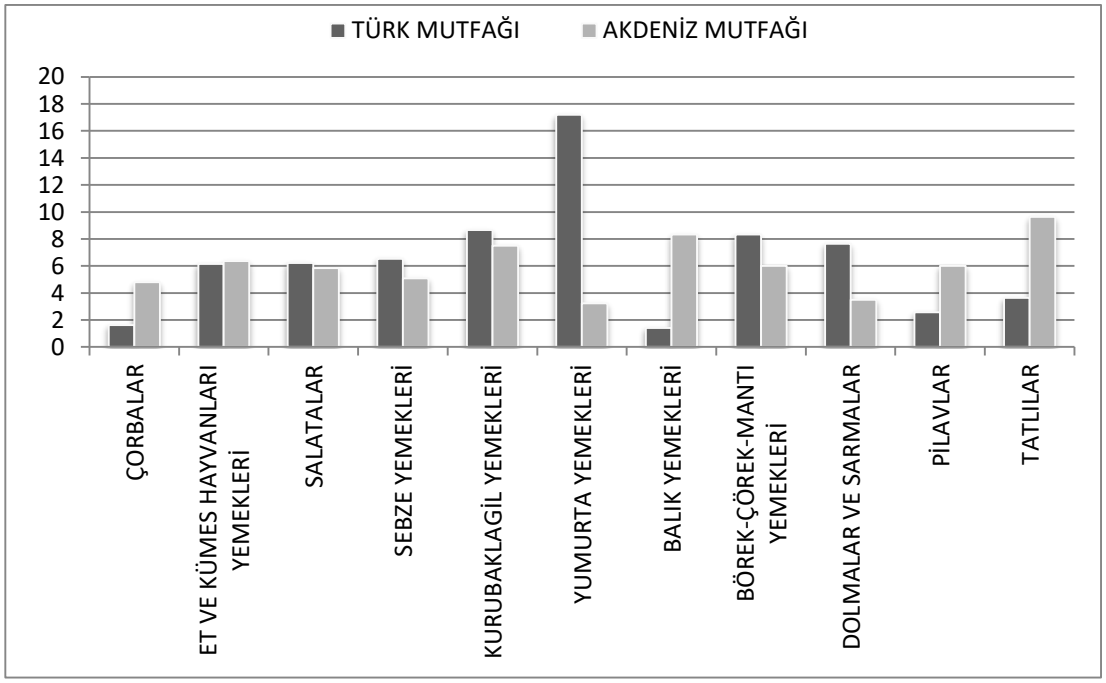
Şekil 4.19. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki n-6 yağ asitleri içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki kolesterol içerikleri Şekil 4.20.'de karşılaştırılmıştır. Geleneksel Türk mutfağında yer alan et ve kümes hayvanları yemekleri ile yumurta yemeklerinin 100 kkal'deki kolesterol içerikleri Akdeniz mutfağındaki tarifelerin içeriklerinden daha yüksek iken; çorbalar, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantılar, dolma ve sarmalar, pilavlar ve tatlıların kolesterol içerikleri Akdeniz mutfağındaki tarifelerin içeriklerinden daha düşük bulunmuştur.



Şekil 4.20. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki kolesterol içerikleri

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki n-6 ve n-3 yağ asitleri içeriği oranları Şekil 4.21.'de karşılaştırılmıştır. Geleneksel Türk mutfağında yer alan salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri ile dolma ve sarma yemeklerinde 100 kkal'deki n-6/n-3 yağ asitleri oranı Akdeniz mutfağındaki tarifelerden daha yüksek iken; çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, balık yemekleri, pilavlar ve tatlıların n-6/n-3 yağ asitleri oranı Akdeniz mutfağındaki tarifelerden daha düşük bulunmuştur.



Şekil 4.21. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki n-6 ve n-3 yağ asitleri içerikleri oranı

4.1.4. Tarifelerin Vitamin İçeriklerine İlişkin Bulgular

Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tüm yemek tarifelerinin 100 kkal'lerindeki vitamin A (µg), retinol (µg), karoten (mg), vitamin E eşdeğeri (mg), vitamin E (mg), vitamin K (µg), vitamin B_1 (mg), vitamin B_2 (mg), niasin (mg), pantotenik asit (mg), vitamin B_6 (mg), biotin (µg), toplam folik asit (µg), vitamin B_{12} (µg) ve vitamin C (mg) içeriklerinin ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.4.' te verilmiştir.

Tarifelerin A vitamini içerikleri değerlendirildiğinde, tüm yemek gruplarında her iki mutfaktaki tarifelerin A vitamini içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$). Retinol içerikleri değerlendirildiğinde ise, çorbalarda Türk mutfağındaki tarifelerin retinol içeriği daha fazla; salatalarda, dolma ve sarma yemekleri ile tatlılarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin retinol içerikleri daha fazla bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin retinol içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$). Karoten içerikleri açısından ise, dolma ve sarma yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinde; pilavlarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin karoten içeriği daha yüksek bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin karoten içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin E vitamini ve E vitamini eşdeğeri içerikleri değerlendirildiğinde, sebze yemekleri, yumurta yemekleri ve börek-çörek-mantılarda Türk mutfağı tarifelerinin; çorbalar, pilavlar ve tatlılarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin E vitamini içeriği daha zengin bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin E vitamini içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin K vitamini içerikleri değerlendirildiğinde, sebze yemekleri, dolma ve sarma yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; pilavlar ve tatlılarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin K vitamini içerikleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fazla bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin K vitamini içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin B_1 vitamini içerikleri değerlendirildiğinde, salatalar, sebze yemekleri, dolma ve sarma yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; pilavlarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla B_1 vitamini içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin B_1 vitamini içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin B_2 vitamini içerikleri değerlendirildiğinde, balık yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; tatlılarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla B_2 vitamini içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin B_2 vitamini içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin niasin içerikleri değerlendirildiğinde, et ve kümes hayvanları yemekleri, sebze ve balık yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; börek-çörek-mantılarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla niasin içerdiği saptanmıştır

(her biri için $p<0.05$). Çorbalar, salatalar, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, dolma ve sarma yemekleri, pilavlar ile tatlıların niasin içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin pantotenik asit içerikleri değerlendirildiğinde, balık yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; tatlılarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla pantotenik asit içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin pantotenik asit içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin B_6 vitamini içerikleri değerlendirildiğinde, salatalar ve sebze yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; pilavlarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla B_6 vitamini içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile tatlıların vitamin B_6 içerikleri açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin biotin içerikleri değerlendirildiğinde, balık yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; tatlılarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla B_6 vitamini içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile pilavların biotin içerikleri açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin folik asit içerikleri değerlendirildiğinde, sadece tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin folik asit içeriğinin daha zengin bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin folik asit içerikleri açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin B_{12} vitamini içerikleri değerlendirildiğinde, dolma ve sarma yemekleri ile tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla B_{12} vitamini içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin B_{12}

vitamini içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin C vitamini içerikleri değerlendirildiğinde, sebze yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; börek-çörek-mantılar ile pilavlarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla C vitamini içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin C vitamini içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tablo 4.4. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki vitamin içerikleri

Yemek Grubu	Vit. A (µg)	Retinol (µg)	Karoten (mg)	Vit.E (eşd.) (mg)	Vit. E (mg)	Vit. K (µg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niasin (mg)	Pant. as. (mg)	Vit. B6 (mg)	Biotin (µg)	Topl.fol .as. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)
Çorbalar															
Türk mutfağı (n=35)															
X	102,88	35,18	0,18	0,58	0,40	41,71	0,06	0,07	1,02	0,28	0,10	2,08	24,47	0,16	6,03
SS	96,69	11,62	0,22	0,31	0,21	27,89	0,02	0,013	1,22	0,11	0,05	1,35	14,96	0,37	7,70
Medyan	56,15	33,35	0,09	0,47	0,36	39,06	0,06	0,07	0,77	0,30	0,09	1,75	22,31	0,06	2,42
Alt değ.	23,77	9,36	0,03	0,18	0,04	2,47	0,02	0,03	0,16	0,01	0,03	0,11	2,98	0,00	0,10
Üst değ.	419,70	59,85	0,88	1,37	0,95	124,18	0,11	0,17	6,97	0,58	0,22	5,17	69,74	2,13	37,25
Akdeniz mutfağı (n=30)															
X	99,29	17,05	0,23	1,31	1,26	36,03	0,07	0,07	0,89	0,30	0,12	2,51	27,32	0,40	9,17
SS	107,39	20,37	0,22	0,52	0,53	22,80	0,04	0,03	0,48	0,16	0,07	1,77	22,37	0,63	9,21
Medyan	63,85	9,46	0,15	1,18	1,14	36,09	0,05	0,06	0,98	0,28	0,10	1,92	14,65	0,20	6,25
Alt değ.	8,83	1,92	0,03	0,59	0,51	4,80	0,02	0,03	0,13	0,05	0,01	0,26	5,89	0,00	0,22
Üst değ.	526,88	88,85	0,95	2,46	2,43	91,79	0,15	0,14	1,84	0,63	0,28	7,52	74,18	2,45	43,88
p	**0,89**	**0,01**	**0,32**	**0,01**	**0,01**	**0,38**	**0,52**	**0,73**	**0,60**	**0,72**	**0,24**	**0,27**	**0,56**	**0,07**	**0,14**
Et ve kümes hayvanları yemekleri															
Türk mutfağı (n=50)															
X	142,46	110,28	0,13	0,78	0,70	31,75	0,07	0,10	2,09	0,36	0,12	1,95	15,38	0,99	6,07
SS	658,17	66,31	0,16	0,65	0,65	22,73	0,02	0,12	0,91	0,27	0,05	3,93	9,47	2,45	6,69
Medyan	29,83	5,91	0,07	0,57	0,42	29,20	0,07	0,09	2,09	0,32	0,10	1,46	13,25	0,71	3,69
Alt değ.	0,12	0,00	0,00	0,10	0,10	0,11	0,03	0,03	0,69	0,19	0,05	0,02	6,63	0,00	0,25
Üst değ.	4686,76	4677,74	0,81	2,85	2,77	110,13	0,11	0,95	5,43	2,16	0,29	28,49	65,47	17,67	32,45
Akdeniz mutfağı (n=60)															
X	114,38	62,17	0,13	0,74	0,84	26,40	0,06	0,08	1,73	0,29	0,11	1,50	12,50	0,57	6,22
SS	393,41	395,51	0,14	0,49	1,17	22,26	0,04	0,09	0,84	0,19	0,05	2,93	9,09	0,87	7,02
Medyan	47,50	9,79	0,10	0,64	0,62	20,82	0,05	0,07	1,61	0,26	0,10	0,97	11,01	0,44	3,93
Alt değ.	1,51	0,00	0,01	0,07	0,07	1,67	0,01	0,01	0,04	0,02	0,01	0,05	2,44	0,00	0,08
Üst değ.	3078,64	3074,21	0,97	3,19	9,02	128,05	0,24	0,72	5,74	1,49	0,30	23,11	55,05	6,53	35,82
p	**0,78**	**0,64**	**0,82**	**0,70**	**0,43**	**0,22**	**0,08**	**0,32**	**0,03**	**0,10**	**0,49**	**0,49**	**0,11**	**0,22**	**0,91**

Tablo 4.4. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki vitamin içerikleri

Yemek Grubu	Vit. A (µg)	Retinol (µg)	Karoten (mg)	Vit.E (eşd.) (mg)	Vit. E (mg)	Vit. K (µg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niasin (mg)	Pant. as. (mg)	Vit. B6 (mg)	Biotin (µg)	Topl.fol. as. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)
Salatalar															
Türk mutfağı (n= 19)															
X	239,77	8,54	0,76	1,31	1,21	130,37	0,10	0,11	0,86	0,40	0,19	3,07	54,59	0,03	31,66
SS	403,10	10,52	1,06	0,87	0,88	158,50	0,05	0,08	0,55	0,23	0,12	2,68	49,00	0,07	40,18
Medyan	94,27	5,95	0,35	1,10	0,90	52,32	0,09	0,09	0,62	0,29	0,15	2,31	37,12	0,00	18,81
Alt değ.	4,49	0,00	0,02	0,10	0,10	15,26	0,05	0,04	0,24	0,16	0,08	0,01	17,53	0,00	1,19
Üst değ.	1745,85	34,85	4,03	3,79	3,70	512,35	0,24	0,29	2,26	1,03	0,50	10,07	208,95	0,23	166,08
Akdeniz mutfağı (n=21)															
X	225,61	16,29	1,16	1,74	1,72	80,05	0,08	0,11	0,77	0,37	0,12	2,97	36,44	0,23	28,36
SS	448,44	13,80	2,73	1,02	1,01	161,01	0,08	0,13	0,68	0,28	0,13	3,89	47,61	0,45	33,09
Medyan	91,36	12,70	0,41	1,41	1,38	35,67	0,05	0,07	0,61	0,25	0,07	2,09	25,81	0,03	16,95
Alt değ.	19,08	0,00	0,04	0,36	0,36	2,10	0,01	0,01	0,13	0,02	0,02	0,12	3,82	0,00	1,39
Üst değ.	2130,2	44,39	12,76	4,51	4,44	751,36	0,33	0,65	2,82	0,94	0,63	17,93	235,21	1,72	154,38
p	**0,81**	**0,03**	**0,70**	**0,07**	**0,05**	**0,06**	**0,01**	**0,55**	**0,28**	**0,22**	**0,01**	**0,61**	**0,05**	**0,08**	**0,93**
Sebze yemekleri															
Türk mutfağı (n= 30)															
X	254,99	10,70	0,49	1,52	1,40	101,26	0,11	0,11	1,47	0,41	0,19	2,85	41,66	0,49	23,08
SS	435,17	9,73	0,91	1,27	0,91	87,67	0,05	0,05	0,71	0,25	0,08	1,86	20,91	0,47	19,44
Medyan	91,42	7,60	0,25	0,86	1,17	74,04	0,09	0,10	1,56	0,39	0,17	2,64	37,76	0,52	20,32
Alt değ.	4,47	0,75	0,02	0,35	0,14	8,81	0,04	0,04	0,44	0,13	0,09	0,29	6,83	0,00	3,66
Üst değ.	2227,54	40,30	5,02	3,88	3,85	341,60	0,25	0,29	2,68	1,56	0,42	7,35	87,60	1,34	101,29
Akdeniz mutfağı (n= 20)															
X	259,33	153,42	0,28	1,12	1,09	46,21	0,07	0,11	0,99	0,33	0,12	3,90	30,52	0,86	13,61
SS	589,13	598,89	0,19	0,47	0,47	26,12	0,05	0,12	0,68	0,30	0,06	8,72	16,13	1,44	7,23
Medyan	96,83	12,10	0,27	0,95	0,92	45,77	0,06	0,09	0,76	0,26	0,11	1,60	29,08	0,41	13,16
Alt değ.	13,30	2,21	0,03	0,37	0,34	4,39	0,01	0,03	0,14	0,13	0,04	0,58	4,10	0,00	3,33
Üst değ.	2713,98	2696,54	0,67	2,29	2,26	99,20	0,22	0,57	2,81	1,56	0,25	40,50	73,60	5,32	28,58
p	**0,98**	**0,30**	**0,32**	**0,04**	**0,11**	**0,01**	**0,01**	**0,89**	**0,02**	**0,33**	**0,01**	**0,52**	**0,05**	**0,27**	**0,04**

Tablo 4.4. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki vitamin içerikleri

Yemek Grubu	Vit. A (µg)	Retinol (µg)	Karoten (mg)	Vit.E (eşd.) (mg)	Vit. E (mg)	Vit. K (µg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niasin (mg)	Pant. as. (mg)	Vit. B6 (mg)	Biotin (µg)	Topl.fol.as. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)
Kurubaklagiller															
Türk mutfağı (n= 7)															
X	113,07	3,99	0,37	1,19	1,16	74,57	0,10	0,07	0,80	0,30	0,14	2,07	54,33	0,21	7,34
SS	109,45	2,44	0,64	0,49	0,48	41,15	0,02	0,03	0,36	0,07	0,03	1,14	15,80	0,36	6,99
Medyan	48,06	4,83	0,13	1,08	1,07	65,19	0,11	0,07	0,63	0,31	0,14	2,16	61,08	0,00	5,20
Alt değ.	16,67	0,54	0,03	0,54	0,51	27,65	0,07	0,04	0,51	0,19	0,10	0,21	26,35	0,00	1,40
Üst değ.	306,87	6,65	1,81	1,89	1,87	160,08	0,12	0,13	1,32	0,38	0,19	3,86	68,54	0,76	21,30
Akdeniz mutfağı (n= 2)															
X	33,78	7,21	0,16	1,07	1,07	24,84	0,06	0,04	0,51	0,21	0,07	1,05	37,91	0,06	13,93
SS	18,97	1,31	0,09	0,02	0,05	0,10	0,02	0,01	0,24	0,06	0,01	0,40	18,62	0,07	7,19
Medyan	33,78	7,21	0,16	1,07	1,07	24,84	0,06	0,04	0,51	0,21	0,07	1,05	37,91	0,06	13,93
Alt değ.	20,37	6,29	0,10	1,06	1,04	24,77	0,05	0,03	0,34	0,17	0,07	0,77	24,74	0,01	8,85
Üst değ.	47,20	8,14	0,23	1,08	1,10	24,91	0,07	0,04	0,68	0,25	0,08	1,33	51,07	0,10	19,01
p	**0,50**	**0,11**	**0,88**	**1,00**	**1,00**	**0,05**	**0,11**	**0,05**	**0,66**	**0,22**	**0,05**	**0,22**	**0,33**	**0,50**	**0,33**
Yumurta yemekleri															
Türk mutfağı (n= 8)															
X	157,19	68,48	0,53	3,10	3,03	71,13	0,06	0,13	0,37	0,50	0,12	7,13	37,40	0,47	12,31
SS	205,74	17,22	1,27	1,19	1,17	94,69	0,03	0,07	0,23	0,14	0,07	3,06	23,74	0,14	13,61
Medyan	89,07	65,65	0,04	3,20	3,13	37,84	0,06	0,11	0,38	0,52	0,11	7,17	29,20	0,46	9,43
Alt değ.	51,94	50,68	0,01	1,04	1,01	9,02	0,02	0,07	0,07	0,21	0,04	2,33	16,60	0,25	0,20
Üst değ.	661,36	100,83	3,48	4,38	4,28	290,79	0,12	0,27	0,65	0,70	0,23	12,53	80,83	0,70	40,33
Akdeniz mutfağı (n= 6)															
X	122,72	66,84	0,31	1,70	1,67	50,33	0,07	0,12	0,63	0,50	0,12	5,77	38,15	0,49	14,19
SS	60,43	30,03	0,23	1,10	1,08	25,91	0,02	0,05	0,19	0,33	0,03	2,93	21,56	0,16	12,45
Medyan	114,86	59,18	0,26	1,10	1,08	53,36	0,08	0,10	0,65	0,40	0,11	5,54	32,03	0,48	9,75
Alt değ.	66,92	34,35	0,05	0,87	0,86	13,31	0,05	0,06	0,39	0,21	0,09	2,35	18,61	0,30	5,48
Üst değ.	229,43	117,59	0,66	3,43	3,36	81,80	0,11	0,19	0,83	1,13	0,19	11,13	79,09	0,70	39,25
p	**0,41**	**0,85**	**0,18**	**0,04**	**0,05**	**0,57**	**0,57**	**0,95**	**0,10**	**0,41**	**1,00**	**0,41**	**0,66**	**1,00**	**0,66**

Tablo 4.4. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki vitamin içerikleri

Yemek Grubu	Vit. A (µg)	Retinol (µg)	Karotenen (mg)	Vit.E (eşd.) (mg)	Vit. E (mg)	Vit. K (µg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niasin (mg)	Pant. as. (mg)	Vit. B6 (mg)	Biotin (µg)	Topl.fol. as. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)
Balık yemekleri															
Türk mutfağı (n= 11)															
X	83,86	28,73	0,14	1,26	1,24	22,48	0,05	0,13	5,80	0,38	0,19	4,01	10,42	1,05	5,44
SS	96,94	45,33	0,17	0,70	0,69	20,55	0,03	0,04	4,64	0,15	0,10	1,72	7,07	1,14	6,04
Medyan	41,79	14,22	0,11	0,96	0,92	21,55	0,05	0,14	3,96	0,34	0,18	4,44	7,04	0,82	2,88
Alt değ.	0,76	0,61	0,00	0,55	0,55	0,42	0,01	0,08	1,27	0,18	0,08	1,19	1,61	0,00	0,00
Üst değ.	297,24	162,29	0,58	2,86	2,82	63,07	0,10	0,20	14,25	0,66	0,44	6,16	22,48	3,00	16,08
Akdeniz mutfağı (n= 40)															
X	94,94	20,56	0,24	1,31	1,21	29,40	0,06	0,08	1,26	0,24	0,19	2,14	14,99	0,60	9,42
SS	103,14	37,41	0,30	0,56	0,60	25,13	0,03	0,05	0,84	0,13	0,23	1,47	10,73	0,50	9,33
Medyan	42,49	10,88	0,14	1,29	1,22	22,49	0,05	0,07	1,02	0,22	0,13	1,75	12,11	0,44	6,63
Alt değ.	6,44	2,06	0,01	0,24	0,23	3,07	0,01	0,02	0,29	0,07	0,04	0,29	2,21	0,00	0,03
Üst değ.	434,47	225,66	1,36	3,18	3,17	103,94	0,13	0,23	4,07	0,60	1,44	5,41	55,65	2,46	47,78
p	**0,74**	**0,16**	**0,20**	**0,59**	**0,85**	**0,45**	**0,85**	**0,01**	**0,01**	**0,01**	**0,18**	**0,01**	**0,20**	**0,74**	**0,09**
Börek-mantı-çörek															
Türk mutfağı (n= 39)															
X	58,61	17,29	0,19	1,65	1,39	25,63	0,03	0,05	0,61	0,16	0,06	1,52	13,13	0,18	4,18
SS	72,30	14,74	0,31	0,87	0,99	21,50	0,01	0,03	1,06	0,09	0,02	1,30	9,27	0,17	4,65
Medyan	36,82	16,57	0,09	1,76	1,60	21,11	0,03	0,05	0,31	0,15	0,06	1,26	11,55	0,10	2,94
Alt değ.	0,57	0,00	0,00	0,31	0,04	1,86	0,01	0,01	0,10	0,07	0,03	0,43	2,42	0,00	0,00
Üst değ.	346,71	79,37	1,33	3,49	3,41	92,62	0,09	0,17	6,76	0,55	0,13	8,51	55,22	0,58	20,42
Akdeniz mutfağı (n= 17)															
X	53,59	16,00	0,12	0,69	0,67	22,90	0,04	0,06	0,65	0,20	0,08	1,48	16,04	0,19	6,51
SS	50,56	10,32	0,10	0,41	0,41	15,04	0,02	0,02	0,40	0,08	0,04	0,93	9,33	0,22	4,27
Medyan	33,49	14,37	0,09	0,62	0,60	24,76	0,03	0,05	0,49	0,17	0,07	1,22	11,70	0,15	5,38
Alt değ.	15,20	2,87	0,01	0,16	0,12	2,53	0,02	0,02	0,15	0,11	0,03	0,51	6,32	0,00	0,84
Üst değ.	207,99	40,18	0,34	1,95	1,94	47,77	0,08	0,10	1,71	0,35	0,19	4,37	35,66	0,91	15,43
p	**0,81**	**0,93**	**0,82**	**0,01**	**0,04**	**0,85**	**0,19**	**0,49**	**0,04**	**0,06**	**0,20**	**0,89**	**0,38**	**0,76**	**0,02**

Tablo 4.4. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki vitamin içerikleri

Yemek Grubu	Vit. A (µg)	Retinol (µg)	Karoten (mg)	Vit.E (eşd.) (mg)	Vit. E (mg)	Vit. K (µg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niasin (mg)	Pant. as. (mg)	Vit. B6 (mg)	Biotin (µg)	Topl.fol .as. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)
Dolmalar-sarmalar															
Türk mutfağı (n= 24)															
X	169,65	5,69	0,54	1,60	1,55	106,61	0,08	0,09	1,45	0,36	0,17	2,18	33,27	0,52	27,11
SS	266,64	4,19	0,56	0,95	0,95	84,80	0,03	0,04	0,78	0,21	0,10	1,47	23,89	0,43	24,26
Medyan	83,06	4,52	0,36	1,31	1,27	84,35	0,09	0,10	1,54	0,33	0,14	1,76	25,44	0,56	17,56
Alt değ.	6,72	0,00	0,03	0,68	0,39	1,51	0,03	0,02	0,30	0,13	0,05	0,36	7,09	0,00	4,40
Üst değ.	1197,62	16,36	2,60	4,29	4,22	361,06	0,14	0,19	2,97	1,08	0,42	6,05	104,22	1,13	95,13
Akdeniz mutfağı (n= 13)															
X	114,90	71,60	0,25	1,44	1,40	25,90	0,06	0,10	1,09	0,26	0,14	3,10	18,96	1,68	16,85
SS	148,16	139,02	0,18	0,50	0,51	15,50	0,04	0,06	0,48	0,09	0,06	1,63	9,45	1,99	15,78
Medyan	57,62	16,29	0,20	1,32	1,29	24,83	0,05	0,08	0,99	0,24	0,14	2,76	14,77	1,28	11,32
Alt değ.	21,40	4,55	0,05	0,57	0,56	5,15	0,03	0,04	0,30	0,12	0,06	0,84	9,89	0,00	6,50
Üst değ.	503,52	478,52	0,73	2,35	2,33	53,37	0,17	0,22	1,87	0,42	0,26	5,80	40,87	7,74	66,06
p	**0,42**	**0,01**	**0,02**	**0,79**	**0,79**	**0,01**	**0,01**	**0,79**	**0,14**	**0,14**	**0,46**	**0,10**	**0,08**	**0,02**	**0,11**
Pilavlar															
Türk mutfağı (n= 20)															
X	213,46	162,36	0,05	0,65	0,37	15,24	0,05	0,08	1,56	0,31	0,08	2,69	15,48	0,46	2,53
SS	411,68	419,10	0,05	0,31	0,36	13,01	0,02	0,08	1,33	0,18	0,04	3,84	7,30	0,77	3,53
Medyan	34,57	13,21	0,03	0,55	0,23	11,11	0,05	0,05	1,19	0,25	0,08	1,08	12,72	0,31	2,11
Alt değ.	6,91	0,00	0,01	0,25	0,04	0,68	0,02	0,01	0,31	0,16	0,04	0,16	5,69	0,00	0,09
Üst değ.	1144,85	1740,62	0,25	1,68	1,64	44,00	0,09	0,09	6,41	0,85	0,20	13,49	32,83	3,47	16,72
Akdeniz mutfağı (n= 14)															
X	148,01	38,53	0,37	1,03	1,00	33,23	0,07	0,07	1,16	0,31	0,13	1,98	17,19	0,32	9,01
SS	152,35	97,06	0,47	0,73	0,72	28,02	0,02	0,03	0,35	0,15	0,08	1,25	11,61	0,35	9,21
Medyan	97,67	13,02	0,15	0,83	0,80	22,80	0,06	0,06	1,04	0,26	0,11	1,98	14,08	0,19	6,02
Alt değ.	5,77	0,42	0,02	0,28	0,25	5,88	0,04	0,02	0,78	0,17	0,07	0,58	2,17	0,00	0,30
Üst değ.	486,16	373,91	1,48	2,68	2,65	81,65	0,12	0,14	1,81	0,65	0,40	4,71	39,21	1,11	35,13
p	**0,29**	**0,56**	**0,01**	**0,06**	**0,01**	**0,03**	**0,04**	**0,35**	**0,50**	**0,66**	**0,01**	**0,34**	**0,84**	**0,71**	**0,01**

Tablo 4.4. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki vitamin içerikleri

Yemek Grubu	Vit. A (µg)	Retinol (µg)	Karoten (mg)	Vit.E (eşd.) (mg)	Vit. E (mg)	Vit. K (µg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niasin (mg)	Pant. as. (mg)	Vit. B6 (mg)	Biotin (µg)	Topl.fol. as. (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)
Tatlılar															
Türk mutfağı (n= 38)															
X	40,55	17,13	0,14	0,59	0,42	4,68	0,03	0,04	0,20	0,12	0,04	1,15	5,09	0,05	1,94
SS	61,73	13,98	0,38	0,56	0,57	3,04	0,02	0,02	0,19	0,07	0,02	0,89	3,25	0,06	2,82
Medyan	26,68	17,65	0,03	0,43	0,21	4,16	0,02	0,03	0,12	0,10	0,03	1,02	4,43	0,03	0,46
Alt değ.	0,16	0,00	0,00	0,04	0,03	0,29	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00
Üst değ.	336,89	60,24	1,89	2,83	2,75	12,43	0,07	0,09	0,90	0,29	0,11	4,94	17,32	0,24	10,08
Akdeniz mutfağı (n= 29)															
X	66,73	44,01	0,05	0,99	0,98	8,00	0,03	0,06	0,16	0,21	0,03	2,47	9,15	0,14	3,16
SS	61,00	35,86	0,10	1,30	1,29	5,62	0,01	0,03	0,12	0,15	0,02	2,06	5,18	0,13	5,13
Medyan	50,88	36,77	0,02	0,52	0,56	5,88	0,02	0,05	0,16	0,17	0,03	2,04	8,30	0,08	1,36
Alt değ.	3,31	0,46	0,00	0,12	0,01	0,24	0,01	0,01	0,01	0,05	0,01	0,13	2,05	0,00	0,00
Üst değ.	307,90	138,30	0,44	5,17	5,07	23,27	0,06	0,13	0,54	0,63	0,08	8,79	22,84	0,45	27,00
p	**0,09**	**0,01**	**0,15**	**0,13**	**0,03**	**0,01**	**0,54**	**0,01**	**0,35**	**0,01**	**0,83**	**0,01**	**0,01**	**0,01**	**0,22**

4.1.5. Tarifelerin Mineral İçeriklerine İlişkin Bulgular

Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tüm tarifelerin 100 kkal sağlayan miktarlarındaki sodyum, kalsiyum, potasyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko, bakır ve manganez değerlerinin ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.5.'te verilmiştir.

Tarifelerin sodyum içerikleri değerlendirildiğinde, çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, yumurta yemekleri, balık yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile pilavlarda Türk mutfağı tarifelerinin sodyum içeriklerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde Akdeniz mutfağı tarifelerinin sodyum içeriklerinden daha fazla olduğu bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, börek-çörek-mantılar ile tatlılarda her iki mutfakta yer alan tarifelerin sodyum içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin kalsiyum içerikleri değerlendirildiğinde, sadece pilavlarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin kalsiyum içeriğinin daha fazla olduğu bulunmuştur (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin kalsiyum içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin potasyum içerikleri değerlendirildiğinde, salatalar, sebze yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ve balık yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; börek-çörek-mantılar ile pilavlarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla B_6 vitamini içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin kalsiyum içerikleri benzer bulunmuştur (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin fosfor içerikleri değerlendirildiğinde, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar ve balık yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; börek-çörek-mantılar ile tatlılarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla fosfor içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile pilavların fosfor içerikleri açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin magnezyum içerikleri değerlendirildiğinde, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar ve balık yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; börek-çörek-mantılar ile pilavlarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla magnezyum içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile tatlıların magnezyum içerikleri açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin demir içerikleri değerlendirildiğinde, sadece tatlılarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla demir içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin demir içerikleri benzer bulunmuştur (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin çinko içerikleri değerlendirildiğinde, et ve kümes hayvanları yemekleri ve salatalarda Türk mutfağı tarifelerinin; yumurta yemekleri ve tatlılarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla çinko içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Çorbalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolma ve sarma yemekleri ile pilavların çinko içerikleri açısından mutfaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin bakır içerikleri değerlendirildiğinde, salatalarda Türk mutfağı tarifelerinin; çorbalar, börek-çörek-mantılar, dolma ve sarma yemekleri ile pilavlarda ise Akdeniz mutfağı tarifelerinin daha fazla bakır içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin bakır içerikleri benzer bulunmuştur (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin manganez içerikleri değerlendirildiğinde, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar ile dolma ve sarma yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin daha fazla manganez içerdiği saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin manganez içerikleri benzer bulunmuştur (her biri için $p>0.05$).

Tablo 4.5. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki mineral içerikleri

Yemek Grubu	Na (mg)	Ca (mg)	K (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)
Çorbalar									
Türk mutfağı (n=35)									
X	739,75	36,14	169,04	72,57	20,64	0,92	0,57	0,10	0,27
SS	864,65	20,74	68,07	25,37	7,55	0,34	0,25	0,04	0,15
Medyan	575,40	32,61	170,98	68,62	18,70	0,88	0,54	0,10	0,24
Alt değ.	434,69	11,92	37,93	24,51	8,75	0,39	0,26	0,03	0,03
Üst değ.	5645,96	85,16	344,74	178,90	41,78	1,76	1,37	0,20	0,66
Akdeniz mutfağı (n=30)									
X	210,70	32,89	211,76	83,43	22,28	1,02	1,16	0,18	0,21
SS	113,81	14,10	104,34	41,72	11,23	0,60	2,76	0,18	0,17
Medyan	197,99	31,18	119,89	81,54	19,86	0,82	0,57	0,12	0,15
Alt değ.	46,74	11,16	55,44	14,02	4,86	0,24	0,08	0,02	0,04
Üst değ.	568,33	66,23	469,92	203,69	47,61	2,23	15,61	0,87	0,81
p	**0,01**	**0,46**	**0,05**	**0,22**	**0,50**	**0,41**	**0,21**	**0,02**	**0,18**
Et ve kümes hayvanları yemekleri									
Türk mutfağı (n=50)									
X	292,37	18,99	159,98	82,53	17,59	0,96	1,30	0,10	0,18
SS	105,86	10,86	55,23	18,65	6,55	0,39	0,54	0,11	0,13
Medyan	298,10	14,93	149,98	78,92	15,22	0,93	1,32	0,08	0,13
Alt değ.	108,16	8,42	77,99	53,50	8,84	0,43	0,45	0,04	0,02
Üst değ.	514,81	52,25	312,21	141,00	31,91	3,05	2,80	0,85	0,44
Akdeniz mutfağı (n=60)									
X	139,21	19,39	149,74	71,25	14,11	0,94	0,94	0,11	0,12
SS	61,18	10,82	58,44	24,42	5,02	0,50	0,43	0,16	0,07
Medyan	130,12	16,11	141,27	67,16	13,36	0,82	0,94	0,09	0,11
Alt değ.	44,10	3,30	24,13	7,72	2,51	0,16	0,05	0,02	0,01
Üst değ.	421,62	60,61	341,81	137,60	34,86	2,69	1,81	1,31	0,34
p	**0,01**	**0,81**	**0,35**	**0,01**	**0,01**	**0,78**	**0,01**	**0,87**	**0,01**

Tablo 4.5. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki mineral içerikleri

Yemek Grubu	Na (mg)	Ca (mg)	K (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)
Salatalar									
Türk mutfağı (n=19)									
X	808,11	84,98	408,20	89,04	51,44	1,84	0,63	0,21	0,47
SS	1114,59	66,60	308,36	35,79	70,52	1,79	0,23	0,14	0,38
Medyan	401,00	57,09	275,95	81,00	27,29	1,18	0,64	0,17	0,32
Alt değ.	186,69	22,55	112,14	31,37	15,01	0,42	0,26	0,07	0,13
Üst değ.	5170,07	232,84	1174,45	149,59	318,11	7,85	1,16	0,68	1,60
Akdeniz mutfağı (n=21)									
X	377,05	67,65	265,63	63,54	25,35	1,76	0,44	0,14	0,26
SS	362,45	76,36	362,92	41,45	36,15	2,53	0,37	0,11	0,29
Medyan	262,35	54,06	175,35	54,92	14,19	0,83	0,35	0,11	0,15
Alt değ.	3,57	9,01	39,17	7,12	3,94	0,38	0,06	0,02	0,08
Üst değ.	1167,24	373,99	1803,36	165,14	168,82	11,73	1,68	0,44	1,39
p	**0,01**	**0,24**	**0,01**	**0,03**	**0,01**	**0,29**	**0,01**	**0,02**	**0,01**
Sebze yemekleri									
Türk mutfağı (n=30)									
X	404,93	53,35	343,41	79,03	25,34	1,37	0,86	0,12	0,26
SS	105,02	30,78	128,29	27,08	11,20	0,92	0,54	0,06	0,13
Medyan	418,75	48,68	324,02	79,15	24,18	1,10	0,93	0,11	0,25
Alt değ.	245,96	16,02	156,50	39,33	12,78	0,53	0,14	0,06	0,05
Üst değ.	647,95	142,71	766,21	137,01	71,83	4,84	1,78	0,34	0,62
Akdeniz mutfağı (n=20)									
X	479,00	63,31	234,05	190,26	24,11	1,31	0,67	0,21	0,27
SS	649,28	65,71	111,43	461,56	11,51	0,81	0,41	0,22	0,17
Medyan	285,81	45,91	229,89	87,27	21,70	1,11	0,62	0,14	0,20
Alt değ.	128,57	11,57	73,33	37,32	6,22	0,44	0,19	0,04	0,06
Üst değ.	3120,54	312,49	443,77	2145,73	53,82	4,14	2,02	0,89	0,71
p	**0,62**	**0,47**	**0,01**	**0,30**	**0,71**	**0,80**	**0,15**	**0,09**	**0,97**

Tablo 4.5. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki mineral içerikleri

Yemek Grubu	Na (mg)	Ca (mg)	K (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)
Kurubaklagiller									
Türk mutfağı (n=7)									
X	231,23	31,55	267,64	89,63	31,51	1,76	0,90	0,16	0,32
SS	61,60	14,45	81,22	22,09	6,99	0,51	0,42	0,02	0,07
Medyan	244,77	28,60	270,16	81,20	30,80	1,60	0,70	0,17	0,31
Alt değ.	107,77	18,42	144,36	62,13	22,55	1,23	0,52	0,12	0,21
Üst değ.	308,87	62,72	396,05	120,69	44,11	2,76	1,56	0,19	0,42
Akdeniz mutfağı (n=2)									
X	197,61	28,04	161,55	57,17	18,66	1,07	0,51	0,11	0,22
SS	42,43	4,29	12,34	8,15	3,42	0,07	1,10	0,00	0,13
Medyan	197,61	28,04	161,55	57,17	18,66	1,07	0,51	0,11	0,22
Alt değ.	167,61	25,01	152,83	51,40	16,24	1,02	0,44	0,11	0,12
Üst değ.	227,62	31,08	170,27	62,93	21,08	1,12	0,58	0,11	0,31
p	**0,33**	**1,00**	**0,22**	**0,11**	**0,56**	**0,05**	**0,22**	**0,05**	**0,50**
Yumurta yemekleri									
Türk mutfağı (n=8)									
X	409,39	47,49	213,75	79,60	17,88	1,22	0,52	0,08	0,12
SS	133,76	33,25	154,98	22,86	15,00	1,16	0,16	0,04	0,12
Medyan	414,67	37,36	194,96	75,33	12,55	0,72	0,48	0,07	0,08
Alt değ.	170,03	19,15	76,55	40,90	5,21	0,30	0,35	0,04	0,02
Üst değ.	553,40	120,24	543,79	116,07	50,61	3,78	0,88	0,14	0,39
Akdeniz mutfağı (n=6)									
X	249,39	53,86	187,51	101,40	20,10	1,11	0,79	0,13	0,19
SS	102,49	29,56	50,35	19,40	7,72	0,27	0,11	0,07	0,08
Medyan	241,06	43,43	176,51	99,70	18,14	1,12	0,79	0,12	0,14
Alt değ.	128,70	26,79	121,59	78,26	12,32	0,68	0,64	0,05	0,08
Üst değ.	418,01	92,47	255,20	132,55	34,90	1,43	0,92	0,25	0,30
p	**0,04**	**0,41**	**1,00**	**0,05**	**0,18**	**0,34**	**0,01**	**0,18**	**0,18**

Tablo 4.5. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki mineral içerikleri

Yemek Grubu	Na (mg)	Ca (mg)	K (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)
Balık yemekleri									
Türk mutfağı (n=11)									
X	310,53	37,13	255,77	141,03	25,29	1,23	0,86	0,11	0,10
SS	93,52	21,99	70,73	27,81	6,54	0,77	0,51	0,05	0,07
Medyan	312,23	25,35	260,70	144,56	25,89	0,84	0,90	0,12	0,09
Alt değ.	183,25	13,80	160,81	100,39	14,98	0,34	0,16	0,05	0,01
Üst değ.	496,38	71,37	417,11	173,10	35,19	2,36	1,89	0,19	0,21
Akdeniz mutfağı (n=40)									
X	211,46	28,15	187,52	98,54	18,72	0,78	0,80	0,17	0,14
SS	213,32	16,49	91,94	40,59	8,02	0,44	1,63	0,22	0,10
Medyan	164,51	24,41	174,98	99,96	16,81	0,68	0,51	0,10	0,11
Alt değ.	9,56	7,26	68,05	26,75	7,24	0,17	0,15	0,03	0,03
Üst değ.	1141,47	68,47	471,77	192,87	36,05	1,82	10,67	1,01	0,38
p	**0,01**	**0,34**	**0,01**	**0,01**	**0,01**	**0,12**	**0,06**	**0,81**	**0,30**
Börek-mantı-çörek									
Türk mutfağı (n=39)									
X	263,14	30,21	86,15	42,69	9,83	0,60	0,42	0,06	0,14
SS	99,40	22,86	50,41	18,99	4,56	0,50	0,15	0,02	0,06
Medyan	225,95	26,76	67,56	37,86	8,67	0,37	0,40	0,05	0,13
Alt değ.	125,42	4,92	25,21	18,81	4,00	0,24	0,18	0,03	0,06
Üst değ.	546,01	94,43	244,11	94,71	22,99	2,10	0,76	0,14	0,38
Akdeniz mutfağı (n=17)									
X	231,55	36,16	128,35	58,77	12,99	0,60	0,53	0,08	0,16
SS	139,93	19,75	71,92	16,84	4,89	0,18	0,26	0,03	0,08
Medyan	189,59	34,14	111,38	56,80	12,36	0,10	0,43	0,08	0,15
Alt değ.	60,98	8,96	27,55	28,37	4,94	0,37	0,23	0,03	0,06
Üst değ.	669,06	65,97	283,10	93,15	20,88	0,91	1,14	0,15	0,32
p	**0,11**	**0,19**	**0,02**	**0,01**	**0,01**	**0,19**	**0,17**	**0,01**	**0,65**

Tablo 4.5. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki mineral içerikleri

Yemek Grubu	Na (mg)	Ca (mg)	K (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)
Dolmalar-sarmalar									
Türk mutfağı (n=24)									
X	308,36	48,39	287,12	76,27	23,99	1,23	0,84	0,13	0,40
SS	110,26	31,79	132,08	34,09	7,69	0,43	0,39	0,04	0,14
Medyan	292,22	36,25	281,00	80,82	22,98	1,29	0,92	0,12	0,40
Alt değ.	71,12	9,32	95,57	31,83	10,68	0,51	0,19	0,05	0,08
Üst değ.	497,06	139,84	696,58	191,88	38,96	2,41	1,44	0,26	0,78
Akdeniz mutfağı (n=13)									
X	202,75	28,98	203,05	94,93	24,69	1,28	1,11	0,24	0,19
SS	117,44	11,70	71,80	41,33	8,83	1,20	1,35	0,13	0,13
Medyan	161,81	26,04	175,29	87,53	21,14	0,92	0,73	0,26	0,17
Alt değ.	37,80	14,05	111,72	37,15	13,76	0,58	0,26	0,07	0,03
Üst değ.	394,80	59,76	327,53	199,32	38,76	5,16	5,11	0,46	0,51
p	**0,01**	**0,05**	**0,03**	**0,15**	**0,91**	**0,10**	**0,47**	**0,01**	**0,01**
Pilavlar									
Türk mutfağı (n=20)									
X	225,59	11,00	101,99	61,73	18,94	0,71	0,66	0,11	0,32
SS	33,71	5,62	33,54	18,90	5,37	0,35	0,27	0,15	0,08
Medyan	222,90	10,19	95,37	60,16	16,51	0,62	0,62	0,09	0,33
Alt değ.	157,40	3,84	51,93	26,79	12,11	0,18	0,12	0,03	0,12
Üst değ.	276,17	31,14	180,67	98,75	30,41	1,40	1,28	0,75	0,52
Akdeniz mutfağı (n=14)									
X	129,83	27,15	172,22	74,74	23,63	0,97	0,73	0,14	0,26
SS	78,20	15,77	73,59	21,87	7,47	0,40	0,29	0,08	0,12
Medyan	141,97	23,62	159,81	64,49	22,20	0,88	0,75	0,12	0,26
Alt değ.	1,30	8,50	75,29	52,97	13,67	0,32	0,30	0,06	0,11
Üst değ.	297,51	53,53	344,54	126,12	36,45	1,68	1,28	0,34	0,43
p	**0,01**	**0,01**	**0,01**	**0,14**	**0,04**	**0,07**	**0,50**	**0,01**	**0,20**

Tablo 4.5. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek çeşitlerinin 100 kkal'deki mineral içerikleri

Yemek Grubu	Na (mg)	Ca (mg)	K (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)
Tatlılar									
Türk mutfağı (n=38)									
X	17,54	24,30	86,46	31,31	8,11	0,32	0,19	0,05	0,11
SS	21,05	20,74	77,94	18,00	4,86	0,19	0,10	0,04	0,10
Medyan	9,89	15,43	65,11	27,88	7,29	0,26	0,19	0,05	0,07
Alt değ.	0,40	2,22	12,65	5,86	1,60	0,07	0,04	0,01	0,00
Üst değ.	81,01	71,70	338,58	74,58	22,15	0,81	0,48	0,16	0,41
Akdeniz mutfağı (n=29)									
X	31,17	29,54	69,21	47,06	9,15	0,53	0,30	0,06	0,09
SS	44,79	19,81	38,42	22,74	5,81	0,25	0,13	0,03	0,07
Medyan	21,66	23,30	62,95	44,15	7,24	0,54	0,27	0,06	0,07
Alt değ.	0,69	6,45	17,72	12,38	1,82	0,13	0,09	0,01	0,02
Üst değ.	233,89	92,17	189,60	95,74	28,60	1,14	0,61	0,17	0,30
p	**0,10**	**0,30**	**0,24**	**0,01**	**0,43**	**0,01**	**0,01**	**0,28**	**0,45**

4.2. Geleneksel Türk Mutfağı ve Akdeniz Mutfağında Yer Alan Tarifelerin Besin Ögesi Örüntü Profillerine İlişkin Bulgular

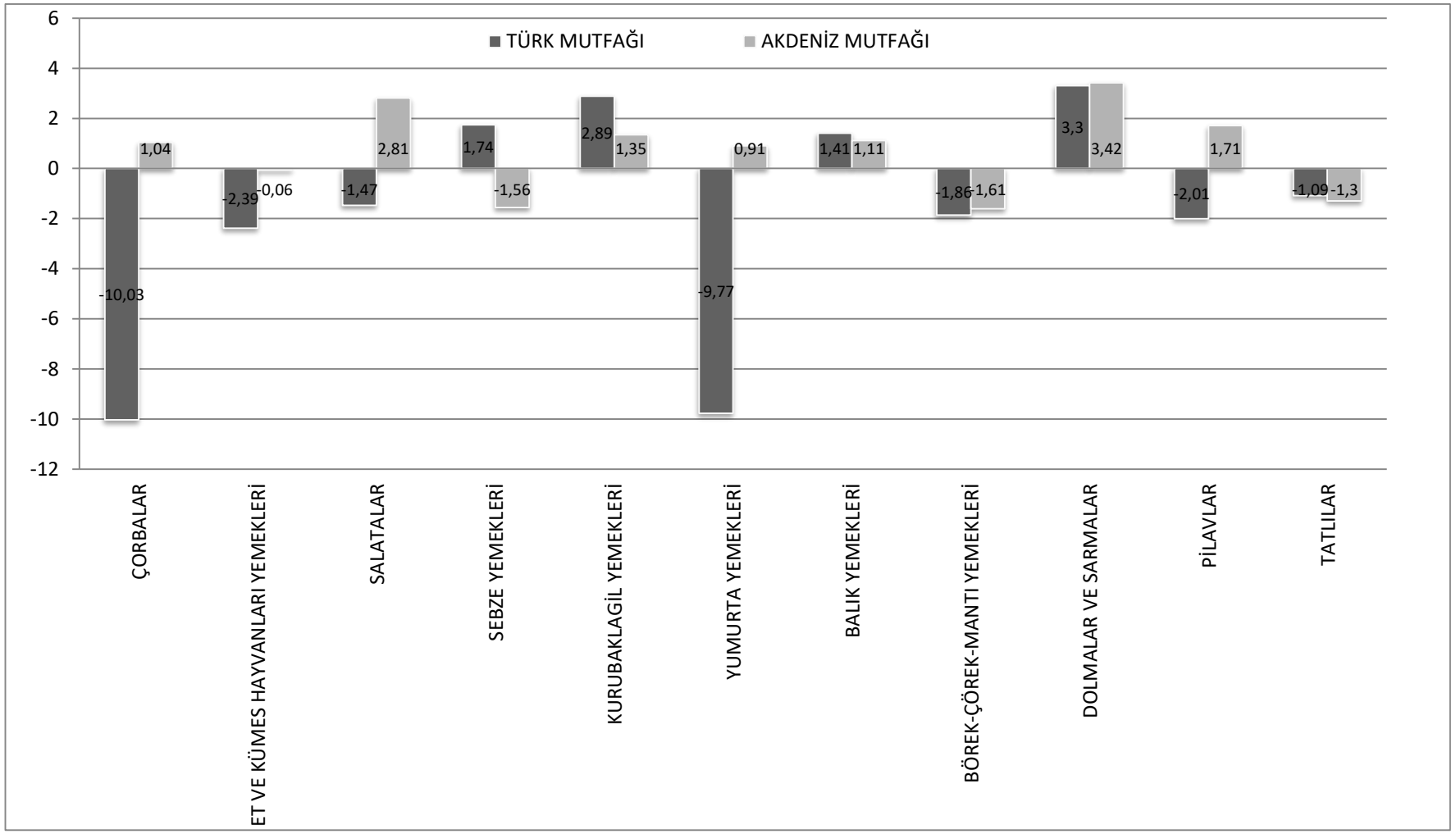
4.2.1. NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular

Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tüm yemek tarifelerine ait NRF 9.3. besin ögesi örüntü profili puanlarının ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.6.' da verilmiştir. Veriler parametrik olmadığı için, yemek gruplarının medyanları değerlendirildiğinde, çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, yumurta yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantılar, dolma ve sarma yemekleri, pilavlar ve tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin NRF 9.3. puanlarının Türk mutfağı tarifelerinden; sebze yemekleri ile kurubaklagil yemeklerinde ise Türk mutfağı tarifelerinin NRF 9.3. puanlarının Akdeniz mutfağı tarifelerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak sadece çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri ve pilavlarda iki mutfak tarifelerinin NRF 9.3. puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (her biri için $p<0.05$).

Türk mutfağında NRF 9.3. besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en yüksek puanları dolma ve sarma yemekleri (3.30), kurubaklagil yemekleri (2,89), sebze yemekleri (1,74) ve balık yemekleri (1,41) alırken; en düşük puanları çorbalar (-10.03), yumurta yemekleri (-9,77), et ve kümes hayvanları yemekleri (-2,39), pilavlar (-2,01), börek-çörek mantı yemekleri (-1,86), salatalar (-1,47) ve tatlılar (-1,09) almıştır. Akdeniz mutfağında NRF 9.3. besin ögesi örüntü profil hesaplamalarında en yüksek puanları dolma ve sarma yemekleri (3.42), salatalar (2,81), pilavlar (1,71), kurubaklagil yemekleri (1,35), balık yemekleri (1,11), çorbalar (1,04), yumurta yemekleri (0,91) alırken; en düşük puanları börek-çörek-mantı yemekleri (-1,61), sebze yemekleri (-1,56), tatlılar (-1.30) ve et ve kümes hayvanları yemekleri (-0,06) almıştır. Akdeniz mutfağında NRF 9.3 besin ögesi örüntü profileine göre en yüksek puan dolma ve sarma yemekleri (3,42), en düşük puan börek-çörek-mantı yemekleri (-1,61) gözlenmiştir (Şekil 4.22).

Tablo 4.6. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında farklı yemek gruplarında yer alan tarifelerin NRF 9.3 puanları

Yemek Grubu	Geleneksel Türk Mutfağı NRF 9.3. İndeks Puanı						Akdeniz Mutfağı NRF 9.3. İndeks Puanı						
	n	X	S.S	Medyan	Alt değer	Üst değer	n	X	S.S	Medyan	Alt değer	Üst değer	p
Çorbalar	35	-10,03	11,81	-8,64	-75,94	-2,83	30	1,04	3,08	0,83	-7,55	7,14	**0,01**
Et ve kümes hayvanları yemekleri	50	-2,39	2,89	-2,62	-6,41	10,86	60	-0,06	2,54	-0,67	-4,01	7,11	**0,01**
Salatalar	19	-1,47	17,32	0,26	-66,17	21,28	21	2,81	10,5	1,14	-8,82	44,44	**0,35**
Sebze yemekleri	30	1,74	4,82	1,05	-7,04	14,69	20	-1,56	8,40	-1,0	-33,47	8,14	**0,08**
Kurubaklagiller	7	2,89	1,73	2,49	1,24	6,63	2	1,35	1,52	1,35	2,43	2,13	**0,29**
Yumurta yemekleri	8	-9,77	5,04	-1,08	-8,15	9,46	6	0,91	3,85	0,61	-2,98	7,23	**0,46**
Balık yemekleri	11	1,41	1,64	1,02	-0,81	4,37	40	1,11	3,86	1,04	-11,87	10,43	**0,79**
Börek-mantı-çörek	39	-1,86	2,37	-1,79	-9,77	4,17	17	-1,61	2,68	-1,64	-6,74	4,13	**0,72**
Dolmalar-sarmalar	24	3,30	5,22	1,78	-4,11	18,72	13	3,42	4,05	2,79	-0,02	15,40	**0,94**
Pilavlar	20	-2,01	2,0	-2,58	-5,5	1,82	14	1,71	3,46	1,05	-3,29	10,60	**0,01**
Tatlılar	38	-1,09	2,17	-1,02	-7,33	2,61	29	-1,30	2,45	-0,77	-5,31	4,15	**0,72**
Toplam	**281**						**252**						



Şekil 4.22. NRF 9.3. modelinde geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağındaki tarifelerin aldıkları puanların karşılaştırması

4.2.2. FSA-Ofcom-WXY Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular

Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tüm yemek tarifelerinin FSA-Ofcom-WXY Modeli'ne göre aldığı puanlarının ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.7.'de verilmiştir. Veriler parametrik olmadığı için yemek gruplarının hem ortalama hem de medyanları değerlendirildiğinde, tüm yemek gruplarında Akdeniz mutfağı tarifelerinin puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, her iki mutfakta yer alan tarifelerin FSA-Ofcom-WXY puanları arasındaki fark yumurta yemekleri ve pilavlar dışındaki tüm yemek gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (her biri için $p<0.05$).

Tablo 4.7. Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında farklı yemek gruplarında yer alan tarifelerin FSA-Ofcom-WXY modeli puanları

	Geleneksel Türk Mutfağı FSA-Ofcom-WXY Puanı						Akdeniz Mutfağı FSA-Ofcom-WXY Puanı						
Yemek Grubu	**n**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**Medyan**	**Alt değ.**	**Üst değ.**	**n**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**Medyan**	**Alt değ.**	**Üst değ.**	**P**
Çorbalar	35	7,42	2,41	8,0	3,0	13,0	30	14,23	6,04	15,0	2,0	25,0	**0,01**
Et ve kümes hayvanları yemekleri	50	12,42	4,87	11,5	4,0	22,0	60	20,38	2,92	21,0	12,0	28,0	**0,01**
Salatalar	19	4,89	3,94	5,0	-3,0	13,0	21	10,57	5,55	13,0	-1,0	17,0	**0,01**
Sebze yemekleri	30	5,83	3,61	5,0	1,0	17,0	20	14,35	4,88	13,50	6,0	23,0	**0,01**
Kurubaklagiller	7	3,0	1,41	3,0	1,0	5,0	2	13,50	2,12	13,50	12,0	15,0	**0,01**
Yumurta yemekleri	8	6,62	1,99	6,50	4,0	10,0	6	10,33	6,05	9,50	3,0	19,0	**0,20**
Balık yemekleri	11	9,45	3,17	8,0	6,0	16,0	40	15,77	4,68	15,0	8,0	29,0	**0,01**
Börek-mantı-çörek	39	9,97	4,73	9,0	1,0	21,0	17	16,64	4,06	18,0	9,0	22,0	**0,01**
Dolmalar-sarmalar	24	6,37	3,35	5,0	0	13,0	13	16,38	5,28	17,0	7,0	23,0	**0,01**
Pilavlar	20	13,22	3,19	13,50	5,0	18,0	14	17,42	6,80	19,50	2,0	30,0	**0,47**
Tatlılar	38	4,44	4,75	3,0	-3,0	18,0	29	4,34	4,34	13,0	-3,0	20,0	**0,01**
Toplam	**281**						**252**						

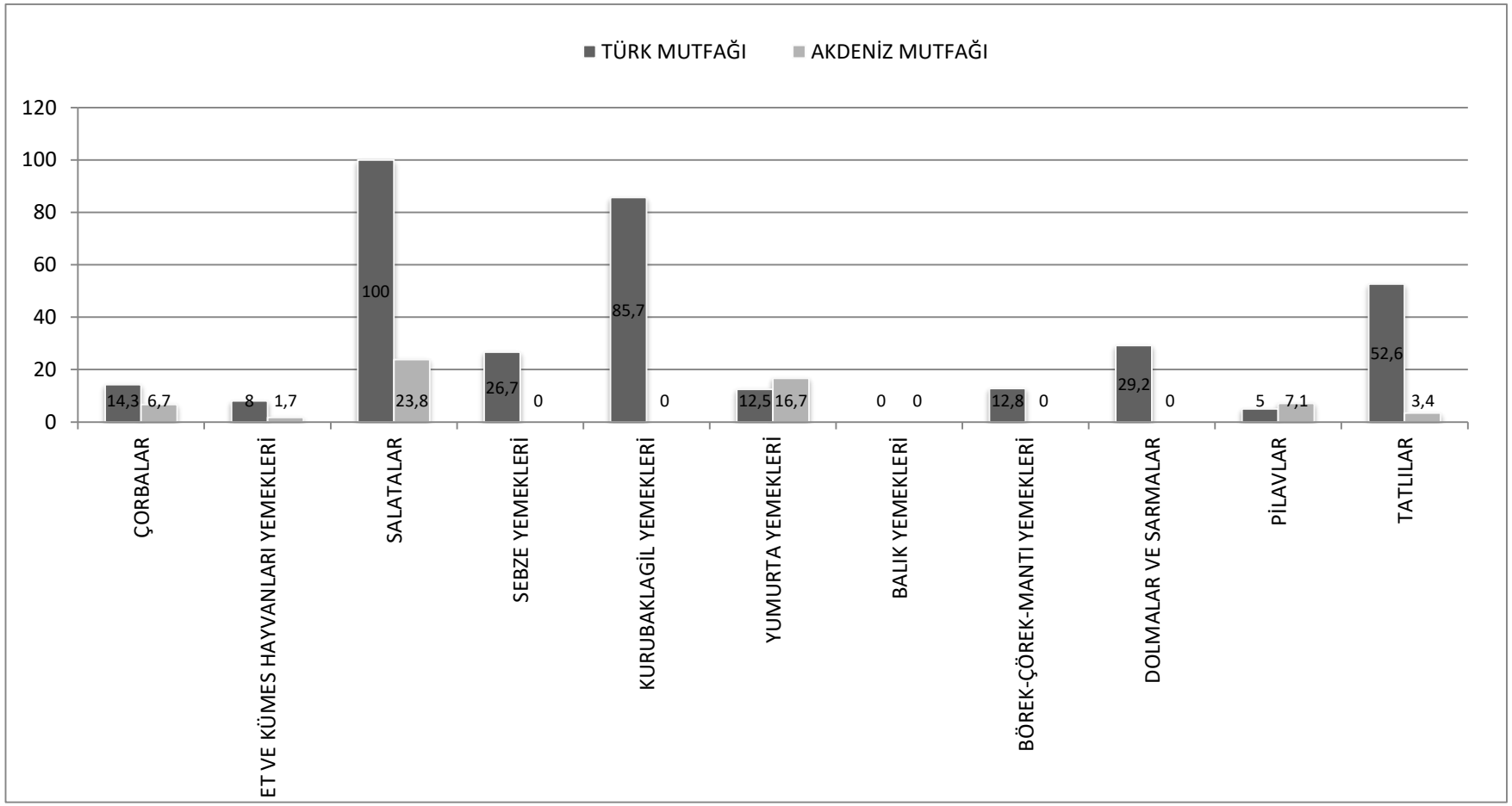
Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin FSA-Ofcom-WXY modeline sağlıklı olma durumu değerlendirilmiştir. Tarifeler FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profilinden aldıkları puanlarla 'daha az sağlıklı' ve 'daha sağlıklı' olarak sınıflandırılmıştır. Yemek gruplarının bu sınıflamaya göre dağılımları Tablo 4.8.'de ve Şekil 4.23.'de gösterilmiştir.

Geleneksel Türk mutfağında yer alan çorba tariflerinin %14,3'ü, et ve kümes hayvanları yemeklerinin %8'i, salata tariflerinin %100'ü, sebze yemekleri tariflerinin %26,7'si, kurubaklagil yemek tariflerinin %85,7'si, yumurta yemekleri tariflerinin %12,5'i, börek-çörek-mantı yemekleri tariflerinin %12,8'i, dolma ve sarma yemekleri tariflerinin %29,2'si, pilav tariflerinin %5'i, tatlı tariflerinin %52,6'sı FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profiline göre daha sağlıklı olarak değerlendirilmiştir. Değerlendirmeye alınan 281 Türk mutfağı tarifesinin %27'si daha sağlıklı olarak değerlendirilirken, %73'ü daha az sağlıklı olarak sınıflandırılmıştır.

Akdeniz mutfağında ise, çorba tariflerinin %6,7'si, et ve kümes hayvanları yemeklerinin %1,7'si, salata tariflerinin %23,8'i, yumurta yemekleri tariflerinin %16,7'si, pilav tariflerinin %7,1'i, tatlı tariflerinin %3,4'ü FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profiline göre daha sağlıklı olarak değerlendirilmiştir. Akdeniz mutfağı sebze ve kurubaklagil yemekleri, börek-çörek-mantılar ile dolma ve sarma tariflerinden hiçbiri daha sağlıklı olarak sınıflandırılmamıştır. Ayrıca, balık yemeklerinin her iki mutfakta da %100'ü daha az sağlıklı kategorisinde yer almıştır. Değerlendirmeye alınan 252 Akdeniz mutfağı tarifesinin %4,4'ü daha sağlıklı olarak değerlendirilirken, %95'sı daha az sağlıklı olarak sınıflandırılmıştır.

Tablo 4.8. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerinin FSA-Ofcom-WXY modeline göre sağlıklı olma durumları

		Geleneksel Türk Mutfağı		Akdeniz Mutfağı	
Yemek Grubu		**Daha sağlıklı**	**Daha az sağlıklı**	**Daha sağlıklı**	**Daha az sağlıklı**
Çorbalar	n	5	30	2	28
	(%)	14,3	85,7	6,7	93,3
Et ve kümes hayvanları yemekleri	n	4	46	1	59
	(%)	8	92	1,7	98,3
Salatalar	n	19	0	5	16
	(%)	100	0	23,8	76,2
Sebze yemekleri	n	8	22	0	20
	(%)	26,7	73,3	0	100
Kurubaklagiller	n	6	1	0	2
	(%)	85,7	14,3	0	100
Yumurta yemekleri	n	1	7	1	5
	(%)	12,5	87,5	16,7	83,3
Balık yemekleri	n	0	11	0	40
	(%)	0	100	0	100
Börek-mantı-çörek	n	5	34	0	17
	(%)	12,8	87,2	0	100
Dolmalar-sarmalar	n	7	17	0	13
	(%)	29,2	70,8	0	100
Pilavlar	n	1	19	1	13
	(%)	5	95	7,1	92,9
Tatlılar	n	20	18	1	28
	(%)	52,6	47,4	3,4	96,6
Toplam	**n**	**76**	**205**	**11**	**241**
	(%)	27,0	73	4,4	95,6



Şekil 4.23. FSA-Ofcom-WXY modeline göre geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerden daha sağlıklı olanların yemek gruplarına göre dağılımları (%)

4.2.3. SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular

Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tüm yemek tarifelerinin SAIN-LIM besin ögesi örüntü profiline göre hesaplanan SAINSENS, LIMsens3 ve SAINS toplam puanlarının ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.9.'da verilmiştir.

Tarifelerin SAINSENS puanları değerlendirildiğinde, kurubalagil yemeklerinde ve balık yemeklerinde Türk mutfağı tarifelerinin; börek-çörek-matı yemeklerinde ve pilavlarda ise Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin SAINSENS puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur (her biri için $p^1<0.05$). Diğer yemek tarifelerin SAINSENS puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p^1>0.05$).

Tarifelerin LIMsens3 puanları değerlendirildiğinde, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri, dolmalar ve sarmalar, pilavlar ve tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin LIMsens3 puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (her biri için $p^2<0.05$). Diğer yemek tarifelerin LIMsens3 puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p^2>0.05$).

Tarifelerin SAINS toplam puanları değerlendirildiğinde tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin SAINS toplam puanlarının daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak farklılığın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p^3<0.05$). Diğer yemek tarifelerin SAINS toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p^3>0.05$).

Tablo 4.9. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında farklı yemek gruplarında yer alan tarifelerin SAINSENS, LIMsens3, SAINSToplam puanları

	Geleneksel Türk Mutfağı			Akdeniz Mutfağı					
Yemek Grubu	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINS Toplam**	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**
Çorbalar							**p^1**	**p^2**	**p^3**
n	35	35	35	30	30	30	**0,12**	**0,16**	**0,23**
X	5,1	12,48	7,06	6,05	18,14	8,57			
±S.S.	1,23	20,42	5,32	3,07	7,43	4,69			
Medyan	5,08	9,20	5,78	5,45	15,97	7,52			
Alt değer	2,50	7,14	3,02	1,74	7,25	2,26			
Üst değer	7,31	129,71	35,60	15,96	32,56	19,70			
Et ve kümes hayvanları yemekleri									
n	50	50	50	60	60	60	**0,94**	**<0,01**	**0,86**
X	5,06	14,54	6,02	5,04	27,54	5,92			
±S.S.	1,09	4,67	2,15	1,86	10,13	2,52			
Medyan	4,91	14,12	5,60	4,71	26,36	5,46			
Alt değer	3,34	5,67	3,45	0,59	9,22	0,89			
Üst değer	9,71	25,36	14,98	10,22	56,35	13,31			
Salatalar									
n	19	19	19	21	21	21	**0,18**	**<0,01**	**0,74**
X	8,08	8,09	14,04	6,13	15,22	12,75			
±S.S.	3,83	3,06	11,56	5,13	6,65	12,73			
Medyan	6,93	7,50	9,70	6,26	15,59	10,15			
Alt değer	3,77	3,06	5,62	0,93	1,43	2,33			
Üst değer	**18,00**	**16,34**	**47,25**	**26,15**	**29,65**	**64,30**			

Tablo 4.9. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında farklı yemek gruplarında yer alan tarifelerin SAINSENS, LIMsens3, SAINSToplam puanları

	Geleneksel Türk Mutfağı			Akdeniz Mutfağı					
Yemek Grubu	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**
Sebze yemekleri							**p^1**	**p^2**	**p^3**
n	*30*	*30*	30	20	20	20	***0,29***	**<0,01**	**0,63**
X	*8,16*	*10,30*	11,78	7,15	27,19	10,97			
±S.S.	*3,15*	*3,47*	5,45	3,52	22,63	6,49			
Medyan	*7,20*	*9,89*	10,34	6,73	19,81	9,54			
Alt değer	*4,51*	*6,09*	5,19	2,10	12,17	4,59			
Üst değer	*17,33*	*24,03*	27,67	16,03	115,19	34,10			
Kurubaklagiller									
n	7	7	7	2	2	2	**0,01**	**<0,01**	**1,49**
X	7,32	7,72	8,84	4,63	15,95	7,52			
±S.S.	1,96	0,6	2,36	0,1	1,16	1,14			
Medyan	7,74	7,98	8,87	4,63	15,95	7,52			
Alt değer	4,48	6,66	6,03	4,56	15,13	6,2			
Üst değer	9,98	8,35	13,32	4,71	16,78	8,34			
Yumurta yemekleri									
n	8	8	8	6	6	6	**0,06**	**0,08**	**0,60**
X	4,88	9,46	9,13	7,04	15,49	10,50			
±S.S.	2,05	1,14	5,81	1,71	6,86	2,53			
Medyan	4,30	9,20	7,06	6,54	13,81	10,06			
Alt değer	3,08	8,08	3,38	5,34	8,22	7,48			
Üst değer	**0,65**	**11,79**	**22,12**	**10,27**	**26,58**	**14,50**			

Tablo 4.9. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında farklı yemek gruplarında yer alan tarifelerin SAINSENS, LIMsens3, SAINSToplam puanları

	Geleneksel Türk Mutfağı			Akdeniz Mutfağı					
Yemek Grubu	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**
Balık yemekleri							**p^1**	**p^2**	**p^3**
n	11	11	11	40	40	40	**<0,01**	**<0,01**	**0,03**
X	8,05	10,17	28,16	5,77	20,69	11,07			
±S.S.	1,68	2,64	22,38	2,51	10,16	7,97			
Medyan	8,55	10,46	16,66	5,71	18,17	7,79			
Alt değer	4,88	7,04	6,37	1,93	7,08	2,85			
Üst değer	9,92	14,14	66,56	12,51	52,98	38,45			
Börek-mantı-çörek									
n	39	39	39	17	17	17	**0,02**	**<0,01**	**0,79**
X	3,69	12,73	5,07	4,56	26,13	5,40			
±S.S.	1,17	5,27	5,04	1,40	14,81	1,59			
Medyan	3,46	11,58	3,92	4,57	18,97	5,29			
Alt değer	1,86	4,26	1,70	2,36	10,04	2,80			
Üst değer	6,04	25,65	33,02	8,29	70,23	8,51			
Dolmalar-sarmalar									
n	24	24	24	13	13	13	**0,06**	**<0,01**	**0,68**
X	7,54	11,50	11,80	5,61	20,71	12,92			
±S.S.	3,38	2,30	5,71	1,76	8,35	10,47			
Medyan	7,31	10,79	10,53	5,58	19,78	9,77			
Alt değer	2,39	7,50	3,81	2,90	7,39	5,63			
Üst değer	**18,10**	**16,08**	**27,04**	**9,01**	**38,3**	**45,15**			

Tablo 4.9. (Devam) Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında farklı yemek gruplarında yer alan tarifelerin SAINSENS, LIMsens3, SAINSToplam puanları

	Geleneksel Türk Mutfağı			Akdeniz Mutfağı					
Yemek Grubu	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**	**SAINSENS**	**LIMsens3**	**SAINSToplam**
Pilavlar							**p[1]**	**p[2]**	**p[3]**
n	20	20	20	14	14	14	**<0,01**	**0,02**	**0,30**
X	3,67	13,9	5,38	5,34	23,94	7,23			
±S.S.	1,23	2,59	6,05	1,67	14,31	3,11			
Medyan	3,49	13,99	4,32	5,25	20,55	6,99			
Alt değer	1,33	8,04	1,99	2,56	7,95	2,59			
Üst değer	5,50	18,32	30,37	8,87	58,15	13,37			
Tatlılar									
n	38	38	38	29	29	29	**0,27**	**<0,01**	**<0,01**
X	2,43	6,61	2,65	2,74	19,74	3,99			
±S.S.	1,13	5,21	1,14	1,11	12,26	1,93			
Medyan	2,09	5,49	2,50	2,55	17,72	3,70			
Alt değer	0,73	0,34	0,90	0,84	5,59	0,99			
Üst değer	**4,64**	**23,37**	**5,93**	**6,08**	**59,18**	**9,93**			

Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tüm yemek tarifelerine ait yemek gruplarının SAIN-LIM modeli sınıflandırmasına göre yapılan sınıf 1, sınıf 2, sınıf 3, sınıf 4 olarak sınıflandırılması ile tercih edilebilir veya terih edilemez sınıflandırması ve yemek grupları, sayıları ve yüzde miktarları Tablo 4.10.' da, her iki mutfak türünde tercih edilebilir olarak sınıflandırılan yemek gruplarının yüzdeleri Şekil 4.24.'te verilmiştir.

Sınıf 1: Yüksek SAIN düşük LIM, Sınıf 2: Düşük SAIN, düşük LIM, Sınıf 3: Yüksek SAIN, yüksek LIM , Sınıf 4: Düşük SAIN, Yüksek LIM ifade etmeketedir. Sınıf 1 ve Sınıf 2 grupta yer alan besin grupları tüketilmesi önerilen besin gruplarını ifade ederken, Sınıf 3 ve Sınıf 4 grupta yer alan besin grupları sınırlı tüketilmesi gereken besin gruplarını ifade etmektedir (18, 22).

SAIN-LIM Modeline göre Türk mutfağında yer alan değerlendirmeye alınan 281 yemek tarifinden %8.5'i Sınıf 1, %42'si Sınıf 2, %44,1'i Sınıf 3 ve %5,4'ü Sınıf 4 olarak değerlendirilirken; Akdeniz mutfağında yer alan ve değerlendirmeye alınan 252 yemek tarifinden %2'si Sınıf 1, % 10,3'ü Sınıf 2, %63,1'i Sınıf 3 ve %24,6'sı Sınıf 4 olarak değerlendirilmiştir.

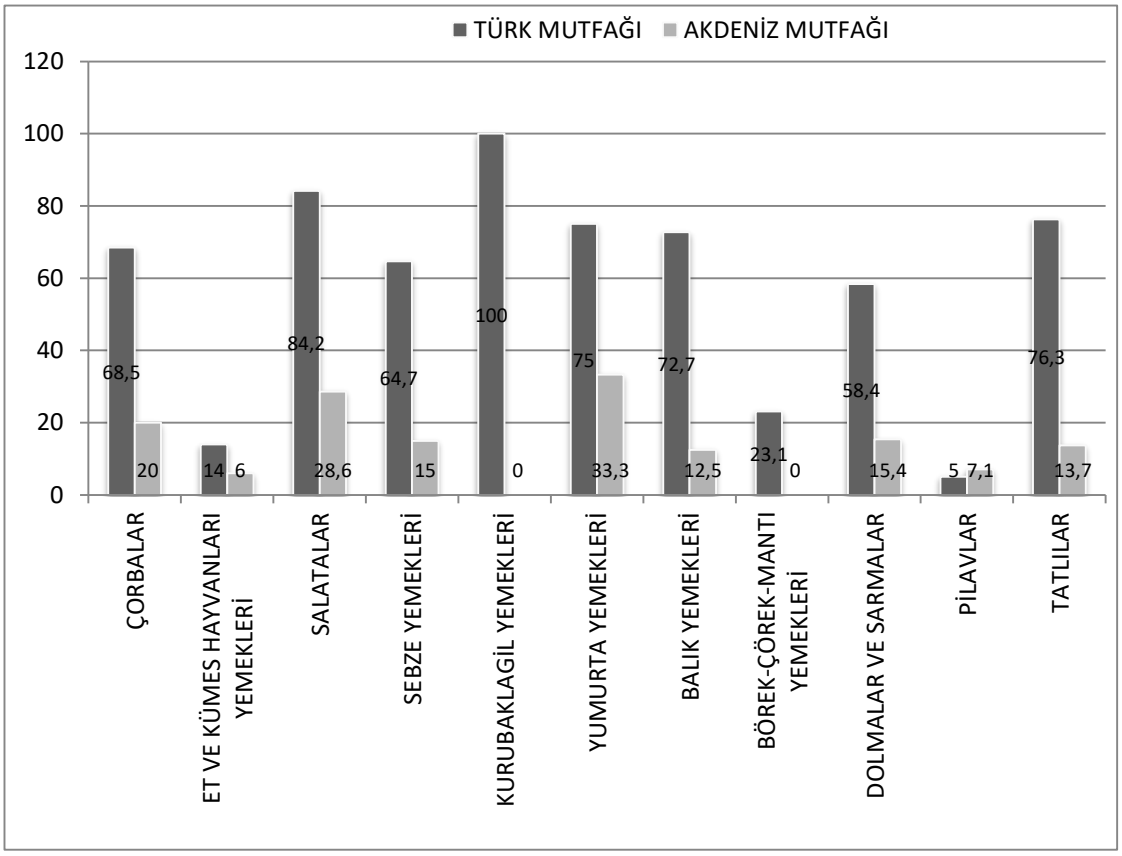
Tablo 4.10. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının SAIN-LIM modeli sınıflandırmasına göre değerlendirilmesi

			Geleneksel Türk Mutfağı					Akdeniz Mutfağı			
			Tercih edilebilir		**Tercih edilmemeli**			**Tercih edilebilir**		**Tercih edilmemeli**	
			Sınıf 1	Sınıf 2	Sınıf 3	Sınıf 4		Sınıf 1	Sınıf 2	Sınıf 3	Sınıf 4
Yemek Grubu											
Çorbalar	*n*	*35*	2	22	10	1	30	2	4	20	4
	%		5,7	62,8	28,6	2,9		6,7	13,3	66,7	13,3
Et ve kümes hayvanları yemekleri	*n*	*50*	1	6	43	0	60	0	2	41	17
	%		2	12	86	0		0	3,3	68,4	28,3
Salatalar	*n*	*19*	10	6	3	0	21	1	5	10	5
	%		52,6	31,6	15,8	0		4,8	23,8	47,6	23,8
Sebze yemekleri	*n*	*30*	5	16	8	1	20	0	3	14	3
	%		16,7	48,0	24,0	3,3		0	15,0	70,0	15,0
Kurubaklagiller	*n*	*7*	2	5	0	0	2	0	0	2	0
	%		28,6	71,4	0	0		0	0	100,0	0
Yumurta yemekleri	*n*	*8*	0	6	2	0	6	0	2	4	0
	%		0	75	25	0		0	33,3	66,7	0
Balık yemekleri	*n*	*11*	3	5	3	0	40	1	4	27	8
	%		27,3	45,4	27,3	0		2,5	10,0	67,5	20
Börek-mantı-çörek	*n*	*39*	0	9	25	5	17	0	0	13	4
	%		0	23,1	64,1	12,6		0	0	76,5	23,5
Dolmalar-sarmalar	*n*	*24*	1	13	10	0	13	0	2	9	2
	%		4,2	54,2	41,6	0		0	15,4	69,2	15,4
Pilavlar	*n*	*20*	0	1	16	3	14	0	1	10	3
	%		0	5	80	15		0	7,1	71,4	21,5
Tatlılar	*n*	*38*	0	29	4	5	29	1	3	9	16
	%		0	76,3	10,5	13,2		3,4	10,3	31,1	55,2
Toplam	*n*	281	24	118	124	15	252	5	26	159	62
	%	100	8,5	42,0	44,1	5,4	100	2,0	10,3	63,1	24,6

Geleneksel Türk mutfağında yer alan çorbaların %68,5'ü, et ve kümes hayvanları yemekleri tariflerinin %14'ü, salataların %84,2'si, sebze yemeklerinin %64,7'si, kurubaklagil yemeklerinin %100'ü, yumurta yemeklerinin %75'i, balık yemeklerinin %72,7'si, börek-çörek-mantı yemeklerinin %23,1'i, dolma ve

sarmaların %58,4'ü, pilavların %5'i, tatlıların %76,3'ü tercih edilebilir olarak değerlendirilmiştir.

Akdeniz mutfağında yer alan çorbaların %20'si, et ve kümes hayvanları yemekleri tariflerinin %6'sı, salataların %28,6'sı, sebze yemeklerinin %15'i, kurubaklagil yemeklerinin ise %0'ı, yumurta yemeklerinin ise %33,3'ü, balıkyemeklerinin %12,5'i, börek-çörek-mantı yemeklerinin %0'ı, dolma ve sarmaların ise %15,4'ü, pilavların %7,1'i, alan tatlıların ise %13,7'si tercih edilebilir olarak değerlendirilmiştir.



Şekil 4.24. SAIN-LIM modeline göre geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerden tercih edilebilir olanların yemek gruplarına göre dağılımları (%)

4.2.4. Geleneksel Türk Mutfağında ve Akdeniz Mutfağında Yer Alan Tarifelerin NRF 9.3. Modeli, FSA-Ofcom Modeli ve SAIN-LIM Modeli Besin Ögesi Örüntü Profili Değerlerinin Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

Geleneksel Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının üç besin ögesi örüntü profiline (NRF 9.3. modeli, FSA-Ofcom-WXY modeli ve SAIN-LIM modeli) göre aldıkları puanların karşılaştırılması Tablo 4.11.'de verilmiştir. NRF 9.3 besin ögesi örüntü profiline göre Türk mutfağında en düşük puanı çorbalar (-10,03), en yüksek puanı dolma ve sarma yemekleri (3,30) alırken; Akdeniz mutfağında en düşük puanı börek-çörek-mantı yemekleri (-1,61), en yüksek puanı dolma ve sarma yemekleri (3,42) almıştır. FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profiline göre Türk mutfağında en düşük puanı kurubaklagil yemekleri (3,0), en yüksek puanı pilavlar (13,22) alırken; Akdeniz murfağında en düşük puanı tatlılar (4,34), en yüksek puanı et ve kümes hayvanları yemekleri (20,38) almıştır. SAIN-LIM besin ögesi örüntü profiline göre Türk mutfağında en düşük puanı tatlılar (2,65), en yüksek puanı balık yemekleri (28,8) alırken; Akdeniz mutfağında en düşük puanı tatlılar (3,99), en yüksek puanı dolma ve sarma yemekleri (12,92) almıştır.

Yemek gruplarının NRF 9.3. v e FSA-Ofcom-WXpuan ortalamalarına rank skoru verilmiştir. Sıralama üzerinden karşılaştırmalar Tablo 4.12.'de verilmiştir.

Tablo 4.11. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının NRF 9.3. modeli, FSA-Ofcom-WXY modeli ve SAIN-LIM modeline göre aldıkları puanların ortalamalarının karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi

Yemek Grubu	Geleneksel Türk Mutfağı							Akdeniz Mutfağı									
		NRF 9.3.		FSA-Ofcom-WXY		SAIN-LIM SAINS Toplam			NRF 9.3.		FSA-Ofcom-WXY		SAIN-LIM SAINS Toplam		NRF 9.3 P[1]	FSA-Ofcom-WXY P[2]	SAIN-LIM SAINS Toplam P[3]
	n	x	s.s	x	s.s	x	s.s	n	x	s.s	x	s.s	x	s.s			
Çorbalar	35	-10,03	11,81	7,42	2,41	7,06	5,32	30	1,04	3,08	14,23	6,04	8,57	4,69	**0,01**	**0,01**	**0,23**
Et ve kümes hayvanları yem.	50	-2,39	2,89	12,42	4,87	6,02	2,15	60	-0,06	2,54	20,38	2,92	5,92	2,52	**0,01**	**0,01**	**0,86**
Salatalar	19	-1,47	17,32	4,89	3,94	14,04	11,56	21	2,81	10,5	10,57	5,55	12,75	12,73	**0,35**	**0,01**	**0,74**
Sebze yemekleri	30	1,74	4,82	5,83	3,61	11,78	5,45	20	-1,56	8,40	14,35	4,88	10,97	6,49	**0,08**	**0,01**	**0,63**
Kurubaklagiller	7	2,89	1,73	3,0	1,41	8,84	2,36	2	1,35	1,52	13,50	2,12	7,52	1,14	**0,29**	**0,01**	**1,49**
Yumurta yemekleri	8	-9,77	5,04	6,62	1,99	9,13	5,81	6	0,91	3,85	10,33	6,05	10,50	2,53	**0,46**	**0,20**	**0,60**
Balık yemekleri	11	1,41	1,64	9,45	3,17	28,16	22,38	40	1,11	3,86	15,77	4,68	11,07	7,97	**0,79**	**0,01**	**0,03**
Börek-mantı-çörek	39	-1,86	2,37	9,97	4,73	5,07	5,04	17	-1,61	2,68	16,64	4,06	5,40	1,59	**0,72**	**0,01**	**0,79**
Dolmalar-sarmalar	24	3,30	5,22	6,37	3,35	11,80	5,71	13	3,42	4,05	16,38	5,28	12,92	10,47	**0,94**	**0,01**	**0,68**
Pilavlar	20	-2,01	2,0	13,22	3,19	5,38	6,05	14	1,71	3,46	17,42	6,80	7,23	3,11	**0,01**	**0,47**	**0,30**
Tatlılar	38	-1,09	2,17	4,44	4,75	2,65	1,14	29	-1,30	2,45	4,34	4,34	3,99	1,93	**0,72**	**0,01**	**0,01**
Toplam	**281**							**252**									

Tablo 4.12. Geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan yemek gruplarının NRF 9.3. ve FSA-Ofcom-WXY puanları rank skorlarına göre karşılaştırılması

Yemek Grubu	Geleneksel Türk Mutfağı		Akdeniz Mutfağı	
	NRF 9.3	FSA-Ofcom-WXY	NRF 9.3	FSA-Ofcom-WXY
Çorbalar	11	7	6	5
Et ve kümes hayvanları yemekleri	9	10	8	11
Salatalar	6	3	2	3
Sebze yemekleri	3	4	10	6
Kurubaklagiller	2	1	4	4
Yumurta yemekleri	10	6	7	2
Balık yemekleri	4	8	5	7
Börek-Çörek-Mantı	7	9	11	9
Dolmalar ve Sarmalar	1	5	1	8
Pilavlar	8	11	3	10
Tatlılar	**5**	**2**	**9**	**1**

Bu çalışmada skorlama sistemi kullanılan FSA-Ofcom-WXY ve NRF 9.3 modellerinin rank skorlarının birbiri ile korelasyonu spearman korelasyon katsayısı ile hesaplanmış ve geleneksel Türk mutfağı ile Akdeniz mutfağı FSA-Ofcom-WXY değerleri arasında pozitif yönde r=0,79 düzeyinde korelasyon olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Her iki mutfakta da NRF 9.3 skorları arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Bu bulgular Tablo 4.13.'te yer almaktadır.

Tablo 4.13. Besin ögesi örüntü profili puanları rank skor korelasyonu

			NRF 9.3		FSA-Ofcom-WXY	
			Geleneksel Türk mutfağı	Akdeniz mutfağı	Geleneksel Türk mutfağı	Akdeniz mutfağı
NRF 9.3	Geleneksel Türk mutfağı	r	1,000			
		P	.			
	Akdeniz mutfağı	r	0,264	1,000		
		P	0,433	.		
FSA-Ofcom-WXY	Geleneksel Türk mutfağı	r	0,555	0,118	1,000	
		P	0,077	0,729	.	
	Akdeniz mutfağı	r	0,055	-0,009	0,791	1,000
		P	0,873	0,979	**0,004**	.

5. TARTIŞMA

Türk mutfağı tarifelerinin zengin içerikleri gibi birçok özelliği ile sağlıklı beslenme önerilerini karşıladığı, ancak bazı sağlıksız uygulamaları da içerdiği kabul edilmektedir. Bu yargıya, Türk mutfağındaki uygulamaların ve tarifelerin sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda subjektif olarak değerlendirilmesi sonucu ulaşılmıştır (2).

Bütün dünyada sağlıklı beslenme biçiminin en güzel örneğini sergilediği düşünülen Akdeniz mutfağı, binlerce yıllık geçmişe sahiptir. Akdeniz diyeti tüm dünyada en sağlıklı beslenme modellerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu diyetin kronik hastalık risklerini belirgin düzeyde azaltabileceği, yaşla ilgili dejeneratif hastalıklar, bazı kanser türleri, metabolik bozukluklar ve kardiyovasküler sorunlara karşı koruyucu olabileceği birçok araştırmada gösterilmiştir. Bu gerekçe ile, en sağlıklı mutfaklardan biri olarak kabul edilen Akdeniz mutfağının diğer mutfakların beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesinde referans mutfak olarak kabul edilebileceği düşünülmektedir (12-14).

Son yıllarda dünyanın önde gelen otoriteleri tarafından geliştirilen çeşitli besin ögesi örüntü profilleri yiyecek ve içeceklerin besin değerlerinin objektif olarak değerlendirilmesine olanak vermektedir (2). Besin ögesi örüntü profili yiyecek ve içeceklerin besinsel kalitelerini hesaplayan bilimsel bir yöntemdir. Besin ögesi örüntü profili oluşturma, besinlerin içerdikleri besin ögelerine göre bilimsel sınıflanmasını amaçlayan bir disiplin olarak tanımlanmaktadır. Besin ögesi örüntü profili genellikle besinlerin besin ögesi kalitesini değerlendirmek, sağlıklı besin tercihi yapabilmek, tüketicilere yardımcı olmak, çocuklara yapılan besin reklamlarını düzenlemek ve beslenme veya sağlık beyanı alabilecek besinleri değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır (38).

Besin ögesi örüntü profili hesaplaması yapılırken yiyeceklerin içerisinde bulunan besin ögelerinin örüntü ve miktarlarından yararlanılmaktadır; aslında besin ögesi örüntü profili sistemi her bir besin maddesinin diyete olan katkısını kendi içinde konumlandırmaktadır. Besin ögesi örüntü profili modelleri, beslenme ve sağlık hakkında en geçerli bilimsel bilgi temel alınarak, genellikle sınırlandırılması

gerekli besin ögeleri, sağlığa yararlı olarak bilinen besin ögeleri ya da her ikisinin de bazı kombinasyonları temel alınarak oluşturulmuştur. Metodolojinin doğruluğu hakkında tartışmalar olsa da, besin ögesi örüntü profili sistemleri besinlerin toplam diyet içerisindeki beslenme bilgisini çevirmede güçlü bir araç olarak önerilmektedir (22,24,32,38).

Bu çalışma, geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan 11 yemek grubuna ait yemek tarifelerinin derlenmesi, bu tarifelerin besin ögesi içeriklerinin hesaplanması ve üç farklı besin ögesi örüntü profili ile değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada İngiltere Besin Standartları Ajansı FSA-Ofcom-WXY modeli (21), ABD'de geliştirilen Besin Ögesinden Yoğun Besin NRF 9.3. modeli (20) ve Fransız Besin Standartları Ajansı tarafından geliştirilen SAIN-LIM skoru (18) kullanılarak Türk mutfağı objektif olarak değerlendirilmiş ve referans mutfak olan Akdeniz mutfağı ile karşılaştırılmıştır.

5.1. Geleneksel Türk Mutfağında ve Akdeniz Mutfağında Yer alan Yemek Gruplarının Besin Ögesi İçeriklerinin Değerlendirilmesi

Besin ögesi örüntü profillerinin geliştirilmesinde, son dönemde özellikle obezite ve ilişkili hastalıkların görülme sıklıklarının ciddi oranda artması ve bireylerin sağlıklı besin tercihi yapmalarına yardımcı olacak araçların geliştirilmesine duyulan gereksinim etkili olmuştur. Bireylerin diyet kalitelerinin iyileştirilmesi için besin ögesi içeriği yoğun besinleri tercih etmeleri önerilmiş ancak bu besinleri nasıl belirleyecekleri tanımlanmamıştır. Besin ve İlaç Organizasyonu'nun (FDA) sağlıklı besini tanımlamasından sonra, besinlerin bazı besin ögesi içeriklerinin değerlendirilmesi önem kazanmıştır. Değerlendirmeye katılan besin ögeleri protein, posa, A vitamini, C vitamini, kalsiyum ve demir olmuştur. Amerikalılar için geliştirilen '2005 Beslenme Rehberi' tarafından ilişkilendirilen besin ögeleri E vitamini, potasyum ve magnezyum olarak tanımlanmaktadır. Fransa ve İngiltere'de kullanılan sistem ile tutarlı bir şekilde sınırlanan besin ögeleri doymuş yağ, eklenmiş şeker ve sodyumdur. Her üç indekste de sınırlandırılan besin ögeleri benzer iken teşvik edilen besin ögelerinin değişkenlik gösterdiği bilinmektedir (17).

Besinlerin sınıflandırılması besin gruplarının diyetteki fonksiyonları, tüketicinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel durumları, besinin tüketim miktarı ve sıklığı ve toplumun geneklerine göre değişkenlik gösterir. Bu nedenle, ülkelerin besin ögesi örüntü profili oluşturulurken, tüketicilerin kendi ülkesine özgü alışkanlıklarını göz önünde bulundurması gerekir (27).

Bu çalışmada yapılan değerlendirmede geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tüm yemek gruplarının üç farklı besin ögesi örüntü profili için kullanılan besin ögeleri ile makrobesin ögeleri esas alınarak hesaplamalar yapılmıştır. Toplamda 11 yemek grubunda, geleneksel Türk mutfağından 281 adet, Akdeniz mutfağından ise 252 adet yemek tarifesinin enerji ve besin ögesi içerikleri hesaplanmıştır.

Türk mutfağında sabah kahvaltısı da dahil olmak üzere herhangi bir öğünün ilk yemeği olarak çorba tüketilebilmektedir. Ana yemekten önce genellikle çorba içilmektedir. Türk mutfak kültüründe çorba, hem damak tadına uygunluğu hem de sağlıkla ilgili bir misyonu üstlenmiş durumdadır (2). Bu çalışmada, geleneksel Türk mutfağındaki çorbaların 100 kkal'deki ortalama protein, toplam yağ, şeker, posa, potasyum, fosfor, demir, çinko, magnezyum, bakır, karoten, E vitamini, B_1 vitamini, pantotenik asit, B_6 vitamini, biotin, folik asit, B_{12} vitamini, C vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, çoklu doymamış yağ asitleri, n-6 yağ asitleri, kolesterol, hayvansal protein, elzem amino asit ve elzem olmayan amino asit içeriği Akdeniz mutfağındaki çorbalardan daha düşük olduğu dikkat çekmiştir. Buna karşın, karbonhidrat, doymuş yağ asitleri, sodyum, kalsiyum, manganez, A vitamini, retinol, K vitamini, niasin, n-3 yağ asitleri ve bitkisel protein içerikleri Akdeniz mutfağındaki çorbalardan yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Ancak her iki mutfak türündeki çorbalarda yalnızca sodyum, karbonhidrat, doymuş yağ, bakır, retinol, vitamin E, çoklu doymamış yağ asitleri, n-6 yağ asitleri ile kolesterol miktarları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Besin ögesi içerikleri bakımından yeterli olarak görünmesine karşın, her iki mutfak türünde yer alan çorba tarifelerinin FDA standartlarına göre (17) özellikle sodyum ve doymuş yağ asidi içeriklerinin yüksek olduğu gösterilmiştir.

Türk mutfağında et yemekleri her zaman ana yemek niteliğindedir ve et yemeklerinin sayısı oldukça fazladır (2,3). Her iki mutfak türünde de et yemekleri, köfteler, yahniler, buğulamalar yapılırken ve servis edilirken baharatların ve sebzelerin yoğun olarak kullanıldığı, et yemeklerinin besin ögesi içeriklerinden vitamin ve minerallerin özellikle sodyum miktarının oldukça yüksek olduğu, protein, yağ ve DYA içeriklerinin enerjiye katkısının FDA standartlarına göre (17) yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Bu çalışmada, geleneksel Türk mutfağındaki et ve kümes hayvanları yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, şeker, kalsiyum, bakır, E vitamini, C vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, hayvansal protein, elzem ve elzem olmayan amino asit içerikleri Akdeniz mutfağındaki et ve kümes hayvanları yemeklerinden düşük olduğu dikkat çekmiştir. Buna karşın, Türk mutfağında yer alan et ve kümes hayvanları yemeklerinin karbonhidrat, doymuş yağ asitleri, sodyum, posa, potasyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko, manganez, A vitamini, retinol, E vitamini, K vitamini, B_1 vitamini, B_2 vitamini, niasin, pantotenik asit, B_6 vitamin, biotin, folik asit, B_{12} vitamini, çoklu doymamış yağ asitleri, n-3 yağ asitleri, n-6 yağ asitleri, kolesterol ve bitkisel protein içeriklerinin Akdeniz mutfağındaki et ve kümes hayvanları yemeklerinden yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Ancak her iki mutfak türündeki et ve kümes hayvanları yemeklerinde yalnızca yağ, karbonhidrat, sodyum, fosfor, magnezyum, çinko, manganez, niasin ve tekli doymamış yağ asitleri miktarları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Zengin çeşitleriyle geleneksel Türk mutfağında sıklıkla kullanılan salatalar renk ve görünüş açısıdan olduğu kadar besleyici değerleriyle de yemeklerimizin en önemli tamamlayıcısıdır. Türkiye, sebzeler ve otlar açısından çok zengin bir ülke olduğu için, Türk mutfağında her mevsimde yüzlerce çeşit taze sebze ve ottan salata yapılabilmektedir (1,2). Bu çalışmada kulanılan salata tariflerinde her iki mutfak türünde de zengin sebze çeşitliliği nedeniyle, salataların özellikle vitamin ve mineral içeriklerinin oldukça yüksek olduğu, aynı zamanda FDA standartlarına göre (17) yağ içeriklerinin her iki mutfakta da enerjiye katkısının ve sodyum miktarının yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki salataların 100 kkal'deki ortalama yağ, doymuş yağ asitleri, retinol, karoten, E vitamini, B_{12} vitamini, tekli

doymamış yağ asitleri, kolesterol ve hayvansal protein içeriği Akdeniz mutfağındaki salatalardan düşük olduğu dikkat çekmiştir. Buna karşın, protein, karbonhidrat, şeker, sodyum, posa, kalsiyum, potasyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko, manganez, A vitamini, K vitamini, B_1 vitamini, niasin, pantotenik asit, B_6 vitamini, biotin, folik asit, C vitamini, çoklu doymamış yağ asitleri, n-3 yağ asitleri, n-6 yağ asitleri, bitkisel protein, elzem ve elzem olmayan amino asit içerikleri Akdeniz mutfağındaki salatalardan yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Ancak her iki mutfak türündeki salatalarda yağ, şeker, DYA, sodyum, posa, potasyum, fosfor, magnezyum, çinko, bakır, manganez, B_1 vitamini, B_6 vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, kolesterol, bitkisel protein, hayvansal protein, elzem olmayan aminoasit miktarları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Türk mutfağında önemli bir yere sahip olan sebzeler zengin besin bileşeni içeriği ve sindirimi kolay olma özelliği ile çiğ ya da pişmiş olarak sıklıkla tüketilen yiyeceklerdir. Sebze yemeklerinin çoğu ana yemek niteliği taşımaktadır. Her iki mutfak türünde de sebze yemekleri sayısı oldukça fazladır. Sebze yemeklerinde kullanılan yağ türünün genellikle zeytin yağlı sebze yemeklerinde zeytinyağı, etli sebze yemeklerinde ise ayçiçek yağı ve zeytinyağı olduğu, sebze yemeklerinin pek çoğunun yapımında kızartma ve kavurma işlemlerinin uygulandığı tespit edilmiştir (1,6,7). Ancak FDA standartlarına göre (17) her iki mutfak türünde yer alan sebze yemeklerinin yağ ve posa içeriğinin enerjiye katkısının ve sodyum miktarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmada, geleneksel Türk mutfağındaki sebze yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, doymuş yağ asitleri, sodyum, kalsiyum, fosfor, bakır, manganez, A vitamini, retinol, biotin, B_{12} vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, kolesterol, hayvansal protein, elzem ve elzem olmayan amino asit içeriklerinin Akdeniz mutfağındaki sebze yemeklerinden daha düşük olduğu dikkat çekmiştir. Buna karşın, Türk mutfağında yer alan sebze yemeklerinin karbonhidrat, şeker, posa, potasyum, magnezyum, demir, çinko, karoten, E vitamini, K vitamini, B_1 vitamini, niasin, pantotenik asit, B_6 vitamini, folik asit, C vitamini, çoklu doymamış yağ asitleri, n-3 yağ asitleri, n-6 yağ asitleri ve bitkisel protein içeriklerinin Akdeniz mutfağındaki sebze yemeklerinden yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Ancak, her iki

mutfak türündeki sebze yemeklerinde şeker, posa, potasyum, vitamin E, vitamin K, niasin, B_1 vitamini, B_6 vitamini, C vitamini, çoklu doymamış yağ asitleri, n-6 yağ asitleri, kolesterol, bitkisel protein, hayvansal proetin miktarları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Türk mutfağında önemli bir yeri olan ve iyi bir bitkisel protein kaynağı olan kurubaklagillerden mercimek, nohut, bezelye, kurufasulye, börülce, barbunya, bakla, bezelye tarifelerde sıklıkla kullanılmaktadır (1). Bu çalışma için yapılan araştırmalar sırasında her iki mutfak türünde de kurbaklagil yemeklerinin sayısının çok az olduğu, besin ögesi içeriklerinin yüksek olduğu, FDA standartlarına göre (17) posa ve yağ içeriğinin enerjiye katkısının yüksek olduğu gözlenmiştir. Geleneksel Türk mutfağındaki kurubaklagil yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama yağ, şeker, doymuş yağ asitleri, retinol, C vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, kolesterol ve hayvansal protein içeriği Akdeniz mutfağındaki kurubaklagil yemeklerinden düşük olduğu dikkat çekmiştir. Buna karşın, Türk mutfağında yer alan kurubaklagil yemeklerinin protein karbonhidrat, sodyum, posa, kalsiyum, potasyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko, bakır, manganez, A vitamini, karoten, E vitamini, K vitamini, B_1 vitamini, B_2 vitamini, niasin, pantotenik asit, B_6 vitamini, biotin, folik asit, B_{12} vitamini, çoklu doymamış yağ asitleri, n-3 yağ asitleri, n-6 yağ asitleri, bitkisel protein, elzem ve elzem olmayan amino asit içerikleri Akdeniz mutfağındaki kurubaklagil yemeklerinden daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir.

Yumurta, Türk mutfağında çok kullanılan bir malzemedir ancak Türk mutfağındaki yumurta yemeklerinin sayısı oldukça azdır. Yumurta yemekleri yüksek kaliteli protein içeriği nedeniyle beslenmede önemli bir yere sahiptir (1,2). Bu çalışma için yapılan araştırmalar sırasında her iki mutfak türünde de yumurta yemeklerinin sayısının çok az olduğu, besin ögeleri içeriklerinin yüksek olduğu, FDA standartlarına göre toplam yağ içeriğinin enerjiye katkısının ve sodyum içeriğinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmada, geleneksel Türk mutfağındaki yumurta yemeklerinin 100 kkal'deki protein, şeker, doymuş yağ asitleri, posa, kalsiyum, fosfor, magnezyum, çinko, bakır, manganez, B_1 vitamini, niasin, folik asit, B_{12} vitamini, C vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, n-3 yağ asitleri, bitkisel protein,

hayvansal protein, elzem ve elzem olmayan amino asit içeriklerinin Akdeniz mutfağındaki yumurta yemeklerinden daha düşük olduğu dikkat çekmiştir. Buna karşın, Türk mutfağında yer alan yumurta yemeklerinin yağ, karbonhidrat, sodyum, potasyum, demir, A vitamini, retinol, karoten, E vitamini, K vitamini, B_2 vitamini, biotin, çoklu doymamış yağ asitleri, n-6 yağ asitleri ve kolesterol içeriği Akdeniz mutfağındaki yumurta yemeklerinden yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Yumurta yemekleri sayılarının her iki mutfak türünde oldukça düşük olduğu dikkat çekicidir. İki mutfakta yer alan yumurta yemeği tarifelerinde sodyum, çinko, vitamin E, tekli doymamış yağ asitleri, çoklu doymamış yağ asitleri, n-6 yağ asitleri, protein, hayvansal protein, elzem ve elzem olmayan aminoasit miktarları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Geleneksel Türk mutfağında balık yemeklerinin sayısı oldukça sınırlıdır. Türk mutfağında günümüzde kıyı şeritlerinde Karadeniz bölgesinde hamsi ve kalkan, Ege ve Akdeniz bölgelerinde çipura, Marmara mutfağında lüfer, levrek, palamut vb. balıklar tava, ızgara, buğulama gibi farklı şekillerde hazırlanarak servis edilmektedir (3,6). Bu çalışma için yapılan araştırmalar sırasında Akdeniz mutfağındaki balık yemekleri sayısının ve çeşitliliğinin Türk mutfağından daha fazla olduğu, her iki mutfak türünde de balık yemekleri yapımında ve servis edilmesi sırasında sebzelerin yoğun olarak kullanıldığı, balık yemeklerinin besin ögesi içeriklerinden vitamin ve minerallerin oldukça yüksek olduğu, FDA standartlarına göre (17) protein, yağ ve DYA içeriğinin enerjiye katkısının ve sodyum içeriğinin yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Bu çalışmada, geleneksel Türk mutfağındaki balık yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama yağ, karbonhidrat, şeker, doymuş yağ asitleri, posa, bakır, manganez, A vitamini, karoten, E vitamini, K vitamini, B_1 vitamini, folik asit, C vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, kolesterol ve bitkisel protein içeriği Akdeniz mutfağındaki balık yemeklerinden düşük olduğu dikkat çekmiştir. Buna karşın, Türk mutfağında yer alan balık yemeklerinin protein, sodyum, kalsiyum, potasyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko, retinol, E vitamini, B_2 vitamini, niasin, pantotenik asit, biotin, B_{12} vitamini, çoklu doymamış yağ asitleri, n-3 yağ asitleri, n-6 yağ asitleri, hayvansal protein, elzem ve elzem olmayan amino asit içerikleri Akdeniz

mutfağındaki balık yemeklerinden daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Ancak her iki mutfak türündeki balık yemeklerinde protein, yağ, posa, potasyum, fosfor, magnezyum, niasin, vit B_2, pantotenik asit, biotin, tekli doymamış yağ asidi, n-3 yağ asitleri, bitkisel protein, hayvansal protein, elzem ve elzem olmayan aminoasit miktarları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Türk mutfağında yemeklerde buğday ve buğday unu ile yapılan hamur işleri ön plana çıkmıştır. Başlıcaları börek, gözleme, katmer, kete, pidelerdir. Diğer taraftan tutmaç, erişte, kuskus ve mantı gibi hamur işleri de buğday unu ile yapılan Türk mutfağına özgü yemeklerdir (1,2,4,7). Her iki mutfak türünde de börek-çörek-mantı yemeklerinin FDA standartlarına göre (17) yağ ve DYA içeriklerinin enerjiye katkısının ve sodyum içeriklerinin yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Bu çalışmada, geleneksel Türk mutfağındaki börek-çörek-mantı yemeklerinin 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, şeker, doymuş yağ asitleri, posa, kalsiyum, potasyum, fosfor, magnezyum, çinko, bakır, manganez, A vitamini, B_1 vitamini, B_2 vitamini, niasin, pantotenik asit, B_6 vitamini, folik asit, B_{12} vitamini, C vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, kolesterol, hayvansal protein, elzem amino asitler ve elzem olmayan amino asitler içerikleri Akdeniz mutfağındaki börek-çörek-mantı yemeklerinden düşük olduğu dikkat çekmiştir. Diğer taraftan, Türk mutfağında yer alan börek-çörek-mantı yemeklerinin karbonhidrat, sodyum, retinol, karoten, E vitamini, K vitamini, biotin, çoklu doymamış yağ asitleri, n-3 yağ asitleri, n-6 yağ asitleri ve bitkisel protein içeriklerinin Akdeniz mutfağında yer alan börek-çörek-mantı yemeklerinden yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Ancak her iki mutfak türündeki börek-çörek-mantı yemeklerinde karbonhidrat, potasyum, fosfor, magnezyum, bakır, E vitamini, niasin, C vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, çoklu doymamış yağ asitleri ve n-6 yağ asidi miktarları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Türk mutfağında, zeytinyağlı veya etli dolma ve sarmalar çok tüketilen sebze yemekleridir. Patlıcan, kabak, pırasa, kereviz, enginar pazı, beyaz lahana gibi sebzelerle yapılan dolma ve sarmaların temel iç malzemesi pirinç ve kıymadır. Dolma ve sarma içleri aynı zamanda pirinç, fıstık, zeytinyağı ve bitkilerle lezzetlendirilerek de hazırlanmaktadır (2,4). Bu çalışma için yapılan araştırmalar

sırasında Türk mutfağında yer alan dolma ve sarma yemeklerinin sayısının Akdeniz mutfağından daha fazla olduğu, dolma ve sarmalarda kullanılan iç malzemlerinde baharatlar, kuruyemişler vb. kullanımın her iki mutfak türünde de yaygın olduğu ve kullanılan yağ türünün genellikle zeytinyağı olduğu gösterilmiştir. Ayrıca FDA standartlarına göre (17) protein, yağ, DYA ve posa içeriğinin enerjiye katkısının ve sodyum içeriğinin çok yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Bu çalışmada, geleneksel Türk mutfağındaki dolma ve sarmaların 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, doymuş yağ asitleri, fosfor, magnezyum, demir, çinko, bakır, retinol, B_2 vitamini, biotin, B_{12} vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, n-3 yağ asitleri, kolesterol, hayvansal protein, elzem ve elzem olmayan amino asit içeriklerinin Akdeniz mutfağındaki dolma ve sarmalardan düşük olduğu dikkat çekmiştir. Diğer taraftan, Türk mutfağında yer alan dolmalar ve sarmaların karbonhidrat, şeker, sodyum, posa, kalsiyum, potasyum, manganez, A vitamini, karoten, E vitamini, K vitamini, B_1 vitamini, niasin, pantotenik asit, B_6 vitamini, folik asit, C vitamini, çoklu doymamış yağ asitleri, n-6 yağ asitleri ve bitkisel protein içeriklerinin Akdeniz mutfağındaki dolma ve sarmalardan daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Ancak her iki mutfakta yer alan dolma ve sarma yemeklerinde karbonhidrat, şeker, sodyum, posa, potasyum, bakır, manganez, retinol, karoten, K vitamini, B_1 vitamini, B_{12} vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, çoklu doymamış yağ asitleri, n-6 yağ asitleri, kolesterol, bitkisel protein, hayvansal protein ve elzem amino asit miktarları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Türk mutfak kültüründe pilav, çok eski çağlardan beri çeşitleri ve lezzeti ile ayrı bir öneme sahiptir. Pilavlar pirinç, bulgur, döğme, kuskus, erişte gibi tahılların su ve yağ ile çeşitli yöntemlerle pişirilmesi ile hazırlanırlar. Türk mutfağının vazgeçilmez yemeklerinin başında gelen pilavlar sade pilav, domatesli, bademli, fıstıklı, üzümlü, bezelyeli patlıcanlı, tavuklu olarak, değişik otlar, baharatlar, tahıllar, baklagiller eklenerek lezzetlendirilir (2,6,7). Her iki mutfakta yer alan pilavlar karşılaştırıldığında pilavların yapılışında kullanılan yağ türünün genellikle tereyağı olduğu, pilavların yapımında et sularının sıklıkla kullanıldığı gösterilmiştir. Ayrıca, FDA standartlarına göre (17) yağ ve DYA içeriğinin enerjiye katkısının ve sodyum

içeriğinin oldukça yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmada, geleneksel Türk mutfağındaki pilavların 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, şeker, posa, kalsiyum, potasyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko, bakır, karoten, E vitamini, K vitamini, B_1 vitamini, B_6 vitamini, folik asit, C vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, n-6 yağ asitleri, kolesterol, bitkisel protein, hayvansal protein, elzem ve elzem olmayan amino asit içeriklerinin Akdeniz mutfağındaki pilavlardan daha düşük olduğu dikkat çekmiştir. Buna karşın, Türk mutfağında yer alan karbonhidrat, doymuş yağ asitleri, sodyum, manganez, A vitamini, retinol, B_2 vitamini, niasin, biotin, B_{12} vitamini, çoklu doymamış yağ asitleri ve n-3 yağ asitleri içerikleri Akdeniz mutfağındaki pilavlardan daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Ancak her iki mutfakta yer alan pilavların şeker, sodyum, posa, kalsiyum, potasyum, magnezyum, bakır, karoten, K vitamini, B_1 vitamini, B_6 vitamini, C vitamini, tekli doymamış yağ asitleri ve n-3 yağ asitleri içerikleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Türk mutfağının önemli unsurlarından birini oluşturan tatlılar genel olarak hamur, taze veya kuru meyveler veya sebzeler yada sütle yapılmaktadır ve şeker, bal veya pekmez ile tatlandırılmaktadır (1,2). Akdeniz mutfağında da Türk mutfağı kadar çeşitli tatlı tarifleri yer almaktadır. Tatlılarda süt, şeker, yağ kullanımın çok fazla olduğu, hamur tatlılarının yapımında kullanılan yağ türünün genellikle her iki mutfak türünde de margarin yada tereyağı olduğu, Akdeniz mutfağında sütlü tatlılarda krema kullanıldığı gösterilmiştir. FDA standartlarına göre (17) tatlıların yağ, DYA ve içeriklerinin enerjiye katkısının yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Bu çalışmada, geleneksel Türk mutfağındaki tatlıların 100 kkal'deki ortalama protein, yağ, doymuş yağ asitleri, sodyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko, bakır, A vitamini, retinol, E vitamini, K vitamin, B_2 vitamini, niasin, pantotenik asit, biotin, folik asit, B_{12} vitamini, C vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, çoklu doymamış yağ asitleri, n-6 yağ asitleri, kolesterol, hayvansal protein ve elzem amino asit içeriklerinin Akdeniz mutfağındaki tatlılardan düşük olduğu dikkat çekmiştir. Buna karşın, Türk mutfağında yer alan tatlıların karbonhidrat, şeker, posa, potasyum, manganez, karoten, B_6 vitamini, n-3 yağ asitleri, bitkisel protein ve elzem olmayan amino asit içeriklerinin Akdeniz mutfağındaki tatlılardan yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Ancak

her iki mutfak türündeki tatlılarda protein, yağ, karbonhidrat, şeker, DYA, fosfor, demir, çinko, retinol, K vitamini, pantotenik asit, biotin, folik asit, B_{12} vitamini, tekli doymamış yağ asitleri, n-3 yağ asitleri, kolesterol, hayvansal protein ve elzem aminoasit miktarları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

FDA'nın 2000 kkal diyeti temel alan protein, doymuş yağ asidi, sodyum ve posanın referans günlük değerleri ve önerilen maksimum değerlerini (17) karşılama oranları yüzdesel olarak kıyaslandığında, her iki mutfakta yer alan yemek gruplarında yağ ve doymuş yağ asidi içeriklerinin enerjiye katkısının ve sodyum oranının yüksek olduğu görülmüştür. Örneğin, Türk ve Akdeniz mutfaklarında yer alan et ve kümes hayvanları yemeklerinin 100 kkal'deki sodyum içerikleri sırasıyla 292 mg (%243) ve 139 mg (%115); sebze yemeklerinin 100 kkal'deki sodyum içerikleri sırasıyla 404 mg (%336,6) ve 479 mg (%399,1)'dır. Et ve kümes hayvanları yemeklerinde doymuş yağ asidi içerikleri sırasıyla 2,05 g (%205) ve 1,79 g (%179) iken, sebze yemeklerinin doymuş yağ asidi içerikleri sırasıyla 1,52 g (%152) ve 1,58 (%158)'dır. Yemeklere eklenen doymuş yağ ve tuz miktarının azaltılması ve hayvansal kaynaklı besinlerde yağ oranı düşük olanlarının tercih edilmesi, tarifelerin besin ögesi içeriklerinin FDA'nın günlük önerilen maksimum alım miktarlarının altında olmasına olanak verecektir. Böylece, Türk mutfağı daha sağlıklı bir hale getirilecektir. Bu düzenlemenin toplumda kabul görmesi ve uygulanmasının, beslenme kaynaklı kronik hastalıkların önlenmesine önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Akdeniz diyetinin kronik hastalık risklerini belirgin düzeyde azaltabileceği, yaşla ilgili dejeneratif hastalıklar, bazı kanser türleri, metabolik bozukluklar ve kardiyovasküler sorunlara karşı koruyucu olabileceği birçok araştırmada gösterilmiştir. Akdeniz diyetinin öenmli bileşenlerden biri yağ asidi kompozisyonudur ve bu noktada diyetin n-6 ve n-3 yağ asidi içeriklerinin oranı önemli bir bileşen olarak kabul edilmektedir (12-14). Bu çalışmada, Türk mutfağı tariflerinin n-6:n-3 oranının yumurta yemeklerinde (17,2:1), kurubaklagil yemeklerinde (8,7:1), dolma ve sarma yemeklerinde (7,6:1) olduğu; Akdeniz mutfağında tatlılarda (9,6:1), balık yemeklerinde (8,3:1) olduğu dikkat çekmiştir.

Geleneksel Türk mutfağında yer alan salatalar, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, yumurta yemekleri, börek-çörek-mantı yemekleri ile dolma ve sarma yemeklerinde 100 kkal'deki n-6/n-3 yağ asitleri oranı Akdeniz mutfağındaki tarifelerden daha yüksek iken; çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, balık yemekleri, pilavlar ve tatlıların n-6/n-3 yağ asitleri oranı Akdeniz mutfağındaki tarifelerden daha düşük bulunmuştur. Her iki mutfakta da, yemeklerde kullanılan yağ miktarının azaltılması, kullanılan yağların farklı yağ asitlerini içerecek şekilde karışım yağlar şeklinde kullanılması ile bu oranın Akdeniz tarzı beslenmede önerilen n-6:n-3 oranına yaklaşacağı düşünülmektedir.

Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin besin ögesi içerikleri bakımından farklılıklar göstermesinin temel nedeni, tarifelerde kullanılan malzemelerin türü ve miktarının malzemelerin bulunulan coğrafyaya göre değişkenlik göstermesi ile açıklanabilir. Örneğin, tarifelerde kullanılan sebze ve meyvelerin çeşitliliği, et türlerinin farklılığı, süt türlerinin çeşitliliği, yağ türlerinin çeşitliliği (zeytinyağı, tereyağı, margarin veya ayçiçek yağı vb.), baharatların ve otların çeşitliliği tarifelerin besin ögesi örüntülerini de değiştirmektedir. Bu da bazı yemek gruplarında Türk mutfağının, bazı yemek gruplarında ise Akdeniz mutfağının içerik olarak daha zengin olmasına neden olmaktadır.

5.2. Geleneksel Türk Mutfağında ve Akdeniz Mutfağında Yer Alan Yemek Gruplarının NRF 9.3, FSA-Ofcom-WXY ve SAIN-LIM Puanlarının Değerlendirilmesi

NRF 9.3 modeli halk sağlığı açısından önemi olan sınırlandırılması önerilen besin ögelerinin yanında tüketilmesi önerilen besin ögelerini de içermektedir. Bu modelin algoritması, tüketilmesi istenilen dokuz besin ögesi protein, posa, A vitamini, C vitamini, E vitamini, kalsiyum, demir, magnezyum ve potasyumun ile sınırlandırılması önerilen üç besin ögesi olan doymuş yağ, eklenmiş şeker ve sodyum temel alınarak oluşturulmuş sürekli bir fonksiyondur ve tüketilmesi önerilen besin ögeleri pozitif alt skorlarından sınırlandırılması önerilen besin ögeleri negatif alt skorlarının çıkarılması ile hesaplanmaktadır. Modelin uygulaması araştırmacılar için

anlaşılır olmasına karşın, tüketiciler için pratik bir yaklaşım değildir (17,60,63,64). Bu çalışmada 100 kkal üzerinden NRF 9.3 besin ögesi örüntü profiline göre yapılan hesaplamalar sonrasında, en yüksek puanı her iki mutfakta da dolma ve sarma yemekleri alırken, en düşük puanı Türk mutfağında çorbalar, Akdeniz mutfağında börek-çörek-mantı yemekleri almıştır. Her iki mutfakta yer alan yemek tarifeleri birlikte değerlendirildiğinde, en düşük puanı alan yemek gruplarında tüketilmesi istenilen besin ögelerinin içerik olarak yüksek olduğu ancak kısıtlanması önerilen besin ögesi içeriklerinin de yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Posa ve protein içeriği yükseldikçe NRF9.3. skoru artarken, enerjinin yağdan gelen yüzdesi ve sodyum miktarı yükseldikçe NRF9.3. skorunun beklenildiği gibi azaldığı gösterilmiştir. Tüm yemek tarifelerinde doymuş yağ asidi ve sodyum içeriğinin yüksek olduğu ve bunun yemek tarifelerinin düşük puan almasına neden olduğu dikkat çekmiştir.

FSA-Ofcom-WXY modelinde besinin enerji, doymuş yağ, toplam şeker ve sodyum içerikleri kısıtlanması gereken besin ögeleri iken, protein, posa, meyve-sebze ve kuruyemiş yüzdeleri teşvik edilen besin grubunu tanımlamaktadır (58,66). FSA-Ofcom-WXY modeli basit bir skorlama sistemi olup "tümü kapsayan" bir modeldir. Belirlenen her bir besin ögesi eşik değeri içeriğine göre bir besine skor verir. Sonrasında elde edilen skorlar birbirinden çıkarılarak en son skor elde edilir yani model süreksiz bir fonksiyondur (65). Yiyecek ve içeceğin alacağı toplam puan hesaplaması sonrasında bir besin 4 veya daha fazla puan aldıysa ve bir içecek 1 puan veya daha fazla puan aldıysa daha az sağlıklı, bir besin 4'ten daha az puan aldıysa ve bir içecek 1' den daha az puan aldıysa daha sağlıklı olarak kabul edilmektedir. FSA-Ofcom-WXY modeli besinleri -15 (daha sağlıklı) ve +40 puan (daha az sağlıklı) arası puanlandırmaktadır (65,66). Her iki mutfakta yer alan yemek tarifeler değerlendirildiğinde, geleneksel Türk mutfağında yer alan salata tarifelerinin tamamı, çorba tarifelerinin %14,3'ü, et ve kümes hayvanları yemek tarifelerinin %8'i, sebze yemekleri tariflerinin %26,7'si, kurubaklagil yemekleri tariflerinin %85,7'si, yumurta yemekleri tariflerinin %12,5'i, börek-çörek-mantı tariflerinin %12,8'i, dolma ve sarma tariflerinin %29,2'si, pilav tariflerinin %5'i, tatlı tariflerinin %52,6'sı FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profiline göre daha sağlıklı olarak

değerlendirilmiştir. Akdeniz mutfağında ise, sebze yemekleri, balık, kurubaklagil yemekleri, dolma ve sarma ile börek-çörek mantı tarifelerinden daha sağlıklı olarak değerlendirilen bulunmazken, çorba tarifelerinin %6,7'si, et ve kümes hayvanları yemekleri tarifelerinin %1,7'si, salata tarifelerinin %76,2'si, yumurta yemekleri tarifelerinin %16,7'si, pilav tarifelerinin %7,1'i, tatlı tarifelerinin %3,4'ü FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profiline göre daha sağlıklı olarak değerlendirilmiştir. FSA-Ofcom-WXY yöntemine göre yapılan skorlama yönteminde en düşük puanı Türk mutfağında kurubaklagil yemekleri (+3,0) alırken en yüksek puanı pilavlar (+13,22) almıştır. Akdeniz mutfağında ise en düşük puanı tatlılar (+4,34) alırken en yüksek puanı et ve kümes hayvanları yemekleri (+20,38) almıştır. FSA-Ofcom-WXY modelinde elde edilen A ve C puanlarının birbirinden çıkarılması yerine her bir skorun ayrı ayrı değerlendirilmesinin besin içeriği açısından daha doğru sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Tüm yemek tarifelerinde doymuş yağ asidi, sodyum içeriğinin yüksek olduğu ve bunun yemek tarifinin düşük skor almasına neden olduğu dikkat çekmiştir. Her iki mutfakta yer alan yemek tarifleri arasında bulunan bu farklılıkların temel nedeninin, tarifelerin içeriklerinde kullanılan besin çeşitliliğinin bulunulan coğrafyaya göre farklılık göstermesi ve kullanılan yağ, sebze, meyve, et veya süt türünün farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektdir.

SAIN-LIM besin ögesi örüntü profili hesaplama yönteminde besin ögelerinden teşvik edilenler protein, posa, askorbik asit, kalsiyum ve demirdir. Ayrıca, bu beş besin ögesine ek olarak D vitamini, alfa linolenik asit ve E vitamini de opsiyonel olarak eklenebilmektedir. Sınırlandırılan besin ögeleri ise sodyum, eklenmiş şeker ve doymuş yağ asitleridir (18, 22). Bu modelde Sınıf 1: Yüksek SAIN düşük LIM, Sınıf 2: Düşük SAIN,düşük LIM, Sınıf 3: Yüksek SAIN, yüksek LIM , Sınıf 4: Düşük SAIN, Yüksek LIM ifade etmektedir. Sınıf 1 ve Sınıf 2 grupta yer alan besin grupları tüketilmesi önerilen besin gruplarını ifade ederken, Sınıf 3 ve Sınıf 4 grupta yer alan besin grupları sınırlı tüketilmesi gereken besin gruplarını ifade etmektedir. Bu durumda Sınıf 1 ve Sınıf 2 kriterlerine uyan besinler tercih edilebilir besinler iken, Sınıf 3 ve Sınıf 4 kriterlerine uyan besinler tercih edilmemesi gerken besinlerdir (18, 22). SAIN-LIM besin ögesi örüntü profiline göre bir besinin sınıf 1 ve sınıf 2

olarak sınıflandırılması sağlıklı besin seçimi bakımından “tercih edilmeli” olarak değerlendirildiği bilinmektedir. Her iki mutfakta yer alan yemek tarifeleri değerlendirildiğinde geleneksel Türk mutfağında yer alan çorba tarifelerinin %68,5’i, et ve kümes hayvanları yemekleri tarifelerinin %14’ü, salata tarifelerinin %84,2’si, sebze yemekleri tarifelerinin %64,7’si, kurubaklagil yemek tarifelerinin %100’ü, yumurta yemek tarifelerinin %75’i, balık tarifelerinin %72,7’si, börek-çörek-mantı tarifelerinin %23,1’i, dolma ve sarma tarifelerinin %58,4’ü, pilav tarifelerinin %5’i, tatlı tarifelerinin %76,3’ü Sınıf 1 ve Sınıf 2 kriterlerine uygun besinler olduğu için “tercih edilebilir” besinler olarak değerlendirilmiştir. Akdeniz mutfağında ise, çorba tarifelerinin %20’si, et ve kümes hayvanları yemekleri tarifelerinin %6’sı, salata tarifelerinin %28,6’sı, sebze yemekleri tarifelerinin %15’i, yumurta yemek tarifelerinin ise %33,3’ü, balık tarifelerinin %12,5’i, dolma ve sarma tarifelerinin %15,4’ü, pilav tarifelerinin %7,1’i, tatlı tarifelerinin %13,7’si Sınıf 1 ve Sınıf 2 kriterlerine uygun besinler olduğu için tercih edilebilir besinler olarak değerlendirilmiştir. Türk mutfağında yer alan yemek tariflerinin genel SAIN-LIM modeline göre tercih edilebilir olarak değerlendirilme oranı daha yüksek olarak gözlenmiştir ancak her iki mutfakta da tarifelerdeki kısıtlanması önerilen besin ögeleri miktarlarının FDA standartlarına göre (17) yeniden düzenlenmesi ile pozitif skor almaları sağlanabilecektir. İki mutfakta yer alan yemek tarifeleri arasındaki farklılıkların temel nedeninin, tarifelerin içeriklerinde kullanılan besin çeşitliliğinin bulunulan coğrafyaya göre farklılık göstermesi, kullanılan yağ, sebze, meyve, et türü vb. farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektdir.

Her iki mutfak türünde yer alan yemek tarifleri genel olarak değerlendirildiğinde salataların, sebze yemeklerinin, kurubaklagil yemeklerinin dolma ve sarma yemeklerinin dışında sağlıklı seçim olarak değerlendirilebilecek yemeklerin oranının düşük olduğu dikkat çekmiştir. Bunun temel nedenleri tüm yemek tariflerinde kullanılan tuz ve toplam yağ miktarları ile hayvansal besin içeren yemek tarifelerinde doymuş yağ asidi içeriğinin yüksek olması; ayrıca tarifelerde kullanılan sebze çeşitliliği ve miktarının yetersiz olması ile açıklanmaktadır. Bu çalışmada kullanılan üç besin ögesi örüntü profillerinde teşvik edilen besin ögeleri

içerikleri bakımından, incelenen tarifeler zengin olmalarına karşın, kısıtlanması önerilen besin ögeleri bakımından yüksek içeriğe sahip olmaları besin ögesi örüntü profilini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle, Türk mutfağının daha sağlıklı hale getirilebilmesi için, tarifelerin kısıtlanması önerilen besin ögelerinin kaynakları açısından yeniden değerlendirilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

6. SONUÇLAR

Geleneksel Türk mutfağında yer alan tarifelerin üç farklı besin ögesi örüntü profili kullanılarak İngiltere Besin Standartları Ajansı (Food Standards Agency, FSA) FSA-Ofcom-WXY modeli, Besin Ögesinden Yoğun Besin NRF9.3 modeli (Nutrient Rich Food, NRF) ve Fransız Besin Standartları Ajansı (AFSSA) tarafından geliştirilen SAIN-LIM skoru ile objektif olarak değerlendirilmesi ve referans mutfak olan Akdeniz mutfağı ile karşılaştırılması amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

1. Bu çalışmada, geleneksel Türk mutfağına ait toplam 281 tarife (35 çorba, 44 et ve köfte yemeği, 6 tavuk yemeği, 11 balık yemeği, 8 yumurta yemeği, 7 kurubaklagil yemeği, 24 sarma ve dolma yemeği, 30 zeytinyağlı ve etli sebze yemeği, 20 pilav yemeği, 39 börek, mantı ve çörek, 19 salata, 38 tatlı-hoşaf ve komposto); Akdeniz mutfağına ait toplam 252 tarife (30 çorba, 17 börek-çörek-mantı, 40 balık yemeği, 13 dolma ve sarma yemeği, 60 et ve kümes hayvanları yemeği, 2 adet kurubaklagil yemeği, 14 pilav yemeği, 21 salata, 20 etli ve zeytinyağlı sebze yemeği, 6 yumurta yemeği, 29 tatlı) analiz edilmiştir.

2. Türk mutfağı ve Akdeniz mutfağına ait tarifelerin porsiyon ağırlıkları mutfaklar arasında büyük farklılık gösterdiği için, besin ögesi içeriklerinin karşılaştırması, 100 kkal'deki miktarlar üzerinden yapılmıştır.

3. Türk mutfağında yer alan çorbaların protein, posa, şeker, potasyum, demir, magnezyum, E vitamini, C vitamini içeriklerinin Akdeniz mutfağında yer alan çorbalardan daha düşük; doymuş yağ asitleri, sodyum, kalsiyum, A vitamini içeriklerinin daha zengin olduğu saptanmıştır.

4. Türk mutfağında yer alan et ve kümes hayvanları yemeklerinin protein, şeker, kalsiyum, E vitamini, C vitamini içerikleri Akdeniz mutfağında yer alan et ve kümes hayvanları yemeklerine göre daha düşük; ancak doymuş yağ asitleri, sodyum, posa, potasyum, magnezyum, demir ve A vitamin içerikleri bakımından Akdeniz mutfağında yer alan seçeneklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5. Türk mutfağında yer alan salataların doymuş yağ asitleri ve E vitamini içeriklerinin Akdeniz mutfağında yer alan salatalara göre daha düşük; protein,

toplam şeker, sodyum, posa, kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir, A vitamini ve C vitamini içeriklerinin daha zengin olduğu saptanmıştır.

6. Türk mutfağında yer alan sebze yemeklerinin protein, doymuş yağ asitleri, sodyum, kalsiyum ve A vitamini içerikleri Akdeniz mutfağında yer alan sebze yemeklerine göre daha düşük; ancak şeker, posa, potasyum, magnezyum, demir, E vitamini ve C vitamini içeriklerinin daha zengin olduğu saptanmıştır.

7. Türk mutfağında yer alan kurubaklagil yemeklerinin şeker, doymuş yağ asitleri ve C vitamini içerikleri Akdeniz mutfağında yer alan kurubaklagil yemeklerine göre daha düşük; protein, posa, sodyum, potasyum, magnezyum, demir, A vitamini ve E vitamini içeriklerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

8. Türk mutfağında yer alan yumurta yemeklerinin protein, şeker, doymuş yağ asitleri, posa, kalsiyum, magnezyum ve C vitamini içeriklerinin Akdeniz mutfağında yer alan yumurta yemeklerine göre daha düşük; sodyum, potasyum, demir, A vitamini ve E vitamini içeriklerinin daha zengin olduğu saptanmıştır.

9. Türk mutfağında yer alan balık yemeklerinin şeker, doymuş yağ asitleri, posa, A vitamini ve C vitamini içeriklerinin Akdeniz mutfağında yer alan balık yemeklerine göre daha düşük; protein, sodyum, kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir ve E vitamin içeriklerinin daha zengin olduğu saptanmıştır.

10. Türk mutfağında yer alan börek-çörek-mantıların şeker, doymuş yağ asitleri, posa, A vitamini ve C vitamini içeriklerinin Akdeniz mutfağında yer alanlara göre daha düşük; protein, sodyum, kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir ve E vitamini içeriklerinin ise daha yüksek olduğu saptanmıştır.

11. Türk mutfağında yer alan dolma ve sarma yemeklerinin protein, magnezyum ve demir içerikleri bakımından Akdeniz mutfağında yer alan dolma ve sarma yemeklerine göre düşük; şeker, doymuş yağ asitleri, sodyum, posa, kalsiyum, potasyum, A vitamini, E vitamini, C vitamini içerikleri bakımından daha zengin olduğu saptanmıştır.

12. Türk mutfağında yer alan pilavların protein, şeker, posa, kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir, E vitamini, ve C vitamini içerikleri bakımından

Akdeniz mutfağında yer alan pilavlara göre düşük; doymuş yağ asitleri, sodyum ve A vitamini içerikleri daha yüksek olduğu saptanmıştır.

13. Türk mutfağında yer alan tatlıların protein, doymuş yağ asitleri, sodyum, kalsiyum, magnezyum, demir, A vitamini, E vitamini, C vitamini içerikleri bakımından Akdeniz mutfağında yer alan tatlılara göre düşük; şeker, posa ve potasyum içerikleri daha zengin olduğu saptanmıştır.

14. NRF 9.3 modeline göre, Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında en yüksek puanı dolma ve sarmalar, en düşük puanı ise Türk mutfağında çorbalar alırken Akdeniz mutfağında börek-çörek-mantı yemeklerinin aldığı saptanmıştır.

15. NRF 9.3 modeline göre, çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri, salatalar, yumurta yemekleri, balık yemekleri, börek-çörek-mantılar, dolma ve sarma yemekleri, pilavlar ve tatlılarda Akdeniz mutfağı tarifelerinin NRF 9.3. puanlarının Türk mutfağı tarifelerinden; sebze yemekleri ile kurubaklagil yemeklerinde ise Türk mutfağı tarifelerinin NRF 9.3. puanlarının Akdeniz mutfağı tarifelerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sadece çorbalar, et ve kümes hayvanları yemekleri ve pilavlarda iki mutfak tarifelerinin NRF 9.3. puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (her biri için $p<0.05$).

16. FSA-Ofcom-WXY modeline göre, tüm yemek gruplarında Akdeniz mutfağı tarifelerinin puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Her iki mutfakta yer alan tarifelerin FSA-Ofcom-WXY puanları arasındaki fark yumurta yemekleri ve pilavlar dışındaki tüm yemek gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (her biri için $p<0.05$).

17. FSA-Ofcom-WXY modeline göre, Türk mutfağında yer alan tarifelerin %27'si daha sağlıklı olarak olarak tanımlanırken, bu oran Akdeniz mutfağında %4,4 olarak bulunmuştur.

18. FSA-Ofcom-WXY modeline göre, pilavlar dışındaki tüm yemek gruplarında daha sağlıklı olarak tanımlanan tarife sayısı Türk mutfağında Akdeniz mutfağından daha fazladır.

19. SAIN-LIM modelinde, SAINS toplam puanları karşılaştırıldığında, sadece tatlılarda mutfakların toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<0.05$),

diğer yemek gruplarında SAINS toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gösterilmiştir (her biri için p>0.05).

20. SAIN-LIM modeli'ne göre, Türk mutfağında yer alan tarifelerin %50,5'i tercih edilebilir olarak tanımlanırken, bu oran Akdeniz mutfağı tarifelerinde %13,3 olarak saptanmıştır.

21. SAIN-LIM modeli'ne göre, pilavlar dışındaki tüm yemek gruplarında tercih edilebilir olarak tanımlanan tarife sayısı Türk mutfağında Akdeniz mutfağından daha fazladır.

6.1. Öneriler

1. Bu çalışma geleneksel Türk mutfağında ve referans bir mutfak olan Akdeniz mutfağında yer alan yemek tariflerinin besin ögesi örüntü profillerine göre değerlendirilmesi açısından bilindiği kadarıyla ilktir ve bundan sonra yürütülecek çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir.
2. Besin ögesi örüntü profilleri, sağlıklı diyet içeriğinin tanımlanmasında, tüketilen bir yemeğin örüntüsünün belirlenmesinde, menü yada öğün değerlendirmelerinde, yeni tarifeler geliştirmede ve yeniden formülasyonunda büyük yarar sağlamaktadır. Bu doğrultuda, günlük besin seçimleri veya ilgili alanlarda besin ögesi örüntü profili kullanımının yaygınlaştırılması önerilmektedir.
3. Bu çalışma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda, Türk mutfağı tarifelerinde kullanılan ilave tuz miktarının sağlık otoritelerince önerilen günlük maksimum alım düzeyinin altında olacak şekilde yeniden reçetelendirilmesi gerekmektedir.
4. Bu çalışma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda, Türk mutfağı tarifelerinde kullanılan toplam ve doymuş yağ kaynaklarının hem tür hem de miktar açısından tekrar gözden geçirilmesi gerekmektedir.
5. Bu çalışma ile elde edilen sonuçların geleneksel Türk mutfağında yer alan tarifelerin dünya mutfakları ile kıyaslanabilmesi, olumlu yönlerinin tanıtılması ve olumsuz yönlerinin düzeltilmesi, ülkemiz için beslenme politikası geliştirme

aşamalarında, beslenme eğitimi ve düzenlemelerinde yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

6. Besin tüketim araştırmalarında besin ögesi örüntü profil modelleri kullanılarak o popülasyon için tüketilen en sağlıklı besin seçilebilir ve yeni objektif yöntemler ile sağlıklı yeme için bir kriter olarak kullanılabilir. Böylelikle ülkemiz için sağlıklı besinler belirlenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca Türk halkının diyet kalitesi, besin ögesi örüntü profil modelleri ile değerlendirilebilir.
7. Bu araştırma bulgularına göre geleneksel Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin sağlıklı olarak değerlendirilen yemek tarifeleri içeriklerinin üstün yanları kullanılarak yeni ve sağlıklı tarifeler geliştirilebilir.
8. Benzer çalışmaların diğer dünya mutfakları için de yapılması, dünya mutfaklarının objektif olarak karşılaştırılmasına olanak verecektir.
9. Türkiye için geliştirilen bir besin ögesi örüntü profilinin besinlerin 100 kkal içeriğine dayanarak tümünü kapsayan, puanlama yönteminin kullanıldığı bir model olması gerektiği düşünülmektedir.
10. Bu çalışma sonuçlarının sağlık otoriteleri tarafından yürütülen çalışmalara, üniversitelerde yürütülen bilimsel çalışmalara da katkı sağlayacağı ve daha kapsamlı çalışmalar için kullanılabileceği umudu taşınmaktadır.

7. KAYNAKLAR

1. Halıcı N.,(1990) Türk Mutfağı (2.bs.). Ankara: Güven Matbaası.

2. Büyüktuncer Z., Yücecan S. (2009). Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi 37(1-2),93-100.

3. Karakuş, S.Ş., Sezgin, A.C. , Şanlıer, N.(2015).Türk Mutfağında Kullanılan Et ve Etli Yemek Çeşitlerinin Yapımı ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi. Journal of Tourism and Gastronomy Studies 3/3, 62-68.

4. Önçel,S.(2015). Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler. Journal of Tourism and Gastronomy Studies 3/4, 33-44.

5. Canbolat, E., Keleş, Y., Akbaş, Y.Z.(2016), Gastronomi Turizmi Kapsamında Samsun Mutfağına Özgü Turistik Bir Ürün: Bafra Pidesi Journal of Tourism and Gastronomy Studies 4/4, 75-87.

6. Çevik, N.K. (2000). Hünkar Beğendi: 700 Yıllık Mutfak Kültürü. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları: 2348

7. Baysal, A., Merdol, T., Ciğerim, N., Sacır, H., Başoğlu, S.,(2005). Türk Mutfağından Örnekler (4.bs.). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

8. Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi; 26:24-30.

9. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 (2014), (Rapor No: 931). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

10. Batu, A., Batu, H.S. (2016) Türk Tatlı Kültüründe Türk Lokumunun Yeri, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies 4/1, 42-52.*

11. *Hatioğlu, A, Batman, O (2014).* Osmanlı Saray Mutfağı'na Ait Gastronomik Unsurların Günümüz Türk Mutfağı İle Kıyaslanması. Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi:11 (2): 62-74.

12. Willet, W.C., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean Diet Pyramid: A Cultural Model for Healthy Eating. Am J Clin Nutr, 1995 June, 61(6Suppl):1402-1406.

13. Azzini, E., Polito, A., Fumagalli, A., Intorre, F., Venneria, .E, Durazzo, A., Zaccaria, M., Ciarapica, D., Foddai, M., Mauro, B, Raguzzini, A., Palomba, L., Maiani, G. (2011) .Mediterranean Diet Efect: An Italian Picture. Nutr J.10: 125.

14. Maillot, M., Issa, C., Vieux, F., Lairon, D., and Darmon, N. (2011). Am J Clin Nutr 2011;94:1127–37. Printed in USA. _ 2011 American Society for Nutrition.

15. David, E., (2002) A Book Of Mediterranean Food (4.Eddition). New York: Published By New York Review Of Books.

16. Woodward, S. (2004)., Klasik Akdeniz yemekleri (2.bs.). Ankara: Dost Yayınevi.

17. Drewnowski, A. (2010) .The Nutrient Rich Foods İndex Helps To İdentify Healthy, Affordable Foods. Am J Clin Nutr 2010;91 (suppl):1095-101

18. Darmon, N.,Vieux, F., Maillot, M.,Volatier, J.L., Martin, A. (2009). Nutrient Profiles Discriminate Between Foods According To Their Contribution To Nutritionally Adequate Diets:A Validation Study Using Linear Programming And The SAIN,LIM System. Am J Clin Nutr; 89:1227-36.

19. Garsetti, M.,Vries, J.,Smith, M.,Amosse, A., Rolf-pedersen, N.(2007). Nutrient Profiling Schemes: Overview And Compatarive Analysis.Eur J Nutr; 46 (suppl 2):15-28.

20. Drewnowski , A. (2009). Defining Nutrient Density: Development And Validation Of The Nutrient Rich Foods İndex. Journal Of The American College Of Nutrition; Vol.28.No: 421S-426S.

21. Department of Health, (2011). Nutrient Profiling Technical Guidance,Jan,2011. Erişim: 02.01.2017, http://www.dh.gov.uk/publications.

22. Setting Of Nutrient Profiles For Accessing Nutrition And Health Claims: Proposals And Arguments. June 2008. Erişim 02.01.2017, https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Ra-ProfilsEN.pdf.

23. Quinio, C., Biltoft-Jensen, A., De Henauw, S., Gibney, M.J., Huybrechts, I., McCarthy, S.N. ve Diğerleri. (2007). Comparison of Different Nutrient Profiling Schemes to a New Reference Method Using Dietary Surveys. *European Journal of Nutrition*; 46(Suppl 2): 37-46.

24. Dikmen, D. (2012). Ambalajlı Besinlerin Besin Ögeleri Örüntüsünün ve Toplumun Sağlıklı Beslenme Hedeflerine Uygunluğunun Belirlenmesi. Doktora tezi.

25. Food Standard Agency. (2005). Scientific Workshop To Assess The Food Standards Agency's Proposed Approach To Nutrient Profiling Friday 25th February 2005 Bonnington Hotel Bloomsbury, London. Erişim: 16.08.2016, http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/nutprofworkshop250205.pdf

26. The European Parliament and the Council of the European Union.(2007). Corrigendum to Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 On Nutrition and Health Claims Made on Foods. Erişim: 20.12.2016 http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/nut_profiles_en.htm

27. EFSA. (2008). The Setting of Nutrient Profiles For Foods Bearing Nutrition and Health Claims Pursuant to Article 4 of The Regulation (EC) No 1924/2006 Scientific Opinion of The Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (Request N° EFSA-Q-2007-058). *The EFSA Journal*, 644, 1-44.

28. Codex Alimentarius Commission. (2011). Joint FAO/WHO Food Standards Programme Codex Committee on Food Labelling Matters of Interest Arising from FAO and WHO Thirty-ninth Session. Erişim: 20.12.2016, www.codexalimentarius.net/download/report/765/REP11_FLe.pdf

29. WHO. (2011). Nutrient profiling Report of a WHO/IASO technical meeting London, United Kingdom 4-6 October 2010. Switzerland: World Health Organization.

30. Practice Paper of the American Dietetic Association: Nutrient Density: Meeting Nutrient Goals Within Calorie Needs. (2007). *Journal of the American Dietetic Association*, 107(5): 860-869.

31. Dietitians of Canada (2006). Evidence-Based Background Paper on Point-of-Purchase Nutrition Programs. Erişim: 20.12.2016, http://www.dietitians.ca/Downloadable-Content/Public/POP-Nutrition-Programs-pdf.aspx 80. Guthrie, H.A. (1977).

32. Azaıs-Braescol, V., Goffi, C., and Labouze, E.(2006). Nutrient Profiling: Comparison And Critical Analysis Of Existing Systems: Public Health Nutrition: 9(5): 613–622

33. Drewnowski, A.,Fulgoni, V., 3rd. (2008). Nutrient Profiling of Foods: Creating a Nutrient-Rich Food İndex. *Nutrition Reviews*, 66(1): 23-39.

34. Drewnowski, A. (2005). Concept of a Nutritious Food: Toward A Nutrient Density Score. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(4): 721-732.

35. Zelman, K., Kennedy, E. (2005). Naturally Nutrient Rich- Putting More Power on Americans' Plates. *Nutrition Today*, 40(2): 60-68.

36. Sacks, G., Rayner, M., Stockley, L., Scarborough, P., Snowdon, W.,Swinburn, B. (2011). Applications of Nutrient Profiling: Potential Role in Diet-Related Chronic Disease Prevention and the Feasibility of a Core Nutrient-Profiling System. *European Journal of Clinical Nutrition*, 65(3),298-306.

37. McCarthy, E.J. (1960). Basic Marketing, a Managerial Approach. (1.bs.): Homewood,IL.

38. Verhagen, H., Van Den Berg, H. (2008). A simple visual model to Compare Existing Nutrient Profiling Schemes. *Food & Nutrition Research*, 52.

39. Tetens, I., Oberdorfer, R., Madsen, C., de Vries, J. (2007). Nutritional Characterisation of Foods: Science-Based Approach to Nutrient Profiling. Summary Report of an ILSI Europe Workshop Held in April 2006. *European Journal of Nutrition*, 46(Suppl 2): 4-14.

40. Scarborough, P., Rayner, M.,Stockley, L. (2007). Developing Nutrient Profile Models: A Systematic Approach. *Public Health Nutrition*, 10(4):330-336.

41. WHO/FAO. (2003). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO Technical Report Series No:916.

42. Hansen, R.G., Wyse, B.W., Sorenson, A.W. (1979). Nutritional Quality İndex of Foods. Westport, CT: AVI Publishing Co.

43. Mobley R.A., Kraemer, D., Nicholls J. (2009). Putting the Nutrient-Rich Foods Index into Practice review. American College of Nutrition. 28(4), 427-435.

44. Drewnowski, A., Maillot, M.,Darmon, N. (2009). Testing Nutrient Profile Models in Relation to Energy Density and Energy Cost. *European Journalof Clinical Nutrition*, 63(5), 674-683.

45. Townsend, M.S. (2010). Where is the Science? What Will İt Take to Show that Nutrient Profiling Systems Work?. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(4): 1109-1115.

46. WHO. (2008). 2008-2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. WHO Press.

47. WHO. (2011). 10 Facts on Noncommunicable Diseases. Erişim: 24.12.2016,http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/en/index.html

48. Pekcan, G., Karaağaoğlu, N. (2000). State of nutrition in Turkey. *Nutrition and Health*, 14:41-52.

49. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2008). Türkiye Kalp ve Damar Hastalıklarını Önleme ve Kontrol Programı Risk Faktörlerine Yönelik Stratejik Plan ve Eylem Planı (Rapor No: 743). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

50. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2010). Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014) (Rapor No: 773). Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.

51. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). Türkiye Diyabet Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı (2011-2014) (Rapor No: 816). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

52. T.C.Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı (2011). Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı (Rapor No: 835). Ankara: T.C.Sağlık Bakanlığı.

53. Türk Gıda Kodeksi Tüketicileri Bilgilendirme ve Etiketleme Yönetmeliği. Erişim: 17.08.2017. https://www.tarim.gov.tr/.../Tgk-Gida-Etiketleme-Ve-Tuketicileri-Bilgilendirme-Yonetmeliği.

54. Lobstein, T., Davies, S. (2009). Defining and labelling 'healthy' and 'unhealthy' food. *Public Health Nutrition*, 12(3): 331-340.

55. Arambepola, C., Scarborough, P., Boxer, A., and Rayner M. (2008). Defining ‘Low in Fat’ and ‘High in Fat’ When Applied to a Food. Public Health Nutrition, 12 (3):341-350

56. Scarborough,P., Boxer, A., Rayner, M., Stockley, L. (2007) Testing Nutrient Profile Models Using Data from a Survey of Nutrition Professionals. Public Health Nutrition: 10: 337-345

57. Rayner, M., Scarborough, P., Boxer, A., Stockley, L. (2005). Nutrient profiles: Development of Final Model Final Report. Food Standards Agency.

58. Julia, C., Kesse-Guyot, E., Touvier M., Méjean, C. (2014) Application of the British Food Standard Agency Nutrient Profiling System in a French Food Composition Database. British Journal of Nutrition, 112(10), 1699-1705.

59. FINUT ISBN 978-84-617-8383-0, Scientific Thechnical Report 01. Nutrient Profiling:Scientific Aims Versus Actual İmpact on Public Health. Erişim: 17.12.2017. http://www.finut.org/wp-content/uploads/2017/02/Nutrient_Profiling_Scientific_Aims_versus_Actual_Impact_Public_Health_FINUT_final_180117.pdf.

60. Monsivais, P., Mclain, J., Drewnowski, A. (2010). The raising Disparity in the Price of healtfull Foods:2004-2008. Food Policy, 35(6):514-520

61. Netherlands Nutrition Center. (2005). Criteria for the Nutritional Evaluation of Foods. The Netherlands Tripartite Classification Model for Foods.Erişm:15.12.2016, http://www.voedingscentrum.nl/nr/rdonlyres/0af85a19-79b1-4db5-a0e8-c8bffd44b089/0/criteriaengelssite.pdf

62. U.S. Food and Drug Administration (2003). Code of Federal Regulation, Title 21: food and drugs, vol 2, revised as of April 1, 2016;Chapter 1: Food and Drug Administration, Department of Health and Human Services, Part 101: food labelling; Sec.101.14 Health claims: general requirements. Erişim:15.12.2016,http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfCFR/CFRSearch.cfm?fr=101.14

63. USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion The Food Guide Pyramid. Erişim:15.12.2016, http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPyramid/OriginalFoodGuideP

64. Fulgoni, V.L., 3rd, Keast, D.R.,Drewnowski, A. (2009). Development and validation of the nutrient-rich foods index: a tool to measure nutritional quality of foods. *Journal of Nutrition*, 139(8), 1549-1554.

65. Tekcan, A., Gezer, B., Bizim, O. (2011). Genel Matematik (Diferensiyel ve İntegral Hesap) (3. Basım bs.). Bursa: Dora Basım Yayın.

66. Arambepola, C., Scarborough, P.,Rayner, M. (2008). Validating a Nutrient Profile Model. *Public Health Nutrition*, 11(4), 371-378.

8. EKLER

Ek 1: Akdeniz Mutfağında Yer Alan Farklı Ülkelere Ait Tarifelerin Orijinal ve Türkçe Adları

SIRA NO	ÜLKE	ORİJİNAL ADLARI	TÜRKÇE ADLARI
1	İSPANYA	CATALAN MUSHROOM SOUP	Katalan Mantar Çorbası
2	İSPANYA	BASQUE FISH SOUP	Bask Balık Çorbası
3	İSPANYA	COLD STRAWBWRRY SOUP	Soğuk Çilek Çorbası
4	İSPANYA	COLD ALMOND SOUP FROM MALAGA	Malaga Soğuk Badem Çorbası
5	İSPANYA	COLD CERAM OF ALMONDS WİTH TRAMPO	Kremalı Soğuk Badem Trampo
6	İSPANYA	MENORCAN CRAWFİSH SOUP	Menorcan Kerevit Çorbası
7	FRANSA	CREAM PF PUMPKIN SOUP WİTH CHİVES	Maydanozlu Kremalı Balkabağı Çorbası
8	FRANSA	BOUILLABAISSE "MİRAMAR"	Bouillabaisse "Miramar"
9	FRANSA	VEGETABLE SOUP WITH PISTOU	Pestolu Sebze Çorbası
10	FRANSA	BASTIA FISH SOUP	Bastia Balık Çorbası
11	İTALYA	FISHERMAN'S SOUP	Balıkçı Çorbası
12	İTALYA	SPRING SOUP	Bahar Çorbası
13	İTALYA	BARLEY SOUP CIMBRI STYLE	Cimbri Tarzı Arpa Çorbası
14	İTALYA	ZUPPA PICENA	Picena Çorbası
15	İTALYA	ST LUCY'S WHEAT SOUP	St Lucys Buğday Çorbası
16	YUNANİSTAN	NTOMATOSOUPA	Domates Çorbası
17	YUNANİSTAN	NAVY BEAN SOUP WITH BOUKOVO	Pulbiberli Kurufasulye Çorbası
18	YUNANİSTAN	TRACHANOSOUPA	Tarhana Çorbası
19	YUNANİSTAN	XINOCHONDRO SOUP	Xinochondro Çorbası
20	MALTA	KUSKSU	Kuskus
21	TUNUS	CHORBA WITH MEDITERRANEAN FISH	Akdeniz Balıkları Çorbası
22	TUNUS	FTIR EL EUCH	Ftir El Euch
23	TUNUS	HLALEM WITH ARTICHOKES	Enginarlı Erişte Çorbası
24	FAS	MEDITERRANEAN FISH SOUP	Akdeniz Balık Çorbası
25	FAS	SOUP WITH SEA BASS AND FENNEL	Levrek Ve Rezeneli Çorba
26	FAS	HARIRA WITH RICE AND FIGS	Pirinçli Ve İncirli Harira
27	FAS	FEZ RAMADAN SOUP	Fez Ramazan Çorbası
28	FAS	MORICCAN BISSARA	Fas Bissara Çorbası
29	FAS	CASHBAH VEGETABLE SOUP	Casbah Sebze Çorbası
30	FAS	SABBATH SOUP WITH GARBANZO BEANS	Nohutlu Şabat Çorbası
31	YUNANİSTAN	CANEA LAMB PIE	Canea Kuzu Böreği
32	TUNUS	TRIO OF TUNISSIAN MINI-FRITTERS	Üçlü Mini Tunus Kızartması

Ek 1: (Devam) Akdeniz Mutfağında Yer Alan Farklı Ülkelere Ait Tarifelerin Orijinal ve Türkçe Adları

SIRA NO	ÜLKE	ORİJİNAL ADLARI	TÜRKÇE ADLARI
33	FAS	JBAN BRIOUATES WITH CILANTRO	Kişnişli Jban Briouates
34	FAS	SEA FOOD AND CHICKEN M'HANCHA	Deniz Ürünlü Ve Tavuklu M'hancha
35	FAS	SMALL PASSOVER PARMENTIERS	Küçük Patatesli Börek
36	İTALYA	POTATO GNOCCHI "MORA"	Patates Köftesi "Mora"
37	İTALYA	LASAGNE "RUCOLA"	Lazanya "Rucola"
38	İTALYA	PACCHERI WITH LAMB GOULASH	Kuzu Gulaşlı "Paccheri"
39	İTALYA	PIZZA NAPOLI	Napoli Pizza
40	İTALYA	SAPGHETTI WITH LANGOUSTINES	İstakozlu Spagetti
41	İTALYA	SPINOSINI WITH BLACK TRUFFLES	Siyah Trufflu Spagetti
42	İTALYA	CULURGIONI	Culurgioni
43	İTALYA	MALLOREDDUS	Malloreddus
44	İTALYA	PANE FRATAU	Pane Fratau
45	İTALYA	PASTA ALLA SCARPARA	Scarpara Makarna
46	YUNANİSTAN	TRACHANAS, ONION, AND MINT PIE MADE WITHPHYLLO PASTRY	Tarhanalı, Soğanlı, Naneli Yufka Böreği
47	YUNANİSTAN	CHIROPOIITA MACARONI WITH TOMATO SAOUCE	Domates Soslu Chiropoiita Makarna
48	İSPANYA	EELS FROM VALENCIA	Valensiya Yılan Balığı
49	İSPANYA	FISH STEW WITHTHIN NOODLES	İnce Makarnalı Balık Yahni
50	İSPANYA	LOBSTER WITH THIN NOODLES	İnce Makarnalı İstakoz
51	İSPANYA	ANGLER FISH WITH ALIOLI	Aioli Soslu Fener Balığı
52	İSPANYA	HAKE WITH FILBERT SAUCE	Hake With Filbert Sauce
53	İSPANYA	TNA FILLET IN ESCABECHE	Escabeche De Orkinos
54	İSPANYA	PAELLA WITH CRARFISH	Kerevitli Paella
55	İSPANYA	RED BARBEL FROM ALICANTE	Licante Kırmızı Barbel
56	İSPANYA	TIZNAO	Tiznao
57	FRANSA	ONE POT STEW WITH BABY SQUID AND BACON	Kalamarlı ve Domuz Etli Güveç
58	FRANSA	BAKED PORGY WITH VEGETABLES	Sebzeli Sinarit
59	FRANSA	FILLET OF SEA BASS ONANISEEDZABAGLIONE	Anason Tohumlu Levrek Fileto
60	FRANSA	RED MULLET ON A BED OF PAN-FRIED TOMATOES	Kızarmış Domatesli Tekir
61	FRANSA	SEA BASS ON FENNEL	Rezeneli Levrek
62	FRANSA	EEL RAGOUT A LA PALAVASIENNE	Eel Ragout A La Palavasienne
63	FRANSA	POT-AU-FEU WITH SEA BAS	Pot-Au-Feu With Sea Bass

Ek 1: (Devam) Akdeniz Mutfağında Yer Alan Farklı Ülkelere Ait Tarifelerin Orijinal ve Türkçe Adları

SIRA NO	ÜLKE	ORİJİNAL ADLARI	TÜRKÇE ADLARI
64	FRANSA	STUFFED SARDINES WITH BROCCIU	Brocciu İle Doldurulmuş Sardalye
65	FRANSA	TIANS OF SEA BASS WITH BROCCIU AND TOMATO COULIS	Tians Of Sea Bass With Brocciu And Tomato Coulis
66	İTALYA	STOCKFISH FRECOLE WITH NUTS	Fındıklı Kurutulmuş Balık
67	İTALYA	CACCIUCCO	Cacciucco
68	İTALYA	STUFFED CUTTLEFISH	Mürekkep Balığı Dolması
69	İTALYA	RED MULLET FILLET WITH NUT PESTO	Fındıklı Pestolu Kefal
70	İTALYA	TURBOT FILLET WITH POLENTA	Kalkan Fileto Polenta
71	İTALYA	STOCKFISH "CASA FISCHETTI"	Stockfish Casa Fischetti
72	İTALYA	SARDINES IN SAOR	Sardunya Kızartma
73	İTALYA	SALMON TROUT WITH ORANGE SAUCE	Portakal Soslu Somon
74	İTALYA	SWORDFISH ALLA GHIOTTA	Skılıç Balığı "Alla Ghiotta"
75	YUNANİSTAN	SEA PERCH WITH VEGETABLES-APOLLO STYLE	Apollo Tarzı Sebzeli Deniz Levreği
76	YUNANİSTAN	SEA BREAM WITH CELERY AND AVGOLEMONO SAUCE	Avgolemono Soslu Tahıllı İzmarit Balığı
77	YUNANİSTAN	KALKANI WITH FENNEL	Rezeneli Kalkan Balığı
78	YUNANİSTAN	BROILED SEA PERCH WITH BLOOD ORANGE SAUCE	Kan Portakal Soslu Deniz Levreği Kavurması
79	YUNANİSTAN	OCTOPUS WITH SMALL PASTA SHAPES	Makarnalı Ahtapot
80	YUNANİSTAN	CUTTLEFISH IN OXYMELİ SAUCE	Coksime Soslu Mürekkep Balığı
81	MALTA	CAUCHHI'S KAVALLI	Cauchi's Kavalli
82	TUNUS	BOURI FROM THE OLD PORT	Eski Limandan Bouri
83	TUNUS	FILLET OF BASS WITH OLIVES AND PICKLED LEMON	Zeytinli Ve Limonlu Levrek Fileto
84	TUNUS	FISH KEFTA	Balık Kefta
85	FAS	GRILLED ESSAOUIRA FISH SKEWERS	Izgara Essaouira Fish Şiş
86	FAS	TANGIER-STYLE STUFFEDCALAMARIED	Tangier Tarzı Kalamar Dolma
87	FAS	SEA BASS WITH MAJHOUL DATES	Hurmalı Deniz Levreği
88	İTALYA	GRATIN OF MUSSELS WITH TOMATOES	Domatesli Midye Graten
89	TUNUS	STUFFED SMALL VEGETABLES, TUNIS-STYLE	Tunus Tarzı Küçük Sebze Dolması
90	İTALYA	RİCE POTATOES WİTH MUSSELS	Pirinç Ve Patatesli Midye
91	YUNANİSTAN	STUFFED TOMATOES AND PEPPERS FROM SAMOS.	Samos Biber Ve Domates Dolması
92	TUNUS	COUSCOUS WİTH STUFFED CALAMARİ	Bulgurlu Kalamar Dolması

Ek 1: (Devam) Akdeniz Mutfağında Yer Alan Farklı Ülkelere Ait Tarifelerin Orijinal ve Türkçe Adları

SIRA NO	ÜLKE	ORİJİNAL ADLARI	TÜRKÇE ADLARI
93	İSPANYA	STUFFED SQUİD WİTH VEGETABLES AND SHRİMP	Karidesli Ve Sebzeli Kalamar Dolma
94	İTALYA	STUFFED CUTTLEFİSH	Mürekkep Balığı Dolması
95	YUNANİSTAN	SQUİD STUFFED WİTH MASTELO CHEESE AND FLORİNA PEPPERS	Florina Biberli ve Mastelo Peynirli Kalamar Dolma
96	YUNANİSTAN	SQUİD STUFFED WİTH VEGETABLES AND KEFALOTYRİ	Kalamar Sebze ve Kefal Dolması
97	TUNUS	STUFFED BREAM FROM THE TUNİS REGİON	Tunus Bölgesi Çipura Dolma
98	TUNUS	STUFFED SARDİNES SOUSSE-STYLE	Sosa Tarzı Sardunya Dolma
99	FAS	TANGİER-STYLE STUFFED CALAMARİES	Tangier Tarzı Kalamar Dolma
100	FAS	STUFFED SEA BASS	Levrek Dolma
101	TUNUS	BORGHOL BİL ALLOUCHE	Borghol Bil Allouche
102	TUNUS	STEAMED CHORBA WITH LAMB	Şehriyeli Kuzu Buğulama
103	İSPANYA	RACK OF LAMB WITH HONEY AND ROSEMARY	Ballı Biberiyeli Kuz Pirzola
104	İSPANYA	YOUNG GOAT CUTLETS FROM VİLLENA	Keçi Pirzola
105	İSPANYA	MEATBALLS WITH SEPIA	Sepia Köfte
106	İSPANYA	FRİCASSEE WITH WALLNUT SOUCE	Ceviz Soslu Yahni
107	İSPANYA	VEAL CHEEKS IN RIOJA	Riojada Dana Yanak
108	İSPANYA	PARTRIDGE IN ALBARINO WINE	Albarino Şarabında Keklik
109	İSPANYA	HEN PHEASANT IN ESCABECHE	Turşulu Sülün
110	İSPANYA	PAELLA	Paella
111	FRANSA	LOIN OF LAMB WITH A HERB CRUST	Baharat Kaplı Kuzu Kafes
112	FRANSA	STUFFED RABBIT THIGHS	Doldurulmuş Tavşan Bacağı
113	FRANSA	HAUNCH OF KID ON CHICHOUMAY	Sebze Yatağında Kuzu But
114	FRANSA	RABBITH WITH THYME	Kekikli Tavşan
115	FRANSA	PIGEON ON SEASONAL VEGETABLES	Mevsim Sebzeli Güvercin
116	FRANSA	GUINEA FOWL WITH GARLIC	Sarımsaklı Beç Tavuğu
117	FRANSA	FILLET OF BEEF WITH TEMPURA ANCHOVIES	Ançuezli Dana Fileto
118	FRANSA	PIGEON AND CHANTERELLE RISOTTO	Kerevizli ve Güvercinli Risotto
119	FRANSA	CHICKEN IN RED WINE WITH BELL PEPPERS	Kırmızı Şaraplı Biberli Tavuk
120	İTALYA	LAMB ABRUZZİ STYLE	Abruzzi Tarzı Kuzu

Ek 1: (Devam) Akdeniz Mutfağında Yer Alan Farklı Ülkelere Ait Tarifelerin Orijinal ve Türkçe Adları

SIRA NO	ÜLKE	ORİJİNAL ADLARI	TÜRKÇE ADLARI
121	İTALYA	VEAL CUTTLETS WITH SAGE	Adaçaylı Dana Pirzola
122	İTALYA	LOIN OF SUCKLING PIG WITH HERBS	Bahartlı Domuz Pirzola
123	İTALYA	PORK FILLET WITH A HERB CRUST	Baharat Kaplı Domuz Bonfile
124	İTALYA	RABBIT WITH SAFFRON	Safranlı Tavşan
125	İTALYA	OSSOBUCO ALLA MİLANESE	Milano Usulü Dana İncik
126	İTALYA	PARTRİDGE WİTH POLENTA	Keklik Polenta
127	İTALYA	PİGEON SUPREME	Güvercin Supreme
128	İTALYA	RABBİT ANGELİNO	Tavşan Angelino
129	İTALYA	LAMB STEW WITH FRESH FAVA BEANS	Taze Baklalı Kuz Güveç
130	İTALYA	VEAL ESCALOPE	Dana Şinitzel
131	YUNANİSTAN	OVEN BAKED ARNİ	Kuzu Fırın
132	YUNANİSTAN	GREEK MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE	Domates Soslu Yunan Köfte
133	YUNANİSTAN	LOIN OF LAMB WITH WHITE KASTORIA BEANS	Kastoria Fasulyeli Kuzu Kafes
134	YUNANİSTAN	GİOUVESTİ	Giouvesti
135	YUNANİSTAN	LACHANOSARMADES	Lahana Sarma
136	YUNANİSTAN	RABBIT WITH GREEN OLIVES	Yeşil Zeytinli Tavşan
137	YUNANİSTAN	RABBITT STIFADO	Tavşan Güveç
138	YUNANİSTAN	YİAOUTLOU PORK	Yoğurtlu Domuz
139	YUNANİSTAN	GREEK-STYLE STUFFED CHICKEN	Yunan Usulü Tavuk Dolma
140	YUNANİSTAN	CHICKEN WITH GRAVIERA	Gravyerli Tavuk
141	YUNANİSTAN	KID WITH ASKOLIBRI IN ALGOLEMONO SAUCE	Limon Soslu Askolibrili Kuzu Pirzola
142	YUNANİSTAN	KNUCKLE OF PORK WITH GARBANZO BEANS CRETAN STYLE	Girit Usulü Nohutlu Domuz Boğum
143	MALTA	SAUTEED RABBIT IN GARLIC AND WHITE WINE	Beyaz Şaraplı Sarımsaklı Tavşan Sote
144	TUNUS	AKNEF	Aknef
145	TUNUS	LAMB CUTTLETS STEAMED WITH ROSEMARY	Biberiyeli Kuzu Pirzola
146	TUNUS	M'CHALOUAT	M'chalouat
147	TUNUS	TUNISIAN STUFFED OLIVES	Zeytinli Tunus Dolması
148	TUNUS	LAMB RAGOUT WITH LEMON	Limonlu Kuzu Yahni
149	TUNUS	TUNUSIAN RAGOUT WITH MERGUEZ	Tunus Merguez Yahni
150	FAS	SABBATH MEATBALLS	Sabbath Köfte

Ek 1: (Devam) Akdeniz Mutfağında Yer Alan Farklı Ülkelere Ait Tarifelerin Orijinal ve Türkçe Adları

AKDENİZ MUTFAĞINDA YER ALAN ÜLKELERE AİT YEMEK GRUPLARI VE YEMEKLERİN ORİJİNAL VE TÜRKÇE İSİMLERİ			
SIRA NO	**ÜLKE**	**ORİJİNAL ADLARI**	**TÜRKÇE ADLARI**
151	FAS	QUAILS WITH ALMOND STUFFING	Bademli Bıldırcın Dolma
152	FAS	SHOULDER OF LAMB WITH APRICOTS	Kayısılı Kuzu Kol
153	FAS	CHİCKEN KOURDASS	Tavuk Kourdass
154	FAS	RABBIT WITH SWISS CHARD STEMS	Pazı Saplı Tavşan
155	FAS	M'ROUZİA FROM FEZ	Fez M'rouzia
156	FAS	PASTILLA WITH PIGON	Güvercinli Börek
157	FAS	PIGEON M'FENEDE	Güvercin Omlet
158	FAS	CHİCKEN KEDRA	Tavuk Kedra
159	FAS	OXTAİL WİTH RAİSİNS	Üzümlü Öküz Kuyruğu
160	FAS	TRIDE WITH CHICKEN	Tavuk Trid
161	FRANSA	LENTİLS AND SCALLOPS	Mercimekli Deniz Tarğı
162	FRANSA	FRİED GARBANZO BEAN DUMPLİNGS	Kızarmış Nohut Köfte
163	İSPANYA	VEGETABLE PAELLA	Sebzeli Paella
164	İTALYA	HERB ORZOTTO WİTH SHRİMP	Otlu Karidesli Rizotto
165	İTALYA	BLACK RİSOTTO	Siyah Risotto
166	İTALYA	PORCİNİ MUSHROOM RİSOTTO WİTH CREAMED PUMPKİN	Porçini Mantarlı Kremalı Balkabaklı Risotto
167	TUNUS	COUSCOUS WİTH STUFFED CALAMARİ	Kalamar Dolmalı Bulgur
168	TUNUS	BİL MESLENE COUSCOUS	Bil Meslene Couscous
169	TUNUS	COUSCOUS WİTH CHERKAW FROM MONASTİR	Monastir Usulü Atreina Balıklı Bulgur Pilavı
170	TUNUS	FARFOUCHA COUSCOUS	Farfoucha Bulgur Pilavı
171	TUNUS	MACARONİ AU GRATİN	Makarna Ögreten
172	TUNUS	RAFİK TLATLİ'S COUSEİLA	Rafik Tlatli's Pilavı
173	TUNUS	MASFOUF WİTH SUNSHİNE FRUİT	Meyveli Bulgur Pilavı
174	FAS	COUSCOUS WİTH RAİSİNS AND ONİON	Soğanlı Üzümlü Bulgur Pilavı
175	FAS	LOBSTER COUSCOUS WİTH WATERCRESS CREAM	İstakozlu Kremalı Bulgur Pilavı
176	FAS	DCHİCHA SOUSSİA	Dchicha Soussia
177	FRANSA	ASPARAGUS SALAD "CLOS SINT-PIERRE"	Kuşkonmaz Salata
178	FRANSA	"COTE D'AZUR" SALAD WITH BALSAMIC WINEGAR DRESING	Balzamik Sirkeli Azur Salata
179	İTALYA	VEGETABLES ANTIPASTI	Sebze Meze
180	İTALYA	FRİULİAN SALAD	Friulian Salata

Ek 1: (Devam) Akdeniz Mutfağında Yer Alan Farklı Ülkelere Ait Tarifelerin Orijinal ve Türkçe Adları

SIRA NO	ÜLKE	ORİJİNAL ADLARI	TÜRKÇE ADLARI
181	İTALYA	FENNEL SALAD WITH ORANGES	Portakallı Rezene Salata
182	İTALYA	CHICKEN SALAD WITH PORCINI MUSSHROOMS	Porçini Mantarlı Tavuk Salata.
183	İTALYA	TUNA BOTTARGA SALAD WITH ORANGE AND FENNEL	Portakallı Rezeneli Tuna Salata
184	İTALYA	IZABELLA SALAD WITH BOTTARGA	Tuna Balıklı Izabella Salata
185	YUNANİSTAN	BROILAD VEGETABLES KONSTANTINOS STYLE	Kavrulmuş Sebze Salata
186	YUNANİSTAN	ICARIA OCTOPUS COOKED THE KARAUBAS WAY	Ahtapot Salatası
187	YUNANİSTAN	GREEK SALAD	Yunan Salata
188	TUNUS	RADHKA FROM TOZEUR	Radhka From Tozeur
189	TUNUS	FAVA BEAN SALAD WITH CUMIN AND HARISSA	Kimyonlu Harissalı Bakla Salata
190	TUNUS	TUNUSIAN OCTOPUS SALAD	Tunus Ahtapot Salatası
191	TUNUS	GANARİA SALAD	Ganaria Salata
192	TUNUS	MOSAIC SALAD FROM SFAX	Sfax Mozaik Salata
193	TUNUS	FETHİ TOUNSİ RENGA SALAD	Fethi Tounsi Renga Salata
194	FAS	SPİNACH SALAD WİTH ARGAN OİL	Argan Yağlı Ispanak Salata
195	FAS	SALAD OF SWEET TOMATOES	Tatlı Domates Salata
196	FAS	CUCUMBER SALAD WİTH ATLAS THYME	Kekeikli Hıyar Salata
197	FAS	R'JLA SALAD WİTH LEMON AND OLİVES	R'jla Salata Zeytin Ve Limonlu
198	İSPANYA	VEGETTABLE STEW WİTH HAM	Jambonlu Sebze Kavurma
199	İSPANYA	PATATAS A LA İMPORTANCİA	Patatas A La İmportancia
200	İSPANYA	PİSTO A LA BİLBANİA	Pisto A La Bilbania
201	FRANSA	ARTİCHOKE HEARTS WİTH SQUİD	Kalamarlı Enginar Kalbi
202	FRANSA	ARTİCHOKE MİLLEFEUİLLES WİTH GOAT MİLK CHEESE	Keçi Peynirli Enginar Millefeuilles
203	FRANSA	GREEN CABBAGE RÖSTİ WİTH BACON SAİLS	Domuz Dilimli Yeşil Lahana Rösti
204	FRANSA	STORZAPRETTİ WİTH CORSİCAN CHEESES	Korsika Peynirli Storzapretti
205	İTALYA	ARTİCHOKES ROMAN STYLE	Roman Tarzı Enginar
206	İTALYA	LİVER GUAZZETTO WİTH PORCİNİ MUSHROOMS	Porçini Mantarlı Ciğer Guazzetto
207	İTALYA	BAKED EGGPLANTS WİTH CHEESE	Peynirli Patlıcan
208	İTALYA	CAPONATA	Caponata
209	YUNANİSTAN	FETA SAGANAKİ	Kızarmış Peynir

Ek 1: (Devam) Akdeniz Mutfağında Yer Alan Farklı Ülkelere Ait Tarifelerin Orijinal ve Türkçe Adları

SIRA NO	ÜLKE	ORİJİNAL ADLARI	TÜRKÇE ADLARI
210	YUNANİSTAN	TWO CRETAN DİSHES USİNG SNAİLS	Salyangozlu Girit Tabağı
211	TUNUS	T'BİKHA WİTH GOURD	Su Kabaklı T'bikha
212	TUNUS	CHAKCHOUKA WİTH SNAİLS	Salyangozlu Şakşuka
213	İTALYA	MUSSELS İN MARJORAM SAUCE	Marjoram Soslu Midye
214	YUNANİSTAN	SEA PERCH WİTH VEGETABLES-APOLLO STYLE	Apollo Tarzı Sebzeli Deniz Levreği
215	YUNANİSTAN	ANGLER FİSH AND MUSSELS FRİED WİTH ZUCCHİNİ	Angler Fish And Mussels Fried With Zucchini
216	YUNANİSTAN	GROUPER WİTH OKRA	Orfoz Balıklı Bamya
217	İSPANYA	TAPAS DON QUİXOTE	Tapas Donkişot
218	İSPANYA	VEGETABLE AND SHRİMP TORTİLLA	Vegetable And Shrimp Tortilla
219	YUNANİSTAN	PRASOPİTA KOZANİS	Prasopita Kozanis
220	YUNANİSTAN	MYTİLENE SFOUGATO	Mytilene Sfougato
221	TUNUS	BİSSARA	Bissara
222	TUNUS	OJJA WİTH SHRİMP FRON NABEUL	Ojja With Shrimp Fron Nabeul
223	İSPANYA	ASPARAGUS FROM ARANJUEZ WİTH EGG	Kuşkonmazdan Yumurtalı Ançuez
224	İSPANYA	LA MANCHA SPONGE CAKE	La Mancha Sünger Kek
225	İSPANYA	TURRON PARFAİT	Koz Helvalı Parfe
226	İSPANYA	CREMA CATALANA WİTH STRAWBERRİES	Çilekli Crema Catalana
227	İSPANYA	EASTER WEEK FRİTTERS	Easter Week Fritters
228	İSPANYA	TARTA DE SANTİAGO	Tarta De Santiago
229	İSPANYA	TOCİNİLLOS DE CİELO	Tocinillos De Cielo
230	İSPANYA	YEMAS DE LEON	Yemas De Leon
231	İSPANYA	APRİCOT SOUP İTH TERRİNE OF CREAM CHEESE	Krem Peynirli Kayısı Çorba
232	FRANSA	CREME BRULEE WİTH MUSCATEL WİNE	Muscatel Şaraplı Creme Brulee
233	FRANSA	FİGS İN RED WİNE WİTH MASCARPONE	Mascarpone Lu Kırmızı Şaraplı İncir
234	FRANSA	GOAT MİLK CHEESE WİTH HONEY	Ballı Keçi Sütü Peyniri
235	FRANSA	PEAR PANCAKES	Armutlu Krep
236	FRANSA	RED BERRY COMPOTE WİTH LEMON VERBENA ICE CREAM	Limonlu Verbena Dondurma ile Kırmızı Dut Kompostosu
237	FRANSA	BAKED APPLES WİTH VANİLLA POLENTA	Fırında Elma ile Vanilyalı Polenta
238	FRANSA	PİNE NUT TART WİTH LAVENDER HONEY	Lavanta Ballı Çam Fıstığı Tart
239	FRANSA	MELON TARTLET BEL AİR	Melon Tartlet Bel Air
240	FRANSA	FİADONE	Fiadone
241	FRANSA	OREİLLETS FİLLED WİTH AQUAVİTA FLAVORED BROCCİU	Oreillets Filled With Aquavita Flavored Brocciu
242	İTALYA	ALMOND CRACKNEL	Almond Cracknel

Ek 1: (Devam) Akdeniz Mutfağında Yer Alan Farklı Ülkelere Ait Tarifelerin Orijinal ve Türkçe Adları

SIRA NO	ÜLKE	ORİJİNAL ADLARI	TÜRKÇE ADLARI
243	İTALYA	VENETİAN FRİTTERS	Venetian Fritters
244	İTALYA	MİRABELLE GNOCCHİ	Mirabelle Gnocchi
245	İTALYA	TİRAMİSU	Tiramisu
246	İTALYA	PANNA COTTA	Panna Cotta
247	İTALYA	FROZEN ZABAGLİONE WİTH MARSALA	Marsala ile Dondurulmuş Zabaglione
248	İTALYA	CARROT CAKE	Havuçlu Kek
249	İTALYA	NONNA NARCİSA'S ORANGE RİCOTTA	Büyüknne Narcisa'nın Portakallı Ricottası
250	İTALYA	BLANCMANGE WİTH LEMON SOUCE	Limon Soslu Blancmange
251	YUNANİSTAN	BOUGATSA	Bougats
252	YUNANİSTAN	FANOUROPİTA	Fanouropita

Ek 2: Geleneksel Türk Mutfağında Yer Alan Tarifeler

SIRA NO	TARİFE
1	Arabaşı Çorbası
2	Bahçıvan Çorbası
3	Balık Çorbası
4	Bamya Çorbası
5	Börek Çorbası
6	Bulgur Çorbası
7	Çatal Aşı
8	Düğün Çorbası
9	Ekşili Çorba
10	Ezogelin Çorba
11	Fasulye Çorbası
12	Fasulyeli Kırmızı Mercimek Çorbası
13	Hamsi Çorbassı
14	Hamur Çorbası
15	Helle Aşı
16	Ispanak Çorba
17	İşkembe Çorbası
18	Karalahana Çorbası
19	Kırmızı Mercimek Çorbası
20	Köylü Çorbası
21	Mantar Çorbası
22	Oğmaç Çorbası
23	Patates Çorbası
24	Sebze Çorbası
25	Sütlü Kırmızı Mercimek Çorbası
26	Şafak Çorbası
27	Tandır Çorbası
28	Tarhana Çorbası
29	Tavuklu Şehriye Çorbası
30	Toyga Çorbası
31	Tutmaç Aşı
32	Yayala Çorbası
33	Yeşil Mercimek Çorbası
34	Yeşil Mercimek Çorbası
35	Yüksük Çorbası
36	Alt-Üst Böreği
37	Bohça Böreği
38	Cevizli Çörek

Ek 2: Geleneksel Türk Mutfağında Yer Alan Tarifeler

SIRA NO	TARİFE
39	Cizleme
40	Çıplak Börek (Kabak Böreği)
41	Domatesli Gözleme
42	Etli Ekmek
43	Etli Pide
44	Fırında Tavuklu Mantı
45	Göbete Böreği
46	Hamsili Börek
47	Haşhaşlı Nokul
48	Havuçlu Gözleme
49	Ispanaklı Gözleme
50	Ispanaklı Tandır Böreği
51	Ispanaklı Yufka Böreği
52	Kabak-Kış Böreği
53	Kabaklı Yufka Böreği
54	Katmer
55	Kete
56	Kıymalı Gözleme
57	Kıymalı Tandır Böreği
58	Kıymalı Yufka Böreği
59	Lahmacun
60	Mantı
61	Mercimekli Bükme Böreği
62	Mercimekli Mantı
63	Nohutlu Ekmek
64	Nokul
65	Paşa Mantısı
66	Peynirli Gözleme
67	Peynirli Pide
68	Peynirli Sigara Böreği
69	Peynirli Yufka Böreği
70	Pırasalı Yufka Böreği
71	Puf Böreği
72	Saçaklı Mantı
73	Su Böreği
74	Yeşil Zeytinli Börek
75	Asma Yaprağında Sardalya
76	Çinekop Izgara

Ek 2: Geleneksel Türk Mutfağında Yer Alan Tarifeler

SIRA NO	TARİFE
77	Fırında Balık
78	Hamsi Buğulama
79	Hamsi Köftesi
80	Hamsi Kuşu
81	Hamsi Tava
82	Kağıtta Balık
83	Kalkan Tava
84	Kiremitte Balık
85	Uskumru Dolması
86	Damat Dolması
87	Ekmek Dolması
88	Ekşili Kış Dolması
89	Etli Biber Dolması
90	Etli Domates Dolması
91	Etli Kabak Dolması
92	Etli Kereviz Dolması
93	Etli Lahana Sarması
94	Etli Patlıcan Dolması
95	Etli Pırasa Dolması
96	Etli Soğan Dolması
97	Etli Şalgam Dolması
98	Etli Yaprak Sarma
99	Kabak Çiçeği Dolması
100	Mercimekli Lahana Sarması
101	Mercimekli Yaprak Sarması
102	Nohutlu Patlıcan Dolması
103	Pekmezli Ayva Dolması
104	Şekerli Ayva Dolması
105	Zeytinyağlı Biber Dolması
106	Zeytinyağlı Kereviz Dolması
107	Zeytinyağlı Lahana Sarması
108	Zeytinyağlı Patlıcan Dolması
109	Zeytinyağlı Yaprak Sarma (Yalancı Dolma)
110	Ayvalı Tas Kebabı
111	Ayvalı Yahni
112	Bahçıvan Kebabı
113	Bitlis Köftesi
114	Buğu Kebabı

Ek 2: Geleneksel Türk Mutfağında Yer Alan Tarifeler

SIRA NO	TARİFE
115	Ciğer Sarma
116	Çöp Kebabı
117	Ekşili Köfte
118	Ekşili Ufak Köfte
119	Elbasan Tava
120	Harput Köftesi
121	Hasanpaşa Köftesi
122	İçli Köfte
123	İçli Patates Köftesi
124	İncik Yahnisi
125	Izgara Köfte
126	İzmir Köfte
127	Kaburga Dolması
128	Kadınbudu Köfte
129	Kağıt Kebabı
130	Kayseri Köftesi
131	Koyun Kol Sarma
132	Kuzu Kapama
133	Kuzu Tandırda (Tandır Kebabı)
134	Orman Kebabı
135	Patates Köftesi
136	Patlıcan Kebap
137	Patlıcanlı Köfte
138	Sac Kavurması
139	Sarımsaklı Köfte
140	Sıkma Köfte
141	Simit Kebabı (Oruk)
142	Sini Köftesi
143	Şeftali Kebabı
144	Şiş Kebabı
145	Şiş Köfte
146	Tas Kebabı
147	Terbiyeli Köfte Pirinçli
148	Toplak
149	Yeşil Soğanlı Et
150	Yoğurtlu Bulgur Köftesi
151	Yoğurtlu Ufak Köfte
152	Yumru Köfte

Ek 2: Geleneksel Türk Mutfağında Yer Alan Tarifeler

SIRA NO	TARİFE
153	Yuvarlama
154	Çerkez Tavuğu
155	Saray Usulü Piliç (İçli Tavuk)
156	Sebzeli Piliç Güveci
157	Tavuk Köftesi
158	Tavuk Şiş Klebap
159	Tavuk Yahni
160	Etli Kurufasulye
161	Etli Nohut
162	Mercimek Köftesi
163	Mercimekli Ispanak Başı
164	Mercimekli Kabak
165	Yeşil Mercimek Pilaki
166	Zeytinyağlı Barbunya Pilaki
167	Aspurlu (Haspirli) Pilav
168	Büryan Pilavı
169	Domatesli Pirinç Pilavı
170	Dövme Pilavı
171	Hamsili Pilav (İçli Tava)
172	İç Pilav
173	İstanbul Pilavı
174	Kabune (Etli Pilav)
175	Kestaneli Pilav
176	Keşkek
177	Mevlevi Pilavı
178	Meyhane Pilavı
179	Müceddere
180	Nohutlu Bulgur Pilavı
181	Örgülü Pilav
182	Özbek Pilavı
183	Patlıcanlı Pilav
184	Perdeli Pilav
185	Sultan Reşat Pilavı
186	Şehriyeli Güveç
187	Batırık(Bulgur Salatası)
188	Bostana Salatası
189	Cacık
190	Cevizli Patlıcan Salatası

Ek 2: Geleneksel Türk Mutfağında Yer Alan Tarifeler

SIRA NO	TARİFE
191	Çoban Salata
192	Fasulye Piyazı
193	Humus
194	Kereviz Salatası
195	Kısır
196	Koruk Salatası
197	Lahana-Havuç Salatası
198	Mercimek Piyazı
199	Pancar Turşusu
200	Patates Salatası
201	Patlıcan Salatası
202	Semizotu Piyazı
203	Tahinli Patlıcan Salatası
204	Yeşil Zeytin Piyazı
205	Yoğurtlu Semizotu Salatası
206	Alanazik
207	Etli Kuru Bamya
208	Etli Taze Fasulye
209	Fasulye Dible (Zy'lı Pirinçli Fasulye)
210	Güveç
211	Hünkar Beğendi
212	İmam Bayıldı
213	Kabak Bayıldı
214	Kabak Musakka
215	Karnabahar Musakka
216	Karnıyarık
217	Kış Türlüsü
218	Kıymalı Bezelye
219	Kıymalı Ispanak
220	Kıymalı Kapuska
221	Mücver
222	Patlıcan Böreği
223	Patlıcan Musakka
224	Sirkeli Patlıcan
225	Sirkeli Pırasa
226	Şalgam Musakka
227	Terbiyeli Etli Pırasa
228	Zeytinyağlı Bakla

Ek 2: Geleneksel Türk Mutfağında Yer Alan Tarifeler

SIRA NO	TARİFE
229	Zeytinyağlı Enginar
230	Zeytinyağlı Fasulye
231	Zeytinyağlı Havuç
232	Zeytinyağlı Kereviz
233	Zeytinyağlı Pırasa
234	Zeytinyağlı Şalgam
235	Zeytinyağlı Yerelması
236	Çılbır
237	Ispanaklı Yumurta
238	Kaygana
239	Menemen
240	Patatesli Mıhlama
241	Peynirli-Yumurtalı Patlıcan
242	Soğanlı-Patatesli Mıhlama
243	Yumurtalı Kabak Kalye
244	Armut Tatlısı
245	Aşure
246	Ayva Tatlısı
247	Baba Tatlısı
248	Baklava
249	Fıstıklı Künefe
250	Gazi Helvası
251	Güllaç
252	Hoşmerim
253	İncir Dolması
254	İrmik Helvası
255	Kabak Tatlısı
256	Kalbura Bastı
257	Kayısı Dolması
258	Kaymaklı Elmasiye
259	Kazandibi
260	Kemal Paşa Tatlısı
261	Keşkül
262	Kuru Erik Hoşafı
263	Kuru Kayısı Hoşafı
264	Lokma (Saray Lokması)
265	Nevzine
266	Nuriye Tatlısı

Ek 2: Geleneksel Türk Mutfağında Yer Alan Tarifeler

SIRA NO	TARİFE
267	Pekmez Helvası
268	Pekmezli Karışık Hoşaf
269	Peynir Helvası
270	Peynirli İrmik Helvası
271	Peynirli Künefe
272	Portakal Peltesi
273	Sarığı Burma
274	Su Muhallebisi
275	Sünger Tatlısı (Süngariye)
276	Sütlaç
277	Şekerpare
278	Tavuk Göğsü
279	Tezpişti-Yumurtalı Muhallebi
280	Vişne Hoşafı
281	Zerde

Ek-3: Türk mutfağında ve Akdeniz mutfağında yer alan tarifelerin bir porsiyondaki bazı besin ögesi içerikleri

Yemek Grubu	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Çorbalar							
Türk mutfağı (n=35)							
X	145,63	6,15	7,33	13,51	3,70	1299,53	2,26
S.S	44,29	4,08	1,96	6,60	1,03	295,0	1,36
Medyan	134,9	5,36	7,16	12,24	3,44	808,05	1,98
Alt değ.	76,0	1,36	4,34	2,82	1,68	593,6	0,16
Üst değ.	323,2	23,33	12,84	39,88	6,39	18244,9	5,23
Akdeniz mutfağı (n=30)							
X	693,23	38,89	40,92	40,45	8,75	1208,07	10,59
S.S	359,6	34,4	33,92	27,54	6,84	486,9	11,1
Medyan	635,7	30,71	32,79	32,03	7,19	1084,3	6,5
Alt değ.	171,9	2,39	8,89	7,19	1,68	270,8	1,41
Üst değ.	1517,4	152,43	142,81	108,2	27,87	2606,6	54,5
p	**0,001**	**0,001**	**0,001**	**0,001**	**0,0**	**0,867**	**0,0**
Et ve Kümes Hayvanları Yemekleri							
Türk mutfağı (n=50)							
X	393,43	24,64	21,85	24,37	7,87	1033,5	3,99
S.S	178,1	11,33	10,07	26,55	4,19	344,5	4,26
Medyan	341,08	23,4	19,36	13,51	6,98	909,6	2,48
Alt değ.	176,4	5,47	6,32	1,14	1,17	442,9	0,38
Üst değ.	942,3	57,9	46,29	106,42	20,56	2096,1	18,27
Akdeniz mutfağı (n=60)							
X	1046,48	65,56	69,02	37,03	18,87	1340,33	7,95
S.S	414,79	24,85	43,42	31,03	9,65	561,5	6,25
Medyan	982,68	63,28	61,29	28,53	17,77	1107,9	5,84
Alt değ.	403,3	7,86	9,07	1,82	3,02	507,6	0,29
Üst değ.	2622,9	156,55	285,66	138,93	48,32	3845,8	31,08
p	**0,001**	**0,0**	**0,0**	**0,25**	**0,0**	**0,001**	**0,0**

Ek-3: (Devam)

Yemek Grubu	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Salatalar							
Türk mutfağı (n=19)							
X	190,8	5,49	10,78	17,33	1,35	768,12	4,90
S.S	160,83	4,33	8,87	20,41	1,36	282,38	3,87
Medyan	163,7	3,57	10,70	8,03	2,13	350,28	3,57
Alt değ.	11,5	0,54	0,07	2,09	0,01	353,33	0,43
Üst değ.	641,0	13,48	31,36	84,54	4,44	1316,79	15,31
Akdeniz mutfağı (n=21)							
X	412,41	12,11	32,41	17,51	5,93	1152,83	6,47
S.S	204,27	9,134	17,92	22,36	3,42	831,35	4,14
Medyan	410,5	12,65	34,4	11,29	7,16	1186,11	6,47
Alt değ.	116,5	1,30	0,5	3,79	0,19	12,58	1,42
Üst değ.	908,2	33,47	66,75	110,58	11,33	3261,34	15,92
p	**0,001**	**0,006**	**0,0**	**0,979**	**0,0**	**0,057**	**0,224**
Sebze Yemekleri							
Türk mutfağı (n=30)							
X	220,55	10,67	13,80	13,06	3,55	832,53	7,06
S.S	79,54	7,01	5,90	6,8	2,97	144,59	5,72
Medyan	191,61	10,58	13,76	11,61	2,65	817,54	5,81
Alt değ.	124,2	2,42	7,96	2,76	1,69	522,42	0,73
Üst değ.	489,4	30,3	34,26	32,59	16,24	1222,31	30,12
Akdeniz mutfağı (n=20)							
X	547,08	28,73	34,84	27,56	8,80	2468,83	9,90
S.S	170,38	16,56	16,43	18,87	6,52	3261,9	6,67
Medyan	516,33	26,53	34,47	20,67	5,75	1492,28	8,37
Alt değ.	333,3	8,91	7,85	3,83	2,89	826,63	0,36
Üst değ.	1023,8	62,50	74,28	68,26	27,89	15815,23	24,68
p	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,003**	**0,002**	**0,037**	**0,129**

Ek-3: (Devam)

Yemek Grubu	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Kurubaklagiller							
Türk mutfağı (n=7)							
X	315,39	15,4	14,74	30,19	2,45	709,64	9,43
S.S	45,46	3,71	3,71	8,56	0,46	148,35	3,15
Medyan	310,88	14,47	14,25	30,01	2,23	691,56	7,78
Alt değ.	264,2	10,67	11,07	20,53	2,06	421,23	7,15
Üst değ.	390,9	20,86	22,48	43,01	3,32	875,08	15,88
Akdeniz mutfağı (n=2)							
X	593,32	20,41	37,62	41,38	5,77	160,83	9,63
S.S	54,93	8,83	1,37	2,83	0,113	143,96	3,03
Medyan	593,25	20,21	37,62	41,38	5,77	1160,83	9,63
Alt değ.	554,5	14,16	36,65	39,38	5,69	1059,58	7,49
Üst değ.	632,2	26,66	38,6	43,39	5,85	1262,09	11,78
p	**0,0**	**0,235**	**0,0**	**0,125**	**0,0**	**0,007**	**0,939**
Yumurta Yemekleri							
Türk mutfağı (n=8)							
X	216,48	8,74	15,98	9,32	3,69	824,26	2,21
S.S	56,66	1,22	5,73	8,73	2,23	144,805	1,52
Medyan	199,53	8,89	14,27	3,97	2,90	854,83	2,17
Alt değ.	159,2	7,29	12,55	2,04	2,25	513,54	0,03
Üst değ.	302,0	10,09	29,65	21,79	9,12	988,37	4,15
Akdeniz mutfağı (n=6)							
X	427,48	26,69	29,09	14,61	8,63	975,47	6,65
S.S	158,2	11,80	13,75	8,50	6,12	286,45	4,70
Medyan	420,44	22,27	27,12	13,36	6,11	993,01	4,91
Alt değ.	213,7	14,58	15,03	4,79	3,66	507,19	3,72
Üst değ.	681,6	44,01	52,09	28,44	19,70	1328,51	16,17
p	**0,004**	**0,013**	**0,068**	**0,279**	**0,108**	**0,218**	**0,027**

Ek-3: (Devam)

Yemek Grubu	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Balık Yemekleri							
Türk mutfağı (n=11)							
X	339,3	40,65	15,26	9,38	3,37	983,12	1,38
S.S	107,63	4,606	9,30	8,54	2,26	192,27	1,38
Medyan	316,47	43,01	12,82	6,28	2,62	986,54	0,95
Alt değ.	189,4	32,93	5,11	0,01	0,70	675,5	0,0
Üst değ.	544,5	45,71	36,16	22,68	7,93	1399,6	4,47
Akdeniz mutfağı (n=40)							
X	821,3	59,03	50,46	29,69	9,90	1432,0	5,68
S.S	350,9	29,06	36,23	20,73	7,85	1131,98	4,32
Medyan	728,82	52,17	36,98	29,42	7,35	1072,29	5,14
Alt değ.	291,6	6,38	12,68	4,94	2,29	86,23	0,4
Üst değ.	1806,6	153,3	168,25	99,67	39,81	5433,4	24,78
p	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,03**	**0,0**	**0,021**	**0,002**
Börek-mantı-çörek							
Türk mutfağı (n=39)							
X	433,43	14,72	19,82	48,52	5,49	1104,46	3,60
S.S	138,91	8,79	7,69	15,19	3,14	461,8	1,24
Medyan	403,59	12,49	18,65	44,73	4,19	1054,99	3,59
Alt değ.	173,9	6,18	1,51	16,64	0,19	402,55	1,79
Üst değ.	724,4	48,68	37,10	78,80	13,17	2452,2	7,48
Akdeniz mutfağı (n=17)							
X	858,04	36,56	45,20	74,65	14,62	1772,85	8,44
S.S	380,53	26,51	27,52	24,63	13,56	854,32	3,30
Medyan	744,75	25,76	35,36	74,72	10,37	1571,83	7,98
Alt değ.	448,2	11,4	14,20	27,25	2,1	644,9	4,88
Üst değ.	1936,8	108,9	114,45	123,11	58,09	3396,8	17,92
p	**0,0**	**0,008**	**0,002**	**0,001**	**0,014**	**0,006**	**0,0**

Ek-3: (Devam)

Yemek Grubu	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Dolmalar-sarmalar							
Türk mutfağı (n=24)							
X	299,17	12,09	14,71	28,79	3,43	863,35	8,51
S.S	102,7	3,37	8,02	13,64	1,15	278,03	5,79
Medyan	272,91	12,52	9,41	24,81	3,20	827,4	6,33
Alt değ.	177,6	5,87	6,56	11,04	1,30	224,6	1,55
Üst değ.	501,4	17,98	27,8	52,16	6,57	1313,2	23,67
Akdeniz mutfağı (n=13)							
X	855,8	59,12	47,6	44,48	8,56	1501,6	7,72
S.S	447,69	35,19	40,91	25,03	6,66	704,1	6,93
Medyan	736,24	52,95	36,32	40,86	6,0	1478,7	5,1
Alt değ.	480,3	11,69	17,26	10,69	2,72	278,3	1,56
Üst değ.	2188,5	136,16	175,47	80,44	26,55	3059,5	24,93
p	**0,001**	**0,0**	**0,014**	**0,52**	**0,017**	**0,007**	**0,711**
Pilavlar							
Türk mutfağı (n=20)							
X	480,62	21,55	20,64	51,77	7,28	1068,82	4,47
S.S	118,46	12,33	6,17	11,12	2,36	239,99	3,07
Medyan	449,83	16,47	18,76	50,21	7,01	1031,73	3,07
Alt değ.	337,6	4,68	12,56	35,56	2,59	635,27	1,31
Üst değ.	709,0	49,19	32,09	75,38	12,99	1530,38	9,73
Akdeniz mutfağı (n=14)							
X	999,96	48,78	46,76	94,35	13,47	1202,24	15,58
S.S	480,56	38,56	27,39	47,9	10,78	756,73	10,54
Medyan	902,86	42,04	40,86	84,72	11,82	1007,52	14,81
Alt değ.	486,5	10,79	20,28	44,82	3,33	9,84	2,40
Üst değ.	1890,6	159,86	97,56	199,09	43,95	2858,42	38,34
p	**0,002**	**0,022**	**0,004**	**0,006**	**0,053**	**0,530**	**0,002**

Ek-3: (Devam)

Yemek Grubu	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	DYA (g)	Na (mg)	Posa (g)
Tatlılar							
Türk mutfağı (n=38)							
X	394,01	6,35	14,15	59,37	5,38	81,64	2,45
S.S	157,79	3,89	11,37	16,51	5,13	117,79	1,99
Medyan	388,86	6,46	11,8	60,56	3,84	45,65	2,09
Alt değ.	113,3	0,68	0,13	24,97	0,01	0,9	0,0
Üst değ.	889,1	16,14	52,11	97,93	22,0	480,48	7,78
Akdeniz mutfağı (n=29)							
X	932,24	17,9	53,6	90,68	18,90	234,87	5,15
S.S	475,35	8,1	41,18	43,11	14,82	251,37	4,27
Medyan	749,46	16,51	36,92	83,04	15,83	162,19	4,25
Alt değ.	233,6	2,39	2,36	31,38	1,29	6,78	0,0
Üst değ.	1924,7	33,53	172,29	213,8	68,63	1307,48	19,21
p	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,001**	**0,0**	**0,004**	**0,003**

Ek-4: Dijital Makbuz

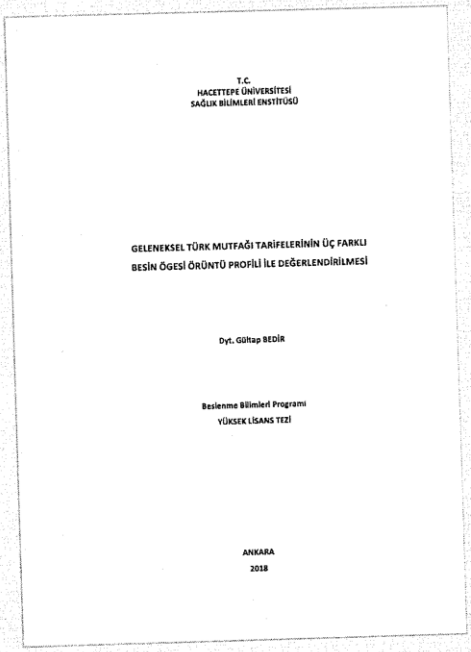
turnitin

Dijital Makbuz

Bu makbuz ödevinizin Turnitin'e ulaştığını bildirmektedir. Gönderiminize dair bilgiler şöyledir:

Gönderinizin ilk sayfası aşağıda gönderilmektedir.

Gönderen:	Gultap Bedir
Ödev başlığı:	GELENEKSEL TÜRK MUTFAĞI TAR..
Gönderi Başlığı:	GELENEKSEL TÜRK MUTFAĞI TAR..
Dosya adı:	GultapBedir_Tez_final_turnitin.docx
Dosya boyutu:	3.36M
Sayfa sayısı:	158
Kelime sayısı:	34,297
Karakter sayısı:	216,476
Gönderim Tarihi:	07-Eki-2018 11:39PM (UTC+0300)
Gönderim Numarası:	1015437486



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GELENEKSEL TÜRK MUTFAĞI TARİFELERİNİN ÜÇ FARKLI
BESİN ÖGESİ ÖRÜNTÜ PROFİLİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

Dyt. Gültap BEDİR

Beslenme Bilimleri Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA
2018

Copyright 2018 Turnitin. Tüm hakları saklıdır.

Ek-5: Orjinallik Ekran Çıktısı

GELENEKSEL TÜRK MUTFAĞI TARİFELERİNİN ÜÇ FARKLI BESİN ÖGESİ ÖRÜNTÜ PROFİLİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

%12	%8	%6	%6
BENZERLIK ENDEKSI	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCI ÖDEVLERI

BIRINCIL KAYNAKLAR

1	Submitted to Hacettepe University Öğrenci Ödevi	%2
2	DİKMEN, Derya and PEKCAN, Gülden. "Besin Ögesi Örüntü Profili: Toplu Beslenme Hizmeti Veren Kuruluşlarda Uygulanan Menülerin Değerlendirilmesi", Türkiye Diyetisyenler Derneği, 2013. Yayın	%2
3	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	%1
4	Submitted to TechKnowledge Turkey Öğrenci Ödevi	%1
5	www.jotags.org İnternet Kaynağı	%1
6	halksagligiokulu.org İnternet Kaynağı	<%1
7	cygm.meb.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1

9. ÖZGEÇMİŞ

I. Bireysel Bilgiler

Adı	: Gültap
Soyadı	: BEDİR
Doğum Yeri ve Tarihi	: Ankara, 1976
Uyruğu	: T.C.
Medeni Durumu	: Evli
İletişim Adresi	: Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu
ve Telefonu	Analiz ve Kontrol Laboratuvarları Daire Başkanlığı
	Adnan Saygun Cad. No:55 C Blok 06430 Ankara
	(312) 565 52 90

II. Eğitimi

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri A.B.D. (2011-)
Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü (1998)
Ankara Gazi Lisesi (1994)
Yabancı Dil: İngilizce

III. Mesleki deneyimi

Sofra Yemek Üretim ve Hizmet A.Ş. (1998-2002)
75. Yıl Dinlenme ve Bakımevi (2002-2004)
Ermenek Devlet Hastanesi (2004-2005)
Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (2005-)

IV. Bilimsel Faaliyetleri

Bedir, G., Yarımbaş, Ö., Alğın Yapar, E., Tıbbi Mama ve Enteral Beslenme Ürünlerinde Flor Klor Analizi. Uluslararası Eser Analiz Kongresi, Sivas 20-23 Haziran 2018 (Poster Bildirisi).

Karabudak, E., Başoğlu, S. , Turnagöl, H. , Özbay Bedir, G. , Türközü , D. (2013). Pastacılık Ürünlerinin Enerji ve Besin Değerleri ile Diyet Değişim Listelerindeki Karşılıklarının Değerlendirilmesi. Gıda 38(4): 231-238.