

GİRİŞ

Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılması olarak tanımlanır. İnsan gereksinimlerinin başında gelen beslenme organik bir süreç olmasının yanı sıra, kültürel bir olgudur ve toplumdan topluma farklılık gösterir. Her toplumun kendine özgü bir beslenme alışkanlığı vardır (*Baysal, 2009; Karakapıcı ve Sağlam, 1985*).

Bir toplumun beslenme kültürü, yaşam koşullarıyla yakından ilişkilidir. Yaşam koşullarının değişmesi, beslenme kültürünün de zamanla değişmesine neden olur. Toplumların sosyal, ekonomik ve kültürel yaşamlarındaki değişmeler, beslenme alışkanlıklarını da zaman içerisinde değiştirir. Ekonomik gelişme geleneksel besinler yerine, besleyici değerleri düşük saflaştırılmış besinlerin tüketiminin artmasına neden olabilmektedir (*Baysal ve diğerleri, 1996; Budak ve diğerleri, 2005*). Hızlı toplumsal değişim yaşam tarzını ve mutfak kültürünü olumsuz etkilemektedir. Geleneksel yemeklerin yaşatılması ve yeni nesillere aktarılması kültür zenginliğimizin korunmasına katkıda bulunacaktır (*Çakıroğlu, 2007*).

Tarihsel olarak Kıbrıs adasına bakıldığında, adanın birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olduğu görülmektedir. Kıbrıs Mutfağı günümüze gelene kadar ada ile ilişkisi olan tüm topluluklarla etkileşim içerisinde olmuş ve ada mutfağının günümüzdeki özelliklerini oluşturmuştur. Örneğin Arap mutfağından molehiya, kolokas, humus (Bkz. EK 1), Osmanlı mutfağından keşkek, samsa, bulamaç, Kıbrıs mutfağında yerini almıştır (*Altan, 1988*).

Türk mutfacı dünyanın sayılı zengin mutfakları arasındadır. Bazı görüşlere göre, Çin ve Fransız mutfakları ile birlikte dünyanın en zengin üç mutfağından birisidir. Türk mutfağının zenginlik sebepleri arasında yiyecek ve içecek maddelerinin bolluğu ve çeşitliliğinin yanı sıra, Türklerin pek çok medeniyetle kaynaşmış olması sayılabilir.

Coğrafi, kültürel ve sosyolojik sebeplerle Türkler, komşuluk münasebetlerinde bulundukları ve iç içe yaşamış oldukları farklı toplumlarla etnolojik anlamda iletişimde bulunmuşlardır. Bu iletişim, hiç kuşkusuz yiyecek ve içecek kültürü için de söz konusu olmuştur (*Kut, t.y.*).

Onaltıncı yüzyılda Kıbrıs adasına yerleşen Türkler Anadolu'da pişiregeldikleri yemeklerin yanında adadaki değişik malzemeden çeşitli yemekler, tatlılar icat etmiş, geliştirmiş ve günümüze kadar ulaştırmıştır (*İslamoğlu, 1982*).

Adada çorbalar, genellikle kışın akşam öğününde ana yemek olarak tüketilir. Günümüzde Kıbrıs mutfağında Tarhana çorbasının tüketimi yaygındır. Et ve etli yemeklerin tüketiminin yüksek olduğu görülür. Ete olan düşkünlük et kullanılmadan yapılan dolmaların halk arasında ‘‘yalancı dolma’’ olarak adlandırılmasına neden olmuştur. Musakka ve yahnı gibi sulu yemeklerin kullanımı yaygındır. Musakka yemeklerde kıyma yahnili yemeklerde kuzu, dana veya tavuk eti tercihe göre kullanılmaktadır. Kurubaklagil yemekleri çoğunlukla etli pişirilmektedir. Kıbrıs mutfağında hamur yemekleri, börek ve tatlıların kullanımının da yaygın olduğu görülür. Geleneksel Kıbrıs mutfağında çeşitli meyve ve sebzelerden yapılan macunların özel bir yeri bulunmaktadır (*Altan, 1988; Direktör, 1988; İslamoğlu, 1982*). Geleneksel yemekler nesilden nesile aktararak günümüze kadar ulaşagelmiştir (*Çakıroğlu, 2007*).

Bu çalışma ile Lefkoşa bölgesinde yaşayan kadınların; Geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü yemekleri tüketim ve pişirme sıklıkları ile beslenme alışkanlıklarının saptanması amaçlanmıştır.

GENEL BİLGİLER

2.1 Beslenme Kültürü

Beslenme kültürü, insanların beslenme konusundaki tercihlerini, seçilen besinlerin tüketim evrelerini ve besinlerin hazırlama pişirme yöntemlerini kapsar ve toplum kültürüyle etkileşim içindedir (*Çakıroğlu ve Sargın, 2004*). Eğlenceden cenaze törenlerine, yeme-içme alışkanlıklarından edebî eserler ortaya koymaya kadar pek çok konuda insanoğlunun meydana getirdiği değerlerin tümüne kültür denmektedir. Göçebe olsun, yerleşik olsun bütün toplumların kendine özgü birtakım alışkanlıkları ve tutumları oluşmuştur. Bu tür alışkanlıklardan olan beslenme, bir toplumun en önemli kültürel kodlarını içinde barındırır (*Talas, 2005*). Bir toplumun beslenme kültürü, yaşam şekliyle yakından ilişkilidir. Yaşam şeklinin değişmesi, beslenme kültürünün de zamanla değişmesine neden olur. İlk çağlarda insan, kendi yaşamını sürdürmek için doğada bulunan hayvanları avlamak, bitkileri de toplamak zorundaydı. Zamanla, bunları kendi yetiştirmeye, yetiştirdiklerini saklamaya başladı ve pişirerek daha lezzetli bir duruma getirmeyi öğrendi (*Baysal ve diğerleri, 1996*).

Bugün yeryüzünde sosyo-kültürel ve ekonomik yönden birbirinden çok farklı ve çeşitli coğrafik ve iklim özelliklerinde yaşayan çok sayıda topluluk bulunmaktadır. Bu farklılıklardan dolayı her toplum değişik beslenme alışkanlıklarına sahiptir. Bu nedenle her toplumun ve her ülkenin kendi sosyal yapısına, kültürüne, tarihsel kimliğine, alışkanlıklarına, gelenek ve göreneklerine göre bir mutfak vardır. Bunun yanında coğrafya, iklim, tarım, hayvancılık, sanayileşme ve kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması gibi etkenler de mutfak kültürünü etkilemektedir. Genellikle, bir toplumun temel yiyecekleri o bölgede en çok üretilen besinlerdir (*Sürücüoğlu, 2001*).

2.2. Mutfak Kültürü

Mutfak kültürü besinlerin hazırlanma, pişirilme ve saklanma yöntemlerini, kullanılan araç-gereçleri, yiyecek ve içeceklerin servisini, yemek pişirme sanatının püf noktalarını gösteren bir kültürdür (*Türk Mutfak Kültürü*, t.y; Baysal, 2009). Kùltürler sürekli etkileşim içerisindeyler. Ülkelerin yemek kültürü yıllar süren bir birikimin sonucu nesilden nesile aktararak günümüze kadar ulaşmış olmasına rağmen geçen yıllar ve gelişen teknoloji, eski alışkanlıkların bazılarını tamamen, bazılarını ise kısmen alıp götürmektedir. Türkler Orta Asya'dan Anadoluya göç ederken birçok kültürün etkisi altında kalmışlardır (*Çakıroğlu*, 2007).

2.3.Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişimi

Türk Milleti, hem çok köklü bir tarihe hem de çok zengin bir kültürel yapıya sahiptir. Zengin olan kültürün bir alt unsuru olan beslenme kültürünün de aynı şekilde zengin olması doğaldır (*Talas*, 2005). Türk mutfak kültürünün, Orta Asya bozkırları, Çatalhöyük ve Anadolu uygarlıklarının ilk çağlardan günümüze getirdiği bir bileşimden meydana geldiğini söyleyebiliriz. Mutfak tarihi de Türk tarihi gibi Orta Asya, Selçuklu, Osmanlı ve Cumhuriyet dönemleri içerisinde incelenebilir (*Halıcı*, 2009).

Dünyanın en önemli coğrafyasına yerleşmiş olmaları ve dünyadaki pek çok kültürle etkileşim halinde olmaları nedeniyle Türk mutfağı dünyanın en zengin mutfaklarından biridir (*Talas*, 2005). Orta Asya'da göçebe hayatı yaşayan Türklerin yiyecek ve yemek kültürleri hakkındaki bilgiler kısıtlıdır. *Halıcı* (2009) göçebe yaşamına uygun olarak Orta Asya'da Türklerin koyun eti, at eti; buğday ve mamüllerinden yapılan mantı, tatar böreği, katlaşıklı kabote (katmerli börek) gibi açma hamurlar; süt, yoğurt ve süt mamüllerini kullandıkları ve içecek olarak kımız ve ayran tükettiklerini öne sürmektedir.

Türk mutfak kültürüyle ilgili ilk yazılı bilgilere Orhun Yazıtlarında rastlanır. *Halıcı* (2009) Göktürk yazıtlarında ise iki Türk yiyeceği olan geyik ve tavşan etine rastlandığını belirtmektedir. Selçuklular ve Beylikler döneminde, eski bir Türk yemeği olarak tanımlanan tutmaç, yufka, katma yuga (katmer), etmek (ekmek),yoğurt, ayran, kımız, çörek, pekmez, kavut (helva) vb yiyecekler ‘Divanü Lugati-t Türk’ adlı eserde yer alan yiyeceklerdendir. Kaymak, yoğurt, peynir gibi katıklar; süt, ayran, kımız gibi içkiler Dede Korkut Hikayelerinde yer alan yiyeceklerdir. Mevlana’nın eserlerinde pekmez helvası, badem helvası, zerde gibi yiyeceklerden bahsedildiği görülmektedir. Kutadgu Bilig adlı eserde ise, yemeklerden daha çok yemek töreni, şölen ve sofraya bilgileri yer almaktadır (*Halıcı*, 2009; *Kut*, 1996).

Osmanlılar döneminde, mutfak anlayışı İstanbul’daki saray ve konakların aşçılarında uzmanlaşma yoluyla gelişerek, Türk Mutfağı olarak da kabul edilen İstanbul Mutfağını meydana getirmiştir. Cumhuriyet döneminde evlerde, saray, konak, aşçı üçgeniyle İstanbul’da gelişen Klasik Türk mutfağı yerini alırken lokanta ve otellerde batı mutfağından etkiler göze çarpmaktadır. Türk Halk Mutfağı ise Klasik Mutfağın hemen hemen tüm yemeklerini içine almakla birlikte, bölgesel ürünlerle farklı yemeklere de sahip bir mutfaktır. Bu bölgesel farklılıklar İstanbul Mutfağına çeşitli nedenlerle pek girememiştir. Ege Bölgesi’nde ekmek dolması, Akdeniz Bölgesi’nde şakşuka, kabak helvası, Doğu Anadolu Bölgesi’nde keledoş İstanbul Mutfağı’nda uygulanmayan yiyeceklerden örneklerdir (*Halıcı*, 2009).

Göçebe, Anadolu, Selçuklu ve Osmanlı geçmişine dayanan Türk Mutfak kültürü, günümüze kadar çok gelişmiş ve olgunlaşmış durumdadır (*Güler*, 2007). Orta Asya göçebe insanının et ve mayalanmış süt ürünlerini kullanmaları, Mezopotamya’nın tahılları, Akdeniz çevresinin sebze ve meyveleri, Güney Asya’nın baharatı ile birlikte kullanılarak zengin bir Türk yemek kültürünün oluşmasında etkili olmuştur (*Baysal ve diğerleri*, 1996).

2.4.Türk Mutfağının Özellikleri

Türk Mutfağında yemek çeşitleri çok çeşitlidir ve bunlardan hamur işleri başta gelir. Ekmek ana yiyecek maddesidir. Çeşitli kebablar olmakla birlikte et yemeklerinden yahni denen sulu çeşitler çoğunluktadır. Sebzelerin etle birlikte soğanlı, domatesli pişirilmesi de yaygındır. Yemeklere konan soğan, kıyma, et, salça ve sebzeler su konmadan yağda kavrulur. Sebzeler suda haşlanıp etin yanında garnitür olarak pek kullanılmaz, sebzeler çiğ olarak salata şeklinde kullanılır. Soğan ve domates/salça hemen hemen bütün yemeklerin baş malzemesidir. Türk mutfağında yağ çok önem verilir (*Arlı, 1982*). Etli yemeklerde, hamur işlerinde, etli veya etsiz sebze yemeklerinde kuyrukyağı, sadeyağ veya tereyağı kullanılmaktadır. Zeytinyağı ise yerine göre bazı sebze yemeklerinde, özellikle tavalarda kullanılmaktadır (*Halıcı, 2009*).

Türklerin, eskiden beri beslenmeleri için kullandıkları temel besin grupları arasında tahıllar önemli bir yer tutmaktadır. En çok üretilen ve tüketilen tahıl türü buğdaydır. Buğday genellikle una çevrilerek tüketilmektedir. Buğday unu, Türk Mutfak kültüründe ekmek yapımında çok kullanılmaktadır. Ekmek, Türk sofralarının en vazgeçilmez, en çok hürmet gören ve en baş köşede yerini almış besinidir. Ekmeğin kutsal bir yiyecek olmasının yanında, dinsel bir niteliği de bulunmaktadır (*Baysal ve diğerleri, 1996*).

Türkler eskiden günde iki öğün yemek yemişlerdir. Bunlardan biri kuşluk yemeği, diğeri de akşam yemeğidir. Kuşluk vaktinde yemek tabiri sonraları büyük kentlerde kalkmış, özellikle kahvenin Türkiye'ye gelmesinden sonra kahvaltı (kahvealtı) kelimesi kullanılmaya başlamıştır. Bu kuşluk yemeklerindeki yiyecek türü bugünkü kahvaltıda yediklerimizden farklıdır. Kuşluk yemeği aslında kahvaltı değil gerçek bir öğündür. Kuşluk taamı, Sarayda yenilen iki öğün yemeğin ilki için kullanılan bir tabirdir. İkincisine ise akşam taamı denilmekteydi. Kuşluk yemeği sabah erkenden, akşam yemeği ise ikindi namazının ardından yenirdi. Akşam yemeğinin ikindi namazının ardından yenmesi, Osman Gazi zamanından kalmıştır (*Kut, t.y.*).

2.5.Toplu Yemek Yeme Geleneği

Yemek evrensel bir olaydır. İnsanları aynı ortamda birleştirir. Düğünler, doğum, bayram, anma törenleri her topluma ait özel günlerde sunulan yemek bir iletişim aracıdır. İçerisinde geçmişten bugüne kadar gelen gelenekleri, alışkanlıkları ve kültür birikimini barındırır (*Çakıroğlu, 2007*).

Türklerde toplu olarak yemek yeme geleneği oldukça eskilere dayanır. Türk Mutfak kültürü ile ilgili gelenek ve uygulamalar günümüzde hala uygulanmaktadır. Doğumdan ölüme kadar geçen zaman içinde, insanların özel günleri ile ilgili törenlerde, dinsel veya toplumsal kökenli bayramlarda ikram edilen yiyecek ve içecekler belli bir kural çerçevesinde uygulanmaktadır. Anadolu’da, yeni doğan bebek ziyaret edildiğinde “loğusa şerbeti” ikram edilmektedir. Gelen konuklara, loğusa şerbetinin yanında, pide yada tavuklu pilav ve ayran ikram edilir. Aynı şekilde, bebeğin ilk dişi çıktığında haşlanmış buğday olan “hedik” ikram edilmesi eskiden beri devam edegelen bir gelenektir (*Güler, 2007*).

Türk Mutfak kültüründe düğünde (evlenme, sünnet) yemek verilmesi ayrı bir önem taşımaktadır. Eskiden, düğün sahibi kendi evinde gelen konuklara yemek ikram ederken, günümüzde yemekli düğünler yapılmaya başlanmıştır. Her iki şekli ile de bu uygulamanın devam ettiği görülmektedir. Döğülmüş buğdayla yapılan et yemekleri geleneksel Türk mutfağında yer almakta ve Türk halkı arasında “keşkek” olarak bilinmektedir. Bu yemek de yine tören yemeklerindendir. Eski metinlerde, özellikle mesnevilerde, evlenme törenlerinde yapıldığı ve “herise” olarak adlandırıldığı görülmektedir (*Kut, t.y.*).

Türk töresinde yemeğin çok önemli bir yeri olduğu vurgulanmaktadır. Sosyal hayatın hemen her aşamasında önemli bir yer almaktadır. Doğumlar, sünnet düğünleri, düğünler, bayramlar, yağmalı toylar (herkesin gereksindiğini aldığı eğlenceli yemek toplantıları), imece toplantıları ve ölümlerde hep yemek olagelmıştır. Sofra hazırlanması, yemeklerin dağıtımı ve konukların ağırlanma biçimi tamamen geleneğin belirlediği şekilde yapılmaktaydı. Bu yemek gelenek ve görenekleri günümüzde Anadolu’nun pek çok yerinde aynı şekilde sürmektedir. Eski Türk yemeklerinden önemli olanları akıtmaç, bulamaç, keşkek, hoşmerim, mantı, samsa, tutmaç, yufka ve yoğurttur (*Talas, 2005*).

2.6.Türk Mutfağının Değişim Nedenleri

Toplumların beslenme kültüründe yaşadığı çevrenin çok önemli bir etkisi bulunmaktadır. Ticaret, savaşlar, göçler ve teknolojik gelişmeler yeni yiyecek çeşitlerinin yayılmasında ve tanınmasında çok etkili olmuştur. Bu etkileşim toplumların yemek kültürlerinde de değişikliğe yol açmıştır. Eğitim düzeyinin yükselmesi ile birlikte, diğer dünya mutfakları hakkında yayınlanmış olan kitap ve dergiler daha çok okunmaya başlamış ve bu sayede geleneksel yemeklerimiz ve pişirme yöntemlerimiz de

değişime uğramıştır. Özellikle kadının çalışma yaşamına girmesi, kentleşme, nüfus artışı, teknolojinin gelişmesi, okur-yazarlık oranındaki artış, fast food ve turizm olayı Türk mutfağının değişmesinde rol oynayan faktörler arasında sayılabilir (Güler, 2007).

Batı toplumlarıyla yaşanan etkileşim, Türk Mutfak kültürünün değişmesine, gelişmesine neden olmuştur. Bu değişim ve gelişim tek taraflı olmamıştır. Türk Mutfak kültürü de diğer mutfakları etkilemiştir. Pasta Fransız mutfağından, makarna İtalyan mutfağından Türk Mutfak kültürüne girmiştir. Bunun yanında buğday unundan yapılan hamurun açılması ile yapılan eriştenin kırsal kesimde uzun yıllardan beri tüketilmesi, makarnanın Anadolu'dan İtalya'ya geçtiğini düşündürmektedir (Baysal ve diğerleri, 1996). Osmanlıda Batı etkisiyle, ekmek üretiminde de değişiklikler meydana gelmiştir. Eskiden ekmek yapımında taş değirmenlerde öğütülen tam buğday ve çavdar unu kullanılmaktaydı. Günümüzde artık kepeği ve özü alınmış un kullanılmaktadır (Nuhoğlu, 2005). Posanın sağlık üzerine etkisinin ortaya konmasıyla birlikte giderek tam buğday unundan yapılan ekmek kullanımı artmaya başlamıştır.

Ne yazık ki günümüzde Osmanlı döneminden gelen bazı tatlar (silkme, bastı, boza) Türk mutfağında unutulmaya yüz tutmuştur. Hızlı toplumsal değişim yaşam tarzını ve mutfak kültürünü olumsuz etkilemektedir. Bu yemeklerin yaşatılması ve yeni nesillere aktarılması kültür zenginliğimize daha çok katkıda bulunacaktır (Çakıroğlu, 2007). Batı ile etkileşim Türk mutfağını hızlı bir değişim içine sokmuştur. Batı kültürüne açılma, hızlı sanayileşme ve kentleşme, kadının çalışma hayatına atılması, eğitim düzeyinin yükselmesi, yemek alışkanlıklarının ve ona bağlı olarak lezzet alışkanlıklarının değişmesine neden olmuştur. Adana mutfağı üzerine

yaptığı çalışmada *Artun* (2000), geleneksel yemeklerin bir bölümünün nadiren yapıldığı, bu yemeklerin yapılışını bilenlerin azaldığı ve yemeklerin bir bölümünün ise unutulduğunu saptamıştır.

Küreselleşmenin etkisi ile diğer dünya mutfaklarından etkilenmeler, fast food gibi bazı akımların etkili olduğu günümüzde, Türk Mutfak kültürünün yaşatılması ve gelecek kuşaklara aktarılması önemli bir konudur.

2.7.Kıbrıs'ın Coğrafi Özellikleri

Kıbrıs, Akdeniz'in Sicilya ve Sardunya'dan sonra üçüncü büyük adasıdır. Kıbrıs'ın kuzeyinde 70 km mesafe ile Türkiye, doğusunda 112 km mesafe ile Suriye, 267 km ile İsrail, 162 km ile Lübnan; güneyinde Güney Kıbrıs Rum Yönetimi ve 418 km ile Mısır; batısında ise 965 km ile Yunanistan yer almaktadır. Kıbrıs'ın iklimi tipik bir Akdeniz iklimidir (*Çatalbaş*, 2010). Kıbrıs Adası ılıman kuşakta, yarıkurak iklim kuşağının Doğu Akdeniz iklim tipi etkisindedir. Yazları sıcak ve kurak, kışları ılık ve az yağışlıdır (*İlseven*, 2004).

2.8.Kıbrıs Tarihi

Kıbrıs adası tarih boyunca birçok uygarlığın yönetimine girmiştir. İlk çağda sırası ile Mısırlılar, Anadoludan gelen Hititler, Yunanistandan gelen Aka ve Dorlar, Suriye ve Lübnan'dan Fenikeliler, Mezopotamya'dan Asurlular, İran'dan Persler ve Roma yönetimlerine geçmiştir. Kıbrıs 1192'den 1489 yılına kadar Lüzinyan, 1489'dan 1571'e Venedik, 1571'den 1878'e Osmanlı Devleti ve 1878'den 1960 yılına kadar İngiliz yönetiminde kalmıştır (*Hatay*, 2003; *Kıbrıs Türk Tarihi*, 2009).

2.9. Kıbrıs Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişimi

Bir ülkenin geleneksel yemek kültürünün ve yemek yapma alışkanlıklarının oluşmasında rol oynayan etkilere söz edildiğinde, öncelikle o ülkenin sosyo-kültürel tarihine bakılması gerekir. Kıbrıs'ta varolan yemek pişirme kültürü, göçler, sürgünler, istilalar, dinler, ticari faaliyetler, ekonomik güçlükler gibi faktörlerden etkilenmiştir. Bir kuşaktan diğerine, bir coğrafyadan diğerine aktarılmakta böylece Mutfak kültürü devamlılığı sağlanmaktadır (*Hatay, 2003*).

Tarih boyunca pek çok kültürün kesişme noktasında kalmış olan Kıbrıs mutfacı, diğer ülkelerde de olduğu gibi birbirine paralel ve oldukça farklı iki mutfaktan oluşmaktaydı. Bir taraftan sosyo-ekonomik açıdan en üstte bulunan, ülkenin yönetimine hakim asillerin mutfacı, diğer tarafta toprağa bağlı, ekonomik yetersizlik içinde olan kırsal kesim mutfacı. Bu iki paralel mutfak arasında, geçiş ve kalıntıları bugüne kadar ulaşan, üçüncü mutfacın doğuşu ise gerek yerel gerekse Kıbrıs dışından gelenlerle oluşan şehir burjuvazisinin ortaya çıkışı ile gerçekleşmiştir. Bu üçüncü mutfaca, 16. yüzyıldan itibaren Osmanlı saray mutfacından katkılar olmuştur. Kıbrıs mutfacının asillerle ilgili kısmı Venedik-Floransa olmak üzere Batı'dan ve Orta Doğu mutfacından özellikler taşımaktaydı. Diğer yandan kırsal kesim halk mutfacı, ekonominin de dayatması ile tipik bir Akdeniz mutfacına dönüşmüştür. Yapılan araştırmalar Kıbrıs halk mutfacında, birçok meyve ve sebzenin pişirilmeden tüketildiğini göstermektedir. Diğer yandan asilzade mutfacında, Batı'da olduğu gibi, çiğ meyve ve sebze tüketimi hemen hemen yok gibidir. Soslu, etli, baharatlı zengin sofralarının yemeklerinin yer almadığı halk mutfacı daha çok kurubaklagillere, yabancı otlara, bazı kuru ve yaş meyvelere dayalı olarak gelişmiştir. Kıbrıs mutfacı, Osmanlı İmparatorluğu'nun adaya hakim olması ile önemli değişikliklere uğramıştır. Latin dönemi toplumsal yapısı ile onu oluşturan sınıflar ortadan kalkmış, yeni fırsatlar halk mutfacını zenginleştirmiş; adaya yerleştirilen Osmanlı halkı, kendi getirdikleri mutfak kültürleri ile yerli burjuvaziye ait mutfacı harmanlayarak yeni, daha zengin ancak daha doğru bir mutfak yaratmışlardır (*Erdengiz, 2007*).

Osmanlı Türkleri tarafından 1571 tarihinde fethedilen Kıbrıs Adası'nın Türklerle iskanı II.ci Selimin fermanı ile başlar ve 18.ci yıla kadar sürer. Anadolu'nun çeşitli yörelerinden (İçel, Konya, Karaman, Kayseri, Çukurova, Alanya, Antalya) adaya yerleştirilen Müslüman Türk Halkı beraberinde getirdiği yemek kültürü'nü de diğer kültür mirasları gibi günümüze kadar sürdürmüştür. Kıbrıs'a yerleşen Türkler, Anadolu'da pişiregeldikleri yemeklerin yanında adadaki değişik malzemeden çeşitli yemekler, tatlılar yapıp, geliştirmiş ve günümüze kadar ulaştırmıştır (*İslamoğlu*, 1982).

Tarihsel olarak Kıbrıs adasına bakıldığında, adanın birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olduğu görülmektedir. Kıbrıs Mutfağı Günümüze gelene kadar ada ile ilişkisi olmuş tüm topluluklarla etkileşim içerisinde olmuş ve ada mutfağının günümüzdeki özelliklerini oluşturmuştur. Örneğin Arap mutfak kültüründen molehiya, bumber, humus gibi yemekler, şammali, şamişi gibi tatlılar ve bir süt ürünü olan hellim Kıbrıs Mutfağında yerini almıştır (Bkz. EK 1) (*Altan*, 1988; *Hatay*, 2003).

Venediklilerin uzun süre adada kalmaları sonucu, İtalyan mutfak kültürü ile de benzerlikler ortaya çıkmıştır. Ekmekleri, Kıbrıs mutfağının geleneksel yuvarlak ekmeği, Samarella'ya benzeyen İtalyan pastırmaları, makarnanın çok yaygın tüketiminin olması, salatalara diğer Avrupa ülkelerinde olduğu gibi sos koymak yerine zeytin yağı koymayı tercih etmeleri, küçük patatesleri bütün bütün, derin yağda kavurup yeme alışkanlıkları örnek verilebilir (*Birinci*, 1993).

2.10.Kıbrıs Mutfağının Özellikleri

Ada mutfağında Anadolu ve Akdeniz kültürünün izlerini görmek mümkündür (*Altan*, 1991). Akdeniz mutfağının özelliği olan, tahıl, kurubaklagil, sebze ve meyvelerden zengin, kırmızı et ve doymuş yağı az, oleik asitten zengin zeytin yağının, Kıbrıs mutfağında da tüketimi yaygındır. Akdeniz diyeti, bol tüketilen sebze ve meyveler nedeniyle, C vitamini, E vitamini, karotenler, biyoflavanoidler, kükürtlü bileşikler gibi antioksidanlardan zengindir. Yeşil yapraklı ot ve sebzeler, n-6 yağ asitlerinden, su ürünleri ise n-3 ve n-6 yağ asitlerinden zengindir (*Alphan*, 2005; *Ersoy ve Özdemir*, 2010; *Farah*, 2008). Geleneksel Akdeniz diyeti, doymuş yağ içeriğinin az olması, yüksek antioksidan içeriği, glisemik yükün düşük olması,

bazı kanser türleri, kalp damar hastalıkları, diğer kronik hastalıkların ve oksidatif stresin azalmasına katkıda bulunur (*Babio et al.*, 2009; *Willcox et al.*, 2009; *Erman ve Özçelik*, 2007; *McKeown*, 2010).

Kıbrıs mutfağında, et ve etli yemeklerin kullanımı yüksektir. Kırmızı et olarak dana ve kuzu eti, beyaz et olarak tavuk eti kullanımı yayginken balık eti tüketimi azdır

(*Altan*, 1988). Şeftali kebabı, hırsız kebabı, patates kebabı (Bkz. EK 1), Geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü kebab çeşitleridir. Kıbrıs mutfağında ‘terb’ olarak isimlendirilen ve davarın karın zarı olan gömleğe maydanoz, soğan, tuz ve baharat ilaveli kıymanın sarılıp kömür ateşinde pişirilmesi ile yapılır.

Bir süt ürünü olan hellim ve ara ürün olan norun yemeklerde, pasta ve böreklerde kullanımı yaygındır. Sütün mayalanması ile yapılan hellim tuzlanarak kış mevsimi için hazırlanır. Yağ oranı yüksek olan koyun sütünden yapılan hellim krem renginde ve yumuşak olur. Keçi sütünden yapılan beyaz renkte ve sert olur (*Yorgancıoğlu*, 2000).

Kıbrıs Mutfağında çorbalar genellikle, kışın akşam öğününde ana yemek olarak tüketilir. Duru suya yapıldığı gibi et ve tavuk suyuna da yapılır. Geçmiş dönemlerde birçok yoksul ada köylüsünün çorbayı gece yemeği olarak tükettiği bilinmektedir. Bu nedenle çorba esas yemek yerine geçmiş ve bu alışkanlık günümüze kadar devam etmiştir. Bunun yanında bazı kişilerin geceden artan pilava sabahleyin su ilave ederek çorbaya dönüştürmeleri, çorba kültürünün boyutlarının genişlemesine neden olmuştur (*Altan*, 1988). Tarhana, palaz, humus, mercimek çorbası (Bkz. EK 1), Geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü çorbalardandır. 1960’lı yıllara kadar, düğünden sonra damada, doğum yaptıktan sonra loğusa kadınlara palaz çorbası içirmek adetti. Altı aylık olduğu halde başını dik tutamayan bebeklere de ‘‘Boyunlarını dik tutabilsinler’’ diye palaz çorbası içirilirdi (*Yorgancıoğlu*, 2000). Arapça’da ‘nohut’ anlamına gelen humus, Orta Doğu’nun en ünlü yemeğidir. Kıbrıs Mutfağı’nda ise sulandırılarak çorbası da yapıp, tüketilir (*Hatay*, 2003). Türk mutfağında sevilen ve sık tüketilen tarhana, küp yoğurdu ve buğday kırması ile yapılır ve güneşte kurutulur (*Erdengiz*, 2007; *Yorgancıoğlu*, 2000). Tüketileceğinde hazırlanan tarhana çorbasına servisten önce yağda kızartılan küçük parça hellimler eklenir (*Anıl*, 1988).

Geleneksel Kıbrıs Mutfağı'nda çapıtlı pilav, mücendra, herse ve nohutlu pilav yapılmaktadır. Sarma lahanası ve bulgurla hazırlanan çapıtlı pilavın unutulmaya yüz tuttuğu belirlenmiştir (*İslamoğlu, 1982*). Arap-Bizans ortak iradesinin hüküm sürdüğü 688-965 yıllarında mücendra ve herse pilavın Arap mutfak kültürünün en popüler yemekleri arasında olduğu bilinir (*Hatay, 2003*). Kıbrıs Mutfağında bilinen ve yaygın olan bir yemek türü olan musakka arapça kökenli bir kelimedir. Musakka, ufak parçalar biçiminde doğranmış sebzelerin, kuşbaşı et veya kıyma ve soğanla pişirilmesi ile yapılan bir yemektir. Anadolu Mutfağında varlığı bilinen ve yaygın tüketimi olan musakka günümüze kadar ulaşmıştır (*Altan, 1991*). Musakka yemeklerde kıyma; yahnilerde kuzu, dana ve tavuk eti tercihe göre kullanılmaktadır.

Gerçek bir Kıbrıs yemeği olarak kabul edilen bumarın, Arap ve Sami ülkelerinde pek çok kardeşi vardır. Bumar, küçükbaş hayvanların kalın bağırsağıdır. Irak mumbarı içerisine, öğütülmüş karanfil, bahar, biber, kıyma, doğranmış karaciğer ve pirinç doldurulur. Kıbrıs mutfağında bumar, kıyma, soğan, domates, pirinç, maydanoz, karabiber karışımı ile doldurulur. (*Hatay, 2003*). Kıbrıs Türk mutfağında tavuk suyunda kaynamış makarna (Makarna bulli) üzerine hellim rendesi ve kuru nane konarak tüketilir.

Kıbrıs mutfağının en özgün iki yemeği Molehiya ve Kolokas adlı sebzelerden yapılıdır (Bkz. EK 1).

2.9.1.Molehiya

Corchorus olitorius (jute), Kıbrıs Mutfağında 'Molehiya' olarak bilinen yeşil yapraklı sebze Japonya'da, 'Moroheiya', Filipinlerde 'Saluyot' olarak isimlendirilir. Japonya'da 'Health vegetable' olarak değerlendirilen molehiya yaygın tüketilmektedir. Besin değeri yüksek olan molehiya karotenoidler, vitamin A, B₁, B₂, C ve E vitamini ile birçok mineral ve yüksek posa içermektedir (*Azuma et al., 1999; İlhan ve diğerleri, 2007; Matsufaji et al., 2001*). Molehiya'nın yüz değişik türü vardır. Avustralya, Güney Amerika, Avrupa, Afrika ve Asya'nın yerli bitkisidir ve popüler olarak çorba yapımında kullanılır. Halk arasında ateş, kronik sistit, soğuk algınlığı ve tümör tedavisinde kullanılır (*Youssef, 2008; İlhan ve diğerleri, 2007; Oboh et al., 2009*). Molehiya'da altı fenolik antioksidan bileşik (5-caffeoylquinic acid (chlorogenic

acid), 3,5-dicaffeoylquinic acid, quercetin 3-galactoside, quercetin 3-glucoside, quercetin 3-(6-malonylglucoside), ve quercetin 3-(6-malonylgalactoside) bulunmaktadır ve en yüksek antioksidatif özellik gösteren, 5-caffeoylquinic acid dir (Azuma et al., 1999).

2.9.2.Kolokas

Kolokas, yılanıyastığıgiller (*Colocasia esculenta*) familyasından olup "Türkiye’de Gölevez" olarak bilinir. *Colocasia esculenta*, ülkelere göre "taro, old cocoyam, eddoe veya dasheen" adlarını almaktadır. Nişastalı bir bitki olan kolokas yumru gelişimine göre başlıca iki farklı çeşide sahiptir. Bunlardan *C. Esculenta*, bir büyük ana yumru ve birkaç yumrucuk verir (Şen ve diğerleri, 2001). Büyük yumru Kıbrıs mutfağında ‘Kolokas’ olarak, küçük yumrular ‘bulles’ olarak adlandırılır. Dünyada 43 ülkede yaygın olarak yetiştirilen kolokasın toplam yumru üretimi 5. 695. 000 ton’dur. Üretimin % 60’ı Afrika’da, % 32’si Asya’da ve %8’i ise Pasifik Adalarındadır. ABD’de üretim Florida’nın güneyi ve Hawaii ile sınırlıdır. Amino asit içeriği bakımından kolokas ile patates benzerlik gösterir. İçel ilinin Anamur ve Bozyazı ilçeleri ile Antalya ilinin Alanya ve Gazipaşa ilçelerinin sahil kesimlerinde patatesten daha çok yetiştirilmekte ve tüketilmektedir. Şen ve diğerleri (2001), yapmış oldukları bir araştırmada, kolokasın nişasta, magnezyum ve potasyumca zengin olduğu saptanmıştır. Molehiya ve kolokasın yanı sıra Kıbrıs mutfağında kereviz, enginar, golyandro, gulumbra ve yabani otların da önemli bir yeri vardır.

2.9.3.Kereviz

Kıbrıs mutfağında önemli bir yeri olan kerevizin yeşil yapraklı sapları kullanılmaktadır. Özellikle turşusu yapılmakta ve salatalara doğranmaktadır. Sebze çorbalarına ve özellikle mercimek çorbasına eklenen kereviz pişirilerek de tüketilmektedir. Taze kereviz (*Apium graveolens*) bitkisinde, üç yeni triterpenoid 11,21dioxo-2beta,3beta,15alpha-trihydroxyurs-12-ene-2-O-beta-D-glucopyranoside (1), 11,21-dioxo-3beta,15alpha,24-trihydroxyurs-12-ene-24-O-beta-D-glucopyranoside (2), ve 11,21-dioxo-3beta,15alpha,24-trihydroxyolean-12-ene-24-O-beta-D-glucopyranoside (3) ve iki yeni flavonoid apigenin-7-O-[2"-O-(5"-O-feruloyl)-beta-D-apiofuranosyl]-beta-D-glucopyranoside (1) ve chrysoeriol-7-O-[2"-

O-(5'''-O-feruloyl)-beta-D-apiofuranosyl]-beta-d-glucopyranoside (2) bileşiklerinin olduğu ve bu bileşiklerin, nitrik oksit üretimi üzerinde inhibitör etkisi olduğu saptanmıştır (Zhou et al., 2009).

2.9.4.Enginar, Kabak Çiçeği

Kıbrıs mutfağında enginar, dolmasının yanı sıra yemekler yanında çiğ tüketimi de yaygındır. Günümüzde Kıbrıs Mutfak Kültüründe yer alan enginar dolmasına (Bkz. EK 1) Akdeniz yöre mutfaklarında, Ayvalık ve Giritli Türklerin mutfak kültüründe rastlanır. Dolmaların yapımında yöreden yöreye farklılıklar gözlenir. Ayvalık mutfağında farklı olarak enginarın çanak yaprakları ayıklanarak, göbeklerine doldurulan kıymalı harç; Giritli Türklerin mutfak kültüründe, pirinçle hazırlanan harç, çanak yaprakları da kullanılan enginara doldurularak yapılır (M.Tunçgenç ve Ş.Tunçgenç, 2008; Bilge, 2007). Küskü-Kiraz ve diğerleri'nin (2010) yapmış olduğu araştırma sonucunda, Enginar yaprak ekstresinin (Artichoke leaf extract ALE), doğal antioksidanlardan zengin ve kolesterol düşürücü etkiye sahip olduğunu saptamıştır.

Kabak çiçeği dolmasının iç harcı pirinç, soğan, domates, nane, limon suyu, zeytinyağı ve hellim kullanılarak hazırlanır. Sağlıklı beslenme açısından değerlendirildiğinde, hellimin katılması yemeği özellikle protein, riboflavin ve kalsiyum yönünden de zenginleştirmiş olur.

2.9.5. Golyandro (Aş Otu)

Akdeniz ve Batı Asya'da yetiştirilen golyandro günümüzde, bütün dünya ülkelerinde, kokulu yaprakları ve tohumları için yetiştirilmektedir. Golyandro'nun maydanozu andıran yaprakları Kıbrıs mutfağında çiğ olarak salatalarda veya yemek yanında tüketilmektedir. Golyandro tohumları ise kokularını salacak şekilde ezilip, çakıztez içine konarak lezzeti artırılır (Altan, 2006; Dedeçay, 1998).

2.9.6. Yabani Otlar

Kıbrıs mutfağının karakterini belirleyen bir malzeme de adaya özgü yenilebilir otlardır. Ülkemiz için hem ekonomik hem de kültürel yönden önemli olan doğada yetişen, yenilebilir bitki türleri çoktur. Bunlardan bazıları, hostez, gömeç, cinara, gazayağı, ayrelli ve gabbardır. Çoğu yabancı olarak bayırlarda, kırlarda, tarla sınırlarında ve dere kenarlarında yetişen otları kullanarak çeşitli salatalar, etli veya etsiz yemekler ve turşular yaparlar. Bu ot salataları mevsiminde çok sık tüketilmektedir. Suda haşlayarak yapılan ot salataları Giritli Türklerin mutfak kültüründe de yer almaktadır (*M. Tunçgenç ve Ş. Tunçgenç, 2008*). İlkbahar aylarında yetişen yabancı otlar, insanların beslenmesine katkıda bulunmaktadır (*Baysal ve arkadaşları, 1996*). Hostez, yabancı enginarın bağlı bulunduğu familyaya ait dikenli bir bitkidir. Dikenlerinden temizlenen hostez bitkisinin etli yemeği yapılır veya kurubaklagiller ile pişirilir. Cinara, ovalarda yetişen yabancı enginarıdır. Etli veya etsiz yahni yemeği tarzında pişirilir. Kıbrıs mutfağında ayrelli olarak bilinen kuşkanmazın yumurta ile pişirilip tüketilmesi yaygındır. Gazayağı, Kıbrıs mutfağında, kurubaklagillerle haşlanarak tüketilmesinin yanı sıra turşusunun da yapıldığı dikenli bir ottur (*Bodi ve diğerleri, 2009; Yorgancıoğlu, 2000*).

Hamur yemekleri ve börekler, Kıbrıs Türk mutfağında yaygın olarak tüketilmektedir. Pirohu, lalangı gibi hamur yemekleri; zeytinli ve hellimli, pilavuna, helim, nor, kabak börekleri, çitlenbikli bidda, şamişi, şammali, katmer gibi şerbetli tatlıların özel bir yeri vardır. Çankırı yöre mutfağında çökelek ve maydanozla yapılan pirhoy (*Soysal, 2003*), Kıbrıs mutfağında ‘pirohu’ olarak adlandırılır. İç malzeme hellim veya taze nor, nane ve yumurta kullanılarak yapılır (*Bodi ve diğerleri, 2009*). Lalangı Adada bolca bulunabilen yabancı tavşanından yararlanarak hazırlanan etli bir hamur yemeğidir. Av mevsimi tüketimi yaygındır. Hellimli, mayalı ekmek hamuruna hellim, sıvı yağ, nane ve süt eklenerek yapılır. Zeytinli ise hazırlanan hamura hellim yerine çekirdekleri çıkarılmış zeytin, nane ve ince kıyılmış soğan eklenerek yapılır. Pilavuna, mayalı hamur hazırlanarak yapılır. İç harcı için; rendelenmiş hellim, yumurta, nane, kuru üzüm ve kabartma tozu kullanılır. Çitlenbikli bidda, hazırlanan mayalı hamurdan oklava yardımıyla on cm çapında kalınca bezeler açılıp üzerine çitlembik serpilerek yapılır, peksimet kıvamına gelene kadar fırınlanır.

Kıbrıs mutfağında, şeker veya pekmez katılarak yenen bulamaç ve pekmez, badem, irmikle hazırlanan topak helva unutulmaya yüz tutan çeşitler arasında yer almaktadır. Geçmişte katıkların az olup insanların yiyecek bulmada zorlandığı dönemlerde en kolay yiyeceklerden biri de bulamaçtı. Bir miktar yağ ve suyun içerisine un katılıp karıştırılarak yapılan bulamaç, ateşte pişirilerek hazırlanıyordu. Kıbrıs mutfağında harup (keçi boynuzu) pekmezi kullanımı yaygındır. Gullurikya (Çorçolikya) Türk Mutfağında, ‘Zülbiye’ adıyla bilinen pekmezli hamur tatlısıdır (Bkz. EK 1) (Yorgancıoğlu, 2000; İslamoğlu, 1982).

Yumuşak şeker veya şekerli yiyecek anlamına gelen macunun, Kıbrıs Türk mutfağında özel bir yeri vardır. Kıbrıs Türk insanı, çeşitli meyveleri, çeşitli yöntemlerle macun haline getirip saklamasını ve misafirlerine ikram etmesini bir sanat haline getirmiştir. Buna Kıbrıs Türkünün macun kültürü de diyebiliriz. Ceviz, bergamut, hurma, turunç, kabak, karpuz kabuğu, patlıcan macunları örnek verilebilir (Yorgancıoğlu, 2000). Ceviz macunu, olgunlaşmamış yeşil cevizlerden yapılır. Cevizlerin kabukları soyulup bir hafta suda bekletilir. Sonrasında bir gece boyunca kireçli suda bekletilir. Su eklenip kaynatılan cevizlerin içerisine ağartılmış badem konur, limon eklenir. Hazırlanan şerbet içerisine atılır ve kaynatılır (Akin, t.y.). Portakal benzeri bir narenciye ürünü olan turuncun iç meyvesi yenmeye uygun değildir fakat kabuğu macun yapılarak tüketilmektedir. Kokulu limon olarak bilinen bergamutun ise kabuğu aynı şekilde macun yapılarak tüketilmektedir. Hurma macunu ise çok iri, olgun, tatlılaşmamış olan hurmalardan yapılır.

Ayaküstü beslenme (fast food), pek çok toplumda olduğu gibi Kıbrıs halkının beslenmesinde de etkili olmaktadır. Fast food tüketimi, yüksek enerji içeriği olan, doymuş yağ asitleri yönünden zengin ve özellikle posa, A ve C vitaminleri yönünden yetersiz olması nedeniyle, yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olmakta, sık ve uzun süreli tüketimi şişmanlık ve kalp-damar hastalıkları gibi sağlık sorunlarının oluşma riskini artırabilmektedir (Bowman et al., 2004).

Yemek evrensel bir olaydır. İnsanları aynı ortamda birleştirir. Dügünler, doğum, bayram, anma törenleri gibi özel günlere özgü geleneksel yemeklerin tatlı ve içeceklerin yapılması ve tüketilmesi, komşulara dağıtılması ya da ikram edilmesi kültür zenginliklerimiz içinde düşünölmelidir (*Çakıroğlu, 2007*).

Çok çeşitli geleneksel yemeklerin beslenme ve sağık kurallarına uygun olarak hazırlanması ve pişirilmesi ve tüketiminin artması beslenmeyi olumlu etkileyecektir. Geleneksel yemeklerin tariflerinin gençlere aktarılması ve öğretilmesi ve böylelikle yaşatılacak olması önemlidir. Bu nedenle gençlerin ve geleneksel yemekleri onlara aktaracak olan bireylerin eğitilmesi, beslenme ve kültür açısından yararlı olacaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma kasım-2009, şubat-2010 tarihleri arasında yapılmıştır. Lefkoşa bölgesinde yaşayan yetişkin kadınları temsil edeceği belirlenen 20 yaş üzeri 250 kadın gelişigüzel örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Bireylerle ilgili kişisel bilgiler, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı ve geleneksel yemeklerin tüketim ve pişirme sıklığı hazırlanan anket formuyla, yüz yüze görüşülerek elde edilmiştir. Araştırmacı tarafından tüm bireylerin ağırlık, boy gibi antropometrik ölçümleri alınmıştır. Boy uzunluğu; ayakkabısız, ayaklar yan yana, kişi dik pozisyona getirilip başı sabitlenerek frankfort düzleminde iken esnemeyen mezür ile ölçülmüştür. Vücut ağırlığı ise dijital tartı ile ölçülmüş ve bireylerin ince kıyafetler içinde olmasına dikkat edilmiştir. Beden kütle indeksi (BKI) hesaplanarak değerlendirilmiştir. Bulguların istatistiksel değerlendirmesinde SPSS 12 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik ve ki-kare testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan bireylerin, sosyodemografik özellikleri Tablo 4.1’de verilmiştir. Araştırmaya katılan kadınların %60.4’ü 50 yaşın altı, %39.6’sı 50 yaş ve üzeridir. Bireylerin % 42’si lise mezunu, %24’ü üniversite mezunu ve % 22’si ilkokul mezunudur. Araştırmaya katılanların %38.8’i ev kadını, %31,2’si memur, %20,4’ü serbest meslek grubunda, %9,2’si emekli bireylerden oluşmaktadır. Araştırma grubunun %50,8 çalışmayan, %49,2’si ise çalışan bireylerden oluşmaktadır. Bireylerin % 85.2 ‘si evlidir. Yüzde 89.2’sinin aile tipi çekirdek aile, % 6.8’ i tek başına %4’ünün ise geniş aile olarak yaşadığı gözlenmektedir. Yüzde 89.2’si çekirdek aile, %6.8’i tek başına, %4’ü ise geniş aile olarak yaşadığını belirtmiştir.

Tablo 4.1: Bireylerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı (n=250)

Sosyodemografik Özellik	Sayı	%
Yaş (Yıl)		
20-29	26	10,4
30-39	41	16,4
40-49	84	33,6
50-59	53	21,2
60+	46	18,4
Eğitim Durumu		
İlkokul	55	22,0
Orta Okul	15	6,0
Lise	105	42,0
Üniversite	60	24,0
Yüksek lisans - Doktora	15	6,0
Meslek		
Evkadını	97	38,8
Memur	78	31,2
Serbest Meslek	51	20,4
Emekli	23	9,2
Öğrenci	1	0,4
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	123	49,2
Çalışmıyor	127	50,8
Medeni Durumu		
Evli	213	85,2
Bekar	14	5,6
Dul	23	9,2
Aile Tipi		
Tek başına yaşıyor	17	6,8
Çekirdek aile	223	89,2
Geniş aile	10	4,0

Araştırma kapsamına alınan bireyler beden kütle indekslerine göre değerlendirildiğinde %1.6'sının zayıf, % 45.2'sinin normal vücut ağırlığında, % 34.8'inin hafif şişman, %13.2'sinin şişman, % 3.6'sının aşırı şişman ve %1.6'sının ise morbid şişman olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.2).

Tablo 4.2: Bireylerin Beden Kütle İndekslerine Göre Dağılımı (n=250)

BKI	Sayı	%
<18.5	4	1.6
18.5-24.9	113	45.2
25-29.9	87	34.8
30-34.9	33	13.2
35-39.9	9	3.6
>40	4	1.6

Araştırmaya katılan bireylerin yaşları arttıkça BKİ'nin de arttığı belirlenmiştir ($p < 0,05$) (Tablo 4.3).

Tablo 4.3: Bireylerin BKİ'lerinin Yaşa Göre Dağılımı

	Yaş											
	20-29		30-39		40-49		50-59		60+		Toplam	
	s	%	s	%	s	%	s	%	s	%	s	%
BKİ <18,5 - 24,9	20	76,9	31	75,6	41	48,8	16	30,2	9	19,6	117	46,8
25-29,9	6	23,1	8	19,5	30	35,7	25	47,2	18	39,1	87	34,8
30- >40	-	-	2	4,8	11	14,3	11	20,8	17	36,9	42	16,8
Toplam	26	100,0	41	100,0	84	100,0	53	100,0	46	100,0	250	100,0

Tablo 4.4’de bireylerin sağlık durumlarına göre dağılımları gör÷lmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin % 56.4’÷ sağlıklı, % 22’si hiperkolestrolemik, %12’si hipertansifdir. Diyabet, osteoporoz, metabolik sendrom ve kanser tanısı almış birey oranı sırasıyla; %4.8, %4.4, %4.4 ve %0.4’dür.

Tablo 4.4. : Bireylerin Sağlık Durumlarına Göre Dağılımı (n=250)

Sağlık Durumu	Sayı	%
Sağlıklı	141	56.4
Hiperkolesterolemi	55	22.0
Hipertansiyon	30	12.0
Diyabet	12	4.8
Osteoporoz	11	4.4
Metabolik Sendrom	11	4.4
Guatr	5	2.0
Hipoglisemi	2	0.8
Gastrit	1	0.4
Kanser	1	0.4

Tablo 4.5’de araştırma kapsamında yer alan bireylerin beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı verilmiştir. Bireylerin % 80’inin üç ana öğün %20’sinin iki ana öğün tükettikleri gözlenmektedir. En çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı (%16.4) olduğu, %3.2’sinin öğle ve % 0.4’ünün akşam öğünlerini tüketmedikleri belirlenmiştir. Öğün atlayanların sırasıyla, %36’sı iştahsızlık, %30’u zaman yetersizliği nedeniyle, %8’i alışkın olmadığı, %4’ü sabah geç kalktığı ve %0.8’i de kilo almak istemediği için öğün atladığını belirtmiştir. Araştırma grubunun su içme alışkanlığına bakıldığında, % 51.6’sı günde 5-8 bardak, %24.4’ü 9-12 bardak, %3.6’sı 12 bardağın üzerinde su içerken %20.4’ü ise günde 2-4 bardak arası su tüketmektedir.

Tablo 4.5: Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılımı (n=250)

	Sayı	%
Ana Öğün Sayısı		
2	50	20,0
3	200	80,0
Öğün Atlama Durumu		
Atlamaz	200	80,0
Sabah	41	16,4
Öğle	8	3,2
Akşam	1	0,4
Öğün atlama nedeni n=50		
Canı istemiyor, iştahsız	18	7,2 (36,0)x
Zaman yetersiz	15	6,0 (30,0)x
Alışkanlığı yok	11	4,4 (22,0)x
Sabah geç kalkar	4	1,6 (8,0)x
Kilo almak istemez	2	0,8 (4,0)x
Kahvaltı alışkanlığı		
Evet	209	83,6
Hayır	41	16,4
Su içme durumu (bardak/gün)		
2-4	51	20,4
5-8	129	51,6
9-12	61	24,4
12’nin üzeri	9	3,6

x = Araştırmaya katılan 250 bireyden 50’si öğün atlamaktadır. Buradaki veriler 50 kişi esas alınarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.6’da kahvaltı yapan kadınların BKİ daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 4.6: Bireylerin BKİ’lerinin Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarına Göre Dağılımı

		Düzenli kahvaltı yapma					
		Evet		Hayır		Toplam	
BKİ		s	%	s	%	s	%
	<18,5 - 24,9	92	44,3	25	59,5	117	46,8
	25-29,9	77	37,0	10	23,8	87	34,8
	30- >40	39	18,7	7	16,7	46	18,4
Toplam		208	100,0	42	100,0	250	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin %77,6’sının sabah öğününü evinde yediği %16,4’ünün sabah öğününü atladığı, %5,6’sı evinden getirip iş yerinde yediği belirlenmiştir. Yüzde 81,2 oranındaki birey öğle öğününü evde yemekte %10’u evden getirip iş yerinde, %3,6’sı iş yeri yemekhanesinde yemektedir. Yüzde 3,2 oranındaki birey ise öğle öğününü atlamaktadır. Bireylerin tamamına yakını (%98,4) akşam öğününü evinde yemektedir (Tablo 4.7).

Tablo 4.7: Bireylerin Öğünlerini Yedikleri Yerlere Göre Dağılımı (n=250)

	Sayı	%
Sabah		
Evde yer	194	77,6
Evden getirir/iş.yerinde yer	14	5,6
İş yerinde çıkan yemeği yer	1	0,4
Sabah öğününü atlar	41	16,4
Öğle		
Evde yer	203	81,2
Evden getirir/iş.yerinde yer	25	10,0
İş yeri yemekhanesinde yer	9	3,6
Dışarıdan getirdiği hazır yemeği işyerinde yer	4	1,6
Dışarda yer	1	0,4
Öğle öğününü atlar	8	3,2
Akşam		
Evde yer	246	98,4
Dışarıdan getirdiği hazır yemeği evde yer	3	1,2
Akşam öğününü atlar	1	0,4

Araştırmaya katılan 20 yaş ve üzeri kadınların % 88.8'i yemeğini kendisi pişirmekte %10'unun ise annesi veya kızkardeşi pişirmektedir. Evde yemek pişirme sıklığına bakıldığında %66.4'ü günde bir kez, %26.9'u her öğün, %4'ü ise iki günde bir yemek pişirmektedirler. Bireylerin % 58'i artan yemeklerini bir sonraki öğünde yediğini ve yine artarsa döktüğünü belirtirken %25.2'si bitene kadar yediğini, %6.8'i çöpe döktüğünü, %4.8'i ev hayvanlarına yedirdiğini, %3.6'sı dondurucuda muhafaza ettiğini ve %1.6'sı ise farklı bir yemeğe dönüştürdüğünü belirtmiştir (Tablo 4.8).

Tablo 4.8: Bireylerin Evlerinde Yemek Pişirme Özelliklerine Göre Dağılımı (n=250)

	Sayı	%
Evde yemeği pişiren kişi		
Kendisi	222	88,8
Anne/kız kardeş	25	10,0
Evin yardımcısı	2	0,8
Eşi	1	0,4
Evde yemek pişirme sıklığı		
Her öğün	74	29,6
Günde bir	166	66,4
İki günde bir	10	4,0
Artan yemeklerin genellikle değerlendirilme durumu		
Çöpe döker	17	6,8
Sonraki öğünde yenir, kalırsa döker	145	58,0
Bitene kadar yenir	63	25,2
Dondurucuda saklanır	9	3,6
Farklı yemeğe dönüştürülür	4	1,6
Ev hayvanlarına yedirilir	12	4,8

Tablo 4.9'da bireylerin genellikle uyguladıkları yemek hazırlama ve pişirme yöntemlerine göre dağılımı gösterilmiştir. Bireylerin %64.8'i kırmızı eti, %63.2'si tavuğu, %41.6'sı sebze yemekleri, %0.4'ü makarnayı ve %61.6'sı pilavı önce kızarttıktan sonra pişirmektedirler. Kızartmadan doğrudan pişirilen kırmızı et, tavuk, balık, sebze yemekleri sırasıyla %28.4, %28.0, %78, %56.0'dır. Yüzde 2.4 oranındaki birey sebzelerin, %25.6 oranındaki birey makarnanın ve %68.8 oranındaki birey ise kurubaklagillerin haşlama suyunu dökmektedir. Pilav ve çorbalara yağ eklerken yağı tavada yakıp ekleyenlerin oranı %29.6'dır. Et yemeklerine yağ ekleme durumu araştırıldığında bireylerin yaklaşık yarısının (% 55.6) et yemeklerine yağ ekledikleri belirlenmiştir. Sebzeleri önce yıkayıp sonra ayıklayıp doğrayanların oranı ise %17.2'dir.

Tablo 4.9: Bireylerin Genellikle Uyguladıkları Yemek Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerine Göre Dağılımı (n=250)

	Sayı	%
Kırmızı et		
Çiğden pişirme	71	28,4
Kızartma sonra pişirme	162	64,8
Haşlayıp suyunu dökme	1	0,4
Izgara/ fırın	16	6,4
Tavuk		
Çiğden pişirme	70	28,0
Kızartma sonra pişirme	158	63,2
Haşlayıp suyunu dökme	3	1,2
Izgara/ fırın	19	7,6
Balık		
Izgara/ fırın	195	78,0
Yağda kızartma	55	22,0
Sebze		
Çiğden pişirme	140	56,0
Kızartma sonra pişirme	104	41,6
Haşlama	6	2,4
Makarna		
Kızartma sonra pişirme	1	0,4
Haşlama	185	74,0
Haşlayıp suyunu dökme	64	25,6
Pilav		
Çiğden pişirme	95	38,0
Kızartma sonra pişirme	154	61,6
Haşlayıp suyunu dökme	1	0,4
Kurubaklagiller		
Haşlama	78	31,2
Haşlayıp suyunu dökme	172	68,8
Pilav ve çorbalara yağ ekleme şekli		
Haşlama suyuna ekler	73	29,2
Piştikten sonra doğrudan ekler	13	5,2
Tavada eritip ekler	85	34,0
Tavada yağı yakıp ekler	74	29,6
Yağ eklemez	5	2,0
Et yemeklerine yağ ekleme durumu		
Evet	139	55,6
Hayır	26	10,4
Bazen	85	34,0
Bireylerin sebze hazırlama uygulamaları		
Ayıklar-yıkar-doğrar	131	52,4
Ayıklar-doğrar-yıkar	44	17,6
Yıkar-ayıklar-doğrar	43	17,2
Yıkar-ayıklar-yıkar-doğrar	32	12,8

Araştırmaya katılan bireylerin, kış için hazırladıkları yiyecekler incelendiğinde en yaygın olarak molehiya (%79.6), çakıstez (%73.6), alıç reçeli (%64), gazayağı turşusu (%56.8), kereviz turşusu (%56.4), gabbar turşusu (%51.6), ceviz macunu (%49.6), turunç macunu (%46.8), tarhana (%45.2), zeytin (%44.8), ayva reçeli (%40), zeytinyağı (%24), hellim (%22.4), nor (%18.8), bergamut macunu (%16.4) hazırlandığı belirlenmiştir. Hayvansal turşuların (bıldırcın yumurtası turşusu ve pulya kuşu turşusu) ve samarellanın hazırlanma oranı ise oldukça düşüktür (Tablo 4.10).

Tablo 4.10: Bireylerin Kış İçin Hazırladıkları Yiyeceklerin Dağılımı (n=250)

Yemekler	Sayı	%
Molehiya	199	79,6
Çakıstez	184	73,6
Alıç reçeli	160	64,0
Gazayağı	142	56,8
Kereviz	141	56,4
Gabbar	129	51,6
Ceviz macunu	124	49,6
Turunç macunu	117	46,8
Tarhana	113	45,2
Zeytin	112	44,8
Ayva reçeli	100	40,0
Zeytin yağı	60	24,0
Hellim	56	22,4
Nor	47	18,8
Bergamut macunu	41	16,4
Hurma macunu	21	8,4
Pekmez	16	6,4
Üzüm sucuğu	14	5,6
Köfter	11	4,4
Bıldırcın Yumurtası turşusu	7	2,8
Samarella (kurutulmuş et)	5	2,0
Pulya Kuşu turşusu	3	1,2

Tablo 4.11’de bireylerin besin tüketim sıklıkları gösterilmiştir. Süt ve light süt ve hellim, peynir sırasıyla bireylerin %29.6 ve %46.0 ve %71.2’si tarafından hergün tüketilmektedir. Hiç hellim, peynir tüketmeyenlerin oranı %2.0 iken bu oran süt ve light süt için sırasıyla %54.4 ve %35.2’dir. Kırmızı eti haftada 1 ve haftada 2-3 kez tüketenlerin oranı sırasıyla %46.0 ve %39.2, tavuk etini haftada 2-3 ve haftada 4-5 kez tüketenlerin oranı ise sırasıyla %56.0 ve %53.8’dir. Bireylerin %32.8’i haftada 1 kez balık tüketirken %40.0’ı 15 günde 1 tüketmektedir.

Yumurtanın daha çok haftada 2-3 (%22.4) ve haftada bir (%41.6) tüketildiği görülmektedir. Hiç yumurta tüketmeyenlerin oranı ise % 8 dir. Araştırma kapsamındaki bireylerin yarısından fazlasının (%56.4) haftada bir , %26’sının haftada 2-3 ,%9.2’sinin onbeş günde bir sıklıkla kurubaklagil tükettikleri gözlenmiştir. Tahıl tüketimine bakıldığında, pirinç tüketiminin daha çok haftada 2-3(%44.4) ve haftada bir (%41.2) olduğu görülmektedir. Bulgur tüketimi ise haftada 2-3 (%31.2), haftada bir (%45.6), onbeş günde bir (%16.4) olarak saptanmıştır. Hergün beyaz ekmek tüketenlerin oranı %44, kepekli ekmek tüketenlerin oranı %45.2’dir. Bireylerin %30.4’ü kepekli ekmeği, %25.6’sı beyaz ekmeği hiç tüketmemektedir. Bireylerin yaklaşık 2/3’ü hergün taze sebze tüketirken, %14’ü haftada 4-5 kez, %13.6’sı ise haftada 2-3 kez tüketmektedir. Konserve ve donmuş sebzeyi hiç tüketmeyenlerin oranı sırasıyla %80.8 ve %28.8 dir. Hergün taze meyve tüketenlerin oranı (%85.2) oranı oldukça yüksektir. Kuru meyveyi hergün tüketenler ile hiç tüketmeyenlerin oranı sırasıyla %9.2 ve %9.6 dır. Bireylerin yaklaşık 1/4’ü haftada 2-3 kez kuru meyve tüketmektedir. Bireylerin %58.4’ü tereyağını hiç kullanmadığını, %19.2’si nadiren kullandığını belirtmiştir. Zeytinyağı ve bitkisel yağ tüketiminin hergün (%39.6, %33.2) haftada 4-5 kez kullanımının (%46,%43.2) yaygın olduğu gözlenmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin içecek tüketimine bakıldığında %33.2’sinin hiç gazlı içecek tüketmediği, %12.8’inin haftada 2-3 kez gazlı içecek, %17.2’sinin haftada bir ayran tükettikleri görülmektedir. %18’inin hiç ayran tüketmezken hergün, haftada 4-5 ve haftada 2-3 tüketenlerin oranı sırasıyla %4.4, %5.2, %21.6 dır.

Tablo 4.11: Bireylerin Besin Tüketim Sıklığı (n=250)

Besinler	Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		15 günde 1		Ayda 1		Nadiren		Hiç		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Süt	74	29,6	7	2,8	12	4,8	5	2,0	1	0,4	1	0,4	14	5,6	136	54,4	250	100,0
Light süt	115	46,0	14	5,6	12	4,8	5	2,0	2	0,8	1	0,4	13	5,2	88	35,2	250	100,0
Hellim, peynir	178	71,2	35	14,0	23	9,2	9	3,6	-	-	-	-	-	-	5	2,0	250	100,0
Kırmızı et	2	0,8	7	2,8	98	39,2	115	46,0	21	8,4	2	0,8	3	1,2	2	0,8	250	100,0
Tavuk eti	9	3,6	87	34,8	140	56,0	12	4,8	1	0,4	-	-	-	-	1	0,4	250	100,0
Balık	-	-	2	0,8	15	6,0	82	32,8	100	40,0	29	11,6	14	5,6	8	3,2	250	100,0
Yumurta	3	1,2	5	2,0	56	22,4	104	41,6	25	10,0	17	6,8	20	8,0	20	8,0	250	100,0
Kurubaklagiller	-	-	4	1,6	65	26,0	141	56,4	23	9,2	7	2,8	7	2,8	3	1,2	250	100,0
Pirinç	1	0,4	15	6,0	111	44,4	103	41,2	9	3,6	2	0,8	4	1,6	5	2,0	250	100,0
Bulgur	-	-	3	1,2	78	31,2	114	45,6	41	16,4	5	2,0	3	1,2	6	2,4	250	100,0
Makarna, şehriye	-	-	4	1,6	46	18,4	169	67,6	21	8,4	2	0,8	1	0,4	7	2,8	250	100,0
Beyaz ekmek	110	44,0	15	6,0	15	6,0	20	8,0	4	1,6	5	2,0	17	6,8	64	25,6	250	100,0
Kepekli ekmek	113	45,2	12	4,8	10	4,0	6	2,4	3	1,2	2	0,8	28	11,2	76	30,4	250	100,0
Bisküvi, kraker	22	8,8	20	8,0	47	18,8	41	16,4	29	11,6	9	3,6	27	10,8	55	22,0	250	100,0
Kahvaltılık gevrek	35	14,0	31	12,4	49	19,6	20	8,0	11	4,4	5	2,0	14	5,6	85	34,0	250	100,0
Taze sebze	169	67,6	35	14,0	34	13,6	8	3,2	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	250	100,0
Donmuş sebze	-	-	1	0,4	16	6,4	27	10,8	38	15,2	53	21,2	43	17,2	72	28,8	250	100,0
Konserve sebze	-	-	-	-	1	0,4	1	0,4	1	0,4	9	3,6	36	14,4	202	80,8	250	100,0
Taze meyve	213	85,2	17	6,8	10	4,0	4	1,6	2	0,8	-	-	2	0,8	2	0,8	250	100,0
Kuru meyve	23	9,2	34	13,6	60	24,0	44	17,6	30	12,0	4	1,6	31	12,4	24	9,6	250	100,0
Tereyağı	6	2,4	4	1,6	11	4,4	19	7,6	8	3,2	8	3,2	48	19,2	146	58,4	250	100,0
Margarin	11	4,4	12	4,8	28	11,2	37	14,8	9	3,6	8	3,2	41	16,4	104	41,6	250	100,0
Zeytin yağı	99	39,6	115	46,0	26	10,4	3	1,2	-	-	2	0,8	1	0,4	4	1,6	250	100,0
Diğer Bitkisel Yağlar	83	33,2	108	43,2	15	6,0	-	-	-	-	-	-	18	7,2	26	10,4	250	100,0
Gazlı içecekler	13	5,2	11	4,4	32	12,8	36	14,4	12	4,8	13	5,2	50	20,0	83	33,2	250	100,0
Hazır meyve suyu	11	4,4	17	6,8	41	16,4	38	15,2	20	8,0	13	5,2	54	21,6	56	22,4	250	100,0
Ayrın	11	4,4	13	5,2	54	21,6	43	17,2	21	8,4	15	6,0	48	19,2	45	18,0	250	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin Kıbrıs'a özgü yemekleri tüketim sıklığı Tablo 4.12'de verilmiştir. Kebaplardan şeftali kebabını hiç tüketmeyenlerin ve seyrek tüketenlerin oranı sırasıyla; %16.4 ve %25.2 iken, haftada 1-2 ve on beş günde 1 tüketenlerin oranı sırasıyla %1.2 ve %6.4'dür. Bireylerin %25.2'sinin hırsız kebabını seyrek, %17.2'nin iki-üç ayda bir, %16.8'nin ise ayda bir tükettikleri belirlenmiştir. Her hafta 1-2 kez hırsız kebabı tüketenlerin oranı ise %2.8'dir. Patates kebabı tüketimine bakıldığında, tüketimin haftada 1-2 (%19.2), onbeş günde bir (%53.6), ayda bir (%20.8) olduğu görülmektedir. Bireylerin yarıya yakını (%42.4) patates köftesini ayda bir, %28.4'ü onbeş günde bir tüketmektedir.

Çorbaların tüketim sıklığına bakıldığında, bireylerin %2.8'inin seyrek olarak palaz çorbasını tükettikleri, %95.2'sinin ise hiç tüketmediği belirlenmiştir. Bireylerin %76.2'si humus çorbasını hiç tüketmemekte, %10.9'u seyrek, %5.2'si iki-üç ayda bir tüketmektedir. Araştırma kapsamındaki bireylerin %44.0'ü tarhana çorbasını haftada 1-2 tüketirken, %34.8'i onbeş günde bir tüketmektedir. Tarhana çorbasını hiç tüketmeyenlerin oranı ise %4.8'dir. Yüzde 15.6 oranındaki birey haftada 1-2 kez , üçte birinden fazlası ise (%70.4) onbeşgünde bir mercimek çorbası tüketmektedir. Tarhana çorbası %34.8 oranındaki birey tarafından onbeş günde bir tüketmektedir. Tarhana çorbasını hiç tüketmeyenlerin oranı ise %4.8'dir.

Pilavların tüketim sıklığına bakıldığı zaman bireylerin %6'sı ayda bir, %9.2'si iki-üç ayda bir, %13.2'si altı ayda bir, %19.6'sı seyrek olarak herse pilavı tüketirken, bireylerin yarısının (%51.6) hiç tüketmediği gözlenmiştir. Mücendra pilavı haftada 1-2 kez tüketenlerin oranı %6.8, onbeş günde 1 %28, ayda 1 tüketenlerin oranı %32,8 iken hiç tüketmeyenlerin oranının %6 olduğu belirlenmiştir. Pilavlardan çapıtlı pilav, bireylerin %91,6'sı tarafından hiç tüketilmemektedir. Araştırma kapsamındaki bireylerin %57,2'si nohutlu pilavı hiç tüketmezken, %16,4'ü ayda 1, ve geri kalan daha seyrek tüketmektedir.

Bireylerin %9,6'sı molehiyayı haftada 1-2, %42'si onbeş günde 1, %37,2'si ayda 1 tüketirken, hiç tüketmeyenlerin oranı %1,2'dir. Kolokas yahnisini haftada 1-2, onbeş günde 1, ayda 1, iki üç ayda 1 tüketenlerin oranı sırasıyla ,%9,2'si , %46'sı, %24'ü, %10'u iki üç ayda 1 iken hiç kolokas yahnisi tüketmeyenlerin oranı ise %5,2'dir. Patates bulles kızartmasının ayda 1, onbeş günde 1 ve iki üç ayda 1 tüketim oranının sırasıyla %27.2, %25.2, %16.4 olduğu gözlenmektedir. Enginar dolmasını

bireylerin %11.6'sı haftada 1-2, %45.6'sı onbeş günde 1, %25.2'si ayda bir kez tüketmektedir. Bireylerin yaklaşık 1/3'ü çiçek dolmasını haftada 1-2 kez, yaklaşık 1/3'ü ise onbeşgünde 1 tüketmektedir. Kabak çiçeğini yumurta ile pişirip tüketenlerin oranı %13.2, hiç tüketmeyenlerin oranı ise %86.8 dir. Makarna tüketimi fırın makarnası ve makarna bulli olarak en sık olarak sırasıyla; onbeş günde bir ve ayda bir (%36.8, %37.6; %45.6, %26.0) tüketilmektedir.

Bireylerin yaklaşık %50'si bumbarı ve tavşan yahnisini hiç tüketmezken, yaklaşık 1/4'ü seyrek tüketmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %24.0'ü haftada 1-2, %20.8'i onbeş günde bir sıklıkla hostez yahnisi tüketirken, %25.6'sı hiç tüketmemektedir. Yüzde 50'si gömeç haşlamayı haftada 1-2 kez tüketirken, %10'u hiç tüketmemektedir. Bireylerin %50'si cinara yahnisini %25, gazayağı+kuru börülce haşlamayı hiç tüketmemektedirler. Salatalardan golyandro, kereviz ve gulumbrayı haftada 1-2 kez tüketenlerin oranı oldukça yüksektir (sırasıyla; %70.8, %68.8, %51.2).

Böreklerden nor ve hellim böreğinin tüketimi sırasıyla ayda 1 (%24, %28.4) ve iki-üç ayda 1 kez (%28.4, %30) olarak belirlenirken; kabak böreği tüketiminin ise ayda 1 (%26.8) ve daha seyrek (%28.4) olduğu saptanmıştır. Hellimli/zeytinli onbeş günde ve ayda bir tüketenlerin oranı sırasıyla (%31.2, %36.4) iken pilavuna ve pirohu bireylerin %22.8'i tarafından ayda 1, %23.2'si tarafından 2-3 ayda 1 tüketilmektedir. Bireylerin %50'sinin lalangıyı hiç tüketmediği, %35'inin seyrek tükettiği belirlenmiştir. Bireylerin %20'nin çörek/peksimeti, %51.6'sının ise çitlenbikli biddayı hiç tüketmediği gözlenmiştir.

Şerbetli tatlılardan olan şamışı ve samsı bireylerin yaklaşık 1/2 'si tarafından tüketilmemektedir. Şammali ve sac/sini gatmerinin 2-3 ayda 1 (%20.4) veya altı ayda 1 (%18.0) olarak seyrek tüketildiği ve topak helva, gullurikya, buğday muhallebisi ve bulamacın bireylerin çoğunluğu tarafından hiç tüketilmediği (sırasıyla;%78.8, %65.6, %80.4, %77.6) belirlenmiştir. Sulu muhallebi ve köfter/sucuğu seyrek tüketenlerin oranı sırasıyla %43.6 ve %18.8 dir. Bireylerin %66.8'i haftada 1-2 kez çakısdez tüketmektedirler.

Humus bireylerin yaklaşık yarısı tarafından ayda 1 ve iki-üç ayda 1 kez tüketilmektedir. Gazayağı, gabbar ve kereviz turşuları bireylerin sırasıyla %18.4, %17.6 ve %13.2'si tarafından haftada 1-2 kez tüketilirken, onbeş günde 1

tüketenlerin oranının %24.4, %22.4, ve %25.2 olduğu belirlenmiştir. Bu turşuları hiç tüketmeyenlerin oranı %25.2 - %58.8 arasında değişmektedir. Bildircin yumurtası turşusu ise bireylerin %99.6'sı tarafından hiç tüketilmemektedir.

Bireylerin macun tüketim sıklığına bakıldığında; sırasıyla ceviz macunu bireylerin 1/4' ü tarafından hiç tüketilmemekte, 1/4'ü tarafından ise seyrek tüketildiği belirlenmiştir. Bergamut macununu hiç tüketmeyenlerin oranı sırasıyla %42.0 ve %62.8 iken seyrek tüketenlerin oranı sırasıyla %22.0 ve %17.2 dir. Araştırma kapsamındaki bireylerin %78,8'i hurma macununu hiç tüketmemektedir. Alıç reçeli %16.4 oranındaki birey tarafından haftada 1-2, %20 oranındaki birey tarafından onbeş günde 1 tüketirken ayva reçelini haftada 1-2 tüketenlerin oranı sırasıyla %6.8, %10 dur. Bireylerin yarısının alıç reçelini tüketmeme karşılık bu oran ayva reçeli için %77.2dir.

Tablo 4.12: Bireylerin Kıbrıs 'a Özgü Yemekleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı (n=250)

	Haftada 1-2		Onbeş günde 1		Ayda 1		İki Üç ayda 1		Altı ayda 1		Seyrek		Hiç	
	§	%	§	%	§	%	§	%	§	%	§	%	§	%
Şeftali kebabı	3	1,2	16	6,4	31	12,4	49	19,6	47	18,8	63	25,2	41	16,4
Hırsız/finn kebabı	7	2,8	29	11,6	42	16,8	43	17,2	28	11,2	63	25,2	38	15,2
Patates Kebabı	48	19,2	134	53,6	52	20,8	5	2,0	3	1,2	5	2,0	3	1,2
Patates köftesi	5	2,0	71	28,4	106	42,4	28	11,2	7	2,8	11	4,4	22	8,8
Tarhana çorbası	110	44,0	87	34,8	28	11,2	6	2,4	2	0,8	5	2,0	12	4,8
Palaz çorbası	-	-	2	0,8	1	0,4	2	0,8	-	-	7	2,8	238	95,2
Humus çorbası	1	0,4	3	1,2	9	3,6	15	6,0	6	2,4	27	10,8	189	75,6
Merdemek çorbası	39	15,6	176	70,4	23	9,2	2	0,8	-	-	-	-	10	4,0
Herse/Döme	-	-	1	0,4	15	6,0	23	9,2	33	13,2	49	19,6	129	51,6
Mücendra	17	6,8	70	28,0	82	32,8	40	16,0	10	4,0	16	6,4	15	6,0
Çapıtlı pilav	2	0,8	-	-	4	1,6	1	0,4	6	2,4	8	3,2	229	91,6
Nohutlu pilav	2	0,8	15	6,0	41	16,4	22	8,8	6	2,4	21	8,4	143	57,2
Molohiya	24	9,6	105	42,0	93	37,2	20	8,0	2	0,8	3	1,2	3	1,2
Kolokas yahnisi	23	9,2	115	46,0	60	24,0	25	10,0	3	1,2	11	4,4	13	5,2
Patates/Bullez	6	2,4	63	25,2	68	27,2	41	16,4	20	8,0	33	13,2	19	7,6
Enginar dolması	29	11,6	114	45,6	63	25,2	21	8,4	5	2,0	15	6,0	3	1,2
Çiçek dolması	82	32,8	91	36,4	37	14,8	8	3,2	8	3,2	17	6,8	7	2,8
Yumurtalı kabak çiçeği	2	0,8	7	2,8	5	2,0	-	-	1	0,4	18	7,2	217	86,8
Makarna Buli	44	17,6	114	45,6	65	26,0	9	3,6	1	0,4	8	3,2	9	3,6
Finn makarnası	12	4,8	92	36,8	94	37,6	37	14,8	2	0,8	8	3,2	5	2,0
Bum bar	-	-	2	0,8	7	2,8	22	8,8	28	11,2	63	25,2	128	51,2
Tavşan Yahnisi	-	-	-	-	4	1,6	7	2,8	27	10,8	68	27,2	144	57,6
Hostes yahnisi	60	24,0	52	20,8	25	10,0	5	2,0	13	5,2	31	12,4	64	25,6
Gömeç haşlama	119	47,6	68	27,2	17	6,8	5	2,0	3	1,2	14	5,6	24	9,6
Cinara yahnisi	34	13,6	44	17,6	13	5,2	2	0,8	6	2,4	30	12,0	121	48,4
Gazayağı+kuru	66	26,4	65	26,0	22	8,8	5	2,0	6	2,4	23	9,2	63	25,2
böürüce haşlama	63	25,2	75	30,0	23	9,2	4	1,6	12	4,8	28	11,2	45	18,0
Yumurtalı ayreli	177	70,8	46	18,4	11	4,4	1	0,4	1	0,4	4	1,6	10	4,0
Golyandro	172	68,8	45	18,0	15	6,0	2	0,8	1	0,4	4	1,6	11	4,4
Kereviz	128	51,2	51	20,4	27	10,8	3	1,2	5	2,0	13	5,2	23	9,2
Glumbra	3	1,2	10	4,0	60	24,0	71	28,4	31	12,4	44	17,6	31	12,4
Nor böreği	7	2,8	15	6,0	71	28,4	75	30,0	30	12,0	40	16,0	12	4,8
Helim böreği	1	0,4	3	1,2	20	8,0	42	16,8	67	26,8	71	28,4	46	18,4
Kabak böreği	14	5,6	78	31,2	91	36,4	38	15,2	9	3,6	13	5,2	7	2,8

Tablo 4.12 (devam): Bireylerin Kıbrıs 'a özgü yemekleri tüketim sıklıklarına göre dağılımı (n=250)

	Haftada 1-2		Onbeş günde 1		Ayda 1		ki üç ayda 1		Altı ayda 1		Seyrek		Hiç	
	§	%	§	%	§	%	§	%	§	%	§	%	§	%
Pilavına	5	2,0	19	7,6	57	22,8	58	23,2	45	18,0	41	16,4	25	10,0
Pırohu	3	1,2	13	5,2	38	15,2	58	23,2	32	12,8	50	20,0	56	22,4
Lalangi	1	0,4	1	0,4	1	0,4	11	4,4	17	6,8	88	35,2	131	52,4
Çörek/peksemet	24	9,6	39	15,6	36	14,4	28	11,2	28	11,2	45	18,0	50	20,0
Çiğnenbiki bidda	1	0,4	14	5,6	21	8,4	17	6,8	21	8,4	47	18,8	129	51,6
Şam mali	2	0,8	6	2,4	17	6,8	37	14,8	41	16,4	83	33,2	64	25,6
Şam sı	2	0,8	3	1,2	5	2,0	19	7,6	18	7,2	71	28,4	132	52,8
Sac /sini gıdmeri	3	1,2	7	2,8	24	9,6	51	20,4	45	18,0	72	28,8	48	19,2
Şamışı	-	-	2	0,8	12	4,8	23	9,2	23	9,2	75	30,0	115	46,0
Topak helva	2	0,8	2	0,8	5	2,0	4	1,6	6	2,4	36	14,4	197	78,8
Köfter/sucuk	2	0,8	4	1,6	7	2,8	13	5,2	32	12,8	109	43,6	83	33,2
Çorçolik ya/gullunuk ya	-	-	2	0,8	6	2,4	11	4,4	15	6,0	52	20,8	164	65,6
Sulu m uhallesi	9	3,6	42	16,8	33	13,2	20	8,0	24	9,6	47	18,8	75	30,0
Buğday m uhallesi	5	2,0	1	0,4	7	2,8	7	2,8	7	2,8	-	-	201	80,4
Bulamaç	1	0,4	6	2,4	4	1,6	11	4,4	7	2,8	27	10,8	194	77,6
Çakırsız	167	66,8	33	13,2	12	4,8	10	4,0	2	0,8	15	6,0	11	4,4
Humus	10	4,0	33	13,2	68	27,2	75	30,0	19	7,6	24	9,6	21	8,4
Gazavağı turşusu	46	18,4	61	24,4	34	13,6	12	4,8	9	3,6	25	10,0	63	25,2
Gabbat turşusu	44	17,6	56	22,4	26	10,4	8	3,2	11	4,4	27	10,8	78	31,2
Kereviz	33	13,2	38	15,2	16	6,4	4	1,6	2	0,8	10	4,0	147	58,8
Bıldıron yumurtası	-	-	-	-	1	0,4	-	-	-	-	-	-	249	99,6
turşusu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ceviz macunu	9	3,6	23	9,2	36	14,4	30	12,0	24	9,6	61	24,4	67	26,8
Bergamut macunu	4	1,6	5	2,0	10	4,0	15	6,0	16	6,4	43	17,2	157	62,8
Turunç macunu	10	4,0	14	5,6	28	11,2	16	6,4	22	8,8	55	22,0	105	42,0
Hurma macunu	1	0,4	5	2,0	5	2,0	5	2,0	5	2,0	32	12,8	197	78,8
Alıç reçeli	41	16,4	50	20,0	16	6,4	6	2,4	-	-	10	4,0	127	50,8
Ayva reçeli	17	6,8	25	10,0	10	4,0	2	0,8	-	-	3	1,2	193	77,2

Bireylerin Kıbrıs Mutfağına Özgü Yemekleri Pişirme durumları Tablo 4.13'de gösterilmiştir. Buna göre, bireylerin %90'dan fazlasının palaz çorbası, çitlenbikli bidda, çapıtlı pilav, hurma macunu, buğday muhallebisi, topak helva ve bergamut macununu pişirmediği saptanmıştır. Köfter/sucuk, çörek/peksemet, yumurtalı kabak çiçeği, bulamaç, şamişi, samsı, çorçolikya/gullurikya, humus çorbası, turunç macunu, ceviz macunu ve lalangı %80-88 oranındaki birey tarafından pişirilmemektedir. Bireylerin yaklaşık 3/4'ünün ise pirohu, herse/dövme, tavşan yahnisi, pilavuna, şammali, bumbar, nor böreği, hellim böreği, sac/sini gatmeri, nohutlu pilav ve kabak böreği pişirmediği belirlenmiştir. Araştırma kapsamındaki bireylerin yaklaşık olarak yarıya yakını humus, cinara yahnisi, sulu muhallebi, hırsız/fırın kebabı, şeftali kebabı, hellimli/zeytinli yapmamaktadır. Bireylerin %39.2'i gazayağı+kuru bürölce haşlama, %36.8'i hostez yahnisi, %30'u yumurtalı ayrelli, %28.8'i patates köftesi ve %27.6'sı fırın makarnasını pişirmemektedir. Çiçek dolması, bullez, enginar dolması, gömeç haşlama sırasıyla; %72.8, %74.4, %76, %76.4 oranındaki birey tarafından kolokas yahnisi, tarhana çorbası, mücendra, makarna-bulli, molehiya, patates kebabı ve mercimek çorbası ise %80.8- %84.4 oranındaki birey tarafından pişirilmektedir.

Tablo 4.13 Bireylerin Kıbrıs Mutfağına Özgü Yemekleri Pişirme Durumlarına Göre Dağılımı (n=250)

Yemekler	Pişirenler		Pişirmeyenler	
	s	%	S	%
Palaz çorbası	12	4,8	238	95,2
Çitlenbikli bidda	12	4,8	238	95,2
Çapıtlı pilav	14	5,6	236	94,4
Hurma macunu	15	6,0	235	94,0
Buğday muhallebisi	22	8,8	228	91,2
Topak helva	23	9,2	227	90,8
Bergamut macunu	23	9,2	227	90,8
Köfter/sucuk	28	11,2	222	88,8
Çörek/peksemet	30	12,0	220	88,0
Yumurtalı kabak çiçeği	33	13,2	217	86,8
Bulamaç	33	13,2	217	86,8
Şamişi	36	14,4	214	85,6
Samsı	40	16,0	210	84,0
Çorçolukya/gullurukya	44	17,6	206	82,4
Humus çorbası	44	17,6	206	82,4
Turunç macunu	47	18,8	203	81,2
Ceviz macunu	49	19,6	201	80,4
Lalangı	50	20,0	200	80,0
Pirohu	58	23,2	192	76,8
Herse/Dövme	62	24,8	188	75,2
Tavşan Yahnisi	72	28,8	178	71,2
Pilavuna	75	30,0	175	70,0
Şammali	77	30,8	173	69,2
Bumbar	82	32,8	168	67,2
Nor böreği	82	32,8	168	67,2
Hellim böreği	86	34,4	164	65,6
Sac /sini gatmeri	89	35,6	161	64,4
Nohutlu pilav	92	36,8	158	63,2
Kabak böreği	94	37,6	156	62,4
Humus	104	41,6	146	58,4
Cinara yahnisi	108	43,2	142	56,8
Sulu muhallebi	110	44,0	140	56,0
Hırsız/fırın kebabı	112	44,8	138	55,2
Şeftali kebabı	136	54,4	114	45,6
Hellimli/Zeytinli	144	57,6	106	42,4
Gazayağı+kuru börülce haşlama	152	60,8	98	39,2
Hostes yahnisi	158	63,2	92	36,8
Yumurtalı ayrelli	175	70,0	75	30,0
Patates köftesi	178	71,2	72	28,8
Fırın makarnası	181	72,4	69	27,6
Çiçek dolması	182	72,8	68	27,2
Patates/Bullez	186	74,4	64	25,6
Enginar dolması	190	76,0	60	24,0
Gömeç haşlama	191	76,4	59	23,6
Kolokas yahnisi	202	80,8	48	19,2

Tablo 4.13 (Devam) Bireylerin Kıbrıs Mutfağına Özgü Yemekleri Pişirme Durumlarına Göre Dağılımı (n=250)

Yemekler	Pişirenler		Pişirmeyenler	
	s	%	s	%
Tarhana çorbası	203	81,2	47	18,8
Mücendra	207	82,8	43	17,2
Makarna Bulli	208	83,2	42	16,8
Molehiya	209	83,6	41	16,4
Patates Kebabı	211	84,4	39	15,6
Mercimek çorbası	211	84,4	39	15,6

Kıbrıs'a özgü yemekleri pişirmeyenlerin, genellikle pişirmeme nedenleri araştırıldığında %47,6'sının dışarıdan hazır alıp yediği, %31,6'sının annesi veya bir yakınının pişirdiği, %13,6'sının yapılışını bilmediği için, %3,2'sinin ise hastalığı nedeniyle pişirmediği belirlenmiştir (Tablo 4.14).

Tablo 4.14 Bireylerin Kıbrıs'a Özgü Yemekleri Pişirmeyenlerin Genellikle Pişirmeme Nedenlerine Göre Dağılımı (n=250)

	Sayı	%
Dışarıdan hazır alıp yer	119	47,6
Annesi/ bir yakını yapar	79	31,6
Yapılışını bilmez	34	13,6
Hastalık nedeniyle	8	3,2
Sağlıklı beslenme amacıyla	7	2,8
Çok zamanını alır	3	1,2

Araştırmaya katılan bireylerin %84,4'ü Kıbrıs yemeklerini annelerinden öğrendiklerini, %13,2'si ailelerindeki büyüklerden öğrendiklerini belirtmişlerdir (Tablo 4.15).

Tablo 4.15 Bireylerin Kıbrıs Yemeklerini Öğrendikleri Kaynaklara Göre Dağılımı (n=250)

	Sayı	%
Anne	211	84,4
Ailedeki büyükler	33	13,2
Arkadaş/ komşu	5	2,0
Dergi / kitap	1	0,4

Tablo 4.16’da Bireylerin fast food tüketme durumu gösterilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %14,4’ü haftada 1, %22,4’ü onbeş günde 1, %27,6’sı ayda 1 fast food tarzı besinler tüketirken, %23,2’si nadiren tüketmekte, %6,8’i hiç tüketmemektedir. Genellikle tüketilen fast food türleri araştırıldığında, bireylerin %27,2’nin kentucky/patates, %23,2’nin döner, %21,2’nin lahmacun veya pide çeşitlerini, %12,4’nün ise pizzayı tercih ettiği belirlenmiştir.

Tablo 4.16 Bireylerin Fast Food Tüketme Durumlarına Göre Dağılımı (n=250)

	Sayı	%
Fast Food Tüketim Sıklığı		
Her gün	1	0,4
Günaşırı	1	0,4
Haftada 2-3	11	4,4
Haftada 1	36	14,4
15 günde bir	56	22,4
Ayda 1	69	27,6
Nadiren	58	23,2
Hiç	18	7,2
Genellikle Tüketilen Fast Food Türü		
Döner	58	23,2
Kentucky/ patates	68	27,2
Lahmacun/pide çeşitleri	53	21,2
Pizza	31	12,4
Köfte/ hamburger	17	6,8
Salamlı/ Sucuklu sandüviç	1	0,4
Tavuk-et şiş	2	0,8
Sade sandüviç	1	0,4
Tavuk ızgara	1	0,4
Fast food hiç tüketmez	18	7,2

Çalışan bireylerin fast food türü besinleri sık, çalışmayan bireylerin ise seyrek tükettiği belirlenmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4.17).

Tablo 4.17 Bireylerin Fast Food Tüketim Sıklıklarının Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı

	Haftada 1'den az		Haftada 1		15 günde bir		Ayda 1		Nadiren		Hiç		Toplam	
	s	%	s	%	s	%	s	%	s	%	s	%	s	%
Çalışıyor	11	81,8	27	75,0	34	60,7	33	47,8	18	31,0			123	49,2
Çalışmıyor	3	18,2	9	25,0	22	39,3	36	52,2	40	69,0	17	100,0	127	50,8
Toplam	14	100,0	36	100,0	56	100,0	69	100,0	58	100,0	17	100,0	250	100,0

Bireylerin yaşları ilerledikçe fast food tüketiminin azaldığı saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.18).

Tablo 4.18 Bireylerin Fast Food Tüketim Sıklıklarının Yaşlarına Göre Dağılımı

		Haftada 1'den az		Haftada 1		15 günde bir		Ayda 1		Nadiren		Hiç		Toplam	
		s	%	s	%	s	%	s	%	s	%	s	%	s	%
Yaş	20-29	7	95,5	5	13,9	6	10,7	8	11,6					26	10,4
	30-39	2	59,1	11	30,6	12	21,4	11	15,9	5	8,6			41	16,4
	40-49	3	27,3	15	41,7	18	32,1	28	40,6	19	32,8	1	5,9	84	33,6
	50-59	2	18,2	4	11,1	9	16,1	14	20,3	18	31,0	6	35,3	53	21,2
	60+			1	2,8	11	19,6	8	11,6	16	27,6	10	58,8	46	18,4
Toplam		11	100,0	36	100,0	56	100,0	69	100,0	58	100,0	17	100,0	250	100,0

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin yarısından fazlasının (%59.2) ölümde ırmik helvası, %48’ inin yılbaşında golifa, %43.2’sinin ise kandillerde lokma pişirdiği gözlenmektedir. Bireylerin %34.4’ü muharrem ayında aşure pişirmekte, %65.6’sı ise pişirmemektedir. Düğünlerde herse pilavı yapanların yok denecek kadar az olduğu (%1.2), yapmayanların yüzdesinin %98.8 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %2’si herse pilavını dini bayramlarda yaptıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin %6’nın ekmek kadayıfı, %2.8’inin güllaç ve %2.8’nin sini gadmerini dini bayramlarda yaptıkları belirlenmiştir.

Tablo 4.19 Bireylerin Özel Günlerde Pişirdikleri Yemeklerin Dağılımı (n=250)

Özel günler	Pişirir		Pişirmez	
	Sayı	%	Sayı	%
Ölümde ırmik helvası	148	59,2	102	40,8
Yılbaşında Golifa	120	48,0	130	52,0
Kandillerde lokma	108	43,2	142	56,8
Muharrem/Aşure ayında aşure	86	34,4	164	65,6
Dini bayramlarda Çörek/Pilavuna	57	22,8	193	77,2
Dini bayramlarda ekmek kadayıfı	15	6,0	235	94,0
Dini bayramlarda güllaç	7	2,8	243	97,2
Dini bayramlarda Sini Gadmeri	7	2,8	243	97,2
Dini bayramlarda herse	5	2,0	245	98,0
Düğünlerde herse pilavı	3	1,2	247	98,8
Doğumda lohusa şerbeti	3	1,2	247	98,8
Dini bayramlarda şammali	1	0,4	249	99,6
Dini bayramlarda tel gadayıfı	1	0,4	249	99,6

TARTIŞMA

Bu araştırma Lefkoşa bölgesini yansıtacak şekilde belirlenen 250 yetişkin kadının beslenme alışkanlıkları ve Kıbrıs'a özgü yemekleri tüketim ve pişirme sıklıklarını saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin %60.4'ü 50 yaşın altı, %39.6'sı 50 yaş ve üzeridir. Bireylerin %28'i ilk ve orta eğitim, %72'si lise, üniversite, yüksek lisans veya doktora eğitimi almış kişilerdir (Tablo 4.1). Bireylerin yarısı çalışmaktadır. Tüm dünyada da çalışan kadın sayısı artmaktadır (*Bowman ve Vinyard, 2004*). Çalışan bireylerin memur ve serbest meslek grubunda olanların oranının yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1).

Bireylerin çoğunluğu normal vücut ağırlığında (%45.2) ve hafif şişman (%34.8) iken %13.2'si şişmandır (Tablo 4.2). Tüm dünyada hafif şişmanlığın ve şişmanlığın prevalansı giderek artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada 400 milyon üzerinde şişman ve yaklaşık 1.6 milyar hafif şişman birey bulunmakta ve 2015 yılında bu rakamın sırasıyla 700 milyon ve 2.3 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (*WHO, 2006*).

Eker'in (2006) Edirne ili kentsel alanda yaşayan yetişkinler üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucunda, kadınların %29.4'ü erkeklerin ise %4.2'si obez olarak belirlendi. *Özkahraman* (2002) tarafından Isparta'da yapılan bir çalışma ile 15-49 yaş evli kadınlar arasında şişmanlık prevalansı %31,6 olarak saptanmıştır.

Obezite ile mücadele gerçekte pek çok hastalıkla mücadele demektir. Diyabet, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları (CVH), demans ve kanser gibi hastalıkların gelişmesinde katkısı olan obezite, hızla büyüyen global bir sağlık problemidir (*Park et al., 2010*).

Araştırmaya katılan bireylerin yaşları arttıkça BKİ'nin de arttığı belirlenmiştir ($p < 0,05$) (Tablo 4.3).

Türkiye'de obezite prevalansı çalışmalarında 30 yaşını geçen Türk erkeklerinin dörtte birinin (%25.2), kadınların ise yarıya yakınının (%44.2) obez olduğu saptanmıştır. Bu oranlar Avrupalı kadın ve erkeklerdeki obezite prevalansının iki katıdır (*Gülcan ve diğerleri, 2006*).

Türk Kardioloji Derneği tarafından yapılan ve 3681 kişiyi kapsayan Türk Erişkinlerinde Kalp Hastalığı ve Risk Faktörleri (TEKHARF) çalışmasında, BKİ $\geq$

30 kg/m² obezite olarak tanımlanmış ve 30 yaşını aşkın Türk erkeklerinin dörtte birinde (%25.2), kadınların da yarıya yakınında (%44.2) obezite tespit edilmiştir. Orta yaşlı (31-49 yaş) ve yaşlı (50 yaş ve üzeri) gruplarda ayrı ayrı ele alındığında, bu prevalansın erkeklerde anlamlı biçimde değişmediği (%24.8 ve 25.7), kadınlarda ise önemli ölçüde arttığı (sırasıyla; %38 ve %50.2) bildirilmiştir. Obezite prevalansının zamanla yükseldiği, 1990'da benzer yaşta erkeklerde %12.5 iken iki kat arttığı, elli yaş ve üzerindeki kadınlarda ise prevalansın %40'tan az iken %50'ye yükseldiği belirtilmiştir. 1999-2000 yılları arasında 23.888 erişkin üzerinde yapılan Türkiye Obezite ve Hipertansiyon Araştırması'na (TOHTA) göre, 20 yaş üzeri kadınlarda obezite görülme sıklığı %35.4 olarak saptanmış ve erkeklere göre obezite riskinin 1.8 kat daha fazla olduğu belirtilmiştir. Türk Diyabet Obezite ve Hipertansiyon Epidemiyolojisi Araştırması'na (TURDEP) göre ise, 20 yaş üzeri 24.788 birey üzerinde yapılan çalışmaya göre, obezite prevalansı (BKİ $\geq$ 30 kg/m²) kadınlarda %29.9, erkeklerde %12.9 olarak belirlenmiştir. Aynı çalışmada santral obezite (bel çevresi: kadında $\geq$ 88 cm, erkekte $\geq$ 102 cm) açısından değerlendirme yapıldığında obezite prevalansı %34.3 (kadınlarda %48.4 ve erkeklerde %16.9) olarak saptanmıştır (*Sağlık Bakanlığı*, 2010).

Lefkoşa bölgesi yetişkin kadınların obezite görülme sıklığı her üç çalışmadan da yüksek bulunmuştur.

İki bin beş ve iki bin yedi yıllarında Kıbrıs'ta, Kıbrıs Türk Diyabet Derneği'nin yapmış olduğu obezite araştırması sonuçlarına göre; 2005 yılında 7-17 yaş grubunda fazla kilolu ve obez oranı sırasıyla %14.8, %11.3 bulunmuştur. İki bin yedi yılında ise 11-15 yaş grubunda %18.3 oranında hafif şişmanlık ve %13.7 oranında obezite saptanmıştır. Bu veriler obezitenin, küçük yaş gruplarını tehdit eder boyuta geldiğini göstermektedir. Mardin (*Gözü*, 2007) ve Ankara (*Atamtürk*, 2009) da çocuk ve adölesanlarda yapılan çalışmalarda obezitenin gittikçe artarak bir halk sağlığı sorunu olduğu vurgulanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin sağlık durumları araştırılmış (Tablo 4.4) ve bireylerin yarısından fazlasının (%56.4) sağlıklı olmasına karşın %22'sinin hiperkolestroleмик, %12'sinin hipertansif, %4.8'nin diyabetik ve %4.4'nün metabolik sendromlu olduğu belirlenmiştir.

TEKHARF 2000 Araştırmasına göre Türkiye genelinde erkek ve kadınlardaki hipertansiyon prevalansı 30-39 yaş grubunda %19 dolayında iken, 50-59 yaş

grubunda erkeklerin yarıdan biraz azı, kadınların yarıdan fazlası hipertansiyonludur. Altmış yaşını aşan bireylerin ise 3 kişiden 2 sinde hipertansiyona rastlanmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde, 64 milyon (%22.8) kişi kalp-damar hastalığı, 50 milyon kişi hipertansiyon, 11 milyon kişi diyabet ve 37 milyon kişi de kan yağ tablosu bozukluğu ile yaşamaktadır. Son 20 yıldır dünya genelinde metabolik sendrom vakalarının sayısında belirgin bir artış gözlenmektedir. Dünya çapındaki bu artış, obezite ve diyabet olgularının sayısındaki artışla ilişkilendirilmektedir (*Korkmaz, 2006*). Lefkoşa'lı kadınlarda hipertansiyon görülme oranı daha düşüktür.

Günümüzde dünyada 150 milyon diyabetli kişi bulunmakta ve bu sayının 2025 yılında iki katına çıkması beklenmektedir. Dünyada görülen toplam ölümlerin (15.3 milyon) üçte biri kardiyovasküler hastalıklar sonucu görülmektedir. Kolesterol yüksekliği ateroskleroz oluşumunda anahtar bileşendir. Hiperkolestrolemi iskemik kalp hastalıkları, iskemik inme ve diğer vasküler hastalıklar riskini artırmaktadır (*Yücecan, 2008*).

Son yıllarda dünyada Tip 2 diyabet prevalansında artış gözlenmiştir. Normogliseminin sürekliliği, kilo kaybı ve fiziksel aktivitenin artırılması önemlidir (*J. Phillips ve P. Phillips, 2009*). TEKHARF çalışması verilerine göre ülkemizde 30 yaş ve üzeri erişkinlerde metabolik sendrom sıklığı %32.8 (erkeklerde %27, kadınlarda %38.6) bulunurken METSAR'da 20 yaş ve üzeri yetişkinlerimizde metabolik sendrom sıklığı %33.9 (erkeklerde %28, kadınlarda %39.6) olarak saptanmıştır (*Temizhan, 2008*). Lefkoşa'lı kadınlarda metabolik sendrom sıklığı daha düşük (%4.4) bulunmuştur.

Bireylerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde %20'sinin iki ana öğün, %80'inin üç ana öğün tükettiği saptanmıştır. Atlanan öğünler arasında sabah kahvaltısının ilk sırada (%16.4) yer aldığı, en az ise akşam öğününün (%0.4) atlandığı saptanmıştır. Öğün atlama nedeni olarak bireylerin çoğunluğunun sırasıyla; yemek yeme isteklerinin olmadığı, yemek yemeye zaman bulamadıkları ve alışkanlıklarının olmadığı (%36.0, %30.0, %22.0) belirlenmiştir (Tablo 4.5).

Vançelik ve diğerleri (2007) Atatürk Üniversitesi merkez kampüsündeki lisans öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin % 60,1'i günde 3-4 öğün tüketirken, % 35,9, 2 ve daha az öğün tükettiklerini belirlemişlerdir. En fazla sabah öğününün (%40.5), en az ise akşam öğününün(%3.1) atlandığı saptanmıştır. Yaptığımız araştırma sonuçları, bu çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Yardımcı (2005) yılında yapmış olduğu araştırmasında, kadınların günde genellikle üç(%63.4), %35.5'inin iki, % 1.1'inin ise bir ana öğün tükettikleri; kadınların öğün atlama nedenleri arasında % 52.5 oranında sabah geç kahvaltı yapılmasının yer aldığını ve bunu % 18.0 oranında iştahsızlık, % 12.4 oranında vakit olmaması gibi nedenlerin takip ettiğini bildirmiştir. *Aytekın ve Bulduk* (2000) yaptığı benzer bir çalışmada, öğrencilerin % 55'inin 3 öğün ve % 35'inin 2 öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. *Karayormuk'un* (2002) çalışmasında ise öğrencilerin % 52'si günde 3 öğün beslenirken, 2 öğün beslenenlerin oranı %36 olarak bulunmuştur. *Gökçe ve diğerleri* (2008) İtern doktorlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, İtern doktorların %64.2'sinin öğün atladığı ve en çok atlanan (%68.5) öğünün sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır. Öğün atlama nedeni olarak ; %46.0'sı zaman bulamadığını, %20.7'si yeme isteği olmadığını belirtmiştir.

Öğün atlama, öğünlerde tüketilen besinlerin türünü ve miktarını etkilemekte, aralarda açlığı bastırmak için seçilen besinlerin, yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek besinlerden tercih edilmesine neden olmaktadır. Üçten az öğünde, fazla miktarlarda besin tüketimi ile insülin yanıtını, trigliserit sentezini ve yağ depolamasını artırmaktadır. Ayrıca öğün atlama, termik etkisiyle enerji kaybını azaltmaktadır (*Yurttagül*, 1995). Yapılan çalışmalardan kahvaltı öğününü atlamanın, obezite riskini artırdığı saptanmıştır (*Boston*, 2010; *Deshmukh-Taskar et al.*, 2010; *Utter*, 2007). İtalya'da 706 adölesan üzerinde yapılan çalışmada, fazla kilolu ve obez olanların oranı sırasıyla, erkeklerde %28, kızlarda ise %9 ; kızlarda ise %24, %7 olarak saptanmıştır. Her iki cinsiyette de kahvaltı atlama ve gün boyunca az sayıda öğün tüketimi ile obezite ve fazla kilolu olma durumu doğru ilişkili bulunmuştur (*D'Addesa D et al.*, 2010). Benzer veriler *Niemeier et al.* (2006), 9919 11-27 yaş grubu birey üzerinde yaptıkları çalışmadan da elde edilmiştir. Çocuklar ve adölesanlar üzerinde yapılan kırk yedi çalışmada, kahvaltı tüketimi ile vücut ağırlığı ve akademik performans arasındaki ilişki incelenmiştir. Kahvaltı öğünü tüketenlerin günlük enerji alımının daha fazla olmasına rağmen, fazla kilolu olma durumları çok az olarak belirlenmiştir. Ancak tüm çalışmalarda bu ilişki saptanamamıştır. Lefkoşa'lı kadınlarda da kahvaltı yapanların BKİ'leri daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 4.6).

Kahvaltı tüketiminin bilişsel fonksiyonları, sınav notlarını ve okula devamlılığı olumlu etkilediği belirlenmiştir. Her gün yüksek posalı, tam tahıllar,

meyveler ve süt ürünlerinden çeşitli besinleri içeren kahvaltı tüketimi önerilmiştir (*Rampersaud et al.*, 2005).

Düşük glisemik indeksli öğünlerin serum glikoz değerlerinde ani oynamaları ve hiperglisemiye engellediği ve yüksek dansiteli lipoproteinin yükselmesine, düşük dansiteli lipoprotein değerlerinde düşmeye neden olduğu bilinmektedir. Böylece uzun dönem hiperglisemi etkilerinin engellenmesi ile obezite ve komplikasyonları önlenmektedir. Kepekli ekmek, peynir, süt, domates ve salatalıktan oluşan düşük glisemik indeksli ve beyaz ekmek, limonata, peynir, zeytin, domates, salatalıktan oluşan yüksek glisemik indeksli kahvaltı örnekleri uzman diyetisyen tarafından hazırlanarak eksojen obeziteli adölesanlara verilmiş ve bu diyetlere verdikleri yanıtlar değerlendirilmiştir. Yüksek glisemik indeksli kahvaltı ile serum glikoz profili düşük glisemik indeksli kahvaltıya göre daha yüksek saptanmıştır. Sonuç olarak yüksek glisemik indeksli öğün tüketiminin hiperglisemiye ve uzun dönemde obeziteye neden olabileceği vurgulanmıştır (*Çelik*, 2007).

Karbonhidratların niteliği ve niceliği glisemik yanıtı etkiler. Beyaz ekmek gibi yüksek glisemik indeksli besinlerle karşılaştırıldığında kurubaklagiller ve tam taneli tahıllar gibi düşük glisemik indeksli besinler, glikoz emilim hızını azaltır, kan glikoz ve insülin düzeylerinde daha düşük postprandial yükselmelere neden olur (*Özer*, 2008).

Lefkoşa'lı kadınların yarısı (%51.6) günde 5 ile 8 bardak arası su içerken %20.4'ünün su tüketiminin çok az olduğu saptanmıştır (Tablo 4.5). Vücuttaki su oranının yeterli düzeyde tutulması yaşamsal önem taşıdığından vücuttan kaybolan miktarlarda su alınması zorunludur (*Baysal*, 2009). Her 1000 kalori için 1-1.5 ml veya günlük 2000 kalorilik diyetle yaklaşık 8 bardak su alınmalıdır (*Yücecan*, 2008).

Araştırmaya katılan bireylerin genellikle sabah öğününü evde yedikleri saptanmıştır. Bireylerin % 81.2'sinin öğle öğününü evde yerken %10'unun yemeğini evinden götürüp iş yerinde, %3.6'sının ise iş yeri yemekhanesinde yediği tesbit edilmiştir. Bireylerin tamamına yakınının akşam öğününü evinde yediği belirlenmiştir (Tablo 4.7).

Araştırma kapsamına alınan bireylerin %88.8'inin kendisinin yemek pişirdiği, %10'unun ise annesi veya kızkardeşinin pişirdiği saptanmıştır. Yemek pişirme sıklığına bakıldığında bireylerin yarısından fazlasının (%66.4) günde bir kez yemek pişirdiği ve %58'nin kalan yemeği sonraki öğünde yediği kalırsa döktüğü,

%25.2'sinin bitene kadar yerken %6.8'nin kalan yemeği değerlendirmeyip çöpe döktüğü belirlenmiştir (Tablo 4.8). *Vashfam* (2002) kadınların çoğunluğunun (% 81.7) yemekleri günlük pişirdiğini bildirmişlerdir.

Piştirilmiş yemekler bekletilmeden tüketilmeli, tekrar tekrar ısıtılmamalıdır. Piştirilmiş besinlerin bekletilmesi ve yeniden ısıtılması ile C vitamini kayıp oranı artmaktadır. Patateste pişirme ile %30 kayıp olurken pişirildikten sonra 1 saat bekletme ile %10 daha kayıp saptanmıştır. Piştirilmiş ve 3°C'da 24 saat bekletilmiş yemeğin yeniden ısıtılması C vitamininde %30'dan fazla kayıpla sonuçlanır (*Yurttagül*, 2006). Artan yemeğin atılması ise ekonomik açıdan uygun değildir. Bireylerin %4.8'i artan yemekleri hayvanlara yedirdiklerini belirtmişlerdir. Artan yemeklerin hayvanlara yedirilmesi de masraflı ve zahmetli görülmektedir.

Tablo 4.9'da görüldüğü gibi kırmızı etli veya tavuk etli yemek yapımında et ve tavuk bireylerin büyük çoğunluğu tarafından (sırasıyla; %64.8, %63.2) önce yağda kızartılıp sonra pişirilmekte; yüzde 56 oranında birey ise sebzeleri kızartmadan çiğden pişirirken yarıya yakını (%41.6) sebzeyi önce yağda kızartıp sonra pişirmektedir. Bireylerin %68.8'i kurubaklagillerin, %25.6'sı makarnanın haşlama suyunu dökmektedir. Balık, ızgara yapılmakta (%78) ya da yağda (%22) kızartılmaktadır. Bireylerin yarıdan fazlasının (%55.6) et yemeklerine yağ eklediği belirlenmiştir. Sağlıklı pişirme yöntemleri olarak ızgara, haşlama ve fırında pişirme önerilmektedir. Et, tavuk, balık gibi yiyeceklerde yağda kızartma yöntemi en aza indirilmelidir. Eğer sebze ve kurubaklagil yemeklerinde et kullanılıyorsa yağ eklenmemeli; etsiz pişiriliyorsa, bitkisel sıvı yağ özellikle zeytinyağı kullanılmalıdır (*Baysal*, 2009). Kurubaklagillerin haşlanarak suyunun dökülmesi ile kurubaklagillerin suda eriyen vitaminlerinde kayıplar olur (*Alphan*, 2005). Makarna, erişte vb. besinlerin haşlama sularının dökülmesi besin değerini azaltır. Bu nedenle çekeceği kadar su koyarak pilav gibi pişirilmelidir (*Yücecan*, 2008). Pilav yapılmasında doğru olan yöntem, pirincin soğuk suda yıkanıp süzülmesinden sonra , kaynamakta olan suya atılarak pişirilmesi ve suyun çektilmesidir (*Alphan*, 2005).

Köksal ve diğerleri (2003) yapmış oldukları çalışmada, ev hanımlarının yarıdan fazlasının (%53.3) sebzeleri beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlamadığını saptamıştır. *Ayaz ve Bilici* (2008) yılında yapmış oldukları araştırmada, kadınların %31.0'ı sebzeleri doğradıktan sonra yıkarken, %69.0'u

yıkadıktan sonra doğradıklarını belirlemiştir. Kadınların %29.7'si eti kızartarak, %73.5'inin kuru baklagilleri haşlama suyunu dökerek, %30.2'si sebzeleri kavurarak, %14.5'i haşlayıp suyunu dökerek pişirirken, pilavı yağda kavurarak pişiren kadınların oranı %82.3, suya salarak pişirenlerin oranı %26.8, yağı yakıp üzerine dökerek pişirenlerin oranı ise %4.5 dir. *Güler ve Özçelik'in* (2005) yapmış oldukları çalışmada, kadınların %63.7'sinin kuru fasulyeyi pişirirken suda ıslatıp, haşlayıp suyunu dökerek; %10.7'sinin ıslatıp, haşlayıp, suyunu dökmeden pişirdiğini belirlemiştir.

Suda çok kolay çözünen C vitamini, en dayanıksız vitamindir. Kabuğu soyulmuş, doğranmış, kesilmiş besin yıkanırken bile kolayca suya geçebilir. Bıçakla doğrama yerine elle doğrama C vitamini kaybını %18 oranında, makine ile doğrama yerine elle doğrama ise %25-63 oranında azaltmıştır. B grubu vitaminlerinden tiamin, suda çözüldüğünden pişirme ve haşlama sularının atılması tiamin kaybını artırır. Makarna, 90 °C 10-20 dk. pişirilip suyu süzülürken riboflavin kaybı %18.3-53.3 oranında bulunmuştur (*Yurttagül, 2008*).

Kızartma yağlarında gerçekleşen termal ve oksidatif reaksiyonlar nedeniyle, aynı yağın uzun süre kullanılması, o yağda kızartılan ürünlerin kabul edilebilirliğini ve besin değerini olumsuz etkilemektedir. Oksidasyonla yağlarda aldehidler, ketonlar, hidrokarbonlar, alkol, asitler, esterler ve aromatik bileşikler gibi uçucu bozunma bileşikleri oluşmaktadır. Aldehitler oldukça reaktiftir ve yüksek konsantrasyonları toksik etkiye sahiptir. Genellikle, alkenal ve alkenaller gibi doymamış aldehitler alkanallara göre daha ciddi toksisiteye sahiptirler. Alkenallerin ve hidroksialkenallerin farelerde enzimatik aktiviteyi azalttığı ve hemolize neden olduğu bilinmektedir. Akrolein yağların termal bozunması neticesinde oluşan ve kimyasal yapısı ($CH_2=CH-CHO$) olan bir diğer bileşiktir. Akrolein, 1,3-konjuge çift bağlı bir sistem içindeki konformasyon değişiminin önemli bir göstergesidir. Öte yandan, akroleinin, tavşanlarda düşük kalp atışına ve yüksek kan basıncına neden olduğu belirtilmiştir. Bu tür aldehitler kızartma sırasında buharlaşarak havaya yayılırlar ve solunumla birlikte aşçılarının sağlıkları üstüne olumsuz etkiler gösterebilirler (*Tekelioğlu ve diğerleri, 2008*).

TEKHARF 2003-2004 çalışmasında bireylerin çoğunluğunun haşlama ve fırında pişirme yöntemlerini uyguladığı ancak, pirinç, bulgur ve eriştenin kavurularak pişirildiği, yağda kızartma yönteminin çoğunlukla balık ve yumurta pişirilmesinde

kullanıldığı, mevsim sebzelerinin de kızartılarak kahvaltıda tüketildiği görülmüştür (*Arslan ve diğerleri, 2006*).

Bireylerin kış için hazırladıkları yiyeceklere bakıldığında, büyük bir çoğunluğunun molehiya, çakıstez, alıç reçeli, gazayağı, kereviz, gabbar turşusu, (sırasıyla; %79.6, %73.6, %64.0, %56.8 %56.4, %51.6) hazırladıkları saptanmıştır. Kıbrıs'a özgü macunlardan ceviz ve turunç macunu bireylerin yaklaşık yarısı tarafından yapılırken bergamut ve hurma macununun daha az birey tarafından yapıldığı belirlenmiştir (Tablo 4.10).

Genellikle, bir toplumun temel yiyecekleri o bölgede en çok üretilen besinlerdir. İlkbaharda ekimi yapılan molehiya yaz aylarında halkın tüketimi için market ve pazarlarda satışa sunulmaktadır. Kıbrıs halkı, mevsiminde yeşil molehiya yapraklarını taze olarak; kışta tüketmek için ise kurutarak veya dondurarak saklamaktadır. Molehiya yapraklarının hasattan sonra 1-8°C sıcaklıkta, nem ve Vitamin C kayıplarının en az olduğu; buna karşın 15-20-30°C ısılarda, yaprakların sararıp, tazeliğini yitirdiği saptanmıştır. Yüksek ısıların yaprakta, serbest amino asit birikmesine, askorbik asit ve klorofilin tamamının kaybına sebep olduğu belirlenmiştir. Yaprakların 8°C sıcaklıkta raf ömrü 8 gündür. (*Tulio et al., 2002*).

Bireylerin yaklaşık 3/4 'ü kış için çakıstez ve yarısı da zeytin hazırlamaktadır (Tablo 4.10). Zeytin ağacı Kıbrıs'ın doğal ve kültürel zenginlikleri arasında yer alır. Kıbrıs'ta yaklaşık 500 bin zeytin ağacı bulunmaktadır (*Tatar, t.y*). Bireyler çakıstez (yeşil zeytin), zeytin ve zeytinyağını yüksek oranda tüketmekte ve kış mevsiminde tüketmek için hazırlamaktadırlar. Epidemiyolojik çalışmalar göstermiştir ki, Akdeniz diyetinde yer alan zeytin yağı CVH riskini azaltmaktadır. Akdeniz diyetinin uygulandığı İtalya, İspanya gibi ülkelerde kanser insidansı daha azdır (*Perez, 2005; McKeown, 2010*).

Alıç reçeli %64.0 oranındaki birey tarafından kış için hazırlanmaktadır. Alıç ağacı, Kıbrıs'ta doğal olarak yetişen ağaçlardandır. Tüm Kıbrıs'ta yaygındır. Olgunlaşan alıç meyveleri toplanıp reçel yapılır (*Yorgancıoğlu, 2000*). Alıç ekstresinin kivi ekstresi ile birlikte hiperlipidemi ve aterosklerotik plak oluşumunu engellediğini gösteren çalışmalar vardır (*Xu et al., 2009*).

Tarhana %45.2 oranında birey tarafından kış için hazırlanmaktadır. Yoğurt ve yarmanın karıştırılıp mayalandırılması ve kurutulması ile elde edilen çok değerli bir

besindir. Kurutma işleminin gölgede ,üzeri ince bir bezle örtülerek yapılması vitamin kaybını önler (Yücecan, 2008).

Hellimin ve pekmezin günümüzde üretimi ve marketlerde hazır olarak satışı yaygındır. Bireylerin yaklaşık 1/4 ü tarafından yapılmaktadır. Tablo 4.10'da görüldüğü gibi çok az birey tarafından yapılmakta olan üzüm sucuğu, köfter, samarella ve hayvansal turşular kışta tüketilmek üzere hazırlanan unutulmaya yüz tutmuş besinlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun (%75.6) hergün süt veya light süt tükettiği; Kıbrıs'a özgü bir süt ürünü olan hellim ve de peynirin hergün (%71.2) tüketildiği gözlenmiştir (Tablo 4.11). Yetişkin bireylerin her gün iki porsiyon, çocukların, adölesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınların, menopoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt ürünlerini tüketmeleri önerilmektedir (*Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, 2004).

Kırmızı eti haftada 1 ve haftada 2-3 kez tüketenlerin oranı sırasıyla %46.0 ve %39.2, tavuk etini haftada 2-3 ve haftada 4-5 kez tüketenlerin oranı ise sırasıyla %56.0 ve %34.8'dir. Gaziantep'te kırmızı et tüketenlerin oranı %50.6 olarak saptanmıştır. Bu oranı %17.1 ile tavuk eti takip etmektedir (*Karakuş ve diğerleri*, 2008).

Bireylerin %6.0'sı haftada 2- 3, %32.8'i haftada 1 kez balık tüketirken yarısına yakını (%40.0) 15 günde 1 kez balık tüketmektedir (Tablo 4.11). Balık yüksek kaliteli protein, elzem amino asitlerin tümü, yağda çözünen A ve D vitamini, selenyum ve iyot gibi iz elementler ile omega -3 yağ asiti için iyi bir kaynaktır (*Stripp et al.*, 2003). Bireylerin haftada 2 kez balık tüketmeleri önerilmektedir (*Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehber*, 2004). Yapılan çalışmalar, yüksek kırmızı et tüketiminin kolorektal kanser riskini artırabileceğini; yüksek balık eti tüketiminin ise riski düşürebileceğini göstermiştir (*Norat et al.*,2005).

Yumurtanın daha çok haftada 1 (%41.6) ve haftada 2-3 kez (%22.4) tüketildiği görülmektedir. Hiç yumurta tüketmeyenlerin oranı ise % 8 dir. Kolestrol içeriği yüksek olan yumurtanın hiperkolestrolemik bireyler tarafından aşırı tüketiminin sınırlandırılması önerilir. Buna rağmen son çalışmalar göstermiştir ki; diyetset kolestrolün, serum kolestrol ve kardiyak risk üzerindeki etkisi sınırlıdır (*Njike et al.*, 2010; *Boston*, 2010).

Araştırma kapsamındaki bireylerin yarısından fazlasının (%56.4) haftada bir, %26'sının haftada 2-3 kez kurubaklagil tükettikleri, pirinç tüketiminin daha çok haftada 2-3(%44.4) ve haftada bir (%41.2), bulgur tüketimi ise haftada 2-3 (%31.2), haftada bir (45.6), onbeş günde bir (%16.4) olduğu saptanmıştır. Kurubaklagiller en çok protein içeren besinlerdir fakat protein kalitesi düşüktür. Kuru baklagillerin proteinin düşük kaliteli olmasının nedeni, elzem amino asitlerden kükürtlü amino asitlerin sınırlı oluşu ve sindirilme güçlüğüdür. Bu bakımdan kurubaklagiller belirli oranda tahıllarla karıştırılır ve iyi pişirilirse, karışımın biyolojik değeri %70'e kadar yükseltilebilmektedir. Posa içeriği yüksek olan tahıl ve kurubaklagilleri çok tüketen toplumlarda serum kolesterol düzeyleri ve iskemik kalp hastalıklarından ölümlerin ve Tip 2 diyabet sıklığının düşük olduğu gözlenmiştir (*Baysal, 2009*).

Ekmek, %89.2 oranındaki birey tarafından hergün tüketilmektedir. Beyaz ekmek tüketicilerinin oranı %44, kepekli ekmek tüketicilerinin oranı %45.2'dir. Bireylerin %30.4'ü kepekli ekmeği,%25.6'sı beyaz ekmeği hiç tüketmemektedir. Tahıl taneleri öğütülürken kepeğin ve embriyonun ayrılma durumuna göre bazı vitaminlerde kayıplar olmaktadır. Beyaz ekmeğin kepeği ayrılmıştır. Bu nedenle posa içeriği yüksek olan kepekli ekmek diğer ekmeklere kıyasla daha besleyicidir (*Baysal, 2009*). Posanın; barsak fonksiyonları üzerindeki olumlu etkileri, kan kolesterol düzeyini düşürücü etkisi ve postprandiyal kan glukoz ve insülin düzeylerini azaltıcı etkisi vardır. Divertikül hastalıklarından, konstipasyon, tip2 diyabet, CVH, obezite ve kolon kanserinden korunmada yardımcı olabilir. Yirmi yaş üstü sağlıklı yetişkinler için günlük 25-35 g veya günlük diyetle her 1000 kilo kalori için 10-13g diyet posası tüketilmesi önerilmektedir (*Alphan, 2008; Baysal, 2009; Samur, 2008*).

Bireylerin yaklaşık 2/3'ü hergün taze sebze tüketmektedir. Donmuş sebze tüketiminin ise konserve sebzeye göre daha yüksek oranda olduğu saptanmıştır (Tablo 4.11). Hergün taze meyve tüketicilerinin oranı (%85.2) oldukça yüksektir. Bireylerin yaklaşık 1/4'ü haftada 2-3 kez kuru meyve tüketmektedir. Hiç tüketmeyenlerin oranı ise %9.6 dır. Taze sebze ve meyveler vitaminler ve mineraller bakımından zengindirler. Optimal beslenme için günde 3-5 porsiyon sebze, 2-4 porsiyon meyve tüketmek gerekir (*Yücecan, 2008*). Tüm sebze ve meyvelerin besin değeri içeriği ve ekonomik olması açısından mevsiminde tüketilmesi önerilmektedir. *Ayaz ve diğerlerinin* (2008) yapmış olduğu çalışmada, bireylerin %76.0'nın

mevsiminde sebze- meyve satın almaya dikkat ettiği, %26.2 oranında bireyin konserve ürün satın aldığı, ve %50.2'nin satın almadığı belirlenmiştir. Konserve besinler, kullanım, pişirme kolaylığı ve zamandan tasarruf sağlaması nedeniyle özellikle çalışan kadınlar tarafından tercih edilmektedir. *Billson et al.* (1999), İngiltere'de yetişkinlerin meyve ve sebze tüketimini saptamak amacı ile 16-64 yaşları arasında 1087 erkek ve 1110 kadın üzerinde yapılan çalışmada; erkeklerin en az 1.3 porsiyon, kadınların en az 1.1 porsiyon sebze-meyve tükettiği bulunmuştur. En yüksek sebze ve meyve tüketimi 16-24 yaş arasında olan kadın ve erkeklerde olup 5.6 porsiyon/gün'dir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda sebze ve meyve tüketiminin koroner kalp hastalığı insidansını düşürdüğü, kan lipid profilini, endotelyal fonksiyonu ve insülin direncini geliştirdiği, trombozis riskini ve inflamasyon göstergelerinin konsantrasyonunu azalttığı gösterilmiştir (*Keser ve diğerleri*, 2008).

Bireylerin yarıdan fazlasının tereyağını hiç tüketmediği, zeytinyağı ve bitkisel yağ tüketim oranının ise yüksek olduğu saptanmıştır. Kıbrıs mutfağında et ve süt ürünlerinin özellikle Kıbrıs mutfağına özgü bir süt ürünü olan hellim tüketimi yüksek olduğu için öğünlerin doymuş yağ içeriği yüksektir. Bu nedenle tereyağı tüketimi yerine zeytin yağı tüketiminin olması sağlıklı beslenme açısından faydalı olacaktır (Tablo 4.11).

Son yıllarda meşrubat tüketimi ile obezite arasındaki ilişkilere dikkat çekilmektedir (*Bowman et al.*, 2004). Araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık %10'u hergün veya gınaşırı gazlı içecek %17.2'sinin haftada bir ayran tükettikleri görülmektedir (Tablo 4.11). İçecek olarak gazlı içecekler yerine besin değeri yüksek ayran tüketimi yararlı olacaktır (*Baysal*, 2009).

Kıbrıs mutfağına özgü yemeklerden unutulmaya yüz tutmuş çeşitlerin olduğu saptanmıştır (Tablo 4.12). Araştırmaya katılan bireylerin %16.5'i şeftali kebabını hiç tüketmezken, %63.6'sı 2-3 ayda 1veya daha seyrek , %12.5'ayda 1, %6.5'i on beş günde 1, %1.2'lik bir grup ise haftada 1-2 sıklıkla tüketmektedir. Kebabların, protein yönünden zengin olmasının yanı sıra kolesterol ve doymuş yağ oranları da yüksektir. Bireylerin yarısından fazlasının şeftali kebabını 2-3 ayda 1 veya daha seyrek tüketmeleri sağlık açısından olumlu bir davranıştır.

Besinleri kızartarak, tüksüleyerek ve mangalda ateşe yakın tutarak yapılan pişirme yöntemleri besinlerde bazı kimyasal karsinogenlerin oluşumuna yol açmaktadır. Özellikle de etlerin mangalda ateşe yakın tutularak pişirilmesi esnasında

nitrozamin ve heterosiklik aminler gibi çeşitli kimyasal karsinojenler oluşmaktadır. Polisiklik Aromatik Hidrokarbonlar (PAH), duman, katran, kurum, kömür, petrol gibi ürünlerin yanması sonucu oluşur. PAH'lar besinlere iki yolla bulaşır. 1. Kömür ve petrol ürünlerinin yanması sonucu oluşan gazların ve dumanların atmosferde birikmesi havadan toprağa, suya ve besinlere bulaşması ve depolanması, 2. Barbekü/mangal kömüründe ızgara, dumanlanma ve kızartma sırasında kullanılan ısı ile işlemlerle gıdalarda oluşumudur. En fazla PAH oluşumu, etin ateşe olan uzaklığı 6-7 cm olduğunda meydana gelmektedir (*Nursal ve Yurttagül, 1998*). Yapılan çalışmalarda bu şekilde pişirilmiş besinlerin sık tüketilmesinin mide, özefagus ve sindirim sistemi kanserlerine yol açabileceği gösterilmiştir. Etin hafif/orta sıcaklıkta ve ızgara, fırında pişirme ve haşlama gibi pişirme yöntemleri kullanılarak uzunca süre pişirilmesi kimyasal karsinojenlerin oluşumunu en aza indirmektedir (*Muhsiroğlu, 2007; Stripp et al., 2003*).

Hırsız kebabını 2-3 ayda bir ve daha seyrek tüketenlerin oranı %53.6 iken sırasıyla haftada 1-2 kez (%2.8) ve obeşgünde 1 kez (%11.6) olan tüketimlerin de dikkate değer boyutta olduğu saptanmıştır. Hırsız kebabı doymuş yağ ve kolesterol oranı yüksek yağlı kuzu etinin toprak fırında pişirilmesiyle yapılır. Sık tüketimi sağlık açısından sakıncalıdır. Doymuş yağ içeriği yüksek diyet tüketiminin obezite, nörodejeneratif hastalıklar, uzun vadeli hafıza kaybı ve bilişsel zayıflamaya neden olmaktadır (*Park et al., 2010*).

Tablo 4.12'de görüldüğü gibi patates kebabının, şeftali ve hırsız kebabına oranla daha sık tüketildiği belirlenmiştir. Bireylerin %19.2'si haftada 1-2 ve yaklaşık yarısı (%53.6) onbeş günde bir kez mutlaka patates kebabı tükettiklerini belirtirken, %1.2'sinin hiç tüketmediği saptanmıştır. Besin değeri yüksek, pişirme yöntemi açısından beslenme ilkelerine uygun bir yemek olan etli patates kebabına, ayrıca yağ eklenmesine gerek yoktur. Patates köftesini bireylerin %42.4'ü ayda 1, %28.4'ü onbeş günde 1, %11.2'si ise 2-3 ayda 1 kez sıklıkla tüketmektedir. Kıbrıs mutfağının çok sevilen ve yaygın tüketilen patates köftesinin tüketiminin azalması, yağda kızartmanın sağlık açısından sakıncalı olmasından kaynaklanabilir.

Kıbrıs mutfağına özgü çorba çeşitlerinden olan palaz çorbası %95.2 oranındaki birey tarafından hiç tüketilmemekte, %2.8 oranındaki birey tarafından ise seyrek olarak tüketilmektedir. Güvercin eti, diğer av hayvanları ile kıyaslandığında yağ oranı en yüksek ettir (*Paul et al, 1988*). Günümüzde humus çorbasının tüketimi

azalmıştır. Bireylerin %76.2'si humus çorbasını hiç tüketmemekte, %10.9'u seyrek, %5.2'si iki-üç ayda 1 tüketmektedir. Nohut, tahin, sarımsak ve limon karışımı olan humus besin değeri yüksek bir meze çeşitidir. Hazırlanan mezenin üzerine su ekleyip kaynatılarak humus çorbası elde edilir (*Yorgancıoğlu, 2000; Bodi ve diğerleri, 2009*).

Tarhana ve mercimek çorbasının diğer çorbalara göre tüketiminin sık ve yaygın olduğu saptanmıştır. Araştırma kapsamındaki bireylerin %44.0'ü tarhana çorbasını haftada 1-2 tüketirken, %34.8'i onbeş günde bir tüketmektedir. Tarhana çorbasını hiç tüketmeyenlerin oranı ise %4.8'dir. Tarhana yoğurt, un veya yarmanın karıştırılıp mayalandırılması ve kurutulması ile elde edilen çok değerli bir besindir. Kurutma işlemi güneşte yapılırsa vitamin B₂, B₆ ve folik asit değerlerinde büyük ölçüde kayıp olur. Bu nedenle gölgede, üzeri ince bir bezle örtülerek veya fırınlarda kurutulmalıdır (*Yücecan, 2008*). Yüzde 15.6 oranındaki birey haftada 1-2 kez, üçte ikiden fazlası ise (%70.4) onbeşgünde bir mercimek çorbası tüketirken %4.0 oranındaki birey hiç tüketmemektedir. Kırık mercimeklere pirinç eklenerek yapılan bir çorbadır. Kurubaklagillerin tahıllarla birlikte pişirilmesi veya tüketilmesi, proteinin biyoyararlılığını artırır (*Baysal, 2009*). Halk arasında yaygın tüketimin olması sağlıklı beslenme açısından olumlu bir davranıştır.

Kıbrıs halkı arasında önceleri çok yaygın olarak tüketilen pilav çeşitlerinden olan çapıtlı pilavın (*İslamoğlu, 1982*), %8.4 oranındaki birey tarafından tüketildiği saptanmıştır. Lahana ile zenginleştirilen bulgur pilavının posa vitamin ve mineral içeriği yüksektir. Daha sık tüketimi sağlıklı beslenme açısından yararlıdır. Kıbrıs mutfağında geleneksel düğün yemeği olan herse pilavını, bireylerin yarısı (%51.6) hiç tüketmezken, %6 oranındaki birey ayda bir, %9.2 oranındaki birey iki-üç ayda 1, %32.8'i altı ayda bir veya daha seyrek olarak tüketmektedir. Tahıl et karışımı bu yemekte tam buğday kullanımı posa içeriğini yükseltirken et de buğdayın protein kalitesini yükseltmektedir. Yeşil mercimek, bulgur karışımı olan mücendra pilavı, haftada 1-2, onbeş günde 1 veya ayda 1 kez tüketenlerin oranı %67.6 iken hiç tüketmeyenlerin oranının %6 olduğu belirlenmiştir. Kilis yöresinde 'Müceddere veya Mücettire' olarak isimlendirilen pilav, bazı yörelerde yaygın olarak tüketilmektedir (*Soysal, 2003*). Araştırma kapsamındaki bireylerin %57,2'si nohutlu pilavı hiç tüketmezken, %6'sı onbeş günde 1, %16,4'ü ayda 1 ve %19.6'sı daha seyrek tüketmektedir. Kıbrıs'a özgü yemekler arasında tahıllarla kurubaklagil karışımı

pilavların olması ve özellikle mercimek, bulgur karışımı olan mücendra pilavın araştırmaya katılan bireyler arasında sıklıkla tüketiliyor olması sağlıklı beslenme açısından olumludur.

Kıbrıs mutfağının en özgün iki yemeği Molehiya ve Kolokas adlı sebze kullanılarak yapılır. Sulu, etli bir sebze yemeği olarak pişirilen molehiya yapraklarının yaz aylarında tazesı, kış aylarında kurutulmuşunun sıklıkla tüketildiği gözlenmektedir (*İslamoğlu*, 1982). Lefkoşa'lı kadınların %9,6'sı molehiyayı haftada 1-2, %42'si onbeş günde 1, %37,2'si ayda 1 tüketirken, hiç tüketmeyenlerin oranı ise çok azdır (%1,2) dir.

Oboh et al. (2009) yapmış olduğu bir çalışma sonucunda, molehiya yapraklarının, hidrofilik ve lipofilik extre bileşenlerinin antioksidan özellik gösterdiği ve ateş, kronik sistit, soğuk algınlığı, tümör gibi hastalıkların tedavisinde kullanılabileceği belirlenmiştir. Molehiya yapraklarındaki polifenolik bileşiklerin etkisini araştıran *Wang et al.* (2010) yüksek yağ diyeti ile beslenen üç grup denek faresi (LDL reseptörleri yetersiz) oluşturmuşlar. Birinci, 2. ve 3. gruba sırasıyla %0 (kontrol grubu), %1 ve %3 molehiya yaprağı tozu vermişler. Kontrol grubuna göre kıyaslandığında, diğer iki grubun kilo alımı, Karaciğer trigliserit seviyesi çok daha az bulundu. Molehiya'nın tohumlarında bulunan glikositlerin, kanserden koruyucu, konstipasyonu önleyici, yapraklarının ise diüretik etkili olduğu ayrıca, kolestrol ve nötral sterollerin fekal yolla atımını artırdığı belirlenmiştir (*Youssef*, 2008).

Sağlığa birçok faydası olabileceği tesbit edilen yeşil yapraklı molehiya sebzesinin Kıbrıs mutfağında yaygın ve sık tüketimi beslenme açısından olumlu bir davranıştır.

Kolokas yahnisini haftada 1-2, onbeş günde 1, ayda 1, iki üç ayda 1 tüketenlerin oranı sırasıyla ,%9,2'si, %46'sı, %24'ü, %10'u iken hiç kolokas yahnisi tüketmeyenlerin oranı ise %5,2'dir. Patates bulles kızartmasının ayda 1, onbeş günde 1 ve iki üç ayda 1 tüketim oranının sırasıyla %27.2, %25.2, %16.4 olduğu saptanmıştır.

Türk mutfağında yaygın olarak bilinmeyen Gölevez, Fiji gibi pasifik adalarında ve Afrika'nın bazı bölgelerinde halkın günlük yiyecekleri arasında yer alır. Tonga bölgesinde tüm halkın günlük kalori alımlarının %40'ı kolokas'tan sağlanır (*Şen ve diğerleri*, 2001; *Deo et al.*, 2009). Havai'li bireylerin kolorektal kanser olma insidansı düşüktür. Bunun nedeni, diyetlerindeki etnik farklardan, özellikle poi (kolokastan yapılan nişastalı ezme) tüketiminden kaynaklandığı

düşünülmektedir. Poi tüketimi Havai'lilerde, düşük kolon kanseri oranına iki farklı mekanizma ile katkıda bulunur. Kolon kanser hücrelerinde apoptozu indükler; lenfositleri aktive eder ve bu lenfositler kanserli hücreleri parçalar (*Brown et al.*, 2005). Kolokasin yemeği ve musakkası yapılırken, bullesin derin yağda kızartması yapılır.

Kızartma ile hidroliz, oksidasyon ve polimerizasyon sonucu yağın kalitesi ve stabilitesi değişir. Kızartma sırasında, tokoferol, esansiyel amino asitler ve yağ asitleri ayrışır. Bu reaksiyonlar yağın tazeliği, kalitesi, yiyecek maddeleri, kızartma çeşidi, antioksidanlar, oksijen konsantrasyonu gibi birçok faktöre bağlıdır. Yüksek ısıda kızartma, antioksidan etkinliğini azaltır. Susam yağındaki lignan bileşikler, derin kızartmada etkili antioksidanlardır (*Choe*, 2007).

Enginar dolmasını bireylerin %11.6'sı haftada 1-2, %45.6'sı onbeş günde 1, %25.2'si ayda bir kez tüketmektedir. Et, sebze ve tahıl grubu besinlerin birlikte tüketimlerini sağlayan enginar dolmasının yoğurt ile tüketimi dengeli bir öğün oluşturacaktır. Bireylerin enginar dolmasını yüksek oranda tüketmeleri sağlıklı beslenme açısından olumludur.

Bundy et al. (2008) yapmış olduğu bir çalışmada, ALE 'nin (Artichoke leaf extract, enginar yaprağı ekstresi) plazma lipid seviyesini ve total kolestrolü azalttığı rapor edilmiştir. Yüz otuz bir yetişkin üzerinde yapılan çalışmada, 1280mg ALE tüketen (12 hafta) tedavi grubunun %4.2 oranında plazma total kolestrol seviyelerinin düştüğü, plasebo alan kontrol grubunda %1.9 arttığı saptanmıştır. ALE tüketiminin 12 hafta sonunda, total kolestrol seviyesinde az fakat olumlu bir değişiklik yarattığı belirlenmiştir. *Wider et al* (2009) yapmış olduğu çalışmada da, ALE'nin kolestrol seviyesini düşürdüğü sonucuna varılırken henüz kanıtların ikna edici olmadığını belirtilmiştir.

Lefkoşa'lı kadınlar arasında çiçek dolmasının sıklıkla tüketildiği saptanmıştır. Bireylerin yaklaşık 1/3'ü çiçek dolmasını haftada 1-2 kez, yaklaşık 1/3'ü ise onbeşgünde 1 tüketmektedir. Kabak çiçeği dolmasının iç harcı Kıbrıs mutfağında farklılık gösterir. Pirinç, soğan, domates, nane, zeytinyağı ve hellim karışımı ile yapılır. Sağlıklı beslenme açısından değerlendirildiğinde, hellimin katılması yemeği özellikle protein, riboflavin ve kalsiyum yünden de zenginleştirmiş olur. Araştırmaya katılan bireyler arasında sık tüketimi olumlu bir davranıştır. Kabak çiçeğini yumurta ile pişirip tüketenlerin oranı azdır (%13.2), hiç tüketmeyenlerin oranı ise %86.8 dir.

Bireylerin % 17.6'sı makarna buliyyi haftada 1-2, %45.6'sı onbeş günde bir tüketirken; fırın makarnasını haftada 1-2 tüketenlerin %4.8 ve onbeş günde 1 kez tüketenlerin oranı % 36.8 dir (Tablo 4.12). Kıbrıs mutfağında yaygın tüketimi olan makarnanın tavukla pişirilmesi ve üzerine rendelenmiş hellim konması ve bir salata ile birlikte tüketimi; makarnanın protein, vitamin ve mineral içeriğini dengeleyecektir.

Tavşan eti, balık ve diğer kümes hayvanları gibi yağsız ettir ve yüksek kaliteli proteinin iyi bir kaynağıdır (USDA, 2006). Lalangı Adada bolca bulunabilen yaban tavşanından yararlanarak hazırlanan etli bir hamur yemeğidir. Bireylerin %50'sinin lalangıyı hiç tüketmediği, %35'inin seyrek tükettiği belirlenmiştir. Bireylerin yaklaşık %50'si bumbarı ve tavşan yahnisini hiç tüketmezken, yaklaşık 1/4'ü seyrek tüketmektedir.

Mutfağın karakterini belirleyen bir malzeme de adaya özgü yenilebilir otlardır. İlkbahar mevsiminde yabani olarak bayırlarda, kırlarda, tarla sınırlarında ve dere kenarlarında yetişen otları kullanarak çeşitli salatalar, etli veya etsiz yemekler ve turşular yapılır. Otların çiğ tüketilmeleri ya da kendi sularında pişirilerek haşlama sularının atılmaması besin değerinin korunması açısından uygundur.

Araştırmaya katılan bireylerin %24.0'ü haftada 1-2, %20.8'i onbeş günde bir hostez yahnisi tüketirken, %25.6'sı hiç tüketmemektedir. Lefkoşa'lı kadınların %50'si gömeç haşlamayı haftada 1-2 kez tüketirken, %10'u hiç tüketmemektedir. Bireylerin yaklaşık %50'si cinara yahnisini hiç tüketmezken %13.6'sı mevsiminde haftada 1-2, %17.6'sı ise onbeş günde 1 sıklıkla tüketmektedir. Bireylerin yaklaşık 1/4' ü gazayağı+kuru börülce haşlamayı haftada 1-2, 1/4' ü onbeş günde 1 sıklıkta tüketirken, 1/4' ü ise hiç tüketmediği saptanmıştır. Bireylerin yarısından fazlası (%55.2) yumurtalı ayrelliyi haftada 1-2 veya onbeşgünde 1 kez tüketmektedir.

Salatalardan golyandro, kereviz ve glumbrayı haftada 1-2 kez tüketenlerin oranı oldukça yüksektir (sırasıyla; %70.8, %68.8, %51.2). Son yıllarda yapılan çalışmalarda sebze ve meyve tüketiminin koroner kalp hastalığı insidansını düşürdüğü, kan lipid profilini, endotelial fonksiyonu ve insülin direncini geliştirdiği, tromboz riskini ve inflamasyon göstergelerinin konsantrasyonunu azalttığı gösterilmiştir.(Keser ve diğerleri, 2008). Taze kereviz (*Apium graveolens*) bitkisinden , üç yeni triterpenoid ; iki yeni flavonoid ile bilinen on flavonoid birlikte

izole edilmiş ve izole edilen bu bileşiklerin, nitrik oksit üretimi üzerinde inhibitör etkisi olduğu saptanmıştır (Zhou et al., 2009).

Hamur yemekleri ve börekler, Kıbrıs Türk mutfağında yaygın olarak tüketilmektedir. Böreklerden nor ve hellim böreğinin tüketimi sırasıyla ayda 1(%24, %28.4) ve iki-üç ayda 1 kez (%28.4, %30) olarak belirlenirken; kabak böreği tüketiminin ise ayda 1(%26.8) ve daha seyrek (%28.4) olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerden helimli/zeytinli adı verilen hamur işini onbeş günde 1 ve ayda 1 tüketenlerin oranı sırasıyla %31.2, %36.4 iken pilavuna ve pirohu bireylerin %22.8'i tarafından ayda 1, %23.2'si tarafından 2-3 ayda 1 tüketilmektedir. Pilavuna ve pirohu yapımının, hellimli ve zeytinli yapımından daha zahmetli olması, daha az tüketilmelerine neden olabilir. Pirohunun haşlama suyunun atılması suda eriyen vitaminlerin kaybına neden olur. Bireylerin %20'sinin çörek/peksimeti, %51.6'sının ise çitlembikli biddayı hiç tüketmediği gözlenmiştir.

Şerbetli tatlılardan olan şamişi ve samsı bireylerin yaklaşık 1/2 'si tarafından tüketilmemektedir. Şammali ve sac/sini gatmerinin 2-3 ayda 1 (%20.4) veya altı ayda 1 (%18.0) olarak seyrek tüketildiği ve topak helva, gullurikya, buğday muhallebisi ve bulamacın bireylerin çoğunluğu tarafından hiç tüketilmediği (sırasıyla;%78.8, %65.6, %80.4, %77.6) belirlenmiştir.

Topak helva, gullurikya ve bulamaç pekmezli tatlılardır. Kıbrıs mutfağında harup (keçi boynuzu) pekmezi kullanımı yaygındır. Tatlılarda pekmez tüketiminin azalması sağlıklı beslenme yönünden olumsuzdur. Pekmezin, beslenme yönünden önemi kolay enerji sağlaması yanında, kemik gelişimi ve sağlığı için gerekli kalsiyumla, kan yapıcı demirden zengin olmasıdır (Baysal, 2009).

Keçiboynuzu (*Ceratonia siliqua* L.) Akdeniz ikliminin hakim olduğu bölgelerde yetişmektedir. Keçiboynuzu meyvesi ve bu meyveden elde edilen geleneksel bir ürün olan Keçiboynuzu pekmezi, mineral madde açısından oldukça zengindir. Özellikle potasyum 10255.10-10892.40 mg/100g arasında değişen miktarlarda bulunmaktadır. Potasyum'u sırasıyla kalsiyum (3104.71- 3195.02 mg/100g), fosfor (766.30-789.39 mg/100g) ve magnezyum (551.20-559.79 mg/100g) izlemektedir. Genel olarak pekmezlerin enerjisi yüksektir. Keçiboynuzu meyvesi pekmeze oranla daha yüksek posa içerir. Zengin mineral madde içeriği ve enerji içeriğinden dolayı pekmezler büyüme çağındaki çocuklar, işçiler, sporcular, gebe ve emzikli anneler için uygun bir besin olarak tanımlanmaktadır

(Baysal, 2009; Turhan ve diğerleri, 2007; Özcan ve diğerleri, 2007).

Sulu muhallebi ve köfter/sucuğu seyrek tüketenlerin oranı sırasıyla %43.6 ve %18.8 dir. Bireylerin %66.8'i haftada 1-2 kez çakısdez tüketmektedirler. Çakısdez, yeşil zeytinin tuzlu suyla salamura edilmesiyle elde edilir. Fazla olgunlaşmamış yeşil zeytinler sert bir zemin üzerinde taş ile ezilir (çekirdeği ezilmez), üç gün her gün olmak kaydıyla suyu değiştirilir ve tuzlanarak hazırlanır (Erdengiz, 2007).

Gazayağı ve gabbar gibi yabani ot ve kereviz turşuları bireylerin sırasıyla %18.4, %17.6 ve %13.2'si tarafından haftada 1-2 kez tüketilirken, onbeş günde 1 tüketenlerin oranının %24.4, %22.4, ve %25.2 olduğu belirlenmiştir. Bu turşuları hiç tüketmeyenlerin oranı %25.2 - %58.8 arasında değişmektedir. Kıbrıs mutfağında turşular daha çok sirke ile yapılır ve üzerine bir yemek kaşığı tuz ilave edilir (Yorgancıoğlu, 2000). Bildircin yumurtası turşusu ise bireylerin %99.6'sı tarafından hiç tüketilmemektedir. Bireyler arasında Kıbrıs'a özgü bitkisel turşular sık tüketilirken, hayvansal turşular unutulmaya yüz tutmuştur.

Bireylerin macun tüketim sıklığına bakıldığında; sırasıyla ceviz macunu bireylerin 1/4' ü tarafından hiç tüketilmemekte, 1/4'ü tarafından ise seyrek tüketilmektedir. Bergamut macununu hiç tüketmeyenlerin oranı sırasıyla %42.0 ve %62.8 iken seyrek tüketenlerin oranı sırasıyla %22.0 ve %17.2 dir. Araştırma kapsamındaki bireylerin %78,8'i hurma macununu hiç tüketmediği saptanmıştır.

Alıç reçeli %16.4 oranındaki birey tarafından haftada 1-2, %20 oranındaki birey tarafından onbeş günde 1 tüketirken, ayva reçelini haftada 1-2 tüketenleri oranı sırasıyla %6.8, %10 dur. Bireylerin yarısının alıç reçelini tüketmemesine karşılık bu oran ayva reçeli için %77.2 dir (Tablo 4.12). Şekerden gelen enerji günlük enerji alımının %10'nunu aşmamalıdır (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004). Enerji dengesizliğine neden olmayacak şekilde bu macunlar diyetle yer alabilir. Ancak sık ve çok miktarda tüketimleri beslenme ve sağlık açısından uygun değildir.

Geleneksel yemeklerin pişirilme oranı Tablo 4.13. de gösterilmiştir. Buna göre palaz çorbası, çitlenbikli bidda, çapıtlı pilav, hurma macunu, buğday muhallebisi, topak helva ve bergamut macununun, bireylerin %90'dan fazlası tarafından pişirilmediği saptanmıştır. Köfter/sucuk,çörek/peksemet, yumurtalı kabak çiçeği, bulamaç, şamişi, samsı, çorçolikya/gullurikya, humus çorbası, turunç macunu, ceviz macunu ve lalangı %80-88 oranındaki birey tarafından pişirilmemektedir. Bireylerin yaklaşık 3/4'ünün ise pirohu, herse/dövme, tavşan yahnisi, pilavuna,

şammali, bumber, nor böreği, hellim böreği, sac/sini gatmeri, nohutlu pilav ve kabak böreği pişirmedeği belirlenmiştir. Araştırma kapsamındaki bireylerin yaklaşık olarak yarıya yakını humus, cinara yahnisi, sulu muhallebi, hırsız/fırın kebabı, şeftali kebabı, hellimli/zeytinli yapmamaktadır. Bireylerin %39.2'i gazayağı+kuru börölce haşlama, %36.8'i hostez yahnisi, %30'u yumurtalı ayrelli, %28.8'i patates köftesi ve %27.6'sı fırın makarnasını pişirmemektedir. Çiçek dolması, bullez, enginar dolması, gömeç haşlama sırasıyla; %72.8, %74.4, %76, %76.4 oranındaki birey tarafından kolokas yahnisi, tarhana çorbası, mücendra, makarna-bulli, molehiya, patates kebabı ve mercimek çorbası ise %80.8- %84.4 oranındaki birey tarafından pişirilmektedir.

Kıbrıs'a özgü yemeklerin bazı çeşitlerinde pişirim oranının tüketim oranından az olduğu gözlenmektedir. Tablo 4.14. de görüldüğü gibi bunun nedeni; dışarıdan hazır alıp yeme %47.6), annesi veya bir yakınının pişirmesi %31.6, yapılışını bilmemeleri %13.6 veya hastalığı nedeniyle pişirmeme % 3.2 dir.

Araştırmaya katılan bireylerin %84,4'ü Kıbrıs yemeklerini annelerinden öğrendiklerini, %13,2'si ailelerindeki büyüklerden öğrendiklerini belirtmişlerdir (Tablo 4.15). Kıbrıs mutfağına özgü yemeklerle ilgili yayınların yok denecek kadar az olması nedeniyle, geleneksel yemekleri bu tür yayınlardan öğrenenlerin oranı (%0.4) düşüktür.

Tablo 4.16'da bireylerin fast food tüketme durumu gösterilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %14,4'ü haftada 1, fast food tarzı besinler tüketirken, %23,2'si nadiren tüketmekte, %6,8'i hiç tüketmemektedir. Genellikle tüketilen fast food türleri araştırıldığında, bireylerin %27,2'sinin kentucky/patates, %23,2'sinin döner,%21,2'sinin lahmacun veya pide çeşitlerini, %12,4'ünün ise pizzayı tercih ettiğı belirlenmiştir. Fast food tüketimi tüm dünyada giderek artmaktadır (*Bowman et al.*, 2004).

Tablo 4.17'de görüldüğü gibi çalışan bireyler çalışmayanlara oranla daha sık fast food tüketmektedirler ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan bireylerin yaşları ilerledikçe fast food tüketimlerinin azaldığı saptanmıştır ($p < 0,05$) (Tablo 4.18).

Hacettepe ve Bilkent Üniversitelerinin 272 Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencisi ile yapılan araştıma sonuçlarına göre; fast food türü beslenme yaygınlığı %45.6 olarak saptanmıştır (*Coşkun ve diğerleri*, 2008).

Sağlıklı ve dengeli beslenmenin ancak besleyici ve güvenilir besinlerle sağlanabileceğı bir gerçektir. Tüketime sunulan besinler ve yemekler insan sağlığı

açısından herhangi bir risk taşımamalıdır. Beslenme açısından değerlendirildiğinde; ister geleneksel (pide, köfte, kebab, döner v.s.) isterse batı kökenli olsun (pizza, hamburger, hotdog, v.s.), fast food besinlerin sodyum, kolesterol ve yağ (doymuş yağ) miktarı fazla, buna karşılık kalsiyum, A ve C vitaminleri ve posa miktarı bakımından yetersiz olduğu, ayrıca karsinogen potansiyel taşıdığı görülmektedir (*Erman ve Özçelik, 2007*).

İspanya’lı 25-74 yaş arası 1563 kadın ve 1491 erkekler üzerinde yapılan çalışmada, bireylerin %10.1’nin ayda en az bir kez fast food tükettiği belirlendi. Haftada 1 kezden fazla fast food tüketimi, diyet kalitesinin düşme riskini artırır. Yapılan çalışmada, fast food tüketimi yüksek enerji alımı, azalmış diyet kalitesi ve yüksek BMI ile ilişkili bulunmuştur (*Schröder, 2007*).

Tablo 4.19 görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin yarısından fazlasının (%59.2) ölümde ırmık helvası, %48’inin yılbaşında golifa, %43.2’sinin ise kandillerde lokma pişirdiği gözlenmektedir. Bireylerin %34.4’ü muharrem ayında aşure pişirmekte, %65.6’sı ise pişirmemektedir. Düğünlerde herse pilavı yapanların yok denecek kadar az olduğu (%1.2) , yapmayanların yüzdesinin %98.8 olduğu, %2’si herse pilavını dini bayramlarda yaptıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin %22.8’i çörek/peksemet, %6’sının ekmek kadayıfı, %2.8’inin güllaç ve %2.8’inin sini gadmerini dini bayramlarda yaptıkları belirlenmiştir.

Özel günlere özgü geleneksel yemeklerin tatlı ve içeceklerin yapılması ve tüketilmesi, komşulara dağıtılması ya da ikram edilmesi kültür zenginliklerimiz içinde düşünülmelidir.

Bunların yaşatılması ve genç kuşaklara aktarılması kültür zenginliklerimizin korunmasına katkıda bulunacaktır.

Geleneksel beslenme alışkanlıkları sürdürülebildiğinde, yetersiz ve dengesiz beslenmenin neden olduğu sağlık sorunları azalacaktır (*Coşkun ve diğerleri, 2008*).

SONUÇLAR

Bu araştırma bireylerin, Geleneksel Kıbrıs Mutfağına özgü yemekleri tüketim ve pişirme sıklıkları ile beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yürütülmüş ve şu sonuçlar elde edilmiştir.

1. Araştırmaya katılan bireylerin % 60.4'ü 50 yaşın altındadır. Lise (% 42) ve üniversite (%24) mezunları çoğunluktadır. Yüzde 38.8'i ev hanımı, %31.2'si memur (%31,2) ve %20.4'ü serbest meslek (%20,4) sahibidir. Çalışanların oranı %49,2 dir. Evli olan bireylerin çoğunlukta (% 85.2) olduğu belirlenmiştir.

2. Bireylerin % 45.2'si normal vücut ağırlığında, % 34.8'i hafif şişman, %13.2'si ise şişmandır. Yaşları arttıkça BKM'nin de arttığı belirlenmiştir ($p < 0.05$).

3.Bireylerin yarısından fazlasının (% 56.4) sağlıklı, % 22'nin hiperkolestroleмик, % 12'nin hipertansif, % 4.8'nin diyabet ve % 4.4'nün metabolik sendrom hastası olduğu saptanmıştır.

4. Üç ana öğün tüketen bireyler çoğunluktadır (% 80). En çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı (%16.4) olduğu ve öğün atlayanların yüksek oranda iştahsızlık (%36) ve zaman yetersizliği (%30) nedeniyle öğün atladığı saptanmıştır. Bireylerin yaklaşık yarısı (% 51.6) günde 5-8 bardak su içerken 1/5'i (%20.4) 2-4 bardak su tüketmektedir.

5.Yemeğini kendisi pişirmekte olan bireylerin çoğunlukta (%88.8) olduğu görülmektedir. Evde yemek pişirme sıklığı değerlendirildiğinde günde bir kez yemek pişirenlerin oranının yüksek olduğu (%66.4); bireylerin yarısından fazlasının (%58) artan yemeklerini bir sonraki öğünde yediği ve yine artarsa döktüğü, bireylerin 1/4' nün ise bitene kadar yediği saptanmıştır.

6.Bireyler genellikle kırmızı eti (%64.8), tavuğu (% 63.2) ve sebzeleri (%41.6) kızartıp

pişirmektedirler. Yüzde 61.6 oranındaki birey pilav yaparken pirinci kavurmaktadır. Bireylerin yarıdan fazlası kurubaklagillerin, dörtte biri ise makarnanın haşlama suyunu dökmektedir. Pilav ve çorbalara yağ eklerken yağı tavada yakıp ekleyenlerin oranı %29.6 dır. Yüzde 55.6 oranındaki birey et yemeklerine yağ eklemektedir. Sebzeleri ayıklayıp, doğradıktan sonra yıkayan bireylerin oranı %17.6, oranında, önce yıkayıp sonra ayıklayıp doğrayanların oranı ise %17.2 dir. Bireylerin yemek hazırlama ve pişirme sırasında, hatalı uygulamalar yaptıkları ve besin ögesi kayıplarına neden olabilecek pişirme yöntemlerini kullandıkları belirlenmiştir.

7.Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun sabah ve öğle öğününü (sırasıyla %77.6, %81.2), tamamına yakınının ise akşam öğününü evinde yediği saptanmıştır. Bireylerin %10'u öğle yemeğini evden götürüp iş yerinde yemektedir.

8.Araştırmaya katılan bireylerin, kış için hazırladıkları yiyecekler incelendiğinde molehiya (%79.6), çakıstez (%73.6), alıç reçeli (%64), gazayağı turşusu (%56.8), kereviz turşusu (%56.4), gabbar turşusu (%51.6), ceviz macunu (%49.6), turunç macunu (%46.8), tarhana (%45.2), zeytin (%44.8), ayva reçeli (%40), zeytinyağı (%24), hellim (%22.4), nor (%18.8), bergamut macunu (%16.4) hazırlandığı, hayvansal turşulardan bıldırcın yumurtası turşusu (%2.8) ve pulya kuşu turşusu (%2.0) ve kurutulmuş et olan samarellanın hazırlanma oranının (%2.0) ise oldukça düşük olduğu saptanmıştır.

9.Bireylerin besin tüketim sıklıkları değerlendirildiğinde, süt (%29.6), light süt (%46), süt ürünleri (%71.2), sebze (%67.6) ve meyve (% 85.2), ekmek (%44-45, zeytinyağının (%33.6) ve diğer bitkisel yağların (%33.2) hergün tüketildiği; kırmızı et tüketiminin genellikle haftada 1 (%46) ve haftada 2-3 (%39.2) kez, tavuk etinin ise %90.8 oranındaki birey tarafından haftada 2-5 kez tüketildiği belirlenmiştir. Bireylerin %32.8'i haftada 1 kez balık tüketirken %40.0'ı 15 günde 1 tüketmektedir. Yumurtanın daha çok haftada 2-3 (%22.4) ve haftada bir (%41.6) tüketildiği saptanmıştır. Araştırma kapsamındaki bireylerin yarısından fazlası (%56.4) haftada bir , %26'sı haftada 2-3 ,%9.2'si onbeş günde bir kurubaklagil tükettiklerini belirtmişlerdir. Bireyler arasında hiç konserve sebze tüketmeyenlerin oranı %80.8, donmuş sebzeleri hiç tüketmeyenlerin oranı ise %28.8 dir. Bireylerin yaklaşık 1/4'ü

haftada 2-3 kez kuru meyve tüketmektedir. Katı yağ tüketiminin, zeytinyağı ve bitkisel sıvı yağ tüketiminden daha az olduğu saptanmıştır. Bireylerin %58.4'ü tereyağını hiç kullanmadığını, %19.2'si nadiren kullandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin içecek tüketimine bakıldığında %33.2'sinin hiç gazlı içecek tüketmediği, %12.8'inin haftada 2-3 kez gazlı içecek, %17.2'sinin haftada bir ayran tükettikleri, %18'inin ise hiç ayran tüketmediği saptanmıştır.

10. Araştırmaya katılan bireylerin Kıbrıs'a özgü yemekleri tüketim sıklığı değerlendirildiğinde, keaplardan şeftali kebabını bireylerin yarısından fazlasının (%60.4) hiç tüketmediği veya altı ayda 1 ve daha seyrek tükettiği bildirilmiştir. Bireylerin %25.2'sinin hırsız kebabını seyrek, %17.2'sinin iki-üç ayda 1, %16.8'ini ise ayda 1 tükettiği, patates kebabı tüketiminin ise haftada 1-2 (% 19.2), on beş günde 1 (% 53.6) ve ayda 1 (% 20.8) sıklıkta olduğu belirlenmiştir. Bireylerin yarıya yakını (%42.4) patates köftesini ayda bir, yaklaşık 1/4'ü (%28.4) ise onbeş günde bir tüketmektedir. Haftada 1-2 kez tüketilen yemekler, golyandro (%70.8), kereviz (% 68.8), gulumbra (%51.2), çakıstez (%66.8), gömeç haşlama (%47.6), tarhana çorbası (% 44) ve çiçek dolması (% 32.8) dır. Mercimek çorbası (%70.4), patates kebabı (% 53.6), kolokas yahnisi (% 46), enginar dolması ve makarna bulli (%45.6), molehiya (% 42), fırın makarnası (% 36.8), çiçek dolması (% 36.4), tarhana çorbası (% 34.8), hellimli/zeytinli (%31.2), patates köftesi (%28.4) ve mücendra pilav (%28) onbeş günde 1 tüketilmektedir. Bireylerin yaklaşık 1/3'ü ayda 1, mücendra pilav, molehiya, fırın makarnası, hellimli/zeytinli, hellim böreği tüketmektedir. Gazayağı (%42.8), gabbar (%40) ve kereviz turşusu (%28.4) haftada 1-2 veya onbeşgünde 1 tüketilmektedir. Bireylerin yaklaşık yarısı herse pilavı (%51.6), nohutlu pilavı (%57.2), bumbarı (%51.2), tavşan yahnisi (%57.6), cinara yahnisi (% 48.4), lalangı (% 52.4), çitlenbikli bidda (% 51.6), samsı (% 52.8), şamişi (% 46), kereviz (%58.8), turunç macunu (%42) ve alıç reçelini (% 50.8) hiç tüketmezken; yüksek oranda birey (% 99.6) bıldırcın yumurtası turşusu, (% 95.2) palaz çorbası, (%91.6) çapıtlı pilav, (% 86.8) yumurtalı kabak çiçeği, (%80.4) buğday muhallebisi, (%78.8) hurma macunu ve topak helva, (% 77.6) bulamaç, (% 77.2) ayva reçeli ve (%65.5) çorçolikyayı hiç tüketmemektedir.

11. Bireylerin %80'den fazlasının palaz çorbası, çitlenbikli bidda, çapıtlı pilav, hurma macunu, buğday muhallebisi, topak helva ve bergamut macunu, köfter/sucuk,

çörek/peksemet, yumurtalı kabak çiçeği, bulamaç, şamişi, samsı, çorçolika/gullurika, humus çorbası, turunc macunu, ceviz macunu ve lalangıy; yaklaşık 3/4'ünün ise pirohu, herse/dövmə, tavşan yahnisi, pilavuna, şammali, bumbar, nor böreği, hellim böreği, sac/sini gatmeri, nohutlu pilav ve kabak böreği pişirmediği belirlenmiştir. Araştırma kapsamındaki bireylerin yaklaşık olarak yarıya yakını ise humus, cinara yahnisi, sulu muhallebi, hırsız/fırın kebabı, şeftali kebabı, hellimli/zeytinli yapmamaktadır. Bireylerin %39.2'i gazayağı+kuru bürölce haşlama, %36.8'i hostez yahnisi, %30'u yumurtalı ayrelli, %28.8'i patates köftesi ve %27.6'sı fırın makarnasını pişirmemektedir. Kıbrıs mutfağında, çiçek dolması, bullez, enginar dolması ve gömeç haşlama sırasıyla; %72.8, %74.4, %76, %76.4 oranındaki birey tarafından kolokas yahnisi, tarhana çorbası, mücendra, makarna-bulli, molehiya, patates kebabı ve mercimek çorbası ise %80.8- %84.4 oranındaki birey tarafından sıklıkla pişirildiği saptanmıştır.

12.Kıbrıs'a özgü yemeklerin bazı çeşitlerinde pişirim oranının tüketim oranından az olduğu gözlenmektedir. Tablo 4.14. de görüldüğü gibi bunun nedeni; dışarıdan hazır alıp yeme (%47.6), annesi veya bir yakınının pişirmesi (%31.6), yapılışını bilmemeleri (%13.6) veya hastalığı nedeniyle pişirmeme (% 3.2) dir.

13. Bireylerin %84,4'ü Kıbrıs yemeklerini annelerinden, %13,2'si ailelerindeki büyüklerinden öğrenmişlerdir .

14. Araştırmaya katılan bireylerin %14,4'ü haftada 1, %22,4'ü onbeş günde 1, %27,6'sı ayda 1 fast food tarzı besinler tüketirken, %23,2'si nadiren tüketmekte, %6,8'i hiç tüketmemektedir. Bireylerin genellikle kentucky/patates (%27,2), döner (%23,2), lahmacun veya pide çeşitlerini (%21,2) tercih ettiği belirlenmiştir.

15.Bireylerin fast food tüketim sıklıklarının çalışma durumlarına göre dağılımı istatistiksel olarak anlamlı bir dağılım göstermiştir (p<0,05). Çalışan kadınların fast food türü besinleri, çalışmayan bireylerden daha sık tükettiği (p<0,05) ve yaşları ilerledikçe fast food tüketiminin azaldığı (p<0,05) saptanmıştır.

16. Bireylerin özel günlerde pişirdikleri yemeklerin dağılımı incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin yarısından fazlasının (%59.2) ölümde irmik helvası,

%48' inin yılbaşında golifa, %43.2'sinin ise kandillerde lokma pişirdiği gözlenmektedir. Bireylerin %34.4'ü muharrem ayında aşure pişirmektedir. Düğünlerde herse pilavı yapanların yok denecek kadar az olduğu (%1.2) görülmüştür.

ÖNERİLER

Güvenli besinlerle gerçekleştirilen optimal beslenme sağlığın temelini oluşturur. Bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda eğitilmeleri gerekir.

Bireylerin yaklaşık yarısı (%48) hafif şişman ve şişmandır. Global bir sorun haline gelen şişmanlık ve beraberinde getirdiği pek çok sağlık sorununun önlenmesi için bireylerin uyarılması ve olmaları gereken ağırlığa gelecek şekilde eğitilmeleri sağlanmalıdır.

Geleneksel yemeklerin içerikleri değerlendirildiğinde genellikle besin çeşitliliğini, yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak içerikte olduğu ve fast food beslenme yerine bu tür yemeklerle beslenmenin, şişmanlığın ve şişmanlıkla ilişkili hastalıkların önlenmesine ve sağlıklı beslenmeye katkısı olacağı konusunda farkındalık yaratılmalıdır.

Geleneksel yemeklerin beslenme ve sağlık kurallarına uygun olarak hazırlanması ve pişirilmesi ve tüketiminin artması beslenmeyi olumlu etkileyecektir. Besinleri pişirmede oluşabilecek besin öğeleri kayıplarını önlemek için pişirme yöntemlerine dikkat çekilmelidir. Verilecek eğitimlerle sağlıklı pişirme yöntemleri olarak etlerde haşlama-ızgara, kurubaklagillerde, pilav ve makarnada haşlama suyunu dökmeden, sebzelerde önce yıkanıp sonra doğranıp bekletilmeden pişirilmesi yöntemlerinin yaygınlaşması sağlanmalıdır.

Geleneksel Kıbrıs Mutfağına Özgü yemeklerin standart tarifeleri bulunmamaktadır. Standart tarifelerin geliştirilmesi, porsiyon ölçüsü ve besin ögesi içeriklerinin belirlenmesi konusunda kapsamlı çalışmalar yapılmalıdır.

Kıbrıs Mutfağı'na Özgü Geleneksel yemeklerin günlük beslenmede yer alması ve tariflerinin gençlere aktarılması, öğretilmesi ve böylelikle yaşatılması önemlidir. Bu nedenle gençlerin ve geleneksel yemekleri onlara aktaracak olan bireylerin bilinçlendirilmesi, beslenme ve kültür zenginliğinin korunması açısından yararlı olacaktır.