



İşte Türkiye'nin beslenme raporu



Türkiye Obezite Araştırma Derneği tarafından 12 ilde, 15 yaş üstü, bin 563 kişi üzerinde yapılan "Türkiye'de Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Hareketlilik Düzeyi Saptama Araştırması" sonuçları kamuoyuna açıklandı.

Türkiye Obezite Araştırma Derneği tarafından 12 ilde, 15 yaş üstü, bin 563 kişi üzerinde yapılan "Türkiye'de Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Hareketlilik Düzeyi Saptama Araştırması" sonuçları kamuoyuna açıklandı. Bir basın toplantısıyla açıklanan araştırma sonuçlarına göre, toplumun yüzde 68'i her gün kahvaltı yapıyor. Öğle yemeğini düzenli olarak yiyenlerin oranı yüzde 63, düzensiz öğle yemeği yiyenlerin oranı ise yüzde 37. Akşam yemeğini toplumun yüzde 72.7'düzenli olarak yiyor. En çok dışarıda yenilen öğün öğle yemeği. En çok evde yenilen öğünler ise, kahvaltı ve akşam yemeği.

"GELENEKSEL BESLENME TARZI HALA DEVAM EDİYOR"

Araştırmanın sonuçlarını Türkiye Obezite Derneği Başkanı Nazi Bağrıaçık açıkladı. Bağrıaçık, "Türkiye'nin 12 bölgesini seçtik. 12 ilde bin 536 kişiyle 'kantitatif araştırma' yaparak bunlardan veriler elde ettik" dedi.

Türk toplumunun alışkanlıkları olan bir toplum olduğunu söyleyen Bağrıaçık, "Bu toplum içinde homojen bir beslenme ve homojen bir fiziksel aktivite beklemek doğru değil. O bakımdan yüzde 95 güvenli yüzde 2.5 hata payıyla gerçekleştirilen bu araştırma Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) seçtiği illerde bölgelerde yapıldığı için çok çarpıcı sonuçlar, bilgiler vermektedir" diye konuştu.

Bağrıaçık daha sonra araştırma sonuçlarını açıkladı. Bağrıaçık, "Önemli bazı

sonuçlar nedir? Geleneksel beslenme tarzı hala devam ediyor. Ekmek, çorba, peynir, zeytin tüketimi devam ediyor. Sütü az tüketiyoruz. ABD'de yılda kişi başına 400 kg tüketiliyor, Avrupa'da 360 kg biz yılda yalnız 26 kilo tüketiyoruz. Yani günde 70 gram süt tüketiyoruz" dedi.

"YILDA ORTALANMA 27 KİLO ŞEKER TÜKETİYORUZ"

Bağrıaçık, şeker tüketimiyle ilgili de önemli rakamlar verdi. Bağrıaçık, "Şeker tüketiminde Türkiye olarak yılda ortalama 27 kilo tüketiyoruz. Bu TÜBİTAK'ın 2010 verilerinden aldığımız rakamlar. ABD'de bu oran 37 kilogram, Almanya'da 40, Fransa'da 35, İsrail'de 66 kilogram" diye konuştu. Yemek öğünlerinin düzenli olmadığını söyleyen Bağrıaçık, "Yemek yemeye çok fazla vakit ayıramıyoruz. Çalışma şartlarımız nedeniyle ara öğün alışkanlığı çok az. Ancak büyük kentlerdeki gayretlerle mümkün bu. Anadolu'da ise, çok az. Ara öğün dediğimiz zaman tost, simit, börek ve bisküvi tüketiyoruz.Yeterli ve dengeli beslenme kavramı kimsede oluşmamış durumda. Kalori hesabı gibi şeyleri toplumumuz çok az biliyor, bunları kavramış değiliz hala. En önemlisi de televizyon bilgisayar ve elektronik aletlerin başında zaman geçirmek, günlük hareketin üç misli kadar zaman alıyor." diye konuştu.

KAHVALTI VE AKŞAM YEMEĞİ EVDE, ÖĞLE YEMEĞİ DIŞARIDA YENİLİYOR

Yapılan araştırmaya göre, evde sadece kahvaltı ve akşam yemekleri yeniliyor. Bağrıaçık, "Ev dışında en fazla yenilen öğün çalışma şartları dolayısıyla öğle yemeği. Evde gerçekleşen öğünler kahvaltı ve akşam yemeği olarak ortaya çıkmaktadır. Kahvaltıda geleneksel gıdalar tüketiliyor. Ekmek, peynir, zeytin, reçel, bal, yumurta ve salatalık. Ona ilave olarak simit, yumurta, sosis, salam ortaya çıkıyor. Aylık ortalamanın yüzde 25 'inde ekmek peynir ve zeytin ile onu takip eden gıda unsurlarını tüketiyorsunuz. Simit ,kek, börek vazgeçilmez unsuru olarak bizim geleneksel beslenme tarzımız olarak ortaya çıkıyor. Öğle yemeğinde neler tüketiyoruz; Geleneksel olarak ekmek, salata, çorba, piriç veya bulgur pilavı bunlar ön planda. Akşam yemeklerinde ne tüketiyoruz; Ekmek, salata, çorba, yoğurt, pilav ön planda. Etsiz sebze yemeklerini her gün tüketenlerin oranı çok az. Zeytinyağlılar akşamları çok az yeniliyor" dedi.

"ÇAY, KAHVE, AYRAN TİRYAKİSİYİZ"

İçecek tüketimi ile ilgili de çarpıcı rakamlar veren Bağrıaçık, "Alkolsüz içecekleri araştırdık. Çay, kahve ve ayran ön planda. Çay ile kahve yaz kış olsun daima tüketiliyor. 30 günün ortalaması 52. Devamlı çay ve kahve tüketiyoruz. Bir ayın 25 günü ayran tüketiyoruz. Gazlı içeceklerin miktarının çok azaldığını yüzde 9 olduğunu, yaz aylarında ise 10.4'e çıktığını görüyoruz. Çay, kahve, ayran kadar gazlı içecek tüketmiyoruz. Süt içme alışkanlıklarımız haftada 6 gün oran olarak yüzde 9 civarında. Bitki çayları ve enerji içecekleri derecelendirmeye de içecek kadar değil. Çay, kahve, ayran tiryakisiyiz. Genelde yüzde 26.6' mız alkol alan bir toplum yüzde 73.4' ümüz alkol tüketmiyor" şeklinde konuştu.

"GÜNDE 2 SAAT 15 DAKİKAYI BİLGİSAYAR KARŞISINDA GEÇİRİYORUZ "

Bilgisayar kullanım oranının yüksek olduğunu söyleyen Bağrıaçık, " Günün ortalama 2 saat 15 dakikasını bilgisayar kullanmaya veren insanlar var. Aynı şekilde insanlar 2 saat 20 dakikasını televizyon seyretmeye veriyor yani hareketsiz kalıyor. O bakımdan bu araştırmanın en çarpıcı konusu mutlak suretle gençlerimizi çocuklarımızı hareketsiz kalmaktan iPad' e bağımlı kalmaktan kurtarmak gerekir. Sonuç olarak toplumumuzun dengeli ve yeterli beslenme alışkanlıklarına sahip olmadığını anlıyoruz. Fizik aktiviteye gerekli önem verilmediği ortaya çıkıyor. Obezitenin fiziksel aktivite düşüklüğünden ve dengesiz beslenmeden kaynaklandığını söyleyebiliriz "

Türkiye Obezite Araştırma Derneği Başkanı Nazif Bağrıaçık'ın açıkladığı sonuçlardan bazı dikkat çekici olanları sunar:

- Sütü az tüketiyoruz. ABD'de yılda kişi başına 400 kg tüketiliyor, Avrupa'da 360 kg, biz yılda yalnız 26 kilo tüketiyoruz.
- Yemek yemeye çok fazla vakit ayıramıyoruz. Çalışma şartlarımız nedeniyle ara öğün alışkanlığı çok az.
- Kalori hesabı gibi şeyleri toplumumuz çok az biliyor, bunları kavramış değiliz hala.
- Çay, kahve, ayran tiryakisiyiz
- Günün ortalama 2 saat 15 dakikasını bilgisayar kullanmaya veren insanlar var. Aynı şekilde insanlar 2 saat 20 dakikasını televizyon seyretmeye veriyor yani hareketsiz kalıyor
- Toplumumuzun dengeli ve yeterli beslenme alışkanlıklarına sahip olmadığını anlıyoruz. Fizik aktiviteye gerekli önem verilmediği ortaya çıkıyor. Obezitenin fiziksel aktivite düşüklüğünden ve dengesiz beslenmeden kaynaklandığını söyleyebiliriz