

Z Kuşağının Fonksiyonel İçecekleri Tüketme Alışkanlıkları

Emine Hülya İLKAY^{1*}, Hamza BOZKIR²

¹Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Türkiye, e_hulyailkay@hotmail.com

²Gıda İşleme Bölümü, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Türkiye, hamzabozkir@subu.edu.tr

(Received: 17 August 2024, Accepted: 28 August 2024)

(5th International Conference on Engineering and Applied Natural Sciences ICEANS 2024, August 25-26, 2024)

ATIF/REFERENCE: İlkay, E. H. & Bozkır, H. (2024). Z Kuşağının Fonksiyonel İçecekleri Tüketme Alışkanlıkları. *International Journal of Advanced Natural Sciences and Engineering Researches*, 8(7), 98-107.

Özet – Teknoloji ilerledikçe ve tüketicilerin hayat standartları yükseldikçe insanların yedikleri yiyecekler ve beslenme alışkanlıkları değişime uğramış ve insanlar daha bilinçlenmeye ve duyarlı olmaya başlamıştır. Fonksiyonel gıdalar vücut için faydaları olan, hastalık riskini azaltan, beslenme açısından faydalı olan ve tüm dünyada üretim ve tüketimi artan gıdalardır. Bu çalışmada fonksiyonel gıda, bileşenleri ve fonksiyonel içecekler hakkında bilgi verilecektir.

Bu çalışma, Kocaeli İli Darıca İlçesi 2023-2024 yılında aktif öğrenim gören, Z kuşağı meslek lisesi öğrencileri ile yürütülmüş olup, öğrencilerin fonksiyonel içecekleri tüketme alışkanlıkları ve fonksiyonel içecekler hakkında bilgi ve tutumlarını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin fonksiyonel içecekleri tüketme veya tüketmeme nedenleri araştırılmış, yapılan anket çalışmasıyla yorumlanmıştır. Fonksiyonel içeceklerin sağlığa faydalı olduğunu düşündüklerinden dolayı tercih ettikleri sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler – Fonksiyonel Gıda, Fonksiyonel İçecekler, Tüketici Davranışı, Tüketici Tercihleri, Meslek Lisesi Öğrencileri.

I. GİRİŞ

Tüm canlıların büyüyüp gelişmesi ve yaşamlarını devam ettirebilmeleri için en temel ihtiyaçlardan birisi beslenme ihtiyacıdır. Maslow'un 1943 yılında oluşturduğu İhtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan beslenme ilk basamakta yer alır (Maslow,1943). Hayatımızı devam ettirebilmemiz için gerekli olan tüm besin öğelerinin alınmasına da beslenme denir. Besin öğelerinin düzgün oranlarda alınmaması hastalıklara ve hastalıkların tedavisinin yetersizliğine neden olmaktadır. Besin ve beslenmeye ilgi ve duyarlılık arttığı için insanlar daha fazla dengeli ve sağlıklı beslenme konusuna yönelmiştir.

İnsanlar yaşam süreleri ve kalitelerini arttırmak için, artan bilgileriyle sağlık konularında oluşan sıkıntılarda önleyici yöntem olarak yeme içme alışkanlıklarında değişiklikler yapmaktadır. Bu değiştirdikleri alışkanlıklardan biri de fonksiyonel gıdalarla beslenmektir. İnsanlar normal beslenme dışında daha fazla fayda sağlayan, normal halimizi koruyup onu geliştiren gıdalara eğilim son yıllarda artmaya başlamıştır. Yapılarında bulunan protein, lipitler, vitaminler, omega 3 yağ asitleri, çeşitli mineral maddeler ve enzimlerden herhangi bir bileşenle fonksiyonel gıdalar fayda sağlamaktadır.

Katkılı gıda maddelerin bilinçsizce tüketilmesi toplum sağlığını etkilemektedir (Topuzoğlu vd., 2007). Amaçları sadece enerji almak ve sadece yaşamayı sürdürebilmek için öğrenciler beslenmeyi kaynak olarak görmektedir (Wardlaw ve Smith,2011). Öğrencilerin bedensel ve zihinsel performanslarıyla

beslenme doğru orantılı olup sağlıklı beslenme öğrencilerin okulda daha düşük performans sergilemelerine neden olmaktadır. Fonksiyonel içecekler hakkında farkındalık oluşturarak bu konu hakkında bilinçlenmesi sağlanarak gençlerin yaşamsal faaliyetlerini daha sağlıklı devam ettirmeleri amaçlanmıştır. Öğrencilerin fonksiyonel içecekleri tüketme alışkanlıkları ve tüketmeme nedenleri belirlenerek ortaya çıkan problemler hakkında önlemler alınması yarar sağlayacaktır.

II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Fonksiyonel Gıdalar

Fonksiyonel gıda; Amerikan Diyetisyen Derneğine göre geleneksel besinlerin ötesinde daha sağlıklı olan ve herkesi tatmin edecek potansiyele sahip gıda ve gıda bileşenleridir. Fonksiyonel gıdalar 1980 yıllarında ilk Japonya’da çıkmış olsa da insanların beslenmesinde çok eskiye dayanır (Seçim, 2018). Ancak faydaları ve sağlığı korumasındaki araştırmaları geç olduğu için 1980 yılı baz alınmaktadır. Sağlık ve Gıda mühendisliği gibi çeşitli disiplinlerin geliştirdiği fonksiyonel gıdalar için yapılan ilk tanım 1984 yılında Japonya’da çeşitli özel bileşenler ile zenginleştirilmiş yararlı fizyolojik etkiler sağlayan besin maddeleri olarak ifade edilmiştir. Japonya’da bu konuda bir komite kurulmuş ve komitenin raporuna göre de fonksiyonel gıda da Sağlık Bakanlığı “sağlık için spesifik gıda” terimini FOSHU (Food for Specific Health Use) olarak adlandırılmıştır (Son, 2019).

Japonya’da yaşlı nüfus daha çok olduğu için onların hastalığını azaltıp yaşam kalitelerini yükseltmek için araştırmalar yapılmış ve gıdanın yaşam kalitesine sağladığı faydalar da düşünülerek fonksiyonel gıdalar kavramı karşımıza çıkmıştır. Bir gıdanın fonksiyonellik özelliği kazanabilmesi için probiyotik ve prebiyotikleri, antioksidanları, biyoaktif bileşikler, fitokimyasallar içermeli ve vücudun savunma mekanizmasını artırarak hastalık riskini azaltması gerekir. Fonksiyonel gıdalar kalp damar rahatsızlıkları, kanser, hipertansiyon, kolesterol, şeker, ülser ve ishal gibi hastalıklar açısından da hastalık riziko azaltıcı özellik taşırlar (Erbaş, 2006).

Tıp biliminin babası olarak bilinen Hipokrat 2500 yıl önce söylediği “İlacınız besinleriniz, besinleriniz ilacınız olsun” sözü ile fonksiyonel gıdaların önemini vurgulamıştır. İnsanlar bilinçlendikçe mutfaklarında daha fazla fonksiyonel ürünleri buldurmaya başlamışlardır. Yaban mersini, Kırmızı reishi mantarı, karabuğday, shiitake mantarı, avokado, camu camu, chia tohumu, kinoa, keten tohumu gibi fonksiyonel gıdalar artık birçok ülke mutfağında yer almakta ve bu gıdalara eğilim olarak pazarlanma potansiyeli artmaktadır (Ercan, 2015; Çirişoğlu ve Olum, 2019).

Fonksiyonel İçecekler

Vitaminlerce özellikle A,D,E ve K vitaminlerince zenginleştirilmiş, içerisine fonksiyonel gıdalar katılarak elde edilen alkolsüz içecekler; kolesterole olumlu etki eden omega-3 veya soya takviyesi yapılmış içecekler, çözünebilir liflerce zenginleştirilerek elde edilen içeceklerdir (Öncebe,2019).

Fonksiyonel Gıda Özellikleri

Fonksiyonel gıdalar; domatesin içindeki likopenden dolayı doğal fonksiyonel olabileceği gibi omega 3 yağ asiti veya iyotlu tuz ilavesi yapılarak veya zararlı bileşenler içerisinden çıkarılarak da olabilir. Gıda içerisinde biyoyararlılığı arttırılarak veya bazı bileşikleri değişikliğe uğratarak da fonksiyonel gıdalar üretilir.

Fonksiyonel Gıdalarda Bulunması Gereken Özellikler (Son, 2019);

1. Fonksiyonel gıda olabilmesi için sağlık konusunda iyileştirme yapmalıdır.
2. Fonksiyonel gıdanın içindeki bileşenlerin oranları ve medikal dayanağı olmalıdır.
3. Fonksiyonel gıdadaki bileşenler sağlığı tehdit etmemelidir.
4. Fonksiyonel gıda içerisinde bulunan bileşenlerin kalitatif ve kantitatif özellikleri belirlenerek fiziko kimyasal özellikleri iyi araştırılmalıdır.
5. Fonksiyonel gıdaların benzerleriyle karşılaştırma yapılmalıdır.
6. Sıradan diyetlerde de bulunabilir olmalıdır.
7. Fonksiyonel gıdalar ilaç niyetiyle tüketilmemelidir.

En çok tüketilen fonksiyonel içecek çeşitleri

Kemiklerin sağlığı için inulin ve kalsiyum ilaveli içecekler, A, C, E vitamini ilaveli alkolsüz içecekler; göz rahatsızlıklarını önlemek için lutein ilavesi yapılmış içecekler, kolesterolü düşürmek için soya veya omega-3 eklenmiş içecekler, çözünabilir lifle zenginleştirilmiş içecekler fonksiyonel içeceklerdir (Öncebe, 2019). Ruhun ve bedenin fayda sağlayan bileşenleri içeren içecekler olarak da tanımlanabilmektedir. Fonksiyonellik içeceğin doğal yapısında bulunan bileşenlerden kaynaklandığı gibi dışarıdan sağlığa faydası olan bileşen veya ekstraktların içeceğe ilave edilmesiyle de kazandırılabilir bilinir. Bu bileşenlerin gıda ambalajlarında sağlığa faydası deklare edilerek tüketicilerin bu konuda bilinçlenmesi sağlanmaktadır.

Kefir

Mayaların ve bakterilerin aynı ortamda birlikte yaşayarak ürettikleri fermente süt ürününe kefir denir. Kefirin besinsel içeriği kullanılan kefir danelerinin mikrobiyolojik yapısına, sütün kimyasal yapısına, inkübasyon süre ve sıcaklığına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Damiana vd.,2017). İlk olarak Kafkasya ve Tibet'te üretilen kefire son zamanlarda sağlık üzerine çok faydası olduğu için ilgi arttı. Diğer süt ürünlerinden ayrılan özelliklerinden biri de kefir danelerinin tekrar uygun koşullarda muhafazasıyla kullanılıyor olmasıdır (Güzel-Seydim vd.,2011).

Kefir, fermantasyon sonucu karbondioksit üretimi, asetaldehid, hafif düzeyde alkol üretiminden dolayı ile kendine has bir aroması ve ferahlatıcı özelliği vardır(Güzel-Seydim vd.,2011).Kefir antimikrobiyal özellikleriyle, antikanserojenik özellikleri, probiyotik ve prebiyotik özellikleri, kolesterolü düşürücü etkileri, laktoz toleransını geliştirici, gastrointestinal sistemin iyileşmesi ve bağışıklık sistemini güçlendirici olmasından dolayı fonksiyonellik özellik kazanmıştır(Güzel-Seydim vd.,2011).

Fonksiyonel Süt çeşitleri

Fonksiyonel süt bileşenleri ilavesi ile oluşmuş süt ürünleridir (Seçkin ve Baladura, 2011). Probiyotik ve prebiyotik içeren laktozsuz ve laktozlu sütler gastrointestinal üzerine olumlu etki sağlamaktadır. Bir diğer fonksiyonel süt ürünleri tansiyon hastalıklarının kontrol altında tutan Omega-3 yağ asitlerini içeren ürünlerdir. Finlandiya'da tüketilen fermente süt içeceği olan Evolus ile Japonya'da tüketilen Calpis ve Ameil fermente süt içecekleri fareler üzerinde test edilerek hipertansiyona karşı etkisi olduğu test edilmiştir (Seçkin ve Baladura, 2011). Dünyada en yaygın olarak kullanılan fonksiyonel süt ürünleri; fermente sütler, çeşitli laktik asit bakterilerini içeren kefir gibi probiyotik süt karışımlarıdır. Gıdalarda fonksiyonel özelliği arttırmak için galaktooligosakkaritler kullanılmaktadır (Bayöz,2021). Sütteki laktozdan elde edilen galaktooligosakkarit prebiyotik olarak kullanılmakta ve Japonya'da laktoz intoleransın neden olduğu mide ağrısını giderdiği için tercih edilmektedir (Seçkin ve Baladura, 2011).

Oolong çay

Yarı mayalanma ile üretilen oolong çay, Çin ve Tayvan'da çok fazla tüketilen bir çay çeşididir. Karakteristik özellikleri siyah çayla yeşil çay arasında yer alan oolong çay, toplam kateşin miktarları açısından yeşil çaydan sonra yer aldığı saptanmıştır (Türkmen, 2007). "Epigallocatechin gallate (EGCG)" polifenollerin kapsadığı "kateşin" adlı grupta bulunan bitki bazlı bir bileşikten dolayı vücutta yağ absorpsiyonu azalttığından dolayı obeziteyi engellediği düşünülmektedir (Türkmen, 2007).

Yeşil çay

Çay, sudan sonra dünyada en çok tüketilen içeceklerden biridir. Yeşil çayda, polifenolik bileşikler yüksek oranda bulunduğu için güçlü bir kanser önleyici ajan olarak bilinmektedir. Yeşil çay kateşinlerin enzimatik oksidasyonu olmadan elde edilen bir çay çeşididir. %20 oranında kateşin içeren yeşil çay antioksidatif ve antikarsinogenik özelliklere sahiptir. Bu içerdiği kateşinlerden dolayı antioksidan, antimikrobiyal katkı maddesi olarak fonksiyonel özellik kazanmaktadır (Türkmen, 2007).

Kahve

Sudan sonra en fazla tüketilen kahve, çekirdeğinde yağ oranı düşük, düşük karbohidrata ve yüksek oranda protein ve lif oranına sahip olduğundan diyet lifince zengin olduğu için fonksiyonel bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. Yaklaşık 80 türü bulunan kahve çekirdeğinin piyasada 2 türü olan Arabica ve Robusta'nın ticareti yapılmaktadır (Ateş ve Elmacı, 2017). Kahvedeki fonksiyonellik özelliği kahvenin içerisinde bulunan kafein, klorojenik asit ve melanoidlerden kaynaklanmaktadır (Gök, 2021). Kahve; karaciğer kanseri ve hastalıklarında azalma, tokluk hissinde artış, bunama ve alzheimer hastalığında azalma, genel kanser riskinde azalma, kardiyovasküler hastalıklarda azalma, iskelet kas sisteminde kas erimesini azaltma, reflüde azalma, patojenik bakterilerde azalma, kırışıkların azalmasında etkisi vardır (Gök, 2021). Yapılan araştırmalara göre günde düzenli olarak 1 fincan kahve içen erkeklerde Parkinson hastalığı içmeyenlere göre %30-50 daha düşük olduğu göstermektedir(Gök, 2021).

Enerji İçecekleri

Türk Gıda Kodeksi Enerji İçecekleri Tebliği'nde enerji içecekleri "Bileşiminde yararlanılabilir karbonhidrat içeriği nedeniyle insan vücuduna enerji sağlayan ve ürün özelliklerinde limitleri belirlenen maddeleri, vitamin ve mineralleri de içerebilen içecekleri ifade eder." olarak tanımlanmıştır. Karbonhidrat içerdiğinden insan vücuduna enerji veren, ürün özelliklerine göre belli limitlerde fonksiyonel maddeleri, vitamin ve mineralleri de içerebilen içeceklerdir.

Şalgam suyu

Ülkemizde tüketimi yaygınlaşmaya başlayan şalgam suyu laktik asit fermantasyonu sonucu oluşan bir içecek olduğundan fonksiyonel özellik kazanmıştır. İçerdiği bileşenlerden dolayı iştah açıcı olduğu için sağlığa faydası vardır. Fonksiyonel içecek olan Şalgam suyu üretilirken kullanılan siyah havuç oranı arttıkça ve fermantasyon süresi arttıkça fenolik madde ve toplam antosiyanin miktarı da arttığı belirtilmiştir (Bayram vd., 2014). Laktik asit fermantasyonu ile üretilen şalgam asidik bir içecek olduğu için hastalık yapan mikroorganizmalar gelişemediği için sağlığı koruduğu için güvenilir içecek olarak kabul edilmektedir(Tangüler, 2010). Karotenoidler, antosiyanin ve klorojenik asitler içeren siyah havuç bu bileşenlerine bağlı antioksidan özellik göstermekte, besleyici değeri ve fonksiyonel özelliklerine katkı sağlamaktadır (Tanrıseven vd., 2018).

Peynir Altı Suyu İlavesi ile Üretilen Süt Ürünleri

Peynir altı suyu; sütün asitle veya peynir mayası ile pıhtılaştırılıp telemenin kırılmasından sonra geriye kalan sarımsı yeşilimsi renkteki protein kaynağıdır. Peyniraltı suyu süttten kaynaklı laktoalbumin, laktoferrin, imminoglobulin ve glikomakropeptit içermesinden bağışıklığı güçlendirdiği tespit edilmiştir (Güzeler vd.,2017). Peyniraltı suyunun antioksidan, antibakteriyal, antihipertansif, antitümör, virüs önleyici ve şelat oluşturma yeteneğine sahip olduğu; AIDS, kanserin, hepatit B'nin, kalp hastalıklarının, osteoporozun tedavisinde kullanıldığı belirtilmiştir(Güzeler vd.,2017). Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerle PAS proteinlerinin besleyiciliğinin yanında kanser önleyici, viral önleyici ve kanda kolesterol miktarının azalması gibi faydaları olduğu yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir (Saçkesen ve Ocak, 2019).

Şarap

"Fonksiyonel gıda" temel olarak içermesi gereken besin maddeleri dışında sağlık için de faydalı bileşenleri içeren gıdalar olarak tanımlanmaktadır. Halk sağlığında araştırmalar yapan bilim adamlarının yaptığı çalışmalar sonucunda, kırmızı şarabın fazla tüketildiği toplumlarda kalp damar hastalıklarına yakalanmaların daha az olduğu görülmüştür (Yaman vd.,2012). Kırmızı şarabın bu etkisi içerdiği polifenolik bileşiklerden fitokimyasal olan resveratrol'den kaynaklandığı belirlenmiştir. Sağlığa çok faydası olduğu 1999 yılında tespit edilen resveratrol bileşiğini yüksek oranda içeren kırmızı şarabı "Fonksiyonel Şarap" olarak isimlendirileceği belirtilmiştir (Yaman vd.,2012).

Hardaliye

Türkiye'de Trakya bölgesinde 2017 yılında mahreç işareti ile tescillenen geleneksel fermente bir içecektir. Probiyotik özelliklerinden dolayı hardaliye sağlıklı gıda olarak kabul edilebilir. Ev tipi üretimi

yaygındır, Sanayi tipi üretim daha küçük ölçeklidir (Çoşkun,2017). Üzümünden kaynaklı besin içeriği ve biyoaktif maddelerden dolayı antioksidan, alerjik önleyici; hardalın tohumundan kaynaklı da antimikrobiyal ve antifungal, antiviral etki sağlamaktadır (Yalçınçıray, 2022). Fermente bir içecek olan hardaliye üzümünden kaynaklı lifli yapısı ile böbrekte ve sindirim sisteminde fayda sağlayarak, kanı da temizleyerek kardiovasküler sisteme de fayda sağlamaktadır (Yalçınçıray, 2022).

Boza

Geleneksel bir Türk fermente içeceği olan boza; mısır, darı ve arpanın öğütülüp suyla pişirildikten sonra şeker katılıp laktik asit ve alkol fermantasyonuna tabi tutularak elde edilen kıvamlı fermente bir içecektir. Boza, tatlı ve ekşi arasında bir tada, krem renge, asidik bir tada sahiptir. Bozanın üretiminde kullanılan fermantasyon tekniklerine ve kullanılan hammadde özelliklerine göre kalite değerleri değişkenlik göstermektedir (Levent ve Cavuldak,2016).

Fonksiyonel Gıdaların Gelişimi

1980 li yıllarda Japonya'da başlangıcı olan fonksiyonel gıda oradan tüm Dünya'ya yayılmıştır.2001 yılında da Japonya'da fonksiyonel gıdaları kapsül ve hap formunda olabileceği kabul edilmiştir. 2008 verilerine göre pazardaki en büyük pay %33 ile ABD, onu AB ülkeleri ve Japonya izlemektedir. (Sevilmiş, 2008). Avrupa'daki başlıca önemli pazarlar içerisinde Almanya, Fransa ve İtalya bulunmaktadır. Pazar payı Rusya, Macaristan ve Polonya'nın büyümektedir (Gok and Ulu, 2019). Türkiye'de fonksiyonel gıda pazar payı 2009 yılı verilerine göre, 2.2 milyon \$ bir hacme sahipken şimdi yükselen bir eğilim göstermektedir. Amerika, Japonya ve Avrupa'ya göre fonksiyonel gıda pazarlarında Türkiye daha yeni gelişme göstermeye başlamıştır (Hacıoğlu ve Kurt, 2012).

Fonksiyonel İçeceklerin Gastronomideki Yeri

Fonksiyonel içeceklerin sağlığa faydaları olduğu anlaşıldığından tüketiciler ve şefler mutfaklarda menülerde yerini almaya başlamıştır. Popüler haline gelen fonksiyonel içecekler potansiyel etkisini gösterebilmesi için düzenli ve etkili seviyelerde menülerde yer alarak kullanılmalıdır. Menülerde kullanımı fonksiyonel içecekler içerisine ekstra mineral, vitamin, lif ilavesi yapılarak, fitokimyasallar açısından zengin olan özütlerle zenginleştirilen içecekler tüketile bilinir ve bağışıklık sistemi güçlendirile bilinir.

Sporcu içeceklerine ruhen ve bedenen daha iyi hissedilmesi için bazı vitamin ve mineraller, protein, ginseng, aspartam ilavesi yapılır. Gastronomi trendleri açısından değerlendirildiğinde fermente içecekler popüler hale gelmeye başlamıştır ve artık kafelerde restoranlarda kambuça çayı servisini görebileceğimiz düşünülmektedir.

Fonksiyonel İçeceklerin sağlık üzerine etkisi

Fonksiyonel içecekler Anti-Kanser etkisi, antioksidan etkisi, antiinflamatuvar etkisi, kan lipid profili üzerinde pozitif etkisi, osteogenetik veya kemik koruyucu etkisi, antimikrobiyal ve antifungal, antiviral, kardiovasküler etki sağlamaktadır (Şengün ve Yahşi, 2021).

Fonksiyonel İçecekleri trend yapan özellikleri

İnsan sağlığı üzerine katkısı olduğu, sağlığı koruyucu olduğu ve belirli hastalıklara yakalanma olasılığını düşürdüğü için gastronomi trendleri arasında fonksiyonel içecekler yerini aldı. Toplumdaki sosyoekonomik değişiklikler, nüfus yapısındaki demografik değişikliklerden dolayı sağlığa faydası olan gıdalara yönelimi arttırmış ve sadece lezzete odaklanma değil aynı zamanda sağlık arayışında olmaya da başlamıştır. Fonksiyonel gıdaların ve içeceklerin Akdeniz tipi beslenme denilen diyetle tercih edildiği için trend haline gelmiştir. Kaliteli yaşam arzusu ve bazı fonksiyonel gıdaların ve içeceklerin serotonin hormonu salgıladığı için trend olma sebeplerinden biridir.

III. MATERYAL VE YÖNTEM

Z kuşağının fonksiyonel içecekleri tüketme alışkanlığının tespiti amacıyla 1-03 Aralık 2023 tarihleri arasında yürütülmüş kesitsel bir çalışmadır. Araştırma kapsamında katılan öğrencilerin fonksiyonel içecekleri tüketme alışkanlığı, fonksiyonel içecekleri nasıl algıladıklarına yönelik bilgi düzeylerinin ve yaklaşımlarının değerlendirilmesi incelenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilere birebir, yüz yüze görüşerek anket yapılmıştır. Araştırmaya dâhil olma şartları: 9.,10.,11.ve 12.sınıf düzeylerinden birinde aktif olarak okuyor olmak, Okuryazar olmak, Çalışmaya katılmak için gönüllü olmak.

Evreni bilinen çalışmada sayım yöntemi ile örneklem sayısı belirlenmiştir. Aslan Çimento Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde Gıda teknolojisi alanında okuyan öğrenci sayısı 106 kişi olup çalışmaya 77 öğrenci katılmıştır. Bu araştırma için literatür taraması yapılarak gıda teknolojisi öğretmenleri ile görüşülerek anket geliştirilmiş önce 10 kişilik öğrenci grubuna sorularak son hali oluşturulmuştur. Anket 2 bölüm 14 adet sorudan oluşmaktadır.

IV. BULGULAR

Ankete katılan 77 öğrenciden % 63,6 'sı kız öğrenciden, %36,4'ü erkek öğrenciden oluşmaktadır. Ankete % 40,3'ünü 15 yaş grubu öğrenciler oluşturmaktadır. % 27,3'lük dilimle en fazla 10.sınıf öğrencileri ankete katılmıştır. Öğrencilerin % 51,9'u egzersiz yaptığı, onların içinde de % 31,2'lik kısmı haftada 1-3 kez egzersiz yaptığı, %81,8'inin ise diyet yapmadığı, öğrencilerin %92,2'sinin günde 1-4 çeşit içecek içtiği tespit edilmiştir. İçeceklerin de 1-4 çeşit içenin %64,8'inin kız öğrenci olduğu tespit edilmiştir. Ankete katılan öğrencilerin %70,1'inin daha önce fonksiyonel içecek terimini duyduğu, duyanların da en fazla 16 öğrenci ile %29,67'sinin 12.sınıf öğrencisi olmaktadır. Duyan öğrencilerin de %63'ü kız öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin Fonksiyonel içecek teriminin ilk nereden duyduğu ile ilgili yapılan anket çalışmasında % 29,9'unun duymadığını, %23,4'ünün de öğretmenden duyduğu ortaya çıkmıştır. Fonksiyonel içecek terimini duyan 54 öğrenciden sadece 10 öğrencinin(%18,5'inin) diyet yaptığı anket sonuçlarında tespit edilmiştir. Fonksiyonel içecek terimini duyan 54 öğrenciden %51,8'inin (28 öğrencinin) egzersiz yaptığı,11 öğrencinin (47,8'inin) de egzersiz yapmadığı hem de fonksiyonel içecek terimini duymadığı yapılan anket sonucunda ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin fonksiyonel içeceklerin tanımının %40,3'ünün "İçecekleri faydalı hale getirilerek tüketilen içeceklerdir" dediği belirlenmiştir.%40,3'lük kısımda 19 kız öğrenci,12 erkek öğrenci olduğu görülmüştür. Fonksiyonel içecekleri tüketme alışkanlıklarına bakıldığında kız öğrencilerin en fazla % 59,2 ile Türk kahvesini, % 40,8 ile enerji içeceği ve %34,7 ile kefir tükettikleri görülmüştür. Ankete katılan kız öğrenciler oolong çayını hiç tüketmediğini, % 95,9 ile matcha çayını ve % 93,8'inin form-soğuk algınlığı çayını tüketmediği belirlenmiştir. Yapılan ankette erkek öğrencilerin de; %53,6'sının Türk kahvesi , % 42,8 'inin yüksek proteinli süt ve % 35,7'sinin mineralli su tükettiği ancak %100'ünün hiç oolong ve matcha çayını fonksiyonel içeceklerden tüketmediği görülmüştür. Ankete katılan kız öğrencilerin %53,1'inin tadı hoşuna gittiği için ,%22,5 'inin merak ettiklerinden dolayı fonksiyonel içecek tükettiği; erkek öğrencilerinde %42,8'inin tadı hoşuna gittiği için ve %21,4'ünün spor koçunun tavsiyesi üzerine fonksiyonel içecek tükettiği görülmüştür. Ankete katılan kız öğrencilerin%36,7'sinin faydaları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı için fonksiyonel içecek tüketmediği , % 18,,4'ünün de pahalı olduğu için ve tadını beğenmedikleri için; erkek öğrencilerinde %28,6 'sının faydaları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığından, %21,4 'ünün abartıldığı kadar sağlıklı görmediğinden dolayı fonksiyonel içecek tüketmediği görülmüştür.

V. TARTIŞMA

Ankete toplam 77 öğrenci katılmıştır. Bunların 49'u (%63,6) kız öğrenci,28'i (%36,4) erkek öğrencidir. Sonuçlara göre kız öğrencilerin anketi doldurmaya daha istekli olduğu görülmüştür.

Ankete katılan öğrencilerin %40,3'ünün 15 yaş, % 29,9'unun 16 yaş, %26'sının 17 yaş ve % 3,9'unun 18 yaş grubunda bulunmaktadır. Araştırmaya sadece meslek lisesinde okuyan gıda ile ilgili eğitim alan öğrenciler dâhil olduğu için genç yaş ortalamasına sahip olduğu düşünülmektedir. %27,3 ile 10.sınıfların ve % 26 oranında 12.sınıf öğrencilerin ankete daha fazla katılım gösterip fonksiyonel içecek kavramını daha merak ettikleri ve daha bilinçlendiklerinden kaynaklı olduğu görülmüştür.

Fonksiyonel içecek kavramını duyan ğrenci grubu 54 kişi olup bunların da %63'lük kısmını kız öğrencilerden oluşması kız öğrencilerin eğitime ve sağlıklı yaşamaya daha meyilli olduğu, fonksiyonel içecek kavramını duyan 54 öğrenciden %42,6 'sının 15 yaş grubu ğrenci olduğu bunun da nedeninin derslerde öğretmenlerin fonksiyonel içecek ve fonksiyonel gıda kavramını ders kazanımlarında ifade etmelerinden dolayı olduğu belirlenmiştir.

Egzersiz yapan 40 öğrencinin 14 kişisi 15 yaş grubu öğrenciden oluşması sağlıklı olmayı tercih ettiklerinden kaynaklandığı gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin Fonksiyonel içeceklerin "İçecekleri faydalı hale getirilerek tüketilen iecedir" olarak düşündükleri için % 40,3'ünün katıldığı , %28,6'sının da "Vücut için faydalı içeceklerdir" dediği görülmüştür. Öğrencilerin fonksiyonel içeceğin faydalı bir içecek olduğunu ancak net olarak ne olduğunu bilmediği anlaşılmaktadır.

Yapılan anket çalışmasına göre % 70,1'inin fonksiyonel içecek tanımını bildiği, % 29,9'unun fonksiyonel içecek tanımını bilmediği saptanmıştır. Fonksiyonel içecek kavramını bilenlerinde %23,4'ünün ilk olarak öğretmenlerden duydukları ile bildikleri görülmüştür. Fonksiyonel içecek kavramını duyma oranının normal olması ülkemizde bu konunun yeni gündemde olduğu ve bu konuda çocukların çok fazla bilinçlenmediğinden kaynaklanmaktadır

Bu çalışmada öğrencilere, fonksiyonel içecekleri en fazla hangilerini tükettikleri, fonksiyonel içecekleri tüketme ve tüketmeme nedenleri sorgulanmıştır. Anket çalışmasına göre kız öğrencilerin % 59,2 ile en fazla Türk kahvesi tükettiği, erkek öğrencilerin de %53,6'sının Türk kahvesini fonksiyonel içecek olarak tükettiği; ancak hem erkek hem de kız öğrencilerin oolong ve matcha çaylarını tüketmedikleri; kız öğrencilerin % 36,7'sinin, erkek öğrencilerin de %28,6'sının Fonksiyonel içeceklerin faydaları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarından fonksiyonel içeceklerini bilinçli tüketmediği saptanmıştır. Oolong çay ve matcha çayını tüketmeme nedenleri bizim Türk kültürüne uygun olmadığı ve bilinmediği için tüketilmediği ifade edilebilir. Fonksiyonel içecek olarak Türk kahvesinin en fazla içilmesi bizim geleneksel bir içeceğimiz olması, tadı ve sunumunun güzel olması, fiyatının da daha uygun olmasından kaynaklanmaktadır.

Daha önce yapılan anket çalışmalarında;

Yaman ve Güllü(2001) ,Ankara'da farklı üniversitelerde 350 öğrenci ile yapılan anket çalışmasında %64,6'sının Türk kahvesini tükettiği saptanmıştır.

Yılmaz ve diğerlerinin 2016 yılında yaptığı çalışmalarda kahve tüketiminin son zamanlarda değiştiği ve toplanan anket verileriyle Türk kahve tüketim alışkanlığının yüksek olduğu ve ilginin de gençler arasında arttığı belirlenmiştir.

2017 yılında Akşit Aşık'ın yaptığı anket çalışmasında Türk kahvesinin tercih edilip çok tüketilmesinin en çok sebepleri uykuyu açtığı ve tadını beğendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Kahve toplumlara, kültürlere, ekonomiye ve sosyal hayata yön veren, hayatın bir parçası olarak sosyal ve kültürel yönden derin anlamlar taşımaktadır.

Yönet ve Sezgin(2018) yılında yapılan çalışmalarında Türk kahvesinin kültürel miras boyutu üzerinde durulmuş, Türk mutfak kültüründeki yeri ve çeşitleri hakkında bilgiler verilmiştir. Sosyal hayatın bir parçası olarak da sosyal hayattaki rolü ve beslenme açısından faydaları üzerinde durulmuştur.

2019 yılında Altundağ'ın Türk kahvesinin sağlık boyutu ve etkileri üzerine yaptığı çalışmada sağlık üzerine etkisinin pişirme yöntemi ve tüketim miktarına göre olumlu ya da olumsuz etkisi olduğunu ifade etmiştir. Ülkemizde Türk kahvesinin sağlık üzerine etkisinin daha fazla araştırma yapılması gerektiğini önermiştir.

Çaksu(2019) yılındaki çalışmasında Türk Kahvesinin tüketildiği yöreye göre siyasi kimliğe bürünüp anlamlar yüklendiği ve siyasetle ilişkisi incelenmiştir.

Özdemir (2019) ,çalışmasında anavatani Çin ve Güney Asya olan oolong çayın Türk damak tadına uygun farklı proseslerle üretildiğinde, gerekli pazarlama ve tanıtım çalışmaları yapıldığında yeşil çaydan daha fazla ilgi duyulacağını belirtmiştir.

Kochman ve ark(2021) ,çalışmasında matcha çayının tüketiminin artırılması için sağlık üzerine etkilerinin daha geniş ve derin araştırılması gerektiğini belirtmiştir.

VI. SONUÇLAR

- Kocaeli ili Darıca ilçesinde bulunan Aslan Çimento Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde 2023-2024 eğitim öğretim yılında gıda teknolojisi alanında okuyan öğrencilerin fonksiyonel içecekleri bilme ve tüketme alışkanlık ve tutumlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma aşağıdaki şekilde özetlenebilir.
- Anket çalışmasına toplam 77 öğrenci katılmıştır. Bunların 49'u (%63,6) kız öğrenci,28'i (%36,4) erkek öğrencidir.
- Katılan öğrencilerin %40,3'ü 15 yaş, % 29,9'u 16 yaş,%26'sı 17 yaş ve % 3,9'u 18 yaşındadır.
- Katılan öğrencilerin % 22,1'i 9.sınıf, % 27,3'ü 10.sınıf , %24,7'si 11.sınıf ve % 26 12. sınıftır.
- Katılımcıların % 51,9'unun (40 kişi) egzersiz yaptığı, egzersiz yapanların da %35'i 15 yaş grubu öğrencilerin oluşturduğu tespit edilmiştir.
- Ankete katılan öğrencilerin %92,2'sinin günde 1-4 çeşit içecek tükettiğini bunun da %64,8'inin kız öğrenci olduğu saptanmıştır.
- Ankete katılan 77 öğrenciden 54'ünün fonksiyonel içecek terimini duyduğunu, bunların da 16'sı(%29,6) 12.sınıf öğrencisinden olduğu ortaya çıkmıştır. 54 öğrencinin %63'lük kısmını kız öğrenciler oluşturmaktadır. Yaş olarak %42,6'sının 15 olduğu, meslek lisesi eğitim seviyesi düşük olduğu için sınıfa göre yaş değişikliği olmuştur.
- Öğrencilere fonksiyonel içecek terimini ilk nereden duyduğu sorulmuş; verilen cevaplara bakıldığında %23,4'ünün öğretmenlerden duyduğunu belirtmişlerdir. Duyanların da % 18,5'inin diyet yaptığı ortaya çıkmıştır.
- Çalışmadaki öğrencilere fonksiyonel içecekler nedir sizce diye sorulduğunda
- % 40,3'ünün İçecekleri faydalı hale getirilerek tüketilen içeceklerdir dediği saptanmıştır.
- Türk kültürüne daha uygun olan ve geleneksel içeceğimiz ve Türk mutfak kültüründe ayrı bir yeri olan Türk kahvesini fonksiyonel içecekler içerisinde % 19,1 oranında tükettiği tespit edilmiştir.
- Ankette öğrencilere fonksiyonel içeceklerle ilgili kavramlar sorulmuş; "Fonksiyonel içecekler sağlıklı içeceklerdir" ifadesine 22 öğrencinin tamamen katıldığını,31 öğrencide "Fonksiyonel içecekler zayıflatır" ifadesine hiç bir şekilde katılmadığı ortaya çıkmıştır.
- Fonksiyonel içecekleri öğrencilerin neden tüketmek istedikleri ve neden tüketmek istemedikleri sorgulanmış, buna göre 38 öğrenci tadı hoşuna gittiği için tükettiğini, 26'sının ise faydaları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı için tüketmek istemedikleri yapılan anket çalışmasıyla ortaya çıkmıştır.

Artan sağlık sorunlarına karşı tek başına savaşıma özelliği olan fonksiyonel gıdalar kapsamındaki fonksiyonel içecekler artan bir moda olmuştur. Yıllar geçtikçe de artacağı gözükmektedir. İnsanların faydalı yiyecek ve içeceklerle yönelimi arttıkça fonksiyonel içeceklerle talebin artacağı, restoran menülerinde de daha fazla yer alacağı görülmektedir.

Fonksiyonel içeceklerin Menülerde açıklayıcı bilgilerle daha fazla yer verilmesi gerekmektedir. Oolong ve matcha çayının da üretim prosesi siyah çay üretimine daha uygun olacak şekilde güncellendiğinde, Türk damak tadına uygun üretilip tanıtımının yapılması gerekmektedir. Gençlere İlçe Sağlık Müdürlükleri ile iş birliği yapılarak sağlıklı beslenme, sağlıklı içeceklerden fonksiyonel içecekleri tüketme ve faydaları hakkında eğitimler planlanmalıdır. Derslerde içeceklerden fonksiyonel olanlarla ilgili konular geçtiğinde daha detaylı bilgiler verilmesi gençlerin fonksiyonel içecekleri daha bilinçli tüketmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- [1] Akşit Aşık, N. (2017). Değişen Kahve Tüketim Alışkanlıkları ve Türk Kahvesi Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (4), 310-325.
- [2] Altundağ, Ö. Ö. (2019). Türk Kahvesinin Sağlık Boyutu ve Etkileri. *İzmir Democracy University Health Sciences Journal*, 2(3), 183-193.
- [3] Ateş, G ve Elmacı, Y. (2017). Potansiyel Fonksiyonel Bileşen: Kahve Çekirdeği Zarı. *Akademik Gıda* 15(1) (2017) 66-74.
- [4] Bayöz, G. (2021). Plaza çalışanlarının fonksiyonel gıda bilgi ve tutumlarının, beslenme durumlarının ve beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans/ Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [5] Bayram, M., Erdoğan, S., Esin, Y., Saraçoğlu, O., Kaya, C., (2014). Farklı siyah havuç miktarlarının şalgam suyunun bileşimine ve duyuşal özellikleri üzerine etkisi. *Akademik Gıda*, 12(1), 29-34.
- [6] Coşkun, F. (2017). Geleneksel Türk Fermente Alkolsüz Üzüm Bazlı İçecek "Hardaliye". *İçecekler*, 3(1):2-11.
- [7] Çaksu, A. (2019). Bir siyasi içecek olarak Türk Kahvesi. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (41), 369-386.
- [8] Çirifoğlu, E. ve Olum, E. (2019). Türk Mutfağındaki Fonksiyonel Gıdaların Gastronomi Turizmi Açısından Önemi, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4): 1659-1680.
- [9] D. Saçkesen ve Ocak (2019). Peyniraltı Suyuyla Zenginleştirilmiş Fermente Süt İçeceği Üretimi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, Cilt 29, Sayı 2.
- [10] Damiana D. Rosa*, Manoela M. S. Dias, Łukasz M. Grzes'kowiak, Sandra A. Reis, Lisiane L. Conceição and Maria do Carmo G. Peluzio (2017), Milk kefir: nutritional, microbiological and health benefits, *Nutrition Research Reviews* (2017), 30, 82–96.
- [11] Erbaş, M., 2006. Yeni Bir Gıda Grubu Olarak Fonksiyonel Gıdalar, Türkiye 9. Gıda Kongresi, Bolu, 791-794. Erişim tarihi: 09.11.2023
- [12] Ercan, A. (2015). Doğal Süper Gıdalar. (2. Basım), İstanbul: Hayy Kitap.
- [13] Gök, I. and Ulu, E.K. (2019). "Functional Foods in Turkey: Marketing, Consumer Awareness and Regulatory Aspects." *Nutrition and Food Science* 49(4): 668–86.
- [14] Gök, İ. (2021). Kavurma işlemi, demleme/pişirme yöntemlerinin kahvenin biyoaktif bileşenlerine etkisi: Fonksiyonel içecek olarak insan sağlığına faydaları, *Food and Health*, 7(4), 311-328.
- [15] Güzeler, N., Esmek, E.M., Kalender, M. (2017). Peyniraltı Suyu ve Peyniraltı Suyunun İçecek Sektöründe Değerlendirilme Olanakları. *Çukurova Tarım Gıda Bil. Der.*, 32(2): 27-36.
- [16] Hacıoğlu G, Kurt G. (2012). Tüketicilerin Fonksiyonel Gıdalara Yönelik Farkındalığı, Kabulü ve Tutumları: İzmir İli Örneği. *J Business Econ Res*, 3 (1), 161-171.
- [17] Kochman, J.; Jakubczyk, K.; Antoniewicz, J.; Mruk, H.; Janda, K. Health Benefits and Chemical Composition of Matcha Green Tea: A Review. *Molecules* 2021, 26, 85. <https://dx.doi.org/10.3390/molecules26010085>.
- [18] Levent, H. ve Cavuldak, Ö.A. (2017). Geleneksel Fermente Bir İçecek: Boza. *Akademik Gıda*, 15(3):300-307.
- [19] Maslow, A. H. (1943), A Theory of Human Motivation, *Psychological Review*, 50 (4), 370-96.
- [20] Öncebe, S. (2019). Tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Isparta İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Isparta.
- [21] Seçim, Y. (2018) Türk Mutfağında Kullanılan bazı fonksiyonel gıdalar ve özellikleri. *Uluslararası Global Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1):1-9.
- [22] Seçkin, A.K. ve Baladura, E. (2011). Süt ve Süt ürünlerinin Fonksiyonel özellikleri. *C.B.Ü. Fen Bilimleri Dergisi ISSN 1305-1385 C.B.U. Journal of Science* 7.1 :27–38 .
- [23] Sevilmiş, G. (2008). Bazı fonksiyonel gıdalarda tüketici kararları ve bunları etkileyen faktörlerin belirlenmesi üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans tezi/ Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- [24] Son Erenoğlu, N. (2019). Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları. Şu kitapta: Çetin Yaman, Nazan Erenoğlu Son. Beslenme, obezite ve toplum sağlığı, İstanbul, 112-144.
- [25] Son Erenoğlu, N. (2019). Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları. Şu kitapta: Çetin Yaman, Nazan Erenoğlu Son. Beslenme, obezite ve toplum sağlığı, İstanbul, 112-144.
- [26] Şengün, İ.Y. ve Yahşi, Y. (2021). Probiyotiklerin Meyve ve Sebze Bazlı İçeceklerde Kullanımı. *Akademik Gıda*, 19(2) : 208-220, DOI: 10.24323.
- [27] Tangüler, H., (2010). Şalgam Suyu Üretiminde Etkili Olan Laktik Asit Bakterilerinin Belirlenmesi ve Şalgam Suyu Üretim Tekniğinin Geliştirilmesi, Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- [28] Tanrıseven, D., Dıblan, S., Selli, S., Kelebek, H., (2018). Şalgam suyunun üretim yöntemleri ve biyoaktif bileşenleri. *Artıbilim: Adana .Bilim ve Teknoloji Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 1(1), 38-45.

- [29] Topuzoğlu, A., Hıdıroğlu, S., Ay, P., Önsüz, F., İkişik, H. (2007), Tüketicilerin Gıda Ürünleri ile İlgili Bilgi Düzeyleri ve Sağlık Risklerine Karşı Tutumları, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (4), 253-258.
- [30] Türk Gıda Kodeksi Enerji İçecekleri Tebliği Tebliđ No: 2006/47. T.C. Resmi Gazete, 26309, 4 Ekim 2006, 2006.
- [31] Türkmen, Nihal(2007). Farklı sınıf çaylarda kıvrırma proseslerinin ve değişik hasat dönemlerinin çayın fenolik madde ve alkaloid bileşimine etkisi .Doktora tezi, Ankara Üniversitesi ,Ankara.
- [32] Wardlaw, G., M., Smith, A., M. (2011), Contemporary Nutrition, McGraw-Hill, 8, ISBN 0073040541, 9780073040547.
- [33] Yalçınçıray, Ö. (2022). Geleneksel Fonksiyonel Türk fermente İçeceği Hardaliye. İstanbul Arel Üniversitesi: 5. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu:111.
- [34] Yaman, Ü.R., Kavas, N., Yücel, U. (2012). Fonksiyonel Bir İçecek Olarak Şarap. Akademik Gıda, 10(3), 79-83.
- [35] Yönet Eren, F., Ceyhun Sezgin, A. (2018). Kültürel miras açısından Türk kahvesi.
- [36] Zeynep B. Guzel-Seydim , Tugba Kok-Tas , Annel K. Greene & Atif C. Seydim (2011) Review: Functional Properties of Kefir, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 51:3, 261-268, DOI: 10.1080/10408390903579029.