



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**AKDENİZ DİYETİ PİRAMİDİ'NE KIBRIS MODİFİKASYONU:
KIBRIS ADASINDA YAŞAYAN FARKLI ETNİK KÖKENLİ
YETİŞKİN BİREYLERİN AKDENİZ DİYETİNE UYUMLARI VE
YÖRESEL BESİNLERİ TÜKETİM SIKLIKLARI**

UZMAN DİYETİSYEN TAYGUN DAYI

DOKTORA TEZİ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. Dr. ADİLE ÖNİZ

2021-LEFKOŞA



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**AKDENİZ DİYETİ PİRAMİDİ'NE KIBRIS MODİFİKASYONU:
KIBRIS ADASINDA YAŞAYAN FARKLI ETNİK KÖKENLİ
YETİŞKİN BİREYLERİN AKDENİZ DİYETİNE UYUMLARI VE
YÖRESEL BESİNLERİ TÜKETİM SIKLIKLARI**

UZMAN DİYETİSYEN TAYGUN DAYI

DOKTORA TEZİ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. Dr. ADİLE ÖNİZ

2021-LEFKOŞA

Tez Onayı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Beslenme ve Diyetetik Programında Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir. Tez savunmasının tüm süreci elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır.

Üye (Jüri başkanı):
(Tez danışmanı)

Prof. Dr. Adile ÖNİZ

*Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Dekan*

Üye:

Prof. Dr. Murat ÖZGÖREN

Yakın Doğu Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyofizik AD

Üye:

Yrd. Doç. Dr. Günsu SOYKUT ÇAĞSIN

*Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Beslenme ve Diyetetik AD*

Üye:

Prof. Dr. Yasemin BEYHAN

*Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Beslenme ve Diyetetik AD*

Üye:

Yrd. Doç. Dr. Müjgan ÖZTÜRK

*Doğu Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Beslenme ve Diyetetik AD*

ONAY:

Bu tez, Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Hüsnü Can BASER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

Beyan

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Uzman Diyetisyen Taygun DAYI

Önsöz

Kıbrıs adası doğduğum günden bu yana yaşamaktan keyif aldığım, kültürel yapısına hayranlık duyduğum, şarkılara konu olmuş, ‘cennetten bir parça’ olarak nitelendirilen bir Akdeniz ülkesidir. Kültürüne son derece sahip çıkan ve yaşatan bir ailenin evladı olarak Kıbrıs kültürü ve kültürün vazgeçilmez bir parçası olan yöresel beslenme alışkanlıkları her Kıbrıslı gibi benimde yaşamımda önemli bir role sahiptir. Mesleğime adım attığım gün itibari ile Akdeniz diyetine olan ilgim de artmıştır. Yolumun Girit kökenli, adaya sonrada yerleşen ancak kültüre çok kısa sürede adapte olan, yöresel besinleri teker teker tadan ve beslenme alışkanlığı olarak benimseyen çok değerli tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Adile ÖNİZ ile kesişmesi bu önemli çalışma için büyük bir fırsat olmuştur. Kıbrıs adası için önem arz eden bu çalışma özveri, emek ve alın teri ile tamamlanmış, elde edilen veriler bilim dünyasına sunulmuştur. Bu benim için sadece bir doktora tezi değil, ülkem için yapılmış, kültürün yaşaması ve nesiller boyu aktarılmasına ışık tutacak olan bir çalışmadır.

Bu tez şahsım ve Sayın Prof. Dr. Adile ÖNİZ tarafından Akdeniz’in cenneti Kıbrıs adasına, Kıbrıs halkına ve yüreği Kıbrıs adasında atan tüm insanlara armağandır.

Uzman Diyetisyen Taygun DAYI

Teşekkür

Bu çalışmanın önce hayal edilmesinde, daha sonra planlanması ve gerçekleşmesinde büyük bir özveri ile yanımda olan, gün, saat ve mekan fark etmeksizin desteklerini esirgemeyen çok değerli tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Adile ÖNİZ'e,

Çalışmanın planlanmasında ve değerlendirilmesinde yer alan, akademik gelişimim ile yakından ilgilenen Tez İzlem Komisyonu üyeleri Sayın Prof. Dr. Murat ÖZGÖREN'e, Sayın Prof. Dr. Yasemin BEYHAN'a ve Sayın Doç. Dr. Ceren GEZER'e,

Tezin değerlendirilmesinde tez danışmanım ve Tez İzlem Komisyonu üyeleri ile beraber yer alan jüri üyeleri Sayın Yrd. Doç. Dr. Müjgan ÖZTÜRK'e ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Günsu SOYKUT'a,

Verilerin toplanmasında destek olan başta ailem, Sayın Uzm. Dyt. Dilara SAK ve çalışma arkadaşlarım olmak üzere tüm yardımsever ada halkına,

Besinlerin tasarımlarını üstlenen ve fikirleri ile güzelleştiren Sayın Kadriye ARDAĞLI HACI'ya,

Yürekendirici destekleri ve geliştirici katkılarından dolayı Sayın Asya ÇAVUŞ'a, Sayın Hayal MUTALLIMOVA'ya, Sayın Demetra KOURRI'ye ve Sayın Angela Charlton GÖKAŞAN'a,

Motivasyon kaynağım, yol arkadaşım, yüreğimi sevgi ile dolduran canım oğlum, atım Give Me a Chance'a,

Dünyaya gözümü açtığım an itibari ile kurduğum her hayali destekleyen, mümkün hale getiren, kendimden çok sevdiğim canım annem Sayın Pembe DAYI'ya,

En büyük destekçim olan canım ablam Sayın Necla Zalhe DAYI'ya,

Dilediğim yolda rahatça yürüyebilmem için önümü açan, gölgesine sığındığım kıymetli babam Sayın Cemal Gürsel DAYI'ya,

Bu çalışmaya katılmayı kabul eden tüm katılımcılara,

Şükranlarımı sunarım.

Uzman Diyetisyen Taygun DAYI

İçindekiler

Tez Onayı	i
Beyan	ii
Önsöz	iii
Teşekkür	iv
İçindekiler	v
Kısaltmalar ve Simgeler Listesi	vii
Tablolar Listesi	viii
Şekiller Listesi	ix
Özet	1
Abstract	3
1. GİRİŞ VE AMAÇ	5
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Kıbrıs Adası ve Beslenme Kültürü	7
2.2. Akdeniz Diyeti	8
2.2.1. Akdeniz Diyeti ve Çevre Sağlığı	11
2.2.2. Akdeniz Diyeti ve İnsan Sağlığı	11
2.3. Beslenme Kültürü	13
2.3.1. Yerel Beslenme Piramitleri	14
3. GEREÇ VE YÖNTEM	17
3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	17
3.2. Araştırmanın Etik Uygunluğu	17
3.3. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri	17
3.4. Araştırmanın Genel Planı	18
3.5. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	18
3.5.1. Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS)	18
3.5.2. Yerel ve Yöresel Besinlerin Tanıma Oranlarının ve Tüketim Sıklıklarının Belirlenmesi	19
3.5.2.1. Kıbrıs Yerel ve Yöresel Besin Fotoğraf Kataloğu	23
3.5.3. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	23
3.5.4. Akdeniz Diyeti Piramidine Kıbrıs Modifikasyonu	23
4. BULGULAR	25

4.1. Katılımcıların Genel Özellikleri	25
4.2. Katılımcıların Genel Sağlık Durumları	27
4.3. Katılımcıların Akdeniz Diyetine Uyumları	28
4.4. Katılımcıların Yerel ve Yöresel Besinleri Tanıma Oranları	37
4.5. Katılımcıların Bazı Yerel ve Yöresel Besinleri Tüketim Oranları	40
4.6. Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi'ne Kıbrıs Modifikasyonu	42
5. TARTIŞMA	45
5.1. Katılımcıların Akdeniz Diyetine Uyumları	45
5.2. Katılımcıların Yerel ve Yöresel Besinleri Tanıma Oranları	48
5.3. Akdeniz Diyeti Piramidine Kıbrıs Modifikasyonu	51
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	57
6.1. Sonuç	57
6.2. Öneriler	59
7. KAYNAKÇA	60
8. EKLER	76
8.1. Ek 1: Araştırma Projesi Değerlendirme Raporu	76
8.2. Ek 2: Doktora Tezine Ait Benzerlik Raporu	77
8.3. Ek 3: Türkçe Anket Formu	78
8.4. Ek 4: Çağdaş Yunanca Anket Formu	87
8.5. Ek 5: İngilizce Anket Formu	96
8.6. Ek 6: Almanca Anket Formu	105
8.7. Ek 7: Rusça Anket Formu	115
8.8. Ek 8: Kıbrıs Yerel ve Yöresel Besin Fotoğraf Kataloğu	124
8.9. Ek 9: Doktora Tezinden Üretilen ve Kabul Alan Orijinal Çalışma	153
8.10. Ek 10: Doktora Tezinin Sözel ve Poster Bildirisi Olarak Sunulduğu Uluslararası Kongreye Ait Bilimsel Program	153
8.11. Ek 11: Doktora Tezinin Sözel ve Poster Bildirisi Olarak Sunulduğu Uluslararası Kongreye Ait Katılım Belgesi	154
9. ÖZGEÇMİŞ	155

Kısaltmalar ve Simgeler Listesi

Kısaltmalar	Simgeler
MEDAS: Mediterranean Diet Adherence Screener	\geq : Büyük ve eşit
vb: Ve benzeri	\leq : Küçük ve eşit
β: Beta	$>$: Büyük
n-3: Omega 3	$<$: Küçük
n-9: Omega 9	%: Yüzde
N: Evren	+ : Artı
n: Örneklem	\bar{X}: Aritmetik ortalama
SS: Standart sapma	
p: İstatistiksel önem	

Tablolar Listesi

Tablo 1. Tanınma ve Tüketim Sıklığı Sorgulanan Bazı Yerel ve Yöresel Besinlerin Bilimsel ve Yerel İsimleri	21
Tablo 2. Katılımcıların Genel Özelliklerine Göre Dağılımları	25
Tablo 3. Katılımcıların Genel Sağlık Durumlarına Göre Dağılımları	27
Tablo 4. Katılımcıların Ortalama MEDAS Skorları ve Akdeniz Diyeti Uyum Düzeyleri	28
Tablo 5. Katılımcıların MEDAS Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Değerlendirilmesi	29
Tablo 6. Kıbrıslı (Adalı) Katılımcıların MEDAS Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Değerlendirilmesi	31
Tablo 7. Kültürel Köken ve MEDAS Ölçeği Maddelerine Verilen Yanıtlar Üzerine Etkisi	32
Tablo 8. Katılımcıların Genel Özellikleri ve Genel Sağlık Durumlarının Ortalama MEDAS Skoruna Etkisi	33
Tablo 9. Katılımcıların Genel Özellikleri ve Genel Sağlık Durumlarının Akdeniz Diyeti Uyum Düzeyine Etkisi	34
Tablo 10. Katılımcıların Bazı Yerel ve Yöresel Besinleri Tanıma Oranları	38
Tablo 11. Katılımcıların Bazı Yerel ve Yöresel Besinleri Tüketim Sıklıkları	41

Şekiller Listesi

Şekil 1. Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi	9
Şekil 2. Sürdürülebilir Akdeniz Diyeti için Yeni Piramit	10
Şekil 3a. Afrika Geleneksel Diyet Piramidi	14
Şekil 3b. Asya Diyet Piramidi	15
Şekil 3c. Latin Amerikan Diyet Piramidi	15
Şekil 3d. Vejetaryen ve Vegan Diyet Piramidi	16
Şekil 4. Modifikasyonun Temel Aldığı İlkeler	24
Şekil 5. Katılımcıların Besinsel Üretim Yapma Durumu ve Üretim Derecesine Göre Dağılımları	26
Şekil 6. Kıbrıs Adasında Yaygın Görülen Sağlık Sorunları	27
Şekil 7. Katılımcıların Akdeniz Diyetine Uyum Düzeylerine Göre Dağılımları	28
Şekil 8. Kıbrıslıların Yaşam Yönlerine Göre Akdeniz Diyetine Uyumları	36
Şekil 9. Katılımcıların Üretim Yapma Durumlarına Göre Akdeniz Diyetine Uyumları	36
Şekil 10. Katılımcıların Üretim Yapma Derecesine Göre Akdeniz Diyetine Uyumları	36
Şekil 11. Kıbrıs Adası Haritası ve Adaya Özgü Bazı Yerel ve Yöresel Besinlerin Tanıtılması	39
Şekil 12. Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu	44

Akdeniz Diyeti Piramidi'ne Kıbrıs Modifikasyonu: Kıbrıs Adasında Yaşayan Farklı Etnik Kökenli Yetişkin Bireylerin Akdeniz Diyetine Uyumları ve Yöresel Besinleri Tüketim Sıklıkları

Öğrencinin adı: Uzm. Dyt. Taygun DAYI

Danışmanı: Prof. Dr. Adile ÖNİZ

Anabilim dalı: Beslenme ve Diyetetik

ÖZET

Amaç: Bu çalışma Kıbrıs adasında yaşayan yetişkin bireylerin (≥ 19 yaş) Akdeniz diyetine uyumlarını, yerel ve yöresel besinleri tanıma oranlarını ve tüketim sıklıklarını belirlemeyi hedeflemektedir. Diğer yandan, elde edilen veriler doğrultusunda Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi'ne modifikasyon yapılarak piramidin Kıbrıs versiyonunun geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Gereç ve Yöntem: Katılımcıların Akdeniz diyetine uyumları Akdeniz Diyeti Uyum Ölçeği (Mediterranean Diet Adherence Screener-MEDAS) ile belirlenmiştir. Yerel ve yöresel besinleri tanıma oranları ve tüketim sıklıkları ise araştırmacılar tarafından geliştirilen 12 alt grup ve 92 bileşenden oluşan Besin Tüketim Sıklığı Ölçeği ile saptanmıştır. Elde edilen veriler değerlendirilerek Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi modifiye edilmiş ve Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu geliştirilmiştir. Bu modifikasyon gezegen sağlığını korumayı, yerel ve yöresel besinlerin tüketimlerini arttırmayı ve Akdeniz diyetine uyumu güçlendirmeyi hedeflemektedir. Katılımcıların sıklıkla (haftada bir kez ve daha sık) tükettikleri ve Akdeniz diyeti önerileri ile uyumlu olan besinler diyete bağlılığı arttırmak adına, ılımlı ölçüde tükettikleri besinler piramidi bölgeye özgü hale getirmek adına ve nadiren (15 günde bir ve daha seyrek) tükettikleri besinler ise tüketime özendirmek ve böylece sürdürülebilirliğe ve ülke ekonomisine katkı koymak adına Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu'na eklenmiştir. Piramide eklenen besin animasyonları grafik tasarım uzmanları ve araştırmacılar tarafından yapılmıştır.

Bulgular: Toplam 1007 kişinin gönüllü katılım gösterdiği araştırmada yer alan bireylerin %78,0'ı doğal adalı olarak bilinen Kıbrıslılardır. Katılımcıların ortalama MEDAS skorları $7,55 \pm 2,30$ puan olarak bulunurken, sadece %34,4'ünün Akdeniz diyetine yüksek düzeyde bağlı olduğu görülmüştür. Diğer yandan katılımcıların yerel ve yöresel besinlerin büyük bir kısmını $\geq 95,0$ oranında tanıdıkları saptanmıştır. Ada içerisinde tanınma oranı en düşük olan yerel ve yöresel besinler sırası ile yerel lehedeki isimleri ile gadın gassığı otu (%65,1), cınnara (%65,6), gavulya (%66,6), gullirikya (%84,5) ve gara diken (%85,0) olarak bulunmuştur. Katılımcıların yerel ve yöresel besinleri tüketim sıklıkları değerlendirildiği zaman sebze ve meyve tüketiminde diyet çeşitliliğini sağladıkları, adaya özgü kırmızı şarap türü olan gumandarga tüketiminin seyrek olduğu ve beyaz et yerine yaygın olarak kırmızı et tercih ettikleri göze çarpan bulgular arasındadır. Aynı zamanda adada doğal olarak yetişen yenebilir bazı otların tüketim oranı ise düşük bulunmuştur. Diğer yandan, katılımcıların MEDAS'a verdikleri yanıtlar neticesinde ada halkının zeytinyağı, sebze, meyve, balık ve kırmızı şarap tüketim miktarlarının yetersiz olduğu, kırmızı et ve hazır tatlı, kek ve pasta vb. şekerli besinlerin tüketiminin ise yaygın olduğu görülmüştür.

Sonuç: Araştırmacılar tüm bulguları değerlendirerek tüm adaya hitap eden ulusal beslenme piramidini geliştirmişlerdir. Bu ulusal piramidin ada halkının gezegen ve insan sağlığı üzerinde olumlu potansiyel etkileri olan Akdeniz diyetine bağlılığını arttıracasına, yine aynı potansiyel etkiye sahip yerel ve yöresel besinlerin tüketimini destekleyeceğine ve halkı buna özendiriceğine inanılmaktadır. Bu piramit Kıbrıs adasına özgü geliştirilen ilk ve tek Akdeniz diyeti beslenme piramididir.

Anahtar Sözcükler: Akdeniz diyeti, besin piramidi, Kıbrıs, yöresel besinler

Cyprus Modification of the Mediterranean Diet Pyramid: Adherence to the Mediterranean Diet and Consumption Frequencies of the Traditional Foods of Adults with Different Ethnicity

Student's name: Spec. Diet. Taygun DAYI (MSc)

Advisor: Prof. Dr. Adile ONIZ (MD & PhD)

Department: Nutrition and Dietetics

ABSTRACT

Aim: The present study aimed to determine adults' (≥ 19 years old) adherence to the Mediterranean diet, recognition rates and consumption frequencies of local and traditional foods in the island of Cyprus. On the other hand, according to results it also aims to modify Mediterranean Diet Pyramid: Cyprus Version which is based on Current Mediterranean Diet Pyramid.

Method and Material: Mediterranean diet adaptation status of participants was determined by Mediterranean Diet Adherence Screener-MEDAS. In addition, recognition rates and consumption frequencies of local and traditional foods were determined by Food Consumption Frequency Questionnaire (12 subgroups, 92 matters) which was developed by researchers. According to results, The Mediterranean Diet Pyramid: Cyprus Version was developed. This modification was aimed to safeguard planet health, increase traditional food consumption and also adherence to the Mediterranean diet. Commonly consumed foods (at least one and more than once a week) were added to the pyramid to facilitate adaptation to the Mediterranean diet. Adequately consumed foods were added to become region-specific and rarely consumed foods (at least two and less than two times in a month) were added to endorse consumption and support sustainability life and public economy. Food designs on the pyramid were made by researchers and graphic design experts.

Results: 1007 adults (78.0% native islanders/Cypriots) participated voluntarily in the current study. The mean MEDAS score was found as 7.55 ± 2.30 points and only 34.4% had high adherence to the Mediterranean diet. On the other hand, participants' recognition rates of the local and traditional foods were found $\geq 95.0\%$. The least recognition rates of the local and traditional foods were found for herbs such as gadın gassıǵı (65.1%), cınnara (65.6%), gavulya (66.6%) and dessert such as gullirikya (84.5%). According to participants' consumption frequencies, they provided diet diversity for vegetables and fruits consumptions, they consumed limited Commandaria and preferred red meat instead of the white meat. In addition, consumption frequencies of some natural consumable herbs were found low. According to participants' responses to the MEDAS, they consumed inadequate amounts of olive oil, vegetables, fruits, fish and red wine. On the other hand, they consumed red meat and desserts more than recommendations.

Conclusion: Researchers updated Mediterranean Diet Pyramid: Cyprus Version according to current results and designed a national food pyramid for the island of Cyprus. This modification is believed to be instrumental to increase the Mediterranean diet adaptation which has important roles on the human and planet health, support traditional and local food consumption. This national pyramid is first and only Cyprus specific Mediterranean diet pyramid.

Keywords: Mediterranean diet, food pyramid, Cyprus, traditional foods

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Kıbrıs Akdeniz’de yer alan üçüncü büyük adadır (Delipetrou ve ark., 2008). Ada tarih boyunca farklı kültürlerin egemenliği altında kalmış olup, günümüze dek tüm bunların izlerini taşıyarak gelmiştir (Hajisoteriou ve Angelides, 2013). ‘Kıbrıslı’ olarak bilinen yerel halka ek olarak farklı kültürlerden bireyler de Kıbrıs adasında ikamet etmektedir (Delipetrou ve ark., 2008; Hajisoteriou ve Angelides, 2013). Akdeniz ülkelerinde yaşayan bireylerin genel beslenme alışkanlıklarının derlenmesi ile Akdeniz diyet modeli oluşturulmuştur (Moro, 2016). Temelini mevsimsel, yöresel ve yerel besin tüketiminin oluşturduğu, Akdeniz diyeti ilkelerinin yer aldığı Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi mevcuttur (Lăcătuşu ve ark., 2019; Bach-Faig ve ark., 2011). Ancak mevcut piramit genel öneriler vermekte, ülke bazında yerel ve yöresel besinlere değinmemektedir (Bach-Faig ve ark., 2011). Birçok ülke kendi beslenme kültürlerini temel alarak ulusal beslenme piramitlerini geliştirmiştir. Hatta beslenme kalitesini arttırmak adına farklı beslenme türlerini (Örneğin: Veganizm) benimseyen kişiler için de geliştirilen beslenme piramidi mevcuttur (<https://oldwayspt.org>, Erişim tarihi: 18 Nisan 2021). Yerel ve yöresel besinlerin tüketimi bir toplumun kültürünün nesiller boyunca aktarılmasında etkili olduğu kadar, ülke ekonomisi için de oldukça önemlidir (Voinea ve ark., 2020; Albayrak ve Güneş, 2010). Aynı zamanda gezegen sağlığında büyük ölçüde etkili sürdürülebilir bir yaşam alışkanlığıdır (Grosso ve ark., 2020). Kıbrıs’ta adanın toprak yapısı nedeni ile sebze ve meyve üretiminin yaygın olduğu bilinmektedir. Ekonominin büyük bir kısmını çilek, narenciye, üzüm, zeytin, zeytinyağı vb. bitkisel kaynaklı besin yetiştiriciliği desteklemektedir (<http://www.fao.org>, Erişim tarihi: 17 Nisan 2021; Fallah ve ark., 2018). Aynı zamanda hellim Kıbrıs adası ile karakterize bir peynir türüdür (Papademas ve Robinson, 1998). Yerel ağızda gumandarga olarak adlandırılan, Baf bölgesinde üretilen adaya özgü bir kırmızı şarap türü de mevcuttur (Vrontis ve Thrassou, 2011). Kıbrıs adası toprak yapısı nedeni ile çeşitli yaban meyvelerinin ve doğal otların yetişmesi için de elverişlidir (Yılmaz ve ark., 2007; Dokos ve ark., 2009). Bu besinlerden elde edilen yöresel yemekler, reçel ve tatlılar Kıbrıs beslenme kültürünün temellerini oluşturmaktadır (Ankut, 2007).

Kıbrıs adası, farklı yaş grupları üzerinde Akdeniz diyetine uyumu belirlemeye yönelik çalışmalara ev sahipliği yapmıştır. Ancak bu çalışmalar toplumun Akdeniz diyetine hangi ilkelere bağlı olarak uyum gösterdiğini belirlemeye yönelik değildir (Dayi ve ark., 2021; Kabaran ve Gezer, 2013; Demetriou ve ark., 2012; Kyriacou ve ark., 2015; Lazarou ve ark., 2008).

Bu noktadan hareket ile mevcut çalışma Kıbrıs adasında yerleşik olarak yaşayan farklı kültürel kökenli bireylerin Akdeniz diyetine uyumunu, yöresel besinleri tanıma ve tüketim sıklıklarını değerlendirmeyi hedeflemektedir. Aynı zamanda Akdeniz diyetine uyumun düzeyine ve etkileyen ilkelere bağlı olarak yaygın tüketilen ve/veya üretilen yöresel besinler ile Bach-Faig ve ark. (2011) tarafından geliştirilen Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi'ne Kıbrıs modifikasyonu yaparak hem Akdeniz diyetine bağlılığı arttırmayı hem de yerel ve yöresel besin tüketimine özendirme amaçlamaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kıbrıs Adası ve Beslenme Kültürü

Akdeniz'in üçüncü büyük adası olan Kıbrıs, coğrafi konumu dolayısı ile tarih boyunca farklı kültürlere ev sahipliği yapmıştır. Günümüzde tüm bu kültürlerin izlerini taşıyan adada yerleşik olarak yaşayan ve 'adalı' olarak adlandırılan Kıbrıslılar ve adanın imkanlarından ve ikliminden faydalanmak üzere adaya sonradan yerleşen farklı kültürlü bireyler ada nüfusunu meydana getirmektedir (Delipetrou ve ark., 2008; Hajisoteriou ve Angelides, 2013). Akdeniz'e kıyısı olan Suriye, Mısır, Türkiye, Yunanistan vb. ülkelere komşu olan ada, aynı zamanda ekonomik açıdan Türkiye ve Yunanistan'dan destek almaktadır (Pedi ve Kouskouvelis, 2019).

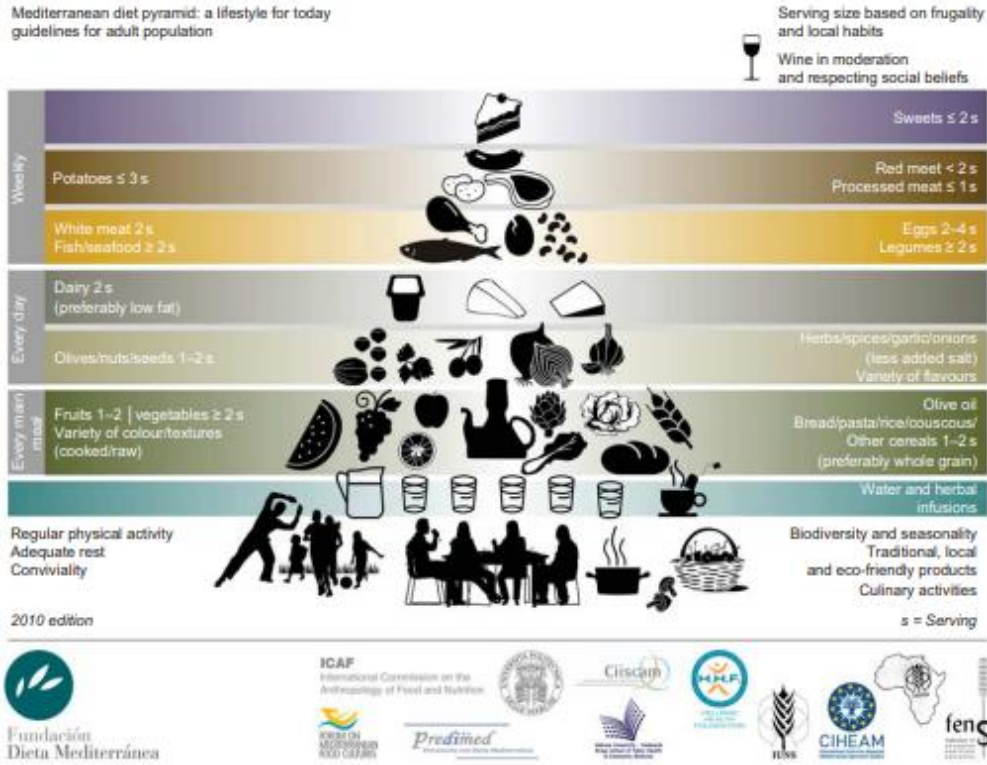
Kıbrıs iklim ve bitki örtüsü gereği özellikle sebze ve meyve üretimine elverişli bir adadır. Adanın farklı bölgelerinde molehiya, enginar, gollandro, kolokas, çilek, narenciye, üzüm vb. besinlerin yerel üretimi yapılmakta, bölgeler üretimin yaygın olduğu besinle anılmaktadır. Tarımın yanı sıra adada yerel markalar tarafından yaygın zeytinyağı üretimi de yapılmaktadır (Markou ve Stavri, 2006; Yılmaz ve ark., 2007; Gökçebağ ve Özden, 2017). Diğer yandan bitki örtüsü doğal ve yenebilir bazı otların ve yabancı meyvelerin de mevsimine göre kendiliğinden yetişmesine elverişlidir. Adanın kurak yapısı ayrelli, gömeç, gafgarıt, gadın gassığı vb. dikenli yenebilir otların yaygın olmasına zemin hazırlamaktadır (Gökçebağ ve Özden, 2017; Dokos ve ark., 2009; Della ve ark., 2006). Kıbrıs dağlarında yetişen Kıbrıs dağ kekiği yemeklere lezzet ve koku vermesi amacı ile kullanılmaktadır (Akçay, 2018). Aynı zamanda, üretim yöntemine göre taze, kuru ve köy hellimi olmak üzere farklı türleri olan 'hellim peyniri' olarak nitelendirilen hellim üretimi de yerel markalar ve bireysel üretim kapsamında yapılmaktadır (Papademas ve Robinson, 1998). Üzüm üretiminin yaygın olduğu Baf kentinde, adaya özgü yöntemler ile üretilen ve aynı isim ile satışa sunulan, yerel ağızda gumandarga olarak adlandırılan Baf kırmızı şarabı üretimi mevcuttur (Vrontis ve Thrassou, 2011). Zivania olarak bilinen sek alkollü içecek kırmızı şaraba ek olarak adada üretilmekte ve halk tarafından tüketilmektedir (Petraakis ve ark., 2005).

Ada halkı beslenme kültürünün bir diğer parçası da bazı meyvelerden üretilen, adaya özgü olan ceviz ve kabak macunu, alıç ve çilek reçeli gibi reçeller ve macunlardır. Şerbetli ve kızarmış tatlılar da kültürde önemli bir yere sahiptir. Yabani otlardan üretilen turşular (ayrelli, gabbar, gaz ayağı otu turşusu vb.) ada mutfağının bir parçasıdır (Ankut, 2007). Kıbrıs dört bir yanı Akdeniz ile çevrili bir ada olmakla beraber, yerel halkın balık tüketim oranı kırmızı et ve işlenmiş et ürünleri tüketim oranının oldukça altındadır (Akboru, 2020). Tarhana olarak bilinen ve çorba yapımında kullanılan probiyotik etkili tahıl bazlı besinin bireysel üretimi söz konusudur (Tsafrakidou ve ark., 2020). Diğer yandan tahıl bazlı fırın ürünlerinin de günlük üretim oranlarının oldukça fazla olması tüketimin yaygınlığını yansıtmaktadır (Zorpas ve ark., 2012). Kıbrıs adasına özgü bazı yerel ve yöresel besinler Gereç ve Yöntem bölümünde yer alan Tablo 1’de gösterilmiştir.

Bir Akdeniz ülkesi olan Kıbrıs adasında Akdeniz diyetine bağlılığı belirlemeye yönelik olarak, farklı yaş gruplarında yapılan çalışmalar mevcuttur. Ancak bu çalışmalar yukarıda bahsi geçen yerel ve yöresel besin tüketimleri ile Akdeniz diyetine bağlılık arasındaki ilişkiyi incelememektedir (Dayi ve ark., 2021; Kabaran ve Gezer, 2013; Demetriou ve ark., 2012; Kyriacou ve ark., 2015; Lazarou ve ark., 2009).

2.2. Akdeniz Diyeti

Akdeniz diyeti Ancel Keys tarafından geliştirilen, Akdeniz bölgesinde yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıklarının baz alındığı bir beslenme modelidir (Altomare ve ark., 2013). Bitkisel kaynaklı besin tüketiminin yaygın olduğu Akdeniz diyeti yüksek zeytinyağı, sebze, meyve ve tam tahıl tüketimi ile karakterizedir. Akdeniz tipi beslenme modelinde kırmızı et yerine balık tüketimi desteklenmekte, aynı zamanda inaçlara saygı duyularak kırmızı şarap tüketimi de önerilmektedir (George ve ark., 2018). Akdeniz bölgesinde yaşayan insanların kültürel bazı farklılıklar dışında genel olarak bu beslenme alışkanlıklarını benimsedikleri düşünülmektedir (Lăcătuşu ve ark., 2019). Bach-Faig ve ark. (2011) diyetin ilkelerini içeren ancak kültürel farklılıklara yer vermeyen Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi’ni geliştirmişlerdir. Şekil 1 Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi’ni göstermektedir.



Şekil 1. Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi

(Bach-Faig ve ark., 2011)

Bu piramidin temelini düzenli fiziksel aktivite, yeterli dinlenme ve keyifli sosyal aktiviteler oluşturmaktadır. Aynı zamanda piramit diyet çeşitliliğinin önemini de vurgulamaktadır. Diğer yandan bu piramit yerel ve yöresel, gezegen dostu besinlerin tüketimini desteklemektedir. Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi her ana öğünde, her gün ve haftalık besin tüketim önerileri vermektedir. Her ana öğünde 1-2 servis meyve, ≥ 2 servis sebze, zeytinyağı, 1-2 servis tam tahıl ürünleri tüketimini, her gün iki servis tercihen yarım yağlı süt ve süt ürünleri, 1-2 servis zeytin/çerez/yağlı tohumlar, otlar/baharatlar/sarımsak/soğan vb. tuz içeriği düşük olan lezzet vericilerin tüketimini, haftalık olarak ≤ 3 servis patates, ≤ 2 servis tatlı, < 2 servis kırmızı et, ≤ 1 servis işlenmiş et ürünleri, 2-4 servis yumurta, ≥ 2 servis kurubaklagil, iki servis beyaz et ve ≥ 2 servis balık ve deniz ürünleri tüketimini önermektedir. Aynı zamanda inançlara saygı duyarak ılımlı ölçüde kırmızı şarap tüketimi de piramidin önemli bir parçasıdır (Bach-Faig ve ark., 2011).

Yakın tarihte Serra-Majem ve ark. (2020) piramidi güncelleyerek revize bir piramit geliştirmişlerdir. Bu piramit de yaşanan Akdeniz bölgesine özgü kültürel özellikleri yansıtmamakta, genel öneriler sunmaktadır. Şekil 2 bu piramidi göstermektedir.



Şekil 2. Sürdürülebilir Akdeniz Diyeti için Yeni Piramit

(Serra-Majem ve ark., 2020)

Sürdürülebilir yaşam ilkelerini baz alarak revize edilen piramit, Bach-Faig ve ark. (2011) tarafından geliştirilen piramide ek olarak gezegen sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek ve sanayileşmeyi destekleyebilecek olan bazı ifadeleri ve ulaşım yöntemlerini piramidin en üst kısmına seyrekleştirmeyi vurgulamak için eklemiştir. Ek olarak, tatlı tüketimi haftada <2 servis olarak değiştirilmiş, kurubaklagil tüketimi ise diyet çeşitliliğini sağlayacak şekilde her gün bölümüne alınmıştır. Aynı zamanda piramidin temel ilkeleri arasında ılımlı kırmızı şarap tüketimine ek olarak diğer fermente alkollü içeceklerin tüketimi de eklenmiştir (Serra-Majem ve ark., 2020).

Diğer beslenme modelleri ile kıyaslandığı zaman Akdeniz diyetinin ekolojik ayak izinin daha küçük olduğu, böylece gezegen sağlığına daha az etki gösteren sürdürülebilir bir beslenme modeli olduğu düşünülmektedir (Naja ve ark., 2019).

2.2.1. Akdeniz Diyeti ve Çevre Sağlığı

Bir toplumun beslenme alışkanlıklarının toplum sağlığının yanı sıra çevre sağlığı üzerindeki etkileri de son yıllarda dikkat çeken konular arasında yer almaya başlamıştır (Sabat  ve ark., 2016). Bu noktada sürdürülebilir beslenme modelleri ön plana çıkmaktadır. Sürdürülebilir beslenme modellerinin temel özellikleri arasında (a) sağlıklı besin içeriğine sahip, miktar olarak yeterli besin tüketimini sağlamak ve gereksinim üzerinde besin tüketiminden kaçınmak, (b) bireysel besin üretimini desteklemek, (c) evreyi korumak ve aşıru avlanmadan kaçınmak, (d) besin kayıpları ve israfları önlemek yer almaktadır (Lawrence ve ark., 2019). Diğer yandan bitkisel bazlı beslenmenin de gezegen sağlığını koruyucu olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir (Marinova ve Bogueva, 2019; Grosso ve ark., 2020; Ernstoff ve ark., 2019).

Bitkisel kaynakların tüketimini esas alan Akdeniz diyetinin karbon, su, azot ve enerji ayak izinin küçük olduğu ve böylece diğer diyet modellerine kıyasla gezegen sağlığı üzerinde daha olumlu etkiler gösterdiğini söylemek mümkündür (Berry, 2019; Galli ve ark., 2016). Aynı zamanda temelini yerel ve yöresel besin tüketiminin oluşturduğu ve bahçecilik vb. eylemler ile bireysel besin üretimini desteklemesi de diyetin gezegen sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaktadır (Haynes ve ark., 2018; Berry, 2019; Galli ve ark., 2016).

Çevresel olumlu etkilerinin yanı sıra Akdeniz diyeti ile insan sağlığı arasında da önemli potansiyel etkiler olduğunu söylemek mümkündür (Gönder ve Akbulut, 2017).

2.2.2. Akdeniz Diyeti ve İnsan Sağlığı

Obezite, diyabet, kalp ve damar hastalıkları, kanser vb.  nlenebilen hastalıkların morbidite ve mortalite oranlarındaki artış dikkatleri yaşam tarzı alışkanlıklarına çekmiştir. Özellikle yaşam tarzı alışkanlıkları ile ilişkili etiyolojide önerilerin altında sebze ve meyve tüketimi, rafine karbonhidrat kaynaklarının diyetle yüksek oranda yer alması, tuz ve doymuş yağ tüketiminin fazla olması, aşıru alkol tüketimi ve fiziksel inaktivite yer almaktadır (Di Renzo ve ark., 2021).

Temelinde yeterli fiziksel aktivite, bitkisel kaynaklı beslenme ve ılımlı alkol tüketiminin yer aldığı, tuz ve doymuş yağ alımının sınırlı olduğu Akdeniz diyeti ile özellikle kalp ve damar hastalıkları, diyabet ve kanser hastalığı arasında potansiyel olumlu bir ilişki olabileceği düşünülmektedir (Martínez-González ve ark., 2019; Mentella ve ark., 2019).

Akdeniz diyeti ile karakterize besinler içerisinde yer alan besin öğeleri ve besin bileşenleri anti-inflamatuar ve anti-oksidan potansiyel etki mekanizmaları ile pankreas β (beta) hücreleri üzerindeki inflamasyon ve oksidatif stres ilişkili yükü azaltarak insülin salgısını arttırıcı etki gösterebilmektedir. Diğer yandan, insülin salgılatıcı hormonlar olarak bilinen inkretinlerin de düzeyini arttırarak insülin sekresyonu üzerinde potansiyel olumlu etkilere sahip olabilmektedir. Aynı zamanda, Akdeniz diyeti bileşenlerinin barsak mikrobiyotası üzerinde potansiyel olumlu etkiler göstererek barsak bütünlüğünü arttırdığı, yararlı mikroorganizmaların çoğalmasını desteklediği, karbonhidrat emilimini inhibe ettiği yönünde de potansiyel etkili olduğu bilinmektedir (Martín-Peláez ve ark., 2020). Ek olarak, Akdeniz diyeti rafine karbonhidrat içeriği düşük bir beslenme modelidir (Bach-Faig ve ark., 2011). Tüm bu potansiyel etkiler neticesinde Akdeniz diyetinin diyabet hastalığından korunmada ve tedavisinde potansiyel olumlu roller gösterebileceğini söylemek mümkündür (Martín-Peláez ve ark., 2020).

Amato ve ark. (2020); yürüttükleri bir çalışmada yüksek sebze, meyve, tam tahıl, kurubaklagil, yağlı tohumlar ve balık eti, ılımlı oranda süt ve süt ürünleri ve kırmızı şarap ve seyrek kırmızı et tüketimi ile karakterize olan Akdeniz diyetinin kalp ve damar hastalıklarından koruyucu etkileri olduğunu vurgulamışlardır. Bu koruyucu etkiler Akdeniz diyeti ile karakterize besinler içerisinde yer alan omega 3 (n-3), omega 9 (n-9) yağ asitleri, diyet posası, vitamin, mineraller, polifenoller ve fitokimyasallar vb. besin öğesi ve besin bileşenleri ile ilişkilendirilmektedir. Bu besin öğesi ve bileşenlerin potansiyel anti-obezite, anti-hipertansif, anti-dislipidemik, anti-oksidan ve anti-inflamatuar etkileri sayesinde vasküler fonksiyonları koruduğu/iyileştirdiği düşünülmektedir (Widmer ve ark., 2015).

Söz konusu besin ögesi ve bileşenleri potansiyel anti-inflamatuar ve anti-oksidan etkiler göstererek hücre farklılaşmasına zemin hazırlayan inflamasyon ve oksidatif stres durumlarını önleyebilmektedir. Aynı zamanda, diyet posası potansiyel prebiyotik etkiler göstererek barsak flora sağlığını güçlendirmekte, kanserojen etki gösterebilen sekonder safra asitlerinin vücuttan atılmasını sağlayabilmektedir. Ek olarak, Akdeniz diyeti bileşenleri ile programlı hücre ölümü olarak bilinen apoptozis arasında da potansiyel olumlu bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Mentella ve ark., 2019).

Williamson ve ark. (2019); Akdeniz diyeti ve tüm nedenlere bağlı ölümler arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çok geniş bir örneklem (n: 22.213) üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada fiziksel aktivite önerileri ile beraber Akdeniz diyetine bağlılığın tüm sebeplere bağlı ölüm riskini %18 oranında azalttığını belirtmiştir.

2.3. Beslenme Kültürü

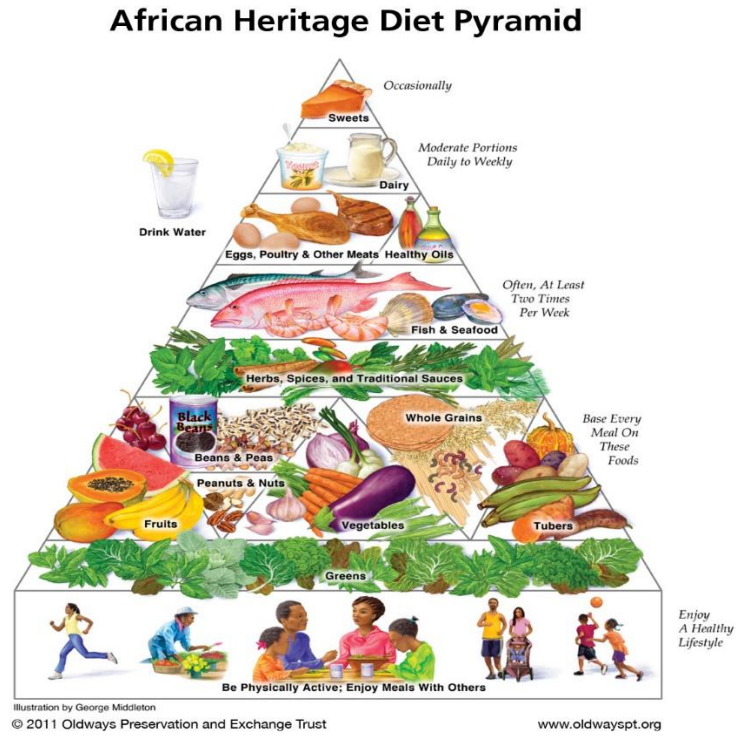
Beslenme bir kültürün en temel belirteçleri arasında yer almaktadır ve toplumun beslenme alışkanlıkları yansıtılmadan toplumsal kültürel özelliklerin belirlenmesi mümkün değildir (Nordström ve ark., 2013). Özellikle son yıllarda sürdürülebilir yaşama verilen önemin artışı ile beraber beslenme kültürü ve toplumsal beslenme alışkanlıklarına olan ilgi de artmıştır (Nemeth ve ark., 2019).

Bölge bazında toplumun beslenme kültürleri ile karakterize olmuş bazı diyet modelleri mevcuttur (Altomare ve ark., 2013; Mithril ve ark., 2012; Carrera-Bastos ve ark., 2011). Bu diyet modellerinin başında tüm dünyada bireysel sağlık ve gezegen sağlığı için önerilen, sürdürülebilir bir beslenme modeli olan ve Akdeniz havzasında yer alan bireylerin beslenme alışkanlıklarını yansıtan Akdeniz diyeti gelmektedir (Altomare ve ark., 2013). Ardından başta İskandinav ülkeleri olmak üzere Nordic-Kuzey havzasındaki bireylerin beslenme kültürlerini yansıtan Nordic diyeti ve son olarak batı tarzı beslenme alışkanlıkları ile ilişkilendirilen Western diyetinden bahsetmek mümkündür (Mithril ve ark., 2013; Carrera-Bastos ve ark., 2011).

Diğer yandan bazı kıta ve ülkeler beslenme önerilerini daha özgün hale getirebilmek adına kendi beslenme kültürlerini yansıtan ve optimal beslenme ilkelerini içeren yerel ve yöresel besin piramitleri geliştirmişlerdir (<https://oldwayspt.org>, Erişim tarihi: 18 Nisan 2021).

2.3.1. Yerel Beslenme Piramitleri

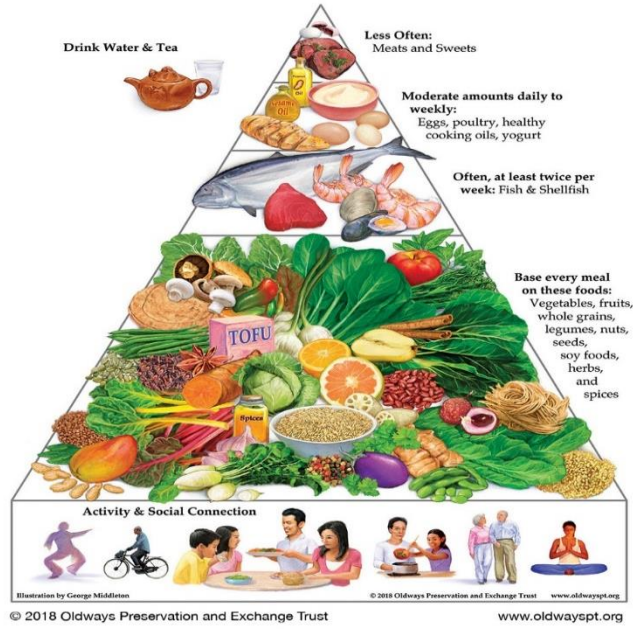
Şekil 3a-3d bazı kıta, ülke ve beslenme modellerine yönelik olarak geliştirilen beslenme piramitlerini göstermektedir. Genel ilkelere bakıldığında zaman büyük oranda Akdeniz diyeti ile uyum gösterdiklerini, yerel beslenme alışkanlıkları ile öznel hale getirdiklerini söylemek mümkündür (<https://oldwayspt.org>, Erişim tarihi: 18 Nisan 2021).



Şekil 3a. Afrika Geleneksel Diyet Piramidi

(<https://oldwayspt.org>, Erişim tarihi: 28 Haziran 2021)

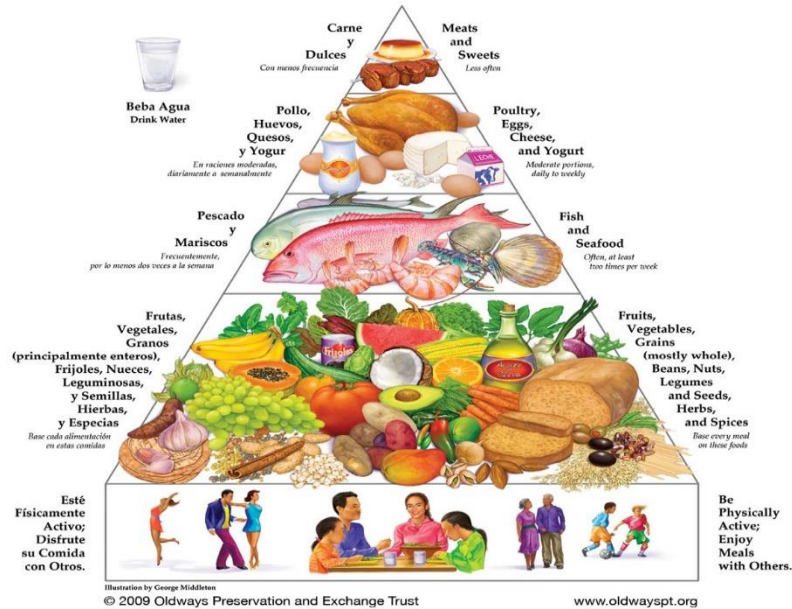
Asian Diet Pyramid



Şekil 3b. Asya Diyet Piramidi

(<https://oldwayspt.org>, Erişim tarihi: 28 Haziran 2021)

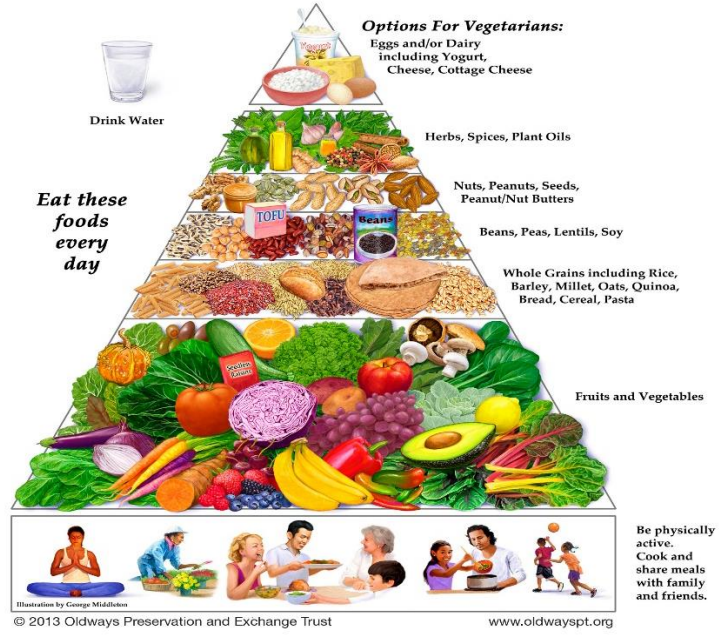
Latin American Diet Pyramid La Pirámide de La Dieta Latinoamericana



Şekil 3c. Latin Amerikan Diyet Piramidi

(<https://oldwayspt.org>, Erişim tarihi: 28 Haziran 2021)

Vegetarian & Vegan Diet Pyramid



Şekil 3d. Vejetaryen ve Vegan Diyet Piramidi

(<https://oldwayspt.org>, Erişim tarihi: 28 Haziran 2021)

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu çalışma Kıbrıs adasında yaşayan, farklı kültürlerden yetişkinlerin (≥ 19 yaş) gönüllü katılımı ile Kasım 2020-Mayıs 2021 tarihleri arasında çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma evrenini Kıbrıs adası nüfusu meydana getirmektedir (N: 1.3 milyon). %95,0 güven aralığı ve %5,0 güven düzeyi ile yapılan hesaplamalar neticesinde örneklemin (n) evren özelliklerini yansıtabilmesi için en az 386 kişi olması gerektiği saptanmıştır. Belirlenen zaman aralığında sürdürülen çalışmaya toplam 1007 yetişkin birey katılım sağlamıştır. Katılımcılar Kıbrıs adası genelinde yer alan 24 bölgede (11 ilçe ve 13 bucak) sürekli ikameti olan gönüllülerdir. ‘Adalı’ olarak nitelendirilen Kıbrıslılar ve adaya herhangi bir neden ile yerleşen (iş imkanı, yerleşim alanı, emeklilik sonrası vb.) farklı kültürlerden bireyler örneklemin bir parçası olmuştur.

3.2. Araştırmanın Etik Uygunluğu

Mevcut çalışmanın etik durumu, komiteye sunulan detaylı proje raporu neticesinde Yakın Doğu Üniversitesi, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu üyeleri tarafından uygun bulunmuştur (Proje numarası: YDU/2020/85-1198). Etik uygunluğun belirtildiği ıslak imzalı belge Ek-1’de gösterilmiştir.

3.3. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

Bu çalışmaya dahil olabilmenin en temel ilkesi gönüllülüktür. Çalışmaya katılım zorunlu değildir ve katılımcılara çalışmaya destek oldukları için bedel ödenmemiştir. Buna ek olarak çalışmaya dahil edilme kriterleri şu şekilde devam etmektedir:

- Okur-yazar olmak veya okur-yazar olan birisini tanıyarak olmak,
- Kıbrıs adasında ikamet ediyor olmak,

- Yetişkin (≥ 19 yaş) olmak,
- Veri toplama aracının içerdiği dil seçeneklerinden en az birini okuma, yazma ve konuşma becerilerine sahip olmak veya bu becerilere sahip, katılımcının diline çeviri yapabilecek birini tanıyor olmak.

3.4. Araştırmanın Genel Planı

Google Forms uygulaması aracılığı ile çevrimiçi gerçekleştirilen bu çalışmaya tüm ada yerleşikleri davet edilmiştir. Katılımcı çeşitliliğini sağlayabilmek adına adada yaygın olarak konuşulan Türkçe, Çağdaş Yunanca, İngilizce, Almanca ve Rusça dillerinde alanında uzman tercümanlar ile iş birliği yapılarak toplam beş farklı dil seçeneği ile veri toplama aracı olan anket formları hazırlanmıştır. Ek 2-6 farklı dillerde oluşturulan anket formlarını göstermektedir. Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden genel ve ilgili bilgiler çevrimiçi olarak belgeler ve yayınlar yolu ile veri toplama tekniği ile elde edilmiştir. Katılımcıların ikamet, kültür, besin üretim düzeyi ve derecesi vb. bilgiler araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formu ile toplanmıştır. Akdeniz diyetine uyumları ise ‘Mediterranean Diet Adherence Screener-Akdeniz Diyeti Uyum Ölçeği’ ile belirlenmiştir. Yerel ve yöresel besinlerin tanınma ve tüketim sıklıkları ise yine araştırmacılar tarafından geliştirilen besin tüketim sıklığı formu ile saptanmıştır. Elde edilen veriler neticesinde Kıbrıs halkının Akdeniz diyetine uyumu, yerel ve yöresel besinleri tüketim oranları belirlenmiş, tüm bunlar neticesinde Bach-Faig ve ark. (2011) tarafından geliştirilen Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi baz alınarak Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu geliştirilmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

3.5.1. Mediterranean Diet Adherence Screener - MEDAS (Akdeniz Diyeti Uyum Ölçeği)

MEDAS ölçeği Martínez-González ve ark. (2004) tarafından Akdeniz diyeti ilkeleri baz alınarak geliştirilen 14 maddelik bir ölçektir.

Ölçek zeytinyağı, sebze, meyve, kırmızı et, balık eti, tereyağı vb. yağ içeriği yüksek besinler, şekerli ve gazlı içecekler, kırmızı şarap, hazır tatlı ve pasta, kurubaklagil, yağlı tohum, soğan, sarımsak, domates ve pırasa ile lezzetlendirilen besin tüketimlerini sorgulamaktadır (Martínez-González ve ark., 2012). Akdeniz diyetine bağlılığı kuvvetlendiren her olumlu yanıt katılımcıya +1 puan sağlamaktadır (Martínez-González ve ark., 2004). MEDAS ölçeği neticesinde ≤ 6 puan katılımcının 'düşük', 7-8 puan 'ılımlı' ve ≥ 9 puan ise 'yüksek' düzeyde Akdeniz diyetine bağlılığı olduğunu göstermektedir (Hernández-Galiot ve Goñi, 2017). Ek olarak, MEDAS ölçeğinin farklı yaş ve çalışma gruplarında yapılmış Türkçe, Çağdaş Yunanca, İngilizce ve Almanca dillerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları mevcuttur (Pehlivanoğlu ve ark., 2020; García-Conesa ve ark., 2020; Papadaki ve ark., 2018; Hebestreit ve ark., 2017).

3.5.2. Yerel ve Yöresel Besin Tanıma Oranlarının ve Tüketim Sıklıklarının Belirlenmesi

Araştırmacılar tarafından geliştirilen besin tüketim sıklığı formu aracılığı ile katılımcıların yerel ve yöresel besin tanıma oranları ile tüketim sıklıkları belirlenmiştir. Bu sıklık formu 12 alt gruptan meydana gelmektedir ve 90 yerel ve yöresel besin, iki alkollü içecek olmak üzere toplam 92 bileşenden oluşmaktadır. Alt gruplar 'süt ve süt ürünleri', 'sebzeler', 'meyveler', 'doğal otlar', 'doğal meyveler', 'tahıllar', 'et, tavuk, balık ve kabuklu canlılar', 'av hayvanları', 'yağlar ve yağlı tohumlar', 'şekerli besinler', 'tuzlanmış besinler' ve 'alkollü içecekler' olarak sıralanabilmektedir. Besin tüketim sıklığında yer alan besinlerin listesi Tablo 1'de gösterilmektedir. Tüketim sıklığı ifadeleri ise yapılması hedeflenen modifikasyonu destekleyici olması adına Bach-Faig ve ark. (2011) tarafından geliştirilen piramitte yer alan tüketim sıklığı önerileri ile uyum göstermektedir. Dolayısı ile sıklık içerisinde yer alan ifadeler 'bu besini tanımıyorum', 'her ana öğünde tüketiyorum', 'her gün tüketiyorum', 'haftalık olarak tüketiyorum' şeklindedir. Aynı zamanda seyrek tüketimi saptamak adına 'ayda bir tüketiyorum', 'birkaç ayda bir tüketiyorum', 'yılda birkaç kez tüketiyorum' ve 'hiç tüketmiyorum' ifadelerine de yer verilmiştir.

Mevsimsel besinlerin tüketim sıklıklarını doğru saptayabilmek adına katılımcıların yanıtları en yaygın görüldüğü mevsime göre vermeleri istenmiştir. Besin tüketim sıklığı formu 'Ekler' bölümünde yer alan, Ek 2-6 içerisinde gösterilmektedir. Yerel ve yöresel besinlerin doğru olarak algılanması ve toplumsal beslenme kültürü belleğinin korunma altına alınması adına araştırmacılar tarafından Kıbrıs Yerel ve Yöresel Besin Fotoğraf Kataloğu materyali geliştirilmiştir.

Tablo 1. Tanınma ve Tüketim Sıklığı Sorgulanan Bazı Yerel ve Yöresel Besinlerin Bilimsel ve Yerel İsimleri

Grup	Besin	Bilimsel ismi	Yerel ismi	Grup	Besin	Bilimsel ismi	Yerel ismi
Süt ve süt ürünleri	Hellim peyniri (taze/kuru/köy)	-	Hellim	Doğal otlar	-	<i>Cynara cornigera</i>	Hostez [▲]
	Kefir*	-	-		Madımak	<i>Silene vulgaris</i>	Yumurta otu
	Köy yoğurdu*	-	-		-	<i>Centaurea hyalolepis</i>	Gadın gassığı otu
	Lor peyniri (şekerli/tuzlu/kuru)	-	Nor		Ebe gümeçi	<i>Malva sylvestris</i>	Gömeç
	Kolostrum (keçi/koyun)	-	Ağız sütü		Yabani enginar	<i>Cynara cardunculus</i>	Gafgarit
Sebzeler	Kışniş	<i>Coriandrum sativum</i>	Gollandro		-	<i>Scolymus hispanicus</i>	Gara diken [▲]
	Alabaş	<i>Brassica oleracea</i>	Gulumra		Yabani ıspanak*	<i>Spinacia oleracea</i>	-
	-	<i>Corchorus olitorius</i>	Molehiya [▲]		Yabani pırasa*	<i>Allium ampeloprasum var.</i>	-
	Enginar*	<i>Cynara scolymus</i>	-		-	<i>Pleurotus fucus var. ferulae</i>	Gavcar mantarı [▲]
	-	<i>Lathyrus ochrus</i>	Luvana [▲]		-	<i>Cynara cardunculus folium</i>	Cinnara [▲]
	Kereviz sapı*	<i>Apium graveolens</i>	-	Yabani kuşkonmaz	<i>Asparagus acutifolius</i>	Ayrelli	
	Kabak çiçeği	-	Gabak çiçeği	Hardal bitkisi	<i>Sinapis alba</i>	Lapsana	
	Yeşil kabak	<i>Cucurbita pepo</i>	Şafurga Gönyeli gabağı	-	<i>Notabasis syriaca</i>	Gavulya [▲]	
	Pir pirim	<i>Portulaca oleracea</i>	Semizotu	Yabani meye	Yemişen	<i>Crataegus azarolus</i>	Alıç
	Hünnap	<i>Ziziphus jujuba</i>	Gınnap		Harnup	<i>Ceratonia siliqua</i>	Harnıp/Keçi boynuzu
Meyveler	Dikenli incir	<i>Opuntia ficus-indica</i>	Babutsa	Tabullar	Yabani hünnap	<i>Zizyphus lotus</i>	Gonnara
	Çilek*	<i>Fragaria</i>	-		Taro kökü	<i>Colocasia esculanta</i>	Kolokas
	Portakal*	<i>Citrus X sinensis</i>	-		-	<i>Colocasia esculantasya</i>	Bullez [▲]
	Mandalina	<i>Citrus reticulata</i>	Yusufcuk		Pancar kökü*	<i>Beta vulgaris subsp. vulgaris</i>	-
	Greyfurt*	<i>Citrus X paradisi</i>	-		Kıbrıs tarhanası*	-	-
	Siyah üzüm	<i>Vitis vinifera</i>	Verigo		Kıbrıs mantısı	-	Pirohu
	İncir*	<i>Ficus carica</i>	-		Susamlı ekmek	-	Çörek
	Yeşil badem	<i>Amygdalus communis</i>	Çağla/Çala		-	-	Çitlembikli
	Pomelo	<i>Citrus maxima</i>	Gız memesi		-	-	bidda [▲]

Tablo 1. Tanınma ve Tüketim Sıklığı Sorgulanan Bazı Yerel ve Yöresel Besinlerin Bilimsel ve Yerel İsimleri (devamı)

Grup	Besin	Bilimsel ismi	Yerel ismi	Grup	Besin	Bilimsel ismi	Yerel ismi
Tahıllar	Zeytinli ekmek	-	Bulla	Şekerli besinler	Ceviz macunu*	-	-
	Hellimli pide*	-	-		Kabak macunu*	-	-
Et, tavuk, balık ve kabuklu canlılar	Kıbrıs domuzu*	-	-		Alıç reçeli*	-	-
	Şeftali kebabı* (kuzu/dana/domuz)	-	-		Şam balı tatlısı	-	Şammali
	Sokar balığı/Acı balık	<i>Siganus luridus</i>	Sokan balığı		Şam tatlısı	-	Şam işi
	Salyangoz	-	Garavolli		-	-	Samsı [▲]
Av hayvanları	Keklik	<i>Alecrotis chukar</i>	-		Kıbrıs aşuresi	-	Golifa
	Ova tavşanı	<i>Lepus europaeus ssp. cyprius</i>	-		Çörçörükya	-	Gullirikya
	Fatsa	<i>Columba palumbus</i>	-		Meyhane tatlısı	-	Gırbaç
	Bıldırcın	<i>Perdica erythrorhyncha</i>	-		Külah tatlısı	-	Limasol tatlısı
Yağlar ve yağlı tohumlar	-	<i>Thymus capitatus</i>	Kıbrıs kekiği [▲]	Katmer	-	Gatmer	
	Yeşil zeytin	<i>Olea europaea subsp. europaea</i>	Çakısdez	Kuşkonmaz turşusu	-	Ayrelli turşusu	
	Kuyruk yağı*	-	-	Kaz ayağı otu turşusu	Kaz ayağı otu: <i>Eryngium creticum</i>	Gaz ayağı turşusu	
	Zeytinyağı	-	-	Kapari turşusu (tohum/yaprak)	Kapari: <i>Capparis spinosa</i>	Gabbar turşusu	
	Kabak çekirdeği	<i>Cucurbita seminibus</i>	Pasedembo	Kıbrıs pastırması*	-	-	
Alkollü içecekler	Baf kırmızı şarabı	<i>Commandaria</i>	Gumandarga	-	-	Samarella [▲]	
	Zivania*	-	-	-	-	-	

*Yerel lehçe ile Türkçe telaffuzu aynıdır.

[▲]Türkçe telaffuzu yoktur/bilinmemektedir.

3.5.2.1. Kıbrıs Yerel ve Yöresel Besin Fotoğraf Kataloğu

Ek 8’de verilmiş olan katalog araştırmacılar tarafından veri toplama sırasında yerel ve yöresel besinlerin tanınırlığını kolaylaştırmak adına geliştirilmiş bir materyaledir. Kıbrıs Yerel ve Yöresel Besin Fotoğrafi Kataloğu genel içeriği Türkçe ve İngilizce olmak üzere iki dilde hazırlanmıştır. Diğer yandan katalog içerisinde yer alan fotoğraflar kaynağa atıf yapılarak veya araştırmacılar tarafından çekilerek beş farklı dildeki (Türkçe/Çağdaş Yunanca/İngilizce/Almanca/Rusça) telaffuzlarına göre düzenlenmiştir. Adaya özgü olarak nitelendirilen bazı yemek ve tatlılar için fotoğraf altında basit tarifeye yer verilmiştir.

3.5.3. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

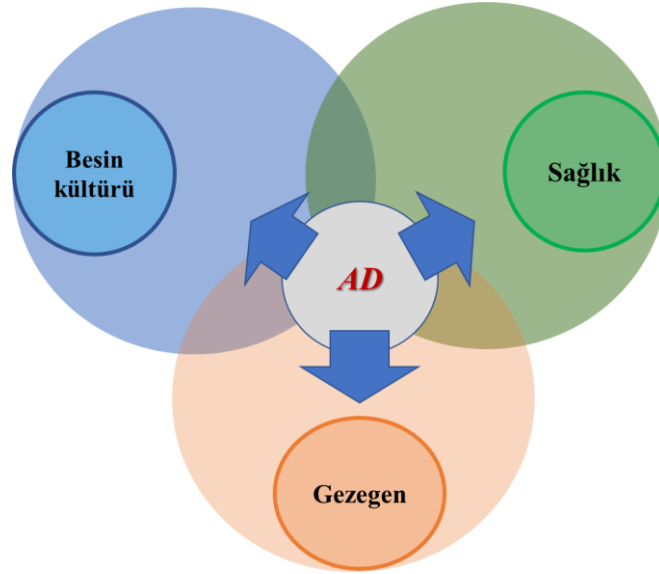
Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde Statistical Package for the Social Science paket programının 24.0 versiyonu kullanılmıştır. Nicel verilerin aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS), nitel verilerin ise örneklem içerisindeki dağılımları sayı (n) ve yüzdeler (%) ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uyum Levene testi ile değerlendirilmiş olup, ileri istatistiksel değerlendirmede ise Pearson Chi Square test, Mann Whitney U testi, Independent Sample t test, One Way ANOVA ve gerekli olduğu durumlarda Post Hoc; Bonferroni testi kullanılmıştır. $p < 0,05$ veriler arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir.

3.5.4. Akdeniz Diyeti Piramidine Kıbrıs Adası Modifikasyonu

Akdeniz diyeti ‘sık’, ‘ılımlı’ ve ‘nadir’ tüketim önerilerini içermektedir. Zeytinyağı, tam tahıl ürünleri, kurubaklagiller, sebzeler ve meyveler sık tüketim önerileri arasında yer almaktayken, balık, kırmızı şarap ve süt ve süt ürünleri ılımlı tüketim önerileri arasında yer almaktadır. Aynı zamanda nadir tüketimi önerilen besinler arasında kanatlı kümes hayvanları, tatlılar, kırmızı et ve işlenmiş et ürünleri mevcuttur (Bach-Faig ve ark., 2011). Bu noktadan hareket ile, araştırmacılar haftalık ve daha sık tüketilen besinleri ‘sık tüketim’, ayda iki kez ve daha seyrek tüketilen besinleri ise ‘nadir tüketim’ olarak değerlendirmişlerdir.

Yerel ve yöresel besin tüketim sıklıkları saptandıktan sonra Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi Kıbrıs adasına özgü bazı besinler ile yeniden dizayn edilmiştir. Bach-Faig ve ark. (2011) tarafından geliştirilen piramit taslağına müdahale edilmemiş sadece yerel ve yöresel besinler tüketim sıklıklarına göre yorumlanarak uygun yere yerleştirilmiştir. Bu modifikasyon gezegen ve halk sağlığını korumayı, yerel ve yöresel besin tüketimini desteklemeyi ve Akdeniz diyetine uyumu geliştirmeyi hedeflemektedir. Şekil 4 modifikasyonun temel aldığı ilkeleri göstermektedir. Yaygın olarak tüketildiği belirlenen bazı yerel ve yöresel besinler Akdeniz diyetine uyumu kuvvetlendirmek için, yeterli ve dengeli oranda tüketilen bazı besinler piramidi Kıbrıs adasına özgün hale getirmek için ve seyrek olarak tüketildiği saptanan bazı besinler ise yerel ve yöresel besin tüketimini özendirmek ve ekonomiye destek olmak için Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu'na eklenmiştir.

Besinlerin animasyonları otomatik çizdirme tekniği ile Adobe Illustrator uygulaması kullanılarak profesyonel grafik tasarım uzmanı tarafından oluşturulmuştur.



Şekil 4. Modifikasyonun Temel Aldığı İlkeler

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Genel Özellikleri

Tablo 2 katılımcıların genel özelliklerini göstermektedir. Yaş ortalaması $37,48 \pm 12,98$ yıl olan katılımcıların büyük bir çoğunluğu kadındır (%67,2). %55,7'si adanın kentsel bölgelerinde yaşayan katılımcıların %44,3'ü ise kırsal alan olarak kabul edilen bucaklarda yaşamaktadır. Büyük bir kısmını (%78,0) adalı olarak adlandırılan Kıbrıslıların oluşturduğu örneklemin %22,2'si ise adaya sonradan yerleşen farklı kültürel kökenli bireylerdir. Adalıların %87,1'i Kıbrıs'ın kuzey yönünde, %12,9'u ise güney yönünde yaşamaktadır. Adaya sonradan geldiği bilinen katılımcıların (%22,0) %23,4'ünün adada beş yıldan az süredir yaşadığı, %17,1'inin 5-10 yıl ve büyük bir kısmının ise (%59,5) adada on yılı aşkın süredir yaşadığı görülmüştür. %33,8'i besinsel üretim yapan katılımcıların %77,4'ü küçük -sadece çekirdek aileye yetecek kadar-, %17,1'i orta -çekirdek ve geniş aileye yetecek kadar- ve %5,6'sı büyük -satışa sunacak kadar- çapta üretim yapmaktadır (Şekil 5).

Tablo 2. Katılımcıların Genel Özelliklerine Göre Dağılımları

	$\bar{X} \pm SS$ (minimum-maksimum)	
Yaş (yıl)	37,48±12,98 (19,0-75,0)	
Cinsiyet	n	%
<i>Erkek</i>	330	32,8
<i>Kadın</i>	677	67,2
Toplam	1007	100,0
İkamet edilen bölge	n	%
<i>Kentsel alan</i>	561	55,7
<i>Kırsal alan</i>	446	44,3
Toplam	1007	100,0
Kültürel köken	n	%
<i>Kıbrıslı</i>	785	78,0
<i>Diğer</i>	222	22,0
Toplam	1007	100,0
Kıbrıslıların yaşam yönü	n	%
<i>Kuzey</i>	684	87,1
<i>Güney</i>	101	12,9
Toplam	785	100,0

Tablo 2. Katılımcıların Genel Özelliklerine Göre Dağılımları (devamı)

Sonradan gelenlerin adada yaşam süresi	n	%
<i>1-5 yıl</i>	52	23,4
<i>5-10 yıl</i>	38	17,1
<i>>10 yıl</i>	132	59,5
Toplam	222	100,0

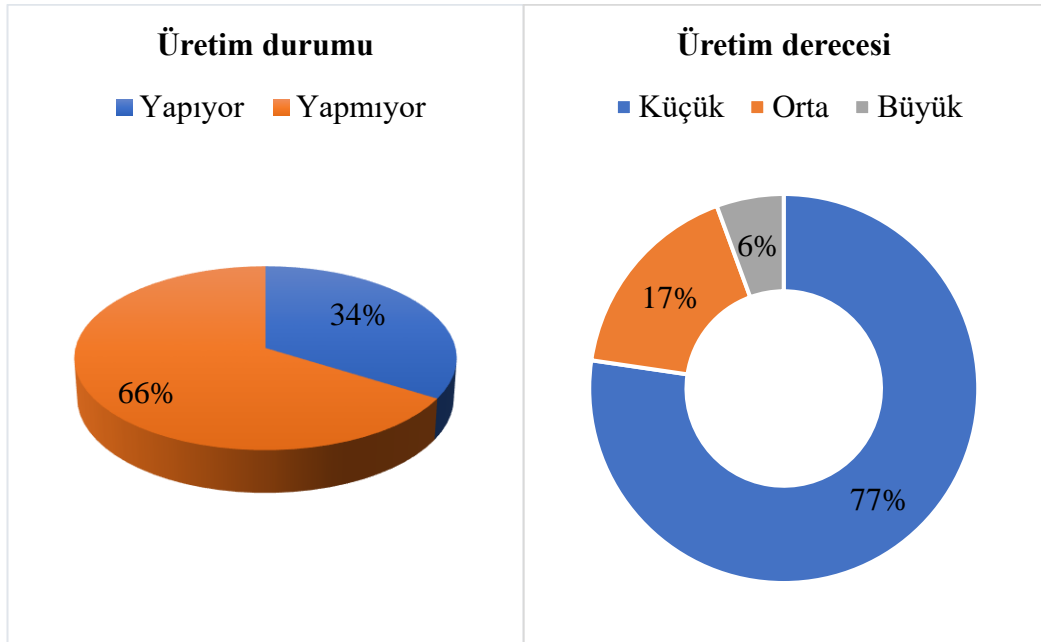
Üretim yapma durumu	n	%
<i>Yapıyor</i>	340	33,8
<i>Yapmıyor</i>	667	66,2
Toplam	1007	100,0

Üretim yapma derecesi	n	%
<i>Küçük</i>	263	77,4
<i>Orta</i>	58	17,1
<i>Büyük</i>	19	5,6
Toplam	340	100,0

Küçük: Çekirdek aileye yetecek kadar yapılan üretimi ifade etmektedir.

Orta: Çekirdek ve geniş aileye yetecek kadar üretimi ifade etmektedir.

Büyük: Satışa sunabilecek kadar üretimi ifade etmektedir.



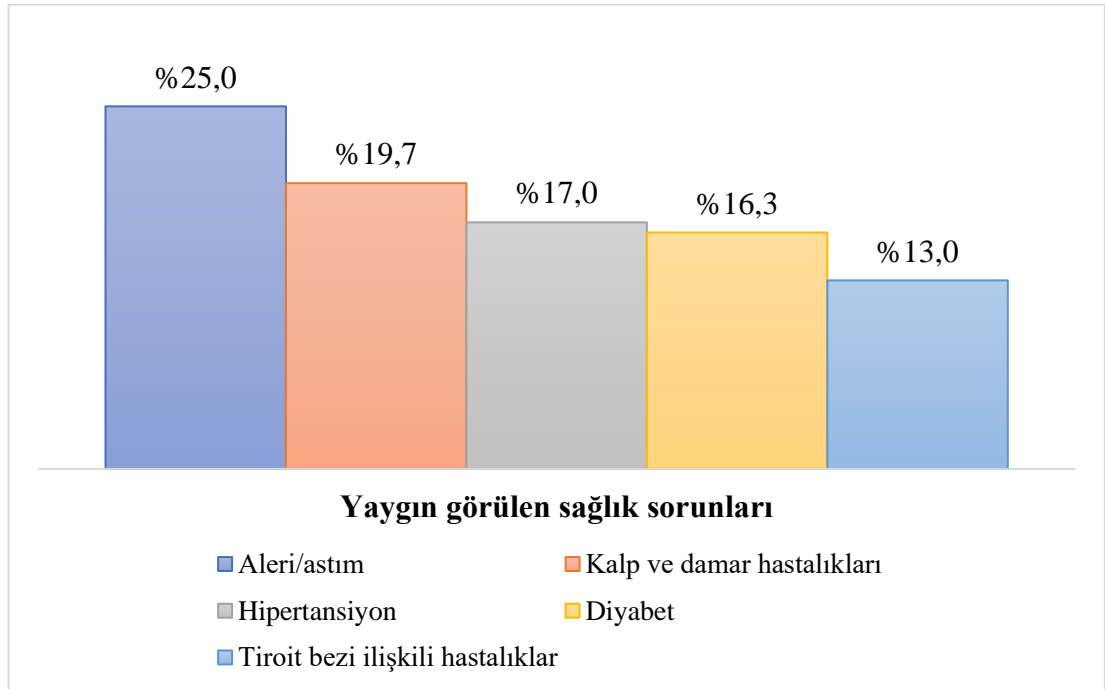
Şekil 5. Katılımcıların Besinsel Üretim Yapma Durumu ve Üretim Derecesine Göre Dağılımları

4.2. Katılımcıların Genel Sağlık Durumları

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların %29,8'inin hekim tarafından tanı almış en az bir sağlık sorunu mevcuttur. Adada yaygın olarak görülen sağlık sorunları ise sırası ile alerji ve astım hastalıkları (%25,0), kalp ve damar hastalıkları (%19,7), hipertansiyon (%17,0), diyabet (%16,3) ve tiroit bezi ilişkili hastalıklar (%13,0) olarak saptanmıştır (Tablo 3, Şekil 6).

Tablo 3. Katılımcıların Genel Sağlık Durumlarına Göre Dağılımları

Sağlık sorunu	n	%
<i>Var</i>	300	29,8
<i>Yok</i>	707	70,2
Toplam	1007	100,0
Yaygın görülen sağlık sorunları		
<i>Alerji/astım</i>	75	25,0
<i>Kalp ve damar hastalıkları</i>	59	19,7
<i>Hipertansiyon</i>	51	17,0
<i>Diyabet</i>	49	16,3
<i>Tiroit bezi ilişkili hastalıklar</i>	39	13,0



Şekil 6. Kıbrıs Adasında Yaygın Görülen Sağlık Sorunları

4.3. Katılımcıların Akdeniz Diyetine Uyumları

Katılımcıların Akdeniz diyetine uyumunu belirlemeye yönelik olarak kullanılan MEDAS ölçeği neticesinde bireylerin ortalama MEDAS skorunun $7,55 \pm 2,30$ puan olduğu görülürken, %33,3'ünün Akdeniz diyetine düşük, %32,4'ünün ılımlı ve %34,4'ünün yüksek düzeyde bağlı olduğu görülmüştür. Sonuçlar Tablo 4 ve Şekil 7'de verilmektedir.

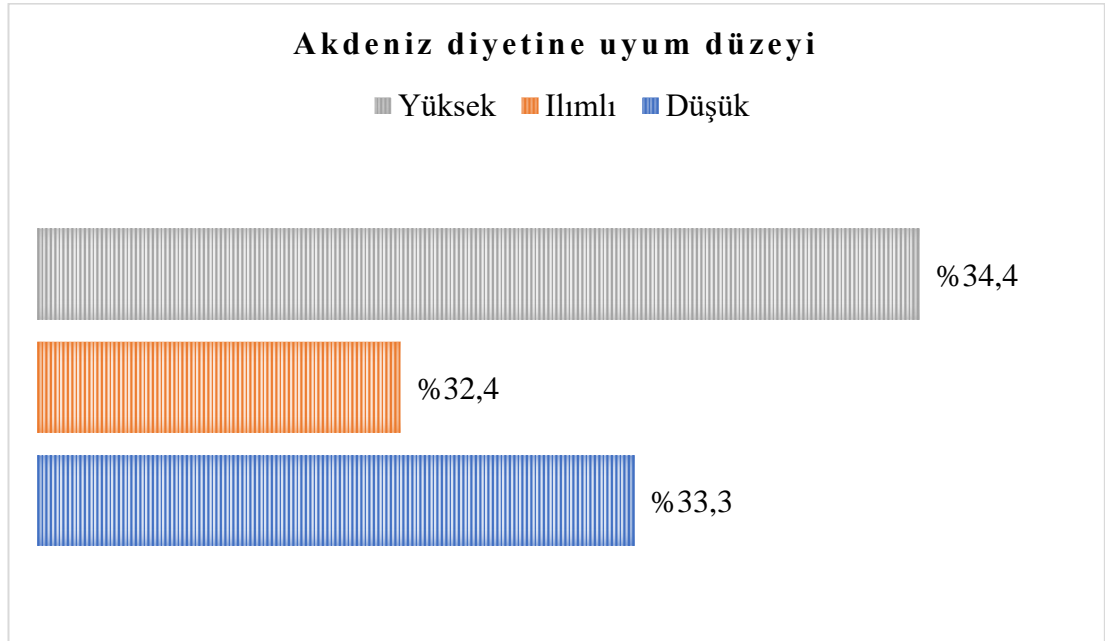
Tablo 4. Katılımcıların Ortalama MEDAS Skorları ve Akdeniz Diyetine Uyum Düzeyleri

	$\bar{X} \pm SS$ (minimum-maksimum)	
MEDAS skoru (puan)	7,55±2,30 (0,0-14,0)	
Akdeniz diyetine uyum düzeyi	n	%
<i>Düşük</i>	335	33,3
<i>İlmlı</i>	326	32,4
<i>Yüksek</i>	346	34,4
Toplam	1007	100,0

Düşük: ≤ 6 puan

İlmlı: 7-8 puan

Yüksek: ≥ 9 puan



Şekil 7. Katılımcıların Akdeniz Diyetine Uyum Düzeylerine Göre Dağılımları

Tablo 5'e göre katılımcıların %83,0'ı mutfakta en çok kullandıkları yağ türünün zeytinyağı olduğunu ve %50,7'si gün içerisinde ≥ 4 yemek kaşığı zeytinyağı kullandıklarını beyan etmişlerdir. %68,0'ı önerilen miktarda sebze tüketirken, %41,2'si meyve tüketim önerilerini karşılayabilmektedir. Bireylerin %62,0'ı bir gün içerisinde hiç veya < 1 porsiyon kırmızı et, hamburger veya et ürünleri, %54,9'u tereyağı, margarin veya krema, %47,1'i şekerli ve gazlı içecek ve %56,3'ü hazır tatlı, kek, kurabiye ve pasta tükettiklerini belirtmişlerdir. Diğer yandan çok azı (%11,9) haftalık kırmızı şarap tüketimi önerilerini karşılayabilmiştir. Balık ve deniz canlıları tüketim önerileri %23,5 oranında, yağlı tohum tüketim önerileri ise %64,3 oranında karşılanırken, kurubaklagil tüketim önerileri %63,1 oranında karşılanmaktadır. Diğer yandan katılımcıların yarısı (%50,4) kırmızı et, hamburger ve sosis yerine tavuk, hindi ve tavşan eti tercih ettiğini beyan etmiştir. Son olarak, %78,9'u ise haftada ≥ 2 sefer sarımsak, soğan ve domates ile lezzetlendirilmiş sebze yemeği, makarna ve pilav tüketmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların MEDAS Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Değerlendirilmesi

MEDAS ölçeği maddeleri	n	%
1. Mutfakta en fazla kullanılan yağ türü zeytinyağıdır.	836	83,0
2. Günde ≥ 4 yemek kaşığı zeytinyağı tüketilmektedir.	511	50,7
3. Günde ≥ 2 porsiyon pişmiş sebze veya ≥ 1 porsiyon çiğ sebze ve salata tüketilmektedir.	685	68,0
4. Günde ≥ 3 porsiyon meyve veya doğal meyve suyu tüketilmektedir.	415	41,2
5. Hiç veya günde < 1 porsiyon kırmızı et, hamburger veya et ürünleri tüketilmektedir.	624	62,0
6. Hiç veya günde < 1 porsiyon tereyağı, margarin veya krema tüketilmektedir.	553	54,9
7. Hiç veya günde < 1 porsiyon şekerli ve gazlı içecek tüketilmektedir.	474	47,1
8. Haftada ≥ 7 kadeh kırmızı şarap tüketilmektedir.	120	11,9
9. Haftada ≥ 3 porsiyon balık ve kabuklu deniz canlıları tüketilmektedir.	237	23,5
10. Haftada ≥ 3 porsiyon kurubaklagil tüketilmektedir.	635	63,1
11. Hiç veya < 1 sefer hazır tatlı, kek, kurabiye ve pasta tüketilmektedir.	567	56,3
12. Haftada ≥ 3 porsiyon kuruyemiş tüketilmektedir.	647	64,3
13. Kırmızı et, hamburger ve sosis yerine tavuk, hindi ve tavşan eti tercih edilmektedir.	508	50,4
14. Haftada ≥ 2 sefer sarımsak, domates ve soğan ile lezzetlendirilmiş makarna, sebze yemeği ve pilav yerim.	795	78,9

Kıbrıs adası kökenli olan ve adalı olarak nitelendirilen katılımcıların MEDAS ölçeğine verdikleri yanıtlar yaşam yönü bazında Tablo 6 içerisinde gösterilmiştir. Buna göre adanın güney yönünde yaşayan katılımcıların zeytinyağı kullanımı (%93,1), kuzey yönünde yaşayan katılımcılardan (%83,0) istatistiksel açıdan anlamlı şekilde daha fazladır (p: 0,01). Ancak zeytinyağı tüketiminde miktar karşılama oranları birbiri ile benzerdir. Adalıların yaşanan yöne göre sebze, meyve, balık ve kabuklu deniz canlıları, kurubaklagil, hazır tatlı, kek, kurabiye ve pasta tüketim önerilerini karşılama oranları benzer olup istatistiksel bir fark bulunamamıştır (p>0,05). Güneyde yaşayan katılımcıların kırmızı et, hamburger, sosis ve et ürünleri, tereyağı, margarin veya krema, şekerli ve gazlı içecek ve kırmızı şarap tüketim önerilerini karşılama oranları anlamlı derecede daha yüksektir (p<0,05). Diğer yandan, kuzeyde yaşayanların kuruyemiş tüketim önerilerini karşılama oranı istatistiksel olarak önemli derecede yüksek bulunmuştur (p: 0,01). Son olarak, güneyde yaşayan bireylerin kırmızı et yerine beyaz et tercih etme oranları ve sarımsak, soğan ve domates ile lezzetlendirilmiş besin tüketim oranları anlamlı derecede daha yüksektir (p<0,05).

Farklı kültürel kökenlerin MEDAS ölçeğine verdikleri yanıtlar incelendiği zaman ise adalıların zeytinyağı kullanım sıklığı önerilerini (%84,3) diğer kültürel kökenli bireylere göre (%78,4) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek oranda karşıladığı görülmüştür (p: 0,03). Diğer değişkenler ile kültürel köken arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 7).

Tablo 6. Kıbrıslı (Adalı) Katılımcıların MEDAS Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Değerlendirilmesi

MEDAS ölçeği maddeleri	Kuzey (n: 684)		Yaşanılan yön Güney (n: 101)		Toplam (n: 785)		p
	n	%	n	%	n	%	
1. Mutfakta en fazla kullanılan yağ türü zeytinyağıdır.	568	83,0	94	93,1	662	84,3	0,01*
2. Günde ≥ 4 yemek kaşığı zeytinyağı tüketilmektedir.	340	49,7	50	49,5	390	49,7	0,970
3. Günde ≥ 2 porsiyon pişmiş sebze veya ≥ 1 porsiyon çiğ sebze ve salata tüketilmektedir.	451	65,9	76	75,2	527	67,1	0,06
4. Günde ≥ 3 porsiyon meyve veya doğal meyve suyu tüketilmektedir.	277	40,5	51	50,5	328	41,8	0,057
5. Hiç veya günde < 1 porsiyon kırmızı et, hamburger veya et ürünleri tüketilmektedir.	424	62,0	74	73,3	498	63,4	0,02*
6. Hiç veya günde < 1 porsiyon tereyağı, margarin veya krema tüketilmektedir.	344	50,3	81	80,2	425	54,1	0,00*
7. Hiç veya günde < 1 porsiyon şekerli ve gazlı içecek tüketilmektedir.	294	43,0	85	84,2	379	48,3	0,00*
8. Haftada ≥ 7 kadeh kırmızı şarap tüketilmektedir.	69	10,1	22	21,8	91	11,6	0,001*
9. Haftada ≥ 3 porsiyon balık ve kabuklu deniz canlıları tüketilmektedir.	156	22,8	23	22,8	179	22,8	0,99
10. Haftada ≥ 3 porsiyon kurubaklagil tüketilmektedir.	440	64,3	66	65,3	506	64,5	0,84
11. Hiç veya < 1 sefer hazır tatlı, kek, kurabiye ve pasta tüketilmektedir.	380	55,6	65	64,4	445	56,7	0,09
12. Haftada ≥ 3 porsiyon kuruyemiş tüketilmektedir.	441	64,5	52	51,5	493	62,8	0,01*
13. Kırmızı et, hamburger ve sosis yerine tavuk, hindi ve tavşan eti tercih edilmektedir.	322	47,1	70	69,3	392	49,9	0,00*
14. Haftada ≥ 2 sefer sarımsak, domates ve soğan ile lezzetlendirilmiş makarna, sebze yemeği ve pilav yerim.	526	76,9	89	88,1	615	78,3	0,01*

p: Pearson Chi-square test *: $p < 0,05$ /İstatistiksel fark

Tablo 7. Kültürel Köken ve MEDAS Ölçeği Maddelerine Verilen Yanıtlar Üzerine Etkisi

MEDAS ölçeği maddeleri	Kültürel köken				p
	Adalı (n: 785)		Diğer (n: 222)		
	n	%	n	%	
1. Mutfakta en fazla kullanılan yağ türü zeytinyağıdır.	662	84,3	174	78,4	0,03*
2. Günde ≥ 4 yemek kaşığı zeytinyağı tüketilmektedir.	390	49,7	121	54,5	0,20
3. Günde ≥ 2 porsiyon pişmiş sebze veya ≥ 1 porsiyon çiğ sebze ve salata tüketilmektedir.	527	67,1	158	71,2	0,25
4. Günde ≥ 3 porsiyon meyve veya doğal meyve suyu tüketilmektedir.	328	41,8	87	39,2	0,48
5. Hiç veya günde < 1 porsiyon kırmızı et, hamburger veya et ürünleri tüketilmektedir.	498	63,4	126	56,8	0,07
6. Hiç veya günde < 1 porsiyon tereyağı, margarin veya krema tüketilmektedir.	425	54,1	128	57,7	0,35
7. Hiç veya günde < 1 porsiyon şekerli ve gazlı içecek tüketilmektedir.	379	48,3	95	42,8	0,14
8. Haftada ≥ 7 kadeh kırmızı şarap tüketilmektedir.	91	11,6	29	13,1	0,55
9. Haftada ≥ 3 porsiyon balık ve kabuklu deniz canlıları tüketilmektedir.	179	22,8	58	26,1	0,30
10. Haftada ≥ 3 porsiyon kurubaklagil tüketilmektedir.	506	64,5	129	58,1	0,08
11. Hiç veya < 1 sefer hazır tatlı, kek, kurabiye ve pasta tüketilmektedir.	445	56,7	122	55,0	0,64
12. Haftada ≥ 3 porsiyon kuruyemiş tüketilmektedir.	493	62,8	154	69,4	0,07
13. Kırmızı et, hamburger ve sosis yerine tavuk, hindi ve tavşan eti tercih edilmektedir.	392	49,9	116	52,3	0,54
14. Haftada ≥ 2 sefer sarımsak, domates ve soğan ile lezzetlendirilmiş makarna, sebze yemeği ve pilav yerim.	615	78,5	180	81,1	0,37

p: Pearson Chi-square test *: $p < 0,05$ /İstatistiksel fark

Katılımcıların MEDAS skorları ile bazı değişkenler arasındaki ilişki Tablo 8’de gösterilmiştir. Buna göre adada ikamet edilen bölge ile kültürel köken bireylerin Akdeniz diyetine uyumunu etkilememektedir ($p>0,05$). Adanın güneyinde yaşayan Kıbrıslı katılımcıların ortalama MEDAS skoru $8,89\pm 2,48$ puan ile kuzeyde yaşayan katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($p: 0,00$). Diğer yandan, adada on yılı aşkın süredir yaşayan bireylerin ortalama MEDAS skorları on yıldan kısa süredir yaşayanlara göre daha yüksektir ($p>0,05$). Herhangi bir besin üretimi yapan katılımcıların ortalama skorları $7,88\pm 2,18$ puan, yapmayanların ise $7,39\pm 2,34$ puan olarak bulunmuştur. Aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p: 0,001$). Aynı zamanda, üretim yapma derecesi arttıkça ortalama MEDAS skorunda da artış görülmektedir ($p: 0,006$). Son olarak, sağlık sorunu olmayan katılımcıların ortalama skorları en az bir sağlık sorunu olan katılımcılardan daha yüksektir ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Genel Özellikleri ve Genel Sağlık Durumlarının MEDAS Skoruna Etkisi

İkamet edilen bölge	MEDAS skoru (puan)	
	$\bar{X}\pm SS$ (minimum-maksimum)	p_1
<i>Kentsel alan (n: 561)</i>	$7,55\pm 2,29$ (1,0-14,0)	0,89
<i>Kırsal alan (n: 446)</i>	$7,56\pm 2,30$ (0,0-14,0)	
Kültürel köken	$\bar{X}\pm SS$ (minimum-maksimum)	p_1
<i>Kıbrıslı (n: 785)</i>	$7,55\pm 2,28$ (1,0-14,0)	0,99
<i>Diğer (n: 222)</i>	$7,55\pm 2,36$ (0,0-14,0)	
Kıbrıslıların yaşam yönü	$\bar{X}\pm SS$ (minimum-maksimum)	p_2
<i>Kuzey (n: 684)</i>	$7,36\pm 2,18$ (1,0-13,0)	0,00*
<i>Güney (n: 101)</i>	$8,89\pm 2,48$ (3,0-14,0)	
Sonradan gelenlerin adada yaşam süresi	$\bar{X}\pm SS$ (minimum-maksimum)	p_2
<i>>10 yıl (n: 132)</i>	$7,62\pm 2,09$ (0,0-12,0)	0,64
<i><10 yıl (n: 90)</i>	$7,46\pm 2,72$ (1,0-14,0)	
Üretim yapma durumu	$\bar{X}\pm SS$ (minimum-maksimum)	p_1
<i>Yapıyor (n: 340)</i>	$7,88\pm 2,18$ (0,0-13,0)	0,001*
<i>Yapmıyor (n: 667)</i>	$7,39\pm 2,34$ (1,0-14,0)	
Üretim yapma derecesi	$\bar{X}\pm SS$ (minimum-maksimum)	p_1
<i>Küçük (n: 263)</i>	$7,70\pm 2,17$ (0,0-13,0)	0,006*
<i>Orta ve büyük (n: 77)</i>	$8,48\pm 2,14$ (3,0-12,0)	
Sağlık sorunu	$\bar{X}\pm SS$ (minimum-maksimum)	p_1
<i>Var (n: 300)</i>	$7,42\pm 2,33$ (0,0-14,0)	0,23
<i>Yok (n: 707)</i>	$7,61\pm 2,28$ (1,0-13,0)	

p_1 : Independent Sample t test p_2 : Mann Whitney U test *: $p<0,05$ /İstatistiksel fark

Bireylerin genel özellikleri ve genel sağlık durumlarının Akdeniz diyeti uyum düzeyine etkisi incelendiği zaman ikamet edilen bölge ve kültürel köken değişkenlerinin herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ancak, Kıbrıslıların yaşam yönü ile Akdeniz diyetine uyum arasında istatistiksel açıdan önemli bir ilişki saptanmıştır ve güneyde yaşayanların diyetle uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (p: 0,00) (Şekil 8). Adada on yılı aşkın süredir yaşayanların diyetle orta ve yüksek düzeyde uyum oranlarının on yıldan az süredir yaşayanlara göre daha yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı da sonuçlar arasındadır (p>0,05). Üretim yapan bireylerin diyetle uyum düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülürken (p: 0,002) (Şekil 9), üretim derecesi arttıkça uyum düzeyinin istatistiksel olarak anlamsız olsa dahi arttığı sonucuna ulaşılmıştır (p>0,05) (Şekil 10). Son olarak, sağlık durumu ile Akdeniz diyetine uyum arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Tüm bu veriler Tablo 9 üzerinde gösterilmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Genel Özellikleri ve Genel Sağlık Durumlarının Akdeniz Diyeti Uyum Düzeyine Etkisi

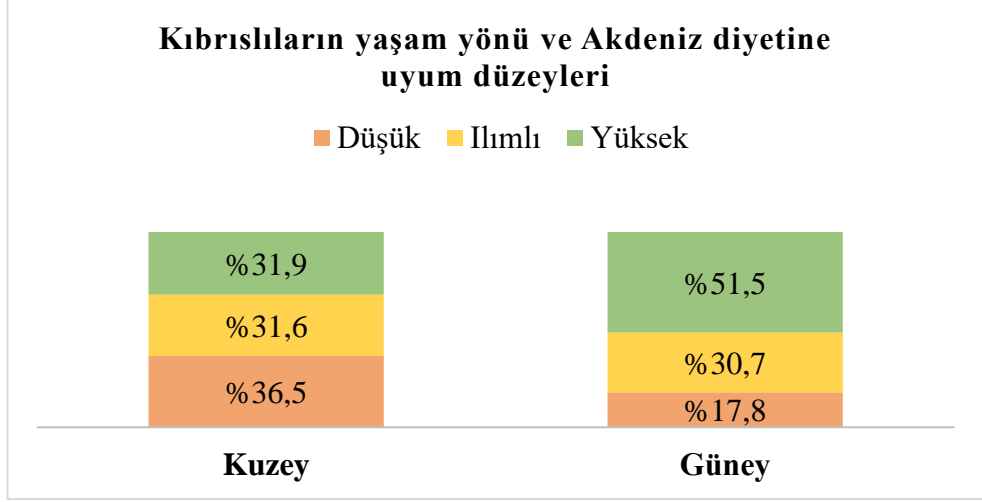
İkamet edilen bölge	Kentsel alan		Kırsal alan	
Akdeniz diyetine uyum düzeyi	n	%	n	%
<i>Düşük</i>	185	33,0	150	33,6
<i>İlmlı</i>	182	32,4	144	32,3
<i>Yüksek</i>	194	34,6	152	34,1
Total	561	100,0	446	100,0
p	0,97			
Kültürel köken	Kıbrıslı		Diğer	
Akdeniz diyetine uyum düzeyi	n	%	n	%
<i>Düşük</i>	268	34,1	67	30,2
<i>İlmlı</i>	247	31,5	79	35,6
<i>Yüksek</i>	270	34,4	76	34,2
Total	785	100,0	222	100,0
p	0,42			
Kıbrıslıların yaşam yönü	Kuzey		Güney	
Akdeniz diyetine uyum düzeyi	n	%	n	%
<i>Düşük</i>	250	36,5	18	17,8
<i>İlmlı</i>	216	31,6	31	30,7
<i>Yüksek</i>	218	31,9	52	51,5
Total	684	100,0	101	100,0
p	0,00*			

p: Pearson Chi-square test *: p<0,05/İstatistiksel fark

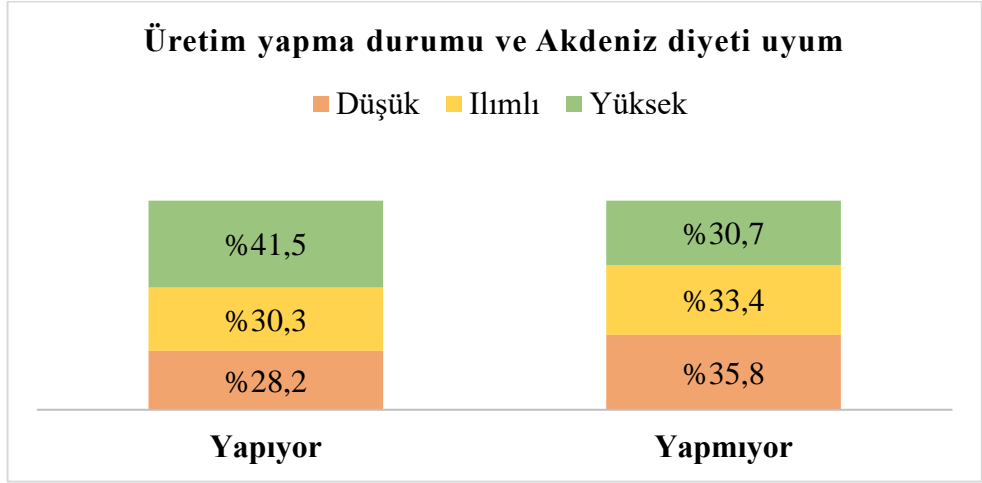
Tablo 9. Katılımcıların Genel Özellikleri ve Genel Sağlık Durumlarının Akdeniz Diyeti Uyum Düzeyine Etkisi (devamı)

Sonradan gelenlerin adada yaşam süresi	<10 yıl		>10 yıl	
Akdeniz diyetine uyum düzeyi	n	%	n	%
<i>Düşük</i>	32	35,6	35	26,5
<i>İlmlı</i>	28	31,1	51	38,6
<i>Yüksek</i>	30	33,2	46	34,8
Total	90	100,0	132	100,0
p	0,31			
Üretim yapma durumu	Yapıyor		Yapmıyor	
Akdeniz diyetine uyum düzeyi	n	%	n	%
<i>Düşük</i>	96	28,2	239	35,8
<i>İlmlı</i>	103	30,3	223	33,4
<i>Yüksek</i>	141	41,5	205	30,7
Total	340	100,0	667	100,0
p	0,002*			
Üretim yapma derecesi	Küçük		Orta ve büyük	
Akdeniz diyetine uyum düzeyi	n	%	n	%
<i>Düşük</i>	79	30,0	17	22,1
<i>İlmlı</i>	83	31,6	20	26,0
<i>Yüksek</i>	101	38,4	40	51,6
Total	263	100,0	77	100,0
p	0,10			
Sağlık sorunu	Var		Yok	
Akdeniz diyetine uyum düzeyi	n	%	n	%
<i>Düşük</i>	102	34,0	233	33,0
<i>İlmlı</i>	102	34,0	224	31,7
<i>Yüksek</i>	96	32,0	250	35,4
Total	300	100,0	707	100,0
p	0,57			

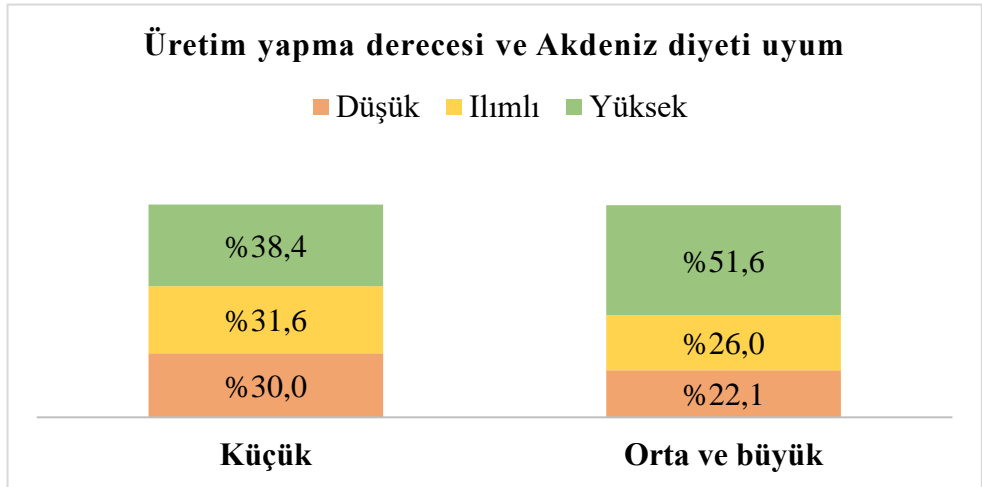
p: Pearson Chi-square test *: p<0,05/İstatistiksel fark



Şekil 8. Kıbrıslıların Yaşam Yönlerine Göre Akdeniz Diyetine Uyumları



Şekil 9. Katılımcıların Üretim Yapma Durumlarına Göre Akdeniz Diyetine Uyumları



Şekil 10. Katılımcıların Üretim Yapma Derecesine Göre Akdeniz Diyetine Uyumları

4.4. Katılımcıların Yerel ve Yöresel Besinleri Tanınma Oranları

Kıbrıs Yerel ve Yöresel Besin Fotoğraf Kataloğu içerisinde yer alan bazı besinlerin tanınma oranları Tablo 10'da gösterilmektedir. Buna göre yerel ve yöresel besinlerin büyük bir çoğunluğu %95,0 üzerinde tanınma oranına sahiptir. Diğer yandan %99,0 ve üzerinde tanınma oranına sahip besinler yerel lehçede yer alan isimleri ile taze hellim, şeftali kebabı, Kıbrıs pastırması, garavolli, gollandro, kereviz sapı, ayrelli, harnıp, çala, pasedembo, Kıbrıs pidesi, Kıbrıs çöreği, bulla, ceviz macunu ve zivania olarak sıralanabilmektedir.

Aynı zamanda, tanınma oranı en düşük beş besin ise sırası ile gadın gassığı otu (%65,1), cınnara (%65,6), gavulya (%66,6), gullirikya (%84,5) ve gara diken (%85,0) olarak belirlenmiştir. Araştırmacılar tarafından geliştirilen Şekil 11 bazı yerel ve yöresel Kıbrıs besinlerini göstermektedir. Bu besinler Tablo 10'da yerel isimleri üzerinde üst simge olarak verilen numaralar ile takip edilebilmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Bazı Yerel ve Yöresel Besinleri Tanıma Oranları

Besin	Tanınma oranı		Besin	Tanınma oranı		Besin	Tanınma oranı	
	n	%		n	%		n	%
¹ Taze Hellim	998	99,1	Yabani ıspanak	933	92,7	Gabbar ²⁷ çekirdeği turşusu	984	97,7
Köy hellimi	991	98,4	¹³ Luvana	890	88,4	²⁸ Gaz ayağı turşusu	922	91,6
Kuru hellim	923	91,7	¹⁴ Gavcar mantarı	980	97,3	²⁹ Kolokas	992	98,5
² Taze nor	934	92,8	¹⁵ Kereviz sapı	1002	99,5	Bullez	887	88,1
Kuru nor	934	92,8	¹⁶ Şafurga	951	94,4	³⁰ Kıbrıs tarhanası	986	97,6
³ Şeftali kebabı	1004	99,7	¹⁷ Gabak çiçeği	990	98,3	³¹ Pirohu	974	96,7
⁴ Samarella	975	96,8	¹⁸ Semizotu	926	92,0	³² Kıbrıs pidesi	1002	99,5
⁵ Kıbrıs pastırması	1000	99,3	¹⁹ Lapsana	891	88,5	³³ Kıbrıs çöreği	1004	99,7
⁶ Sokan balığı	977	97,0	²⁰ Ayrelli	1003	99,6	³⁴ Bulla	1005	99,8
⁷ Garavolli	997	99,0	²¹ Gavulya	671	66,6	³⁵ Nohutlu ekmek	981	97,4
⁸ Gollandro	1001	99,4	²² Alıç	986	97,3	³⁶ Çitlembikli bidda	970	96,3
⁹ Gulumra	980	97,3	²³ Harnıp	1002	99,5	³⁷ Leymosun tatlısı	921	91,5
¹⁰ Gömeç	987	98,0	²⁴ Gonnara	911	90,5	³⁸ Gırbaç	939	93,2
¹¹ Gara diken	856	85,0	²⁵ Gınap	928	92,2	³⁹ Şammalli	987	98,0
¹² Hostes	926	92,0	²⁶ Babutsa	993	98,6	⁴⁰ Gollifa	982	97,5
⁴¹ Molehiya	958	95,1	⁴⁶ Gız memesi	993	96,6	⁴⁹ Samsı	963	95,6
⁴² Yumurta otu	914	90,8	Çala	1005	99,8	⁵⁰ Gullirikya	849	84,3
⁴³ Gadın gassığı	659	65,1	Kıbrıs dağ kekiği	977	97,0	⁵¹ Ceviz macunu	1000	99,3
⁴⁴ Enginar	996	98,9	⁴⁷ Çakısdez	1005	99,8	Alıç reçeli	974	96,7
⁴⁵ Gafgarit	867	86,1	⁴⁸ Pasedembo	1000	99,3	⁵² Gabak macunu	993	98,6
Yabani pırasa	921	91,5	Ayrelli turşusu	980	97,3	⁵³ Gumandarga	968	96,1
Cinnara	661	65,6	Gabbar yaprağı turşusu	992	98,5	⁵⁴ Zivania	1002	99,5



Şekil 11. Kıbrıs Adası Haritası ve Adaya Özgü Bazı Yerel ve Yöresel Besinlerin Tanıtılması

4.5. Katılımcıların Bazı Yerel ve Yöresel Besinleri Tüketim Oranları

Katılımcıların süt ürünleri grubunda yer alan hellim, köy yoğurdu ve nor sık tüketim oranları sırası ile %82,1, %71,0 ve %27,7 olarak bulunmuştur. Yerel ve yöresel tahılların ise %1,2-85,2 aralığında sıklıkla tüketildiği görülmüştür. Diğer yandan yerel ve yöresel sebzeleri sık tüketim oranları %10,1-64,4 aralığındadır. Yerel ve yöresel meyveler ise %14,2-67,3 aralığında sıklıkla tüketilmektedirler. Ada bitki örtüsünde doğal olarak yetişen yerel ve yöresel otların sık tüketim oranları ise %2,2-13,7 olarak saptanmıştır. Katılımcıların %38,2'si sıklıkla Kıbrıs dağlarında yetişen Kıbrıs dağ kekiğini tüketmektedir. Zeytinyağını her gün tüketen katılımcı oranı ise %30,4 olarak bulunmuştur. Diğer yandan, %72,5'inin sık olarak tükettiği besinler arasında çakırsdez yer almaktadır. Son olarak, sıklıkla soka balığı tüketenlerin oranı %7,5'tir. Tablo 11 tüm besinlerin sık tüketim oranlarını detayları ile göstermektedir.

Katılımcıların %96,5'i samarellayı, %92,1'i Kıbrıs domuzunu, %88,9'u şeftali kebabını ve %85,4'ü ise Kıbrıs pastırmasını nadiren tüketmektedir. Diğer yandan, garavolli tüketimi de seyrek olarak tercih edilmektedir (%98,6). Yerel ve yöresel tatlıların nadiren tercih edildiği görülmüştür (nadir tüketim oranları tüm tatlılar için: >%95,0). Bahsi geçen tüm besinlerin detaylı tüketim sıklıkları Tablo 11'de mevcuttur.

Son olarak, Gumandarga ada içerisinde nadiren tüketilen bir alkollü içecek türü olarak saptanmıştır (nadir tüketim oranı: %97,8).

Tablo 11. Katılımcıların Bazı Yerel ve Yöresel Besinleri Tüketim Sıklıkları

Besinler	Tüketim sıklığı				Besinler	Tüketim sıklığı			
	Sık		Nadir			Sık		Nadir	
	n	%	n	%		n	%	n	%
¹ Hellim	826	82,1	181	18,1	¹⁴ Gavulya [Ç]	36	3,6	971	96,4
Köy yoğurdu	715	71,0	292	29,0	¹⁵ Gara diken [P]	22	2,2	985	97,8
Nor	279	27,7	728	72,3	¹⁶ Kıbrıs dağ kekiği	385	38,2	622	61,8
Gollandro [Ç]	648	64,4	359	35,9	Kıbrıs zeytinyağı	306 ^Δ	30,4 ^Δ	50	5,0
Gulumra [Ç]	284	28,2	723	71,8	¹⁷ Çakırsdez	730	72,5	277	27,5
² Molehiya [P]	210	20,9	797	79,1	¹⁸ Pasedembo	190	18,9	817	81,1
Enginar [P,Ç]	529	52,5	478	45,5	Kıbrıs domuzu	80	7,9	927	92,1
Kereviz sapı [Ç]	462	45,9	545	54,1	¹⁹ Şeftali kebabı	112	11,1	895	88,9
³ Gabak çiçeği [P]	133	13,2	874	86,8	Sokan balığı	76	7,5	931	92,5
Semizotu [P,Ç]	201	20,0	806	80,0	²⁰ Garavolli	11	1,1	996	98,9
⁴ Luvana [Ç]	102	10,1	905	89,9	²¹ Gollifa	16	1,6	991	98,4
Çilek	288	28,6	719	71,4	²² Leymosun tatlısı	5	0,5	1002	99,5
Portakal	646	64,2	361	35,8	²³ Gullirikya	15	1,5	992	98,5
Greyfurt	678	67,3	329	32,7	²⁴ Gurbaç	36	3,6	971	96,4
Gız memesi	152	15,1	855	84,9	²⁵ Şammalli	13	1,3	994	98,7
Üzüm	351	34,9	656	65,1	²⁶ Samsı	8	0,8	999	99,2
⁵ Babutsa	142	14,1	865	85,9	²⁷ Ceviz macunu	46	4,6	961	95,4
⁶ Gömeç [P]	124	12,3	883	87,7	²⁸ Gabak macunu	8	0,8	999	99,2
⁷ Hostes [P]	82	8,1	925	91,9	²⁹ Kıbrıs pastırması	147	14,6	860	85,4
⁸ Yumurta otu [P]	48	4,8	959	95,2	³⁰ Samerella	35	3,5	972	96,5
⁹ Gadın gassığı otu [P]	27	2,7	980	97,3	³¹ Kolokas	90	8,9	917	91,1
¹⁰ Gafgarut [P,Ç]	62	6,2	945	93,8	³² Kıbrıs tarhanası	262	26,0	745	74,0
¹¹ Gavcar mantarı [P]	123	12,2	884	87,8	³³ Pirohu	50	4,7	957	95,3
¹² Ayrelli [P]	138	13,7	869	86,3	³⁴ Kıbrıs çöreği	314	31,2	693	68,8
¹³ Lapsana [Ç]	61	6,1	946	93,9	³⁵ Çitlembikli bidda	32	3,2	975	96,8
Kıbrıs pidesi	858	85,2	149	14,8	³⁶ Bulla	184	18,3	823	81,7
Nohutlu ekmek	12	1,2	995	98,8	³⁷ Gumandarga	22	2,2	985	97,8

[P]: Pişmiş tüketilir. [Ç]: Çiğ tüketilir. *Sık tüketim: Haftalık ve daha sık tüketimi ifade eder. *Nadir tüketim: Ayda iki kez ve daha seyrek tüketimi ifade eder. Δ: Günlük tüketim oranını gösterir.

4.6. Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi'ne Kıbrıs Modifikasyonu

Kıbrıslıların yerel ve yöresel besinleri tüketim sıklıkları Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi tüketim sıklığı önerilerine uygun olarak saptandıktan sonra Akdeniz diyetine Kıbrıs modifikasyonu yapılmıştır. Şekil 12 geliştirilen Akdeniz diyeti piramidini göstermektedir. Bu piramit 'her ana öğünde', 'her gün' ve 'haftalık' tüketim önerileri içermektedir.

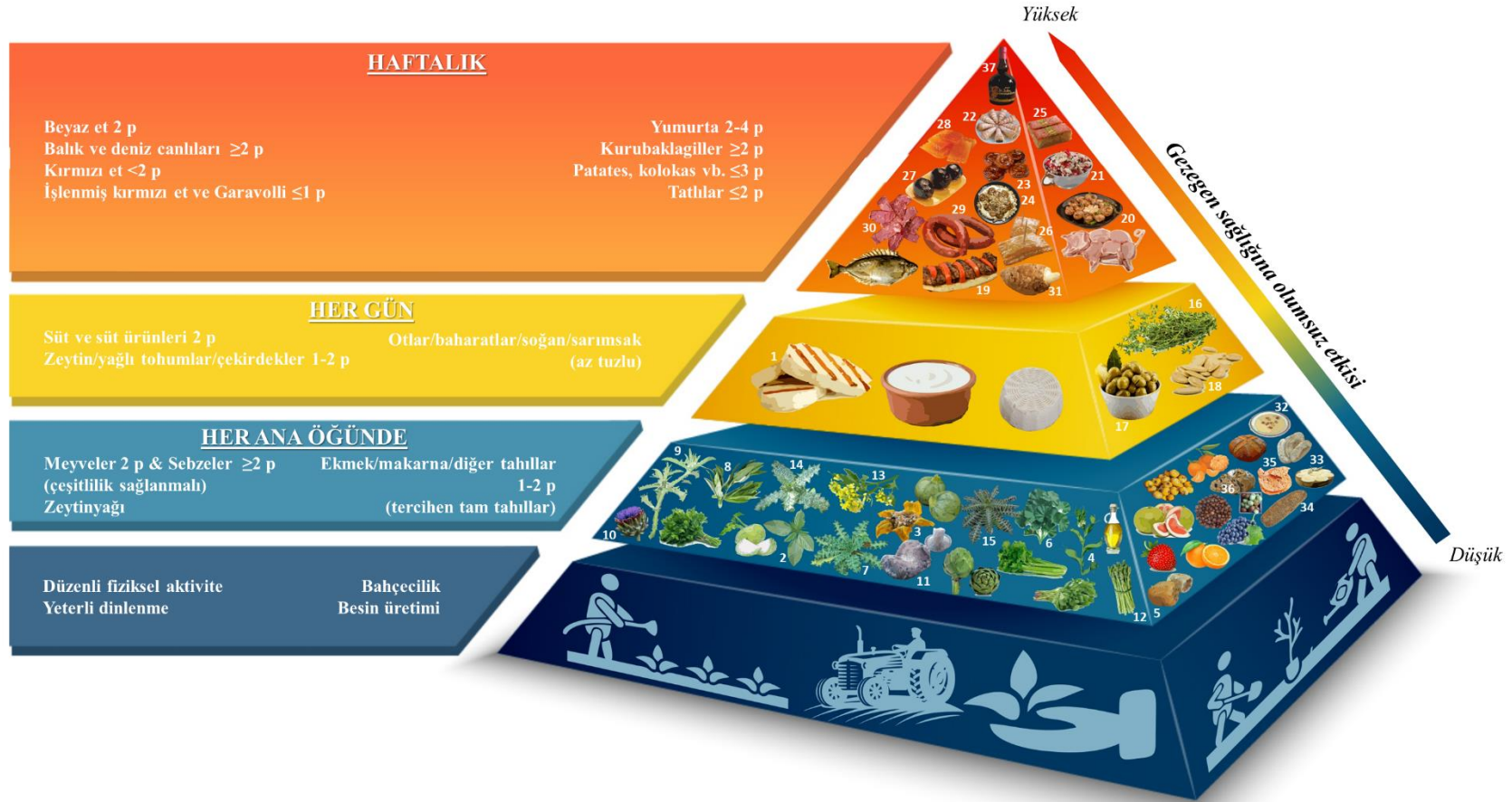
Katılımcıların %33,8'i kendi besin üretimlerini yaptıklarını beyan etmişlerdir (Tablo 2). Bu nedenle Kıbrıs adasına özgü olarak güncellenen Akdeniz diyeti piramidinin temelini besin üretimini desteklemek ve ada halkının yaşam kalitesini arttırmak adına bahçecilik, besin üretimi, bitki avcılığı vb. bazı faaliyetler eklenmiştir (Şekil 12).

Çalışmaya katılan bireylerin yerel ve yöresel sebzeleri sık tüketim oranları %10,2 ile 67,3 arasında bulunurken, doğal otları sık tüketim oranları ise %2,7-13,7 olarak bulunmuştur. Diğer yandan, ada halkının zeytinyağı tüketimi %30,4 oranında Akdeniz diyeti önerileri ile uyumaktadır. Yerel ve yöresel tahıl ürünleri ayrı ayrı incelendiği zaman Kıbrıs pidesi dışında geriye kalanların nadiren tüketildikleri görülmüştür (sık tüketim oranları: %3,2-31,2) (Tablo 11). Bu sonuçlardan yola çıkarak araştırmacılar tarafından tasarlanan Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu'nun 'her ana öğünde' tüketim için öneriler veren bölümüne yerel ve yöresel sebzeler, meyveler, doğal otlar, Kıbrıs zeytinyağı ve tahıl ürünleri tüketim oranlarını arttırmak ve yöreselliği desteklemek adına eklenmiştir (Şekil 12).

Katılımcı bireylerin %72,5'i çakırsdez için sık tüketimi sağlamıştır. Aynı zamanda, %18,9'u yağlı tohum olarak bilinen pasademboyu sıklıkla tüketmektedir. Süt ve süt ürünleri grubunda yer alan hellim %82,1 oranında sık olarak tüketilmekteyken, bu oran köy yoğurdu için %71,0 ve nor için ise %27,7 olarak bulunmuştur. Diğer yandan, Kıbrıs dağ kekiği tüketim sıklığına göre ada halkı tarafından %62,8 oranında nadiren tüketilmektedir (Tablo 11). Tüm bu sonuçlar incelenerek geliştirilen piramidin 'her gün' için tüketim önerileri veren bölümüne tüketimin devamını sağlamak adına yöresel zeytinyağı, hellim, köy yoğurdu eklenirken, tüketime özendirerek arttırmak için nor ve Kıbrıs dağ kekiği eklenmiştir (Şekil 12).

Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi önerileri baz alındığı zaman katılımcıların %91,0'ının önerilere uygun şekilde kolokas tükettikleri görülmüştür. Aynı zamanda, kırmızı et ve işlenmiş kırmızı et ürünleri %88,9-92,5 oranında nadiren tüketilirken, garavolli de nadiren tüketilen besinler arasındadır (%98,9). Diğer yandan, balık tüketimi için Akdeniz diyeti önerileri büyük ölçüde (%92,5) araştırmaya katılan bireyler tarafından karşılanamamış, Akdeniz'e özgü olarak bilenen sokan balığı nadiren tüketilmiştir. Son olarak, tatlı ve tuzlanmış besinlerin %79,1-99,5 oranında nadiren tüketildiği görülmüştür (Tablo 11). Bu nedenle tasarlanan piramidin 'haftalık' tüketim için öneriler veren bölümüne kolokas, kırmızı et ve işlenmiş kırmızı et ürünleri, garavolli, tuzlanmış besinler ve tatlılar seyrek tüketimi desteklemek, sokan balığı ise tüketim sıklığını arttırabilmek adına eklenmiştir (Şekil 12).

Diğer yandan, Kıbrıs halkının gumandarga ve buna bağlı olarak kırmızı şarap tüketimini arttırmak adına piramidin en üst kısmına sosyal ve kültürel inançlara saygı duymakla beraber yöresel kırmızı şarap eklenmiştir (Şekil 12).



Şekil 12. Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu

5. TARTIŞMA

Mevcut çalışma 1007 kişinin gönüllü katılımı ile gerçekleşmiştir. Bu bölümde çalışma sonuçları literatürde yer alan diğer bilimsel yayınlar çerçevesinde incelenmiş ve tartışılmıştır.

5.1. Katılımcıların Akdeniz Diyetine Uyumları

Katılımcıların ortalama MEDAS skorları $7,55\pm 2,30$ puan olarak bulunmuştur (Tablo 4). Andrade ve ark. (2020); mevcut araştırma ile benzer şekilde bir Akdeniz ülkesi olan Portekiz’de yaşayan yetişkinler ile (n: 490) bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma neticesinde ortalama MEDAS skoru benzer şekilde $7,4\pm 2,1$ puan olarak bulunmuştur. Aynı zamanda, İspanya’da yapılan bir çalışmada araştırmacılar ortalama MEDAS skorunu $7,44\pm 2,12$ puan olarak saptamışlardır (Muros ve Zabala, 2018). İtalyan, Yunan ve İspanyol bireylerin Akdeniz diyetine uyumlarını belirlemeyi hedefleyen bir çalışmada toplam 454 katılımcı yer almıştır. Tamamı Akdeniz bölgesinde ikamet eden katılımcıların ortalama MEDAS skorları mevcut çalışma ile benzer şekilde $7,30\pm 1,43$ puan olarak belirlenmiştir (Schwarzer ve ark., 2017). Akdeniz diyeti söz konusu bölgede yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıklarını baz alarak türetilmiş bir beslenme modelidir (Lăcătuşu ve ark., 2019). Akdeniz ülkelerinde yaşayan bireylerin bazı kültürel farklılıklar dışında diyete benzer oranda uyum sağladıkları bilinmektedir (Phull, 2015).

Mevcut çalışma sonuçları arasında Kıbrıslı katılımcılar ile adaya sonradan gelen farklı kültürel kökenli bireylerin Akdeniz diyetine uyumlarının oldukça benzer olduğu yer almaktadır (Tablo 8-9). Nemeth ve ark. (2019); 22 farklı kültürden toplam 66 katılımcı ile çalışmışlardır. Katılımcıların tamamı kendi ülkeleri dışında herhangi bir ülkede yaşamaktadır. Bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeyi hedefleyen çalışmada katılımcıların kendi yöreleri olmasa dahi yaşadıkları bölgenin beslenme alışkanlıklarını benimsedikleri görülmüştür. Aynı zamanda, Akdeniz bölgesine daha sonradan yerleşen bireylerin beslenme alışkanlıkları arasına Akdeniz diyeti ilkelerini ekledikleri bilinmektedir (Tierney ve Zabetakis, 2018).

Bu benzerliğin sonradan gelen bireylerin adaya adapte olmaları ve doğal adalılarının Akdeniz diyetine uyumlarının çok yüksek olmamasından da kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bir bölgede uzun süre yaşamak mevcut beslenme kültürüne ek olarak yaşanan bölgenin beslenme kültürünü de benimsemeye oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Ball ve ark., 2006). Bu çalışmada adada on yılı aşkın süredir yaşayan katılımcıların ortalama MEDAS skorları istatistiksel olarak anlamsız olsa da daha az süredir yaşayan katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur (Tablo 8, $p>0,05$). Bir diğer Akdeniz ülkesi olan Portekiz'de yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar görülmüştür (Andrade ve ark., 2020).

Kıbrıs adasının kuzey ve güney yönlerinde yaşayan bireylerin yaşam tarzları arasında farklılıklar olabileceği düşünülmektedir (Constantinou ve ark., 2012). Kıbrıslı bireylerin Akdeniz diyetine uyumunu değerlendirmek üzere yapılan bazı çalışmalar vardır. Ancak bu çalışmalar ada genelinin Akdeniz diyetine uyumunu yansıtır nitelikte değildir (Dayi ve ark., 2021; Demetriou ve ark., 2012; Kyriacou ve ark., 2015). Mevcut çalışmada güneyde yaşayan Kıbrıslıların ortalama MEDAS skorları ve buna bağlı olarak da diyet uyum düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Tablo 8-9, $p<0,05$). Kıbrıslı katılımcıların yaşadıkları yöne bağlı olarak MEDAS ölçeği maddelerine vermiş oldukları yanıtlar değerlendirildiği zaman en belirgin farklılığın kırmızı şarap ve beyaz et tüketiminde olduğu görülmüştür. Buna göre güneyde yaşayan Kıbrıslılar daha fazla kırmızı şarap tüketmekte ve beyaz et tercih etmektedir (Tablo 6, $p<0,05$). Gumandarga Kıbrıs ile özdeşleşmiş, adaya özgü olarak bilinen bir kırmızı şarap türüdür. Adanın güneyinde üretimi söz konusu olan yöresel şarap, ada ekonomisini büyük ölçüde desteklemektedir. Üretim yönüne bağlı olarak güneyde daha fazla tüketildiği de bilinmektedir (Vrontis ve Paliwoda, 2008). Diğer yandan, kuzeyde Rakı vb. sek alkollü içeceklerin daha yaygın tüketildiği de rapor edilmiştir (Kendirci ve ark., 2018). Akbora (2020); 1970'li yıllardan bu yana Kıbrıs adasının kuzeyinde balık endüstrisinde artış olduğunu ancak bu durumun kuzeyin balık tüketimini etkilemediğini belirtmiştir.

Diğer yandan, yapılan bir çalışmada adanın güneyinde son yıllarda sürdürülebilir yaşam için elzem görülen kırmızı et tüketiminin önerilere uygun şekilde seyrek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Demirkol, 2007). Bunun tam aksine, kuzeyde tüketilen kırmızı et miktarının balık eti tüketiminin oldukça üzerinde olduğu görülmüştür (Akbor, 2020).

Adanın kuzeyinde yaşayan Kıbrıslıların 2011 yılında kişi başına ortalama on kilogram balık tükettiği görülürken, bu oran güneyde yaşayan katılımcılar için 22,3 kg olarak bulunmuştur (<http://www.fao.org/fishers/facp/CYP/en>, Erişim tarihi: 30 Haziran 2021; Akbor, 2021).

Bahçecilik, besin üretimi ve yerel besinlerin tüketiminin desteklenmesi Akdeniz diyeti bileşenleri arasında yer almakta, Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi temelini meydana getirmektedir (Echeverría ve ark., 2020; Bach-Faig ve ark., 2011). Mevcut çalışmada katılımcıların besin üretim durumu, üretim derecesi ve MEDAS skorları arasındaki ilişkinin de değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Bunun sonucunda, kendi evi ve/veya bahçesinde besin üretimi yapan katılımcıların ortalama MEDAS skorlarının yapmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu, aynı zamanda üretim derecesi arttıkça ortalama MEDAS skorlarında da pozitif yönde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür (Tablo 8, $p<0,05$). Andrade ve ark. (2020); yürüttükleri bir çalışmada oldukça benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Diğer yandan, Algert ve ark. (2016); besin üretimi yapma durumu ile sağlıklı besin seçimi arasında olumlu bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Buna göre besin üretimi yapan bireyler Akdeniz diyetinin temel ilkelerinden birisi olan bitkisel bazlı beslenmeye daha yatkındır.

Sağlıklı katılımcıların ortalama MEDAS skorları hekim tarafından tanı almış en az bir sağlık sorunu olan katılımcıların skorlarından daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu fark anlamlı olabilecek kadar istatistiksel değere sahip değildir (Tablo 8, $p>0,05$). Akdeniz diyeti sağlık üzerinde koruyucu ve geliştirici olumlu potansiyel etkiler gösteren birçok besin ögesi ve besin bileşeni içermektedir. Bu besin ögesi ve bileşenlerinin özellikle kronik hastalıkların önlenmesinde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir (Benyaich, 2017).

Sofi ve ark. (2013); yürüttükleri bir çalışma neticesinde Akdeniz diyetine bağlılık skorundaki iki puanlık bir artışın tüm nedenlere bağlı ölüm riskinde %8,0 oranında bir düşüşe neden olduğunu bulmuşlardır. Mevcut çalışma ile benzer şekilde, Torrado ve ark. (2015) tarafından katılımcıların ortalama MEDAS skorları ile sağlık durumları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Tüm bu olumlu etkilerin yanı sıra, mevcut çalışmada katılımcıların Akdeniz diyetine uyumlarının genel olarak çok yüksek olmaması aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmamasına neden olmuştur.

5.2. Katılımcıların Yerel ve Yöresel Besinleri Tanıma Oranları

Akdeniz havzasında beslenme alışkanlıkları genellikle bitkisel bazlı, yerel ve yöresel besin tüketimini destekler niteliktedir. Akdeniz ülkelerinde yaşayan bireylerin yerel ve yöresel besinlerin tüketimine özen gösterdiği de bilinmektedir (Medina, 2011). Yerel ve yöresel besinlerin halk tarafından tanınma oranlarının da incelendiği bu çalışmada Akdeniz’de bir ada olan Kıbrıs’ta da yerel ve yöresel besinlerin büyük bir kısmının %95,0 ve üzerinde biliniyor olduğu görülmüştür (Tablo 10). Kıbrıs adasının konumu doğal tüketilebilir otların kendiliğinden yetişebilmesi için elverişlidir (Della ve ark., 2006). Ancak, ada içerisinde en az tanınma oranına sahip olan besinler arasında yerel lehçede gadın gassığı olarak bilinen *Centaurea hyalolepis*, cınnara olarak bilinen *Cynara cardunculus* bitkisinin yaprakları, gavulya olarak bilinen *Notobasis syriaca* ve gara diken olarak bilinen *Scolymus hispanicus* yer almaktadır (Tablo 10). *Centaurea hyalolepis* sağlık üzerinde anti-kanser, anti-inflamatuar vb. olumlu potansiyel etkilere sahip, Akdeniz ikliminde yetişen ve Akdenizli bireyler tarafından tüketilen bir ottur (Erel ve ark., 2014). *Cynara cardunculus* yabani enginar olarak bilinen bitkinin meyve kısmı olarak nitelendirilmektedir. Mevsimine göre Akdeniz yemeklerinin bir parçası olarak kültürde yer almaktadır. Aynı zamanda bu bitkinin yaprak/dal kısımları da tüketim için uygundur (Zayed ve ark., 2020). Tablo 10’a bakıldığında zaman katılımcıların %88,8’inin yerel lehçede gafgarıt olarak adlandırılan yabani enginarı, %68,2’sinin ise cınnara olarak bilinen yaprak/dal kısmını tükettikleri görülmektedir.

Anti-inflamatuar etkisi üzerine çalışmalar yapılmış olan bir diğer ot ise 20 bin yılı aşkın süredir Akdeniz halkı tarafından tüketilen *Notobasis syriaca*'dır (Azab ve ark., 2018). Bu besinlerin sağlık ve kültür üzerindeki etkileri düşünüldüğü zaman tanınma oranlarının artırılması için girişimlere ihtiyaç olduğunu söylemek mümkündür.

Hadjichambis ve ark (2008); yedi Akdeniz ülkesinde doğal yenilebilir otlar üzerine bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmanın sonucunda Kıbrıslıların diğer Akdenizli katılımcılara göre farklı bitkileri tanıyor olduklarını ve bu bitkilerin bilinenin dışında, değişik kısımlarını da tükettiklerini vurgulamışlardır. Bu çalışmada yaygın olarak tanınan besinlere bakıldığı zaman gabbar yaprağı turşusu, ceviz ve kabak macunu karşımıza çıkmaktadır (Tablo 10, tanınma oranları: \geq %98,5). Bu durum besinlerin farklı kısımlarının, farklı hazırlama ve pişirme yöntemleri ile tüketilmesine örnek olarak gösterilebilmektedir.

Kıbrıs adasının kuzey doğusu narenciye üretimi için oldukça verimli bir toprak yapısına sahiptir (Akçay, 2018). Yerel lehçede gız memesi olarak bilinen *Citrus maxima* üretimi ada içerisinde yaygındır ve tanınma oranı %96,6 olarak saptanmıştır (Tablo 10). Adanın yerel ekonomisine en büyük katkıyı sebze ve meyve üretimi koymaktadır (<http://www.fao.org/agriculture/crops/thematic-sitemap/theme/seeds>, Erişim tarihi: 2 Temmuz 2021). Ada içerisinde kereviz sapı, şafurga, kabak çiçeği, semizotu, luvana, babutsa, çala, molehiya ve enginar üretimi yapılmaktadır ve bu besinlerin tanınma oranları %88,4 ve üzerindedir (Tablo 10).

Kıbrıs dağ kekiği (*Thymus capitatus*), yapılan çalışmada %97,0 oranında tanınır olarak bulunmuştur (Tablo 10). Bu kekik türü Kıbrıs dağlarında kendiliğinden yetişmektedir ve sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir (Yavuz ve ark., 2020). Babutsa (*Opuntia ficus-indica*) Akdeniz bölgesine özgün bir meyvedir. Yüksek oranda anti-oksidan etkili besin ögesi ve besin bileşeni içermesinden dolayı sağlığın korunmasında olumlu potansiyel etkiler göstermektedir (El-Mostafa ve ark., 2014). Bu dikenli meyvenin ada halkı tarafından yaygın olarak tanındığı görülmüştür (Tablo 10, tanınma oranı: %98,6). Diğer yandan, bilimsel adı *Zizyphus lotus* olan gonnara tanınma oranı yüksek (%90,5) besinler arasında yer almaktadır (Tablo 10).

Rhamnaceae familyasından olan *Zizyphus lotus* genel olarak Yunanistan, Kıbrıs, İspanya vb. kurak ve yarı kurak iklime sahip olan ülkelerde yetişmekte ve tüketilmektedir (Abdoul-Azize, 2016).

Kıbrıs peyniri olarak bilinen hellim ada genelinde üretilmekte, satışa sunulmakta ve tüketilmektedir (Öztürk ve ark., 2014). Taze, kuru ve köy hellimi olmak üzere üç farklı türü mevcuttur (Papademas ve ark., 1998). Bu hellim türlerinin mevcut çalışmada saptanan tanınma oranları sırası ile %99,1, %91,7 ve %98,4 olarak bulunmuştur (Tablo 10).

Gumandarga ve zivania Kıbrıs adasında üretimi yapılan alkollü içecekler arasında yer almaktadır. Kıbrıs adası ile karakterize olan bu içecekler ada ekonomisi için büyük önem arz etmektedir (Vrontis ve Thrassou, 2011; Petrakis ve ark., 2005). Tablo 10'da gösterildiği gibi ada halkı tarafından gumandarga tanınma oranı %96,1 ve zivania tanınma oranı ise %99,5 olarak bulunmuştur.

Kıbrıs adasının bir Akdeniz ülkesi olmasına karşın Kıbrıslıların kırmızı et tüketimlerinin daha fazla olduğu bilinmektedir (Akboru, 2020). Ada halkının yerel ve yöresel kırmızı et ve ürünleri, Akdeniz'e özgü bir balık olan sokan balığı tanıma oranları incelendiği zaman şeftali kebabının %99,7, samarellanın %96,8, Kıbrıs pastırmasının %99,3 ve sokan balığı olarak bilinen *Siganus lurudus*'un ise %97,0 oranında bilindiği saptanmıştır (Tablo 10).

Katılımcıların büyük bir kısmı tarafından tanınan (%97,6) Kıbrıs tarhanası probiyotik etkili fermente besinler arasında yer almaktadır (Tablo 10; Tsafrakidou ve ark., 2020). Kıbrıs pidesi ada kültüründe oldukça önemli bir yere sahiptir. Bir günde yaklaşık olarak 500.000 dilim üretimi olduğu rapor edilmiştir (Zorpas ve ark., 2012). Katılımcıların Kıbrıs pidesi tanıma oranları %99,5'dir (Tablo 10). Kolakas (*Colocasia esculanta*) patates gibi yumrulu bir besindir. Kıbrıs, Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada ile birlikte kolakas üretiminde önemli bir rol üstlenmektedir (Pereira ve ark., 2021). Ada içerisinde tanınma oranı %98,5 olarak saptanmıştır (Tablo 10).

Kıbrıs adasına özgü birçok tatlı mevcuttur ve bu tatlılar adada yer alan işletmelerde de satışa sunulmaktadır (Ankut, 2007). Tablo 10'a göre yerel ve yöresel tatlıların ada genelinde yaygın olarak tanınmaktadır (tanınma oranı: %99,3-84,3).

5.3. Akdeniz Diyeti Piramidi'ne Kıbrıs Modifikasyonu

Mevcut çalışma Kıbrıs adasında Akdeniz diyetine uyumun orta ve altında olduğunu (n: 661, %65,6) göstermektedir (Tablo 4). Bazı Akdeniz ülkelerinde de benzer şekilde Akdeniz diyetine uyumun yüksek olmadığını gösteren çalışmalar vardır (Andrade ve ark., 2020; Muros ve Zabala, 2018; Schwarzer ve ark., 2017). Ancak, Akdeniz diyeti o havzaya özgü, insan ve gezegen sağlığı, ekonomi ve kültür üzerinde potansiyel olumlu etkiler gösteren bir beslenme modelidir (Moro, 2016; Lăcătușu ve ark., 2019; Gönder ve Akbulut, 2017). Tüm bu bakış açıları ile Akdeniz diyetine bağlılığın önemini vurgulamak mümkündür (Phull, 2015). Bu noktadan hareket ile, mevcut çalışma neticesinde Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi'ne Kıbrıs yerel ve yöresel besinleri ile modifikasyon yapılarak katılımcıların diyetle uyumlarını arttırabilmek adına Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu'nu geliştirilmiştir (Şekil 12).

Scott ve ark. (2014); Avusturyalı katılımcılar ile yaptıkları çalışmalarında bahçe işleri ile uğraşmanın fiziksel ve psikolojik olumlu etkileri olduğunu saptamışlardır. Buna ek olarak, bir meta-analiz çalışmasında besin üretiminin insan ve gezegen sağlığı, ekonomi ve sosyal ilişkiler üzerinde olumlu yönde önemli etkileri olduğu görülmüştür (Haynes ve ark., 2018). Tüketilebilir ot avcılığı gibi doğa aktiviteleri bireylerin stres düzeylerini azaltıcı, fiziksel aktivite düzeylerini ise arttırıcı etkiler göstermektedir. Böylece kronik hastalık risklerinin azalmasını da sağlayabilmektedir (Hartig ve ark., 2014). Aynı zamanda, çevre dostu ürünlerin tüketimi Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi'nin temel ilkeleri arasında yer almaktadır (Bach-Faig ve ark., 2011). Mevcut çalışmada, katılımcıların %33,8'inin kendi besin üretimlerini yaptıkları görülmüştür (Tablo 2).

Bahçecilik ve besin üretiminin olumlu potansiyel etkileri düşünüldüğü zaman bu oranın artırılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu nedenle adaya özgü hale getirilen piramidin temeline bahçecilik, besin üretimi ve bitki avcılığı önerileri de eklenmiştir (Şekil 12).

Sebze ve meyveler farklı tür ve miktarda diyet posası, karbonhidrat, mikro besin öğeleri, fitokimyasallar ve polifenolik bileşenlerden zengindir (Slavin ve Lloyd, 2012). Bu nedenle diyet çeşitliliğini sağlayarak tüm besin ögesi ve bileşenlerinden faydalanmak sağlığın korunması ve geliştirilmesinde oldukça önemlidir (Nithya ve Bhavani, 2018). Bach-Faig ve ark. (2011) tarafından geliştirilen mevcut piramit renk çeşitliliği sağlamak sureti ile günde 1-2 porsiyon meyve ve iki porsiyon ve üzerinde sebze tüketimini önermektedir. Bu çalışmada katılımcıların tüketim sıklıkları değerlendirildiği zaman sebze ve meyve tüketimi için çeşitliliği sağladıklarını söylemek mümkündür (Tablo 11). Diğer yandan, MEDAS ölçeği maddelerine verilen yanıtlara göre %68,8'i önerilen miktar ve sıklıkta sebze tüketen katılımcıların, %41,2'si ise meyve tüketmiştir (Tablo 5). Tüm bunlar incelendiği zaman Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu'nun 'her ana öğünde' bölümüne diyet çeşitliliğine destek olmak, ada halkının tüketim oranlarını arttırmak ve ekonomiye katkı sağlamak adına yerel ve yöresel sebze ve meyveler eklenmiştir (Şekil 12).

Yenebilir otların ve tropik sebzelerin sağlık üzerinde olumlu potansiyel etkiler gösterebilecek olan bazı besin bileşenlerinden zengin olduğu düşünülmektedir (Tapsell ve ark., 2006). Yerel lehçede molehiya olarak bilinen *Corchorus olitorius* tropikal yeşil yapraklı bir sebzedir. Yüksek oranda hem olmayan demir, kalsiyum, folat vb. B grubu vitaminler, C vitamini, mineral ve bazı elzem aminoasit içeriğine sahip olduğu bilinmektedir (Adebo ve ark., 2018). *C. olitorius*'un immun sistemi düzenleyici, anti-mikrobiyal, anti-kanser, anti-lipidemik ve anti-diyabetik potansiyel olumlu etkileri olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Park ve ark., 2018; Ozdenefe ve ark., 2018; Soykut ve ark., 2018; Anyasor ve ark., 2020).

Malva sylvestris (gömeç) içeriğinde yer alan fenolik bileşenler, fitokimyasallar, yağ asitleri vb. besin ögesi ve besin bileşenleri nedeni ile sağlık üzerinde olumlu potansiyel etkiler gösterebilmektedir (Benso ve ark., 2016). Hostes olarak bilinen *Cynara cornigera* Kıbrıs adasında kendiliğinden yetişen bir diğer ot türüdür. Bu otun sağlık üzerindeki potansiyel etkilerinin incelendiği bir çalışmada kuvvetli anti-oksidan ve karaciğer koruyucu/hepatoprotektif potansiyel etkileri olduğu görülmüştür (Elsayed ve ark., 2012). Potansiyel anti-oksidan etkisi olduğu bilinen bir diğer yerel ve yöresel ot türü ise yerel lehçede yumurta otu olarak adlandırılan *Silene vulgaris*'tir (Muszyńska ve ark., 2020). Erel ve ark. (2014); kadın gassığı olarak yerel lehçeye geçmiş olan *Centaurea hyalolepis* üzerinde yürüttükleri bir laboratuvar çalışmasında güçlü anti-inflamatuar potansiyel etkisi olabileceğini ortaya koymuştur. *Cyanara cardunculus* bitkisinin yapraklarının (cinnara) ve meyvesinin (gafgarıt) tüketimi Akdeniz bölgesinde oldukça yaygındır. Bu bitkinin diyet posası, terpenoid ve polifenolik içeriği dolayısı ile potansiyel anti-oksidan, anti-inflamatuar, karaciğer ve kalp sağlığını koruyucu etkileri olduğu düşünülmektedir (Zayed ve ark., 2020). Ayrelli (*Asparagus acutifolius*) güçlü biyolojik etkilere sahip, kendiliğinden yetişen yabani bir bitkidir. Yabani kuşkonmaz olarak da bilinmekte olan bu bitkinin yüksek miktarda flavonoid, fenol ve tanen içeriği olduğu, böylelikle anti-oksidan ve kanser hücrelerine karşı sitotoksik potansiyel etkiler gösterdiği bilinmektedir (Kaska ve ark., 2018). Yerel lehçede lapsana olarak adlandırılan *Sinapis alba* bitkisi Akdeniz bölgesinde tüketilmekte olan doğal yenebilir otlar arasında yer almaktadır. Kanser başta olmak üzere bazı kronik hastalıklar üzerinde koruyucu potansiyel etkisi mevcuttur (Boscaro ve ark., 2018). Gavulya-*Notobasis syriaca* 23 bin yılı aşkın süredir bitkisel bir besin kaynağı olarak insan beslenmesinde yer almaktadır (Azab ve ark., 2018). İçeriğinde polifenolik bileşenlerin yer aldığı bilinen doğal otun anti-inflamatuar etkisi Azab ve ark. (2018) tarafından yapılan bir çalışmada gösterilmiştir. Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi yenebilir otların mevsimine göre tüketimini önermektedir (Bach-Faig ve ark., 2011). Doğada kendiliğinden yetişen yaban meyvelerinin de bazı antosiyaninler, fenolik bileşenler vb. içeriklerinden dolayı sağlığı koruyucu ve geliştirici potansiyel etkiler gösterebilecekleri düşünülmektedir (Li ve ark., 2016).

Bu çalışmada doğal yenebilir otlar ve yaban meyvelerinin tüketim sıklıkları çoğunlukla seyrek olarak saptanmıştır (Tablo 11). Ada halkı tarafından bu besinlerin tüketimini arttırabilmek ve sağlık üzerindeki potansiyel etkilerinden faydalanabilmek adına Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu'nun 'her ana öğünde' bölümüne yerel ve yöresel doğal yenebilir otlar ve yaban meyveleri eklenmiştir (Şekil 12).

Zeytinyağı Akdeniz diyeti ile karakterize olan temel besinler arasında yer almaktadır. Sağlık üzerindeki potansiyel olumlu etkilerinden faydalanabilmek adına gün içerisinde dört yemek kaşığı ve üzerinde tüketilmesi gerektiği savunulmaktadır. Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi her ana öğünde zeytinyağı tüketilmesini önermektedir (Bach-Faig ve ark., 2011). Kıbrıs adasında yerel zeytinyağı üretimi ve satışı oldukça yaygındır (Food and Agriculture Organization, 2009). Mevcut çalışmanın sonuçlarına bakıldığı zaman, katılımcıların %30,4'ü her ana öğünde zeytinyağı tüketim sıklığı önerilerini karşılamaktadır (Tablo 11). Diğer yandan, %50,7'sinin ise MEDAS ölçeğinde yer alan zeytinyağı tüketim miktarı önerisini karşıladığı görülmüştür (Tablo 5). Tüm bu sonuçlar değerlendirilerek Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu'nun 'her ana öğünde' bölümüne tüketim sıklığı ve oranını arttırmak, yerel üretimi desteklemek adına Kıbrıs zeytinyağı yerleştirilmiştir (Şekil 12).

Tahıllar -tercihen tam tahıllar- Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi'nin 'her ana öğünde' bölümünde yer alan önemli besinlerdendir (Bach-Faig ve ark., 2011). Adaya özgü olan Kıbrıs pidesinin ekonomiyi desteklediği ve gün içerisinde oldukça fazla miktarda üretildiği bilinmektedir (Zorpas ve ark., 2012). Mevcut çalışmada katılımcıların Kıbrıs pidesini sık tükettikleri görülmüştür (Tablo 11). Bulgur, yoğurt ve hellim ile hazırlanan, probiyotik etkili Kıbrıs tarhanası da adaya özgü tahıllar arasında yer almaktadır (Tsafraııdou ve ark., 2020). Ancak bu çalışmada Kıbrıs tarhanasının tüketim sıklığı, diğer yerel ve yöresel tahıllar ile benzer şekilde nadir olarak saptanmıştır (Tablo 11). Bu nedenle, diyet çeşitliliğini sağlamak, yerel üretimi ve ada ekonomisini desteklemek adına araştırmacılar tarafından güncellenen piramidin 'her ana öğünde' bölümüne Kıbrıs pidesi ve Kıbrıs tarhanası başta olmak üzere diğer yerel ve yöresel tahıllar da eklenmiştir (Şekil 12).

Bach-Faig ve ark. (2011); tarafından geliştirilen piramidin ‘her gün’ bölümünde süt ve süt ürünleri, zeytin/kuruyemiş/çekirdek ve ot/baharat/soğan/sarımsak tüketim önerileri yer almaktadır. Hellim Kıbrıs adasına özgü fermente bir peynir türüdür. Keçi, koyun sütü veya her ikisinin karışımı ile elde edilmektedir (Ozturk ve ark., 2014).

Evde yoğurt yapımı oldukça kolay bir işlemdir ve özellikle kırsal alanlarda yaşayan kadınlar tarafından yaygın olarak üretildiği bilinmektedir (Dahlan ve Sani, 2017). Mevcut çalışmaya katılım gösteren bireylerin %82,1’i sıklıkla hellim ve %71,0’ı adada bireysel üretimi söz konusu olan köy yoğurdunu tüketmektedirler (Tablo 11). Kıbrıs dağ kekiği (*Thymus capitatus*) vb. Akdeniz otları ve baharatları sağlık üzerinde olumlu potansiyel etkiler göstermektedir (Yavuz ve ark., 2020). Kabak çekirdeği olarak bilinen ve yerel lehçede pasedembo olarak adlandırılan yerel kuruyemiş türünün diyet posası, çoklu doymamış yağ asitleri, bazı mineral ve vitaminleri önemli düzeyde içerdiği düşünülmektedir. Tüm bunlar dolayısı ile sağlık üzerinde olumlu potansiyel etkilere sahip olabilmekle beraber kavrulmuş olarak tüketiminin obezite ve komorbiditelerine neden olabileceği de unutulmamalıdır (Syed ve ark., 2019). Bu yerel ve yöresel besinlerin katılımcılar tarafından çok sık tüketilmedikleri Tablo 11’de gösterilmiştir. Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu yeterli ve dengeli tüketimlerinin sağlık üzerinde oldukça önemli potansiyel etkileri olduğu düşünülen hellim, köy yoğurdu ve diğer süt ürünleri, Kıbrıs dağ kekiği, pasedembo ve çakısdez yerel ve yöresel besinlerini ‘her gün’ bölümünde içermektedir (Şekil 12).

Kıbrıs adasına özgün hale getirilen piramidin ‘haftalık’ bölümüne kolokas (*Colocasia esculanta*), kırmızı et ve kırmızı et ürünleri, yerel ve yöresel tatlılar ve Kıbrıs pastırması gibi tuzlanmış besinler tüketim sıklıkları değerlendirilerek, seyrek tüketimi desteklemek adına eklenmiştir (Tablo 11, Şekil 12). Diğer yandan, soka balığı (*Siganus luridus*) ada halkının balık tüketim oranını arttırmak adına bu bölümde yer almaktadır (Şekil 12). Kıbrıs *Colocasia esculanta* üretiminde oldukça önemli bir role sahiptir (Pereira ve ark., 2021). Bu nedenle yeterli ve dengeli tüketimi ada ekonomisi için oldukça önemlidir. MEDAS ölçeğine verilen yanıtlar incelendiği zaman ada halkının %76,5’inin beyaz et yerine kırmızı et tüketmeyi tercih ettiği görülmüştür (Tablo 5).

Literatürde yer alan bilgiler de mevcut çalışmada yer alan bu sonuçları destekler niteliktedir (Akbor, 2020). Yerel ve yöresel tatlılar da ada kültürünün önemli bir parçasını kapsamaktadır. Özellikle eve konuk olan bireylere ikram olarak sunulmaları ile kültüre yansımışlardır (Ankut, 2007). Diğer yandan, restoran menüleri de bu tatlıları kapsamakta, ana öğünlerin ardından ikram edilmektedir (Ankut, 2007). Katılımcıların %43,7'si Akdeniz diyeti önerilerinden daha fazla tatlı tüketmektedir (Tablo 11). Turşu tüketiminin de yaygın olduğu bilinen adada, bireysel üretim düzeyinde doğal otlardan turşu yapıldığı bilinmektedir (Ankut, 2007). Bu besinlerin tüketim sıklıkları ve miktarları oldukça önemlidir. Oddo ve ark. (2019); fazla tüketimlerinin mortalite oranı yüksek kronik hastalıkların riskinde artışa neden olabileceğini göstermiştir. Seyrek tüketime dikkat çekmek için Bach-Faig ve ark. (2011) tarafından yapıldığı gibi piramidin Kıbrıs versiyonunda da bu besinler en üst kısma yerleştirilmiştir (Şekil 12).

Sosyal ve dini inançlara saygı duymakla beraber kırmızı şarap Akdeniz diyeti ile karakterize besinler arasında yer almaktadır (Bach-Faig ve ark., 2011). İçeriğinde yer alan resveratrol (polifenolik bileşen) sayesinde sağlık üzerinde potansiyel olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Snopek ve ark., 2018). Gumandarga Kıbrıs adasına özgü bir kırmızı şarap türüdür (Vrontis ve Thrassou, 2011). Buna karşın, katılımcıların neredeyse hiç kırmızı şarap ve gumandarga tüketmedikleri mevcut çalışmanın sonuçları arasında yer almaktadır (Tablo 5 ve 11). Kıbrıs adasında sek alkollü içecek olarak bilinen zivania ve rakı tüketiminin daha yaygın olduğu bilinmektedir (Petrakis ve ark., 2005). İlimli alkol tüketimi önerileri çerçevesinde gumandarga tüketimini arttırmak ve yerel ekonomiye destek olmak adına Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu'na dini inançlara saygı duymakla beraber gumandarga eklenmiştir (Şekil 12).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Kıbrıs adasında yaşayan yetişkin bireylerin Akdeniz diyetine uyumlarını, yerel ve yöresel besinleri tanıma oranlarını ve tüketim sıklıklarını belirlemeyi, elde edilen neticeler doğrultusunda Güncel Akdeniz Diyeti Piramidi'ni adaya özgün hale getirmeyi hedefleyen bu çalışmada elde edilen en temel sonuçlar şu şekildedir:

- Mevcut çalışma 1007 yetişkin bireyin gönüllü katılımı ile gerçekleşmiştir.
- Katılımcıların %78,0'ı adalı olarak adlandırılan Kıbrıslılar, %22,0'ı ise adaya daha sonradan yerleşen bireylerden oluşmaktadır.
- Kıbrıslı katılımcıların %87,1'i adanın kuzey yönünde, %12,9'u ise güney yönünde ikamet etmektedir.
- Adaya sonradan yerleşen katılımcıların %23,4'ünün 1-5 yıl, %17,1'inin 5-10 yıl ve %59,5'inin on yılı aşkın süredir adada ikamet ettiği görülmüştür.
- Katılımcıların %33,8'i kendi besin üretimini yapmaktadır.
- Bu bireylerin %77,4'ü küçük -çekirdek aileye yetecek kadar-, %17,1'i orta -geniş aileye yetecek kadar- ve %5,6'sı büyük -satışa sunabilecek kadar- üretim yapmaktadır.
- Katılımcıların %29,8'inin hekim tarafından tanı almış olan en az bir sağlık sorunu mevcuttur.
- Adada yaygın olarak görülen sağlık sorunları sırası ile alerji ve astım hastalıkları, kalp ve damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve tiroit bezi ilişkili hastalıklar olarak saptanmıştır.
- Katılımcıların ortalama MEDAS skorları $7,55 \pm 2,30$ puan olarak bulunmuştur.
- Akdeniz diyetine uyum düzeylerine bakıldığında zaman ise %33,3'ünün düşük, %32,4'ünün ılımlı ve %34,4'ünün yüksek düzeyde Akdeniz diyetine bağlı oldukları görülmüştür.

- Kıbrıslı katılımcılar ile adaya sonradan yerleşen katılımcıların ortalama MEDAS skorları ve buna bağlı olarak Akdeniz diyetine uyum düzeyleri birbiri ile oldukça benzer bulunmuştur.
- Diğer yandan, Kıbrıslıların yaşam yönlerine bakıldığı zaman güneyde yaşayan katılımcıların ortalama MEDAS skorlarının ve buna bağlı olarak Akdeniz diyetine uyum düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).
- Bu farklılığın en temel nedenleri arasında güneyde ikamet eden katılımcıların kırmızı şarap ve balık eti tüketimlerinin daha fazla olması yer almaktadır.
- Aynı zamanda herhangi bir sağlık sorunu olmayan katılımcıların, en az bir sağlık sorunu olan katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalama MEDAS skorları olduğu görülmüştür ($p>0,05$).
- Adaya sonradan yerleşen bireylerin ortalama MEDAS skorları yaşam süresi ile doğru orantılı bir şekilde artış göstermektedir ($p>0,05$).
- Besinsel üretim yapan katılımcıların ortalama MEDAS skorları anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur($p<0,05$).
- Ek olarak, üretim derecesine bağlı olarak ortalama MEDAS skorunda da anlamlı artış olduğu görülmüştür ($p<0,05$).
- Katılımcıların yerel ve yöresel besinleri tanıma oranlarına bakıldığı zaman bu besinlerin büyük bir çoğunluğunun katılımcıların %95,0 ve üzeri tarafından tanındığı görülmüştür.
- Katılımcıların neredeyse tamamının (%99,0) tanıdığı yerel ve yöresel besinler sırası ile taze hellim, şeftali kebabı, Kıbrıs pastırması, garavolli, gollandro, kereviz sapı, ayrelli, harnup, çala, pasedembo, Kıbrıs pidesi, Kıbrıs çöreği, bulla, ceviz macunu ve zivaniadır.
- Diğer yandan, tanıma oranı en düşük olarak saptanan beş yerel ve yöresel besin ise gadın gassığı otu, cınnara, gavulya, gullirikya ve gara dikendir.
- Tüketim sıklıkları incelendiği zaman elde edilen en belirgin sonuçlar arasında ada halkının yerel ve yöresel sebze ve meyvelerin tüketiminde diyet çeşitliliğini sağladıkları yer almaktadır.

- Buna karşın, kırmızı et, beyaz et yerine daha sık tercih edilmektedir.
- Adada doğal olarak yetişen yenebilir otlar ve yaban meyveleri oldukça seyrek tüketilmektedir.
- Gumandarga tüketimi yok denecek kadar azdır.
- Tüm bu tüketim sıklıkları neticesinde Akdeniz Diyeti Piramidi: Kıbrıs Versiyonu geliştirilmiştir (Şekil 12).

6.2. Öneriler

Mevcut çalışma tüm dünyayı etkisi altına alan Korona Virüs Pandemisi döneminde (2020-2021) yürütülmüştür. Bu nedenle verilerin toplanması sırasında tüketilen yerel ve yöresel besinlerin tüketim miktarları sorgulanamamıştır. Bu nedenle:

- İleriki çalışmaların Kıbrıs adasında yaşayan bireylerin yerel ve yöresel besinleri tüketim miktarlarını da sorgulaması bir ihtiyaçtır.

Yerel ve yöresel besinlerin tüketimlerini desteklemek ve arttırmak, Akdeniz diyetine bağlılığı kuvvetlendirmek adına yapılan bu çalışmanın amacına tam anlamı ile ulaşabilmesi adına:

- Geliştirilen piramide tüm ada halkının sahip çıkılması,
- Piramidin ilkelerinin toplum tarafından benimsenmesi adına girişimlerde bulunulması,
- Piramit önerilerinin beslenme alışkanlıkları olarak benimsenmesi adına güncellenen versiyonunun İlk ve Orta Öğretim ders kitaplarında okutulması,
- Yerel ve yöresel besinlere ulaşımın kolay olması adına yerel üretimin daha fazla desteklenmesi,
- Topluma yerel ve yöresel besinlerin tanıtımının yapıldığı sosyal proje ve etkinliklerin arttırılması,
- Toplumun kültürüne sahip çıkması ve gelecek nesillere aktarması önerilmektedir.

7. KAYNAKÇA

Abdoul-Azize S. Potential benefits of jujube (*Zizyphus Lotus L.*) bioactive compounds for nutrition and health. *J Nutr Metab.* 2016; 6: 1-13.

Adebo HO, Ahoton LE, Quenum FJB, Adoukonou-Sagbadja H, Bello DO, Chrysostome CAAM. Ethnobotanical knowledge of jute (*Corchorus olitorius L.*) in Benin. *EJMP.* 2018; 26: 1-11.

Akbora HD. General status and growth potential of fishers sector in Northern Cyprus. *N E Sciences.* 2020; 5: 73-81.

Akçay YE. Transition of the life of Cyprus in the Roman period. *IGUJSS.* 2018; 5: 137-148.

Albayrak M, Gunes E. Traditional foods: Interaction between local and global foods in Turkey. *Afr J Bus Manage.* 2010; 4: 555-561.

Algert S, Diekmann L, Renvall M, Gray L. Community and home gardens increase vegetable intake and food security of residents in San Jose, California. *Calif Agric.* 2016; 70: 77-82.

Altomare R, Cacciabaudo R, Damiano G, Palumbo VD, Gioviale MC, Bellavia M, Tomasello G, Lo Monte AI. The Mediterranean diet: A history of health. *Iranian J of Publ Health.* 2013; 42: 449-457.

Amato M, Bonomi A, Laguzzi F, Veglia F, Tremoli E, Werba JP, Giroli MG. Overall dietary variety and adherence to the Mediterranean diet show additive protective effects against coronary heart disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2020; 30: 1315-1321.

Andrade V, Jorge R, García-Conesa MT, Philippou E, Massaro M, Chervenkov M et al. Mediterranean diet adherence and subjective well-being in a sample of Portuguese adults. *Nutrients.* 2020; 12: 1-15.

Ankut Z. Kıbrıs Türk ve Rum Mutfağının Karşılaştırılması Üzerine Bir Çalışma. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Lefkoşa (Danışman: Prof. Dr. Habin Derzinevesi).

Anyasor GN, Adekanye OO, Adeyemi OT, Osilesi O. Hypoglycemic and hypolipidemic effects of *Corchorus olitorius* leaves as a food supplement on rats with alloxan-induced diabetes. *Ukr Biochem J.* 2020; 92: 63-69.

Azab A, Nassar A, Kaplanski J, Mahajneh R, Agam G, Azab AN. Effects of aqueous extract of *Notobasis syriaca* on lipopolysaccharide induced inflammation in rats. *Asian Pac J Trop Med.* 2018; 11: 48-52.

Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, Medina FX, Battino M, Belahsen R, Miranda G, Serra-Majem L. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.* 2011; 14: 2274-2284.

Ball K, Timperio AF, Crawford DA. Understanding environmental influences on nutrition and physical activity behaviors: Where should we look and what should we count?. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2006; 3: 1-8.

Benso B, Franchin M, Massarioli AP, Paschoal JAR, Alencar SM, Franco GCN, Rosalen PL. Anti-inflammatory, anti-osteoclastogenic and antioxidant effects of *Malva sylvestris* extract and fractions: In vitro and in vivo studies. *PLoS ONE.* 2016; 11: 1-19.

Benyaich A. The effects of the Mediterranean diet on chronic diseases: Cardiovascular diseases, oxidative stress, dyslipidemia, diabetes mellitus, blood pressure, cancer, neurodegenerative disease and obesity. *Journal Adv Res.* 2017; 2: 333-355.

Berry EM. Sustainable food systems and the Mediterranean diet. *Nutrients.* 2019; 11: 1-9.

Boscaro V, Boffa L, Binello A, Amisano G, Fornasero S, Cravotto G, Gallicchio M. Antiproliferative, proapoptotic, antioxidant and antimicrobial effects of *Sinapis nigra* L. and *Sinapis alba* L. extracts. *Molecules.* 2018; 23: 1-18.

Carrera-Bastos P, Fontes-Villalba M, O'Keefe JH, Lindeberg S, Cordain L. The western diet and lifestyle and diseases of civilization. *Clin Res Cardiol.* 2011; 2: 15-35.

Constantinou CM, Demetriou O, Hatay M. Conflicts and uses of cultural heritage in Cyprus. *JBNES.* 2012; 14: 177-198.

Dahlan HA, Sani NA. The interaction effect of mixing starter cultures on homemade natural yoghurt's pH and viscosity. *IJFS*. 2017; 6: 152-158.

Dayi T, Soykut G, Ozturk M, Yucesan S. Mothers and children adherence to the Mediterranean diet: Evidence from a Mediterranean country. *Prog Nutr*. 2021; 23: 1-10.

Delipetrou P, Makhzoumi J, Dimopoulos P, Georghiou K. Chapter 9: Cyprus. In: Vogiatzakis I, Pungetti G, Mannion AM, eds. *Mediterranean island landscapes*. 1st ed. United Kingdom: Springer; 2008, p: 170-203.

Della A, Paraskeva-Hadjichambi D, Hadjichambis AC. An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus. *J Ethnobot Ethnomed*. 2006; 2: 1-9.

Demetriou CA, Hadjisavvas A, Loizidou MA, Loucaides G, Neophytou I, Sieri S, Kakouri E, Middleton N, Vineis P, Kyriacou K. The Mediterranean dietary pattern and breast cancer risk in Greek-Cypriot women: A case-control study. *BMC Cancer*. 2012; 12: 1-12.

Demirkol C. Türkiye'de Kırmızı Et Sektörünün Sanayici ve Tüketici Düzeyinde Analizi. Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007, Türkiye (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M. Ömer Azabağaoğlu).

Di Renzo L, Gualtieri P, De Lorenzo A. Diet, nutrition and chronic degenerative diseases. *Nutrients*. 2021; 13: 1-3.

Dokos C, Hadjicosta C, Dokou K, Stephanou N. Ethnopharmacological survey of endemic medicinal plants in Paphos district of Cyprus. *Ethnobot Leaflet*. 2009; 13: 1060-1068.

Echeverría G, Tiboni O, Berkowitz L, Pinto V, Samith B, von Schultendorff et al. Mediterranean lifestyle to promote physical, mental, and environmental health: The case of Chile. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17: 1-17.

El-Mostafa K, El Kharrassi Y, Badreddine A, Andreoletti P, Vamecg J, El Kebbaj MS et al. Nopal Cactus (*Opuntia ficus-indica*) as a source of bioactive compounds for nutrition, health and disease. *Molecules*. 2014; 19: 14879-14901.

Elsayed SM, Nazif NM, Hassan RA, Hassanein HD, Elkholy YM, Gomaa NS, Shahat AA. Chemical and biological constituents from the leaf extracts of the wild artichoke (*Cynara cornigera*). *Int J Pharm Pharm Sci*. 2012; 4: 396-400.

Erel SB, Demir S, Nalbantsoy A, Ballar P, Khan S, Yavasoglu Karabay NU et al. Bioactivity screening of five *Centaurea* species and in vivo anti-inflammatory activity of *C. athena*. *Pharm Biol*. 2014; 52: 775-781.

Ernstoff A, Tu Q, Faist M, Duce AD, Mandlebaum S, Dettling J. Comparing the environmental impacts of meatless and meat-containing meals in the United States. *Sustainability*. 2019; 11: 1-14.

Fallah A, Gulcan HO, Gulcan C, Ercetin T, Kabaran S, Kunter I, Gazi M, Sahin G, Sahin MF. Traditional techniques applied in olive oil production results in lower quality products in Northern Cyprus. *Turk J Pharm Sci.* 2018; 15: 190-199.

Galli A, Iha K, Halle M, Bilali HE, Grunewald N, Eaton D, Capone R, Debs P, Bottalico F. Mediterranean countries' food consumption and sourcing patterns: An ecological footprint viewpoints. *Sci Total Environ.* 2017; 578: 383-391.

García-Conesa MT, Philippou E, Pafilas C, Massaro M, Quarta S, Andrade V et al. Exploring the validity of the 14-item Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS): A cross-national study in seven European countries around the Mediterranean region. *Nutrients.* 2020; 12: 1-17.

George ES, Kucianski T, Mayr HL, Moschonis G, Tierney AC, Itsiopoulos C. A Mediterranean diet model in Australia: Strategies for translating the traditional Mediterranean diet into a multicultural setting. *Nutrients.* 2018; 10: 1-20.

Gökçebağ M, Özden O. Home garden herbs and medicinal plants of Lefke, Cyprus. *Indian J Pharm Educ.* 2017; 51: 441-444.

Gönder M, Akbulut G. Current Mediterranean diet and potential health effects: Review. *Türkiye Klinikleri J Health Sci.* 2017; 2: 110-120.

Grosso G, Fresán U, Bes-Rastrollo M, Marventano S, Galvano F. Environmental impact of dietary choices: Role of the Mediterranean and Other dietary patterns in an Italian cohort. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17: 1-13.

Grosso G, Fresán U, Bes-Rastrollo M, Marventano S, Galvano F. Environmental impact of dietary choices: Role of the Mediterranean and other dietary patterns in an Italian cohort. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17: 1-13.

Hadjichambis AC, Paraskeva-Hadjichambi D, Della A, Giusti ME, De Pasquale C, Lenzarini C et al. Wild and semi-domesticated food plant consumption in seven circum-Mediterranean areas. *Int J Food Sci Nutr*. 2008; 59: 383-414.

Hajisoteriou C, Angelides P. The politics of intercultural education in Cyprus, policy-making and challenges. *Edu Inq*. 2013; 4: 103-123.

Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H. Nature and Health. *Annu Rev Public Health*. 2014; 35: 207-228.

Haynes E, Brown CR, Wou C, Vogliano C, Guell C, Unwin N. Health and other impacts of community food production in small island developing states: A systematic scoping review. *Rev Panam Salud Publica*. 2018; 42: 1-9.

Hebestreit K, Yahiaoui-Doktor M, Engel C, Vetter W, Siniatchkin M, Erickson N, Halle M, Kiechle M, Bischoff SC. Validation of the German version of the Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS) questionnaire. *BMC Cancer*. 2017; 17: 1-10.

Hernández-Galiot A, Goñi I. Adherence to the Mediterranean diet pattern, cognitive status and depressive symptoms in an elderly non-institutionalized population. *Nutr Hosp.* 2017; 34: 338-344.

Kabaran S, Gezer C. Determination of the Mediterranean diet and the obesity status of children and adolescents in Turkish Republic of Northern Cyprus. *Turkish J Pediatr Dis.* 2013; 7: 11-20.

Kaska A, Deniz N, Mammadov R. Biological activities of wild asparagus (*Asparagus acutifolius* L.). *Int J Sec Metabolite.* 2018; 5: 243-251.

Kendirci B, Sin T, Darbaz I. TRNC economy status report. Cyprus (CY): Embassy of Turkey; 2018 February. Report no: 16.

Kyriacou A, Evans JMM, Economides N, Kyriacou A. Adherence to the Mediterranean diet by Greek and Cypriot population: A systematic review. *Eur J Public Health.* 2015; 25: 1012-1018.

Lăcătușu CM, Grigorescu ED, Floria M, Onofriescu A, Mihai BM. The Mediterranean diet: From an environment-driven food culture to an emerging medical prescription. *Int J Environ Res Public Health.* 2019; 16: 1-16.

Lawrence MA, Baker PI, Pulker CE, Pollard CM. Sustainable, resilient food systems for healthy diets: The transformation agenda. *Public Health Nutr.* 2019; 22: 2916-2920.

Lazarou C, Panagiotakos D, Matalas AL. Level of adherence to the Mediterranean diet among children from Cyprus: The CYKIDS study. *Public Health Nutr.* 2008; 12: 991-1000.

Li Y, Zhang JJ, Xu DP, Zhou T, Zhou Y, Li S, Li HB. Bioactivities and health benefits of wild fruits. *Int J Mol Sci.* 2016; 17: 1-27.

Marinova D, Bogueva D. Planetary health and reduction in meat consumption. *Sustain Earth.* 2019; 2: 1-12.

Markou M, Stavri G. Agricultural situation report-Cyprus. Cyprus (CY). Agricultural Research Institute; 2006 January. Report no: 502459.

Martínez-González M, Gea A, Ruiz-Canela M. The Mediterranean diet and cardiovascular health: A critical review. *Circ Res.* 2019; 124: 779-798.

Martínez-González MA, Fernández-Jarne E, Serrano-Martínez M, Wright M, Gomez-Gracia E. Development of a short dietary intake questionnaire for the quantitative estimation of adherence to a cardioprotective Mediterranean diet. *Eur J Clin Nutr.* 2004; 58: 1550-1552.

Martínez-González MA, García-Arellano A, Toledo E, Salas-Salvadó J, Buil-Cosiales P, Corella D et al. A 14-item Mediterranean diet assessment tool and obesity indexes among high-risk subjects: The PREDIMED trial. *PLoS ONE.* 2012; 7: 1-10.

Martín-Peláez S, Fito M, Castaner O. Mediterranean diet effects on type 2 diabetes prevention, disease progression and related mechanisms. A review. *Nutrients*. 2020; 12: 1-15.

Medina FX. Food consumption and civil society: Mediterranean diet as a sustainable resource for the Mediterranean area. *Public Health Nutr*. 2011; 14: 2346-2349.

Mentella MC, Scaldaferrri F, Ricci C, Gasbarrini A, Miggiano GAD. Cancer and Mediterranean diet: A review. *Nutrients*. 2019; 11: 1-25.

Ministry of Agriculture, Natural Resources and Environment. Country Report on the State of Plant Genetic Resources for Food and Agriculture. Cyprus (CY). Food and Agriculture Organization; 2009 February. Report no: Second national report.

Mithril C, Dragsted LO, Meyer C, Tetents I, Biloft-Jensen A, Astrup A. Dietary composition and nutrient content of the new Nordic diet. *Public Health Nutr*. 2013; 16: 777-785.

Moro E. The Mediterranean diet from Ancel Keys to the UNESCO cultural heritage. A pattern of sustainable development between myth and reality. *Procedia Soc Behav Sci*. 2016; 223: 655-661.

Muros JJ, Zabala M. Differences in Mediterranean diet adherence between cyclists and triathletes in a sample of Spanish athletes. *Nutrients*. 2018; 10: 1-11.

Muszyńska E, Labudda M, Kral A. Ecotype-specific pathways of reactive oxygen species deactivation in facultative metallophyte *Silene vulgaris* (Moench) Garcke treated with heavy metals. *Antioxidants*. 2020; 9: 1-30.

Naja F, Itani L, Hamade R, Chamieh MC, Hwalla N. Mediterranean diet and its environmental footprints amid nutrition transition: The case of Lebanon. *Sustainability*. 2019; 11: 1-18.

Nemeth N, Rudnak I, Ymeri P, Fogarassy C. The role of cultural factors in sustainable food consumption-An investigation of the consumption habits among international students in Hungary. *Sustainability*. 2019; 11: 1-27.

Nithya DJ, Bhavani RV. Factors which may limit the value of dietary diversity and its association with nutritional outcomes in preschool children in high burden districts of India. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2018; 27: 413-420.

Nordström K, Coff C, Jönsson H, Nordenfelt L, Görman U. Food and health: Individual, cultural or scientific matters? *Genes Nutr*. 2013; 8: 357-363.

Oddo VM, Maehara M, Izwardy D, Sugihantono A, Ali PB, Rah JH. Risk factors for nutrition-related chronic disease among adults in Indonesia. *PLoS ONE*. 2019; 14(8): 1-22.

Ozdenefe MS, Muhammed A, Suer K, Guler E, Aysun H, Takci M. Determination of antimicrobial activity of *Corchorus olitorius* leaf extracts. *Cyprus J Med Sci*. 2018; 3: 159-163.

Ozturk B, Celik F, Celik Y, Kabaran S, Ziver T. To determine the occurrence of Aflatoxin M1 (AFM1) in samples of Cyprus traditional cheese (Halloumi): A cross-sectional study. *Kafkas Univ Vet Fak Derg*. 2014; 20: 773-778.

Papadaki A, Johnson L, Toumpakari Z, England C, Rai M, Toms S, Penfold C, Zazpe I, Martínez-González MA, Feder G. Validation of the English version of the 14-Item Mediterranean Diet Adherence Screener of the PREDIMED study, in people at high cardiovascular risk in the UK. *Nutrients*. 2018; 10: 1-16.

Papademas P, Robinson RK. Halloumi cheese: The product and its characteristics. *Int J Dairy Technol*. 1998; 51: 98-103.

Park HY, Oh MJ, Kim Y, Choi I. Immunomodulatory activities of *Corchorus olitorius* leaf extract: Beneficial effects in macrophage and NK cell activation immunosuppressed mice. *J Func Foods*. 2018; 46: 220-226.

Pedi R, Kouskouvelis I. Cyprus in the Eastern Mediterranean: A small state seeking for status. In: Litsas SN, Tziampiris A, eds. *The new Eastern Mediterranean*. 1st ed. United Kingdom (UK): Springer; 2019, p. 151-167.

Pehlivanoglu EFO, Balcioglu H, Unluoglu I. Turkish validation and reliability of Mediterranean Diet Adherence Screener. *OJM*. 2020; 42:160-164.

Pereira PR, de Aquino Mattos EB, Fernandes Corrèa ACNT, Vericimo MA, Flosi Paschoalin VM. Anticancer and immunomodulatory benefits of Taro (*Colocasia esculanta*) corms, an underexploited tuber crop. *Int J Mol Sci*. 2021; 22: 1-32.

Petrakis P, Touris I, Liouni M, Zervou M, Kyrikou I, Kokkinofa R et al. Authenticity of the traditional Cypriot spirit 'Zivania' on the basis of ¹H NMR spectroscopy diagnostic parameters and statistical analysis. *J Agric Food Chem*. 2005; 53: 5293-5303.

Phull S. The Mediterranean diet: Socio-cultural relevance for contemporary health promotion. *Open Public Health J*. 2015; 8: 35-40.

Sabatè J, Harwatt H, Soret S. Environmental nutrition: A new frontier for public health. *AJPH*. 2016; 106: 815-821.

Schwarzer R, Fleig L, Warner LM, Gholami M, Serra-Majem L, Ngo J et al. Who benefits from a dietary online intervention? Evidence from Italy, Spain and Greece. *Public Health Nutr*. 2017; 20: 938-947.

Scott TL, Masser BM, Pachana NA. Exploring the health and wellbeing benefits of gardening for older adults. *Ageing Soc*. 2014; 35: 2176-2200.

Serra-Majem L, Tomaino L, Dernini S, Berry EM, Lairon D, de la Cruz JN et al. Updating the Mediterranean diet pyramid towards sustainability: Focus on environmental concerns. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17: 1-20.

Slavin JL, Lloyd B. Health benefits of fruits and vegetables. *American Society for Nutrition Adv Nutr*. 2012; 3: 506-516.

Snopek L, Mlcek J, Sochorova L, Baron M, Hlavacova I, Jurikova T, Kizek R, Sedlackova E, Sochor J. Contribution of red wine consumption to human health problem. *Molecules*. 2018; 23: 1-16.

Sofi F, Macchi C, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Mediterranean diet and health status: An updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. *Public Health Nutr*. 2013; 17: 2769-2782.

Soykut G, Becer E, Calis I, Yucecan S, Vatansever S. Apoptotic effects of *Corchorus olitorius* L. leaf extracts in colon adenocarcinoma cell lines. *Prog Nutr*. 2018; 20: 689-698.

Syed QA, Akram M, Shukat R. Nutritional and therapeutic importance of the pumpkin seeds. *Biomed J Sci & Tech Res*. 2019; 21: 15798-15803.

Tapsell LC, Sullivan DR, Cobiac L, Fenech M. Health benefits of herbs and spices: The past, the present, the future. *Med J Aust*. 2006; 185: 1-24.

Tierney AC, Zabetakis I. Changing the Irish dietary guidelines to incorporate the principles of the Mediterranean diet: Proposing the MedEire diet. *Public Health Nutr.* 2018; 22: 375-381.

Torrado YP, Velasco AG, Galiot AH, Cambrodón IG. A strategy for weight loss based healthy dietary habits and control of emotional response to food. *Nutr Hosp.* 2015; 31: 2392-2399.

Tsafrakidou P, Michaelidou AM, Biliaderis CG. Fermented cereal-based products: Nutritional aspects, possible impact on gut microbiota and health implications. *Foods.* 2020; 9: 1-25.

Voinea L, Popescu DV, Bucur M, Negrea TM, Dina R, Enache C. Reshaping the traditional pattern of food consumption in Romania through the integration of sustainable diet principles. A qualitative study. *Sustainability.* 2020; 12: 1-25.

Vrontis D, Thrassou A. The renaissance of Commandaria: A strategic branding prescriptive analysis. *JGBA.* 2011; 4: 302-316.

Widmer RJ, Flammer AJ, Lerman LO, Lerman A. The Mediterranean diet, its components and cardiovascular disease. *Am J Med.* 2015; 128: 229-238.

Williamson EJ, Polak J, Simpson JA, Giles GG, English DR, Hodge A, Gurrin L, Forbes AB. Sustained adherence to a Mediterranean diet and physical activity on all-cause mortality in the Melbourne Collaborative Cohort Study: Application of the g-formula. *BMC Public Health*. 2019; 19: 1-10.

Yavuz Ozkum D, Ozalp Y, Tuncay B, Altanlar N, Simsek D. Antimicrobial effect of essential oil of *Thymus capitatus* from Northern Cyprus and its gargle preformulation. *JPRI*. 2020; 32: 66-76.

Yılmaz N, Baktır I, Tozlu I. The most important three vegetables of Cyprus kitchen: Wild asparagus, Molehiya and Kolakas. V. International Garden Plants Congress. Erzurum/Turkey. 4-7 September 2007. p. 105-109.

Yılmaz N, Baktır I, Tozlu I. The most important three vegetables of Cyprus kitchen: Wild asparagus, Molehiya and Kolakas. Proceedings of the V. International Garden Plant Congress; 2007 September 4-7; Erzurum/Turkey; 2007. p. 105-109.

Zayed A, Serag A, Farag MA. *Cynara cardunculus* L.: Outgoing and potential trends of phytochemical, industrial, nutritive and medicinal merits. *J Funct Foods*. 2020; 69: 1-16.

Zorpas AA, Pociovălișteanu DM, Inglezakis VJ, Voukalli I. Total quality management system (TQMS) in small winery and bakery in Cyprus. A case study. *An Univ 'Constantin Brâncuși' Târgu Jiu, Ser Whitehead*. 2012; 2: 17-26.

8. EKLER

8.1. Ek 1: Araştırma Projesi Değerlendirme Raporu



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 26.11.2020
Toplantı No : 2020/85
Proje No :1198

Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Adile Öviz Özgören'in sorumlu araştırmacısı olduğu, YDU/2020/85-1198 proje numarah ve "Akdeniz Diyeti Piramidi'ne Kıbrıs Modifikasyonu: Kıbrıs Adasında Yaşayan Farklı Etnik Kökenli Yetişkin Bireylerin Akdeniz Diyetine Uyumları ve Yöresel Besinleri Tüketim Sıklıkları" başlıklı proje önerisi kurulumuzca online toplantıda değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur.


Prof. Dr. Riştü Omur

Yakın Doğu Üniversitesi
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

8.2. Ek 2: Doktora Tezine Ait Benzerlik Raporu

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

8.3. Ek 3: Türkçe Anket Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı öğrencisi Uzm. Dyt. Taygun DAYI ve Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Adile ÖNİZ ÖZGÖREN'e ait olup, değerli katılımlarınız neticesinde Kıbrıs Ada'sı halkına özgü verilerle bilim dünyasına katkılar sağlamayı hedeflemektedir. Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmaya katılıp/katılmamakta hürsünüz. Araştırmaya katılmak isterseniz aşağıdaki sorulara eksiksiz yanıt vermeniz gereklidir. Karar vermenizi kolaylaştırmak adına size çalışma hakkında detaylı bilgiler vermek istiyoruz.

Bu çalışma Kıbrıs adasının kuzey ve güney kesiminde yaşayan (ikameti olan) Kıbrıslı Türk, Türk, Kıbrıslı Rum, Rum, Rus, Alman, Maroni (Maronit) ve İngilizler başta olmak üzere tüm etnik kökenlerin Akdeniz diyetine uyumlarını, yöresel besinleri tanıma oranlarını ve tüketim sıklıklarını belirlemeyi hedeflemekte ve bir ilk niteliği taşımaktadır. Bu nedenle Kıbrıs adasında ikamet etmiyorsanız ve yetişkin değilseniz (<19 yaş) araştırmaya katılmak için uygun değilsiniz. Anket toplam üç bölümden meydana gelmektedir. Birinci bölümde isim sorulmaksızın gönüllü katılımcıların genel bilgileri sorgulanmakta, ikinci bölümde Akdeniz diyeti uyumu ve son bölümde ise yöresel besinleri tanıma ve tüketim sıklıkları irdelenmektedir. Araştırma sırasında sizden elde edilen bilgiler tüm etik ve ahlaki ilkeler doğrultusunda bilime ve topluma katkı sağlamak için kullanılacaktır. Tahmini anket süresi ise yaklaşık on dakikadır. Sorulara özveri ile vereceğiniz yanıtlar hem toplumsal hem de bilimsel gerçekleri yansıtmaya açısından önem arz etmektedir. İlginiz ve katılımınızı arzu eder, desteğiniz için teşekkür ederiz.

Uzm. Dyt. Taygun DAYI

Prof. Dr. Adile ÖNİZ ÖZGÖREN

Bölüm I: Katılımcıların Genel Bilgileri

Aşağıda yer alan sorulara **kendiniz ile alakalı** en doğru yanıtları veriniz.

1. İkamet edilen bölge:	<ol style="list-style-type: none">1. Lefkoşa merkez (KKTC)2. Lefkoşa bucakları (KKTC)3. Girne merkez4. Girne bucakları5. Mağusa merkez6. Mağusa bucakları7. İskele merkez8. İskele bucakları9. Lefke merkez10. Lefke bucakları11. Güzelyurt merkez12. Güzelyurt bucakları13. Pile14. Karpaz ve bucakları15. Baf merkez16. Baf bucakları17. Larnaka merkez18. Larnaka bucakları19. Limasol merkez20. Limasol bucakları21. Lefkoşa merkez (GKRY)22. Lefkoşa bucakları (GKRY)23. Paralimni merkez24. Paralimni bucakları
2. Uyuşunuz:	<ol style="list-style-type: none">1. KKTC2. TC3. Kıbrıslı Rum4. Rum5. Rus6. Alman7. İngiliz8. Arap Emirlikleri9. Asya Ülkeleri10. Afrika Ülkeleri11. Maroni (Maronit)12. Diğer (Belirtiniz)
3. Ne kadardır adada yaşıyorsunuz?	<ol style="list-style-type: none">1. Doğduğumdan beri2. <1 yıl3. 1-5 yıl4. 5-10 yıl5. >10 yıl

4. Cinsiyet:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erkek 2. Kadın
5. Eğer adaya sonradan gelmişseniz lütfen nereden geldiğinizi belirtiniz. (il/ilçe)
6. Yaşınız: (El ile giriniz.)
7. Mesleğiniz:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrenci 2. Devlet memuru 3. Özel sektör çalışanı 4. Emekli 5. Çalışmıyor 6. Serbest meslek 7. Hayvancılık ve çiftçilik 8. Diğer (Belirtiniz)
8. Eğitim düzeyiniz:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Okur-yazar ancak okula gitmedi 2. İlkokul mezunu 3. Orta okul ve lise mezunu 4. Yüksekokul ve üniversite mezunu 5. Yüksek lisans ve doktora mezunu
9. Adada bulunma sebebiniz:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memleketim olması 2. Eğitim (Öğrenci izni ile ikamet) 3. İş (Çalışma izni ile ikamet) 4. Yerleşim yeri (Yaşamsal alan, Emeklilik sonrası vb.)
10. Kendi besin üretimini yapıyor musunuz?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hayır 2. Evet
11. Yanıtınız 'Evet' ise üretim derecenizi tanımlayınız.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Küçük; sadece çekirdek aileye yetecek kadar 2. Orta; çekirdek aileye ve geniş aileye yetecek kadar 3. Büyük; satışı sunabilecek kadar
12. Hekim tarafından tanı almış, geçirdiğiniz ve geçirmekte olduğunuz herhangi bir sağlık sorununuz var mıdır?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hayır 2. Evet
13. Yanıtınız 'Evet' ise sağlık sorununuzu tanımlayınız.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kalp ve damar hastalıkları 2. Diyabet (Şeker hastalığı) 3. Hipertansiyon 4. Kanser 5. Alerji – astım 6. Böbrek hastalıkları 7. Diğer (Belirtiniz)

Bölüm II: Akdeniz Diyetine Uyum Ölçeği (MEDAS)

Bu bölümde sorulan sorular Akdeniz diyetine bağlılık derecenizi belirlemek içindir. Porsiyon miktarlarını anlamak için **el porsiyon ölçülerine** ve/veya soru altında tarif edilen **kaba taslak ölçülere** bakabilirsiniz.

Ölçekte yer alan maddeler (14 adet)	Evet	Hayır
1. Mutfakta <u>en çok</u> kullandığım yağ türü zeytinyağıdır.		
2. Günde <u>dört yemek kaşığı</u> ve <u>üzerinde</u> zeytinyağı kullanırım.		
3. Günde <u>iki porsiyon</u> ve <u>üzerinde</u> sebze yemeği veya bir porsiyon ve <u>üzerinde</u> çiğ sebze ve salata tüketirim. (Bir porsiyon sebze yemeği dört yemek kaşığı – 200 gram) (Garnitürü yarım porsiyon kabul ediniz.)		
4. Günde <u>üç porsiyon</u> ve <u>üzerinde</u> meyve ve/veya doğal meyve suyu tüketirim. (Bir porsiyon bir yumruk büyüklüğü – 80 gram)		
5. Günde <u>bir porsiyonun altında</u> kırmızı et, hamburger veya et ürünleri (sucuk, salam, pastırma vb.) tüketirim. (Bir porsiyon yaklaşık üç avuç içi köfte büyüklüğü - 100-150 g)		
6. Günde <u>bir porsiyonun altında</u> tereyağı, krema veya margarin tüketirim. (Bir porsiyon yaklaşık bir yemek kaşığı – 12 gram)		
7. Günde <u>bir çay bardağından az</u> şekerli ve gazlı içecek tüketirim.		
8. Şarap tüketirim ve haftada <u>yedi kadeh</u> ve <u>üzerinde</u> kırmızı şarap içerim. (Bir kadeh bir double kırmızı şarap ikramı - 125 ml)		
9. Haftada <u>üç porsiyon</u> ve <u>üzerinde</u> balık ve kabuklu deniz ürünleri tüketirim. (Bir porsiyon balık 100-150 gram, kabuklu deniz ürünü 200 gram)		
10. Haftada <u>üç porsiyon</u> ve <u>üzerinde</u> kurubaklagil tüketirim. (Bir porsiyon dört yemek kaşığı – 150 gram)		
11. Haftada <u>üç seferin altında</u> hazır tatlı veya ev yapımı olmayan kek, kurabiye, bisküvi vb. besinleri tüketirim.		
12. Haftada <u>üç porsiyon</u> ve <u>üzerinde</u> findık, badem, ceviz, yer fıstığı tüketirim. (Bir porsiyon bir avuç – 30 gram)		
13. Dana, sığır, hamburger ve sosis yerine tavuk, hindi, tavşan tercih ederim.		
14. Haftada <u>iki sefer</u> ve <u>üzerinde</u> sarımsak, domates, pırasa veya soğan ile lezzetlendirilmiş makarna, pilav ve sebze yemeği tüketirim.		

Bölüm III: Yöresel Besinler

Aşağıdaki yöresel besinleri tanıyorsanız ilk sütuna belirtiniz. Eğer tanıyorsanız tanıdığınız besinler için **ne sıklıkla tükettiğinizi** işaretleyiniz. Tüketim sıklığına yanıt verirken yöresel otlar ve bazı meyveler için **mevsimine göre yaygın olarak bulunduğu dönemi** baz almanız gerekmektedir. Yöresel besinleri kolaylıkla tanımanız için **yöresel besin fotoğraf kataloğuna** bakabilirsiniz.

Besin	Bu besini tanıımıyorum	Her ana öğünde	Her gün	Haftalık	On beş günde bir	Ayda bir	Birkaç ayda bir	Yılda bir	Hiç
<i>Süt ve süt ürünleri</i>									
Taze hellim									
Kuru hellim									
Köy hellimi									
Kefir									
Köy yoğurdu									
Taze şekerli nor									
Taze tuzlu nor									
Kuru nor									
Keçi/koyun ağız sütü									
<i>Sebzeler</i>									
Gollandro (Kışniş)									
Gulumra (Alabaş, Cehennem topuzu)									
Gömeç (Ebe gümeçi)									
Hostes									
Kuru molehiya									
Taze molehiya									
Yumurta otu (Madımak)									
Gadın gasığı (Kadın kasığı)									

Besin	Bu besini tanımlıyorum	Her ana öğünde	Her gün	Haftalık	On beş günde bir	Ayda bir	Birkaç ayda bir	Yılda bir	Hiç
Sebzeler									
Enginar sapı									
Enginar gövdesi									
Enginar yaprağı									
Gafgarıt (Yabani enginar)									
Gara diken (Şevket-i bostan)									
Ova ispanağı									
Ova pırasası									
Luvana									
Gavcar mantarı									
Kereviz sapı									
Kabak çiçeği									
Şafurga kabağı (Yeşil topak kabak)									
Cinnara									
Semizotu									
Ayrelli (Kuşkonmaz)									
Meyveler									
Alıç (Akdiken)									
Harup (Keçi boynuzu)									
Gınnap (Hünnap)									
Gonnara									
Babutsa (Dikenli incir)									
Çilek									
Portakal									
Mandalina									

Besin	Bu besini tanımlıyorum	Her ana öğünde	Her gün	Haftalık	On beş günde bir	Ayda bir	Birkaç ayda bir	Yılda bir	Hiç
Meyveler									
Greyfurt									
Kız memesi (Şatoks, Pomelo)									
Üzüm									
İncir									
Çala (Çiğ badem)									
Bazı otlar									
Kıbrıs dağ kekiği									
Lapsana									
Gavulya									
Yağlar ve yağlı tohumlar									
Zeytinyağı									
Kuyruk yağı									
Çakısdez (Yeşil zeytin)									
Pasedembo (Kabak çekirdeği)									
Sokan balığı (Sokar balığı)									
Garavolli (Salyangoz)									
Av hayvanları									
Ova tavşanı									
Fatsa									
Bıldırcın									
Şekerli besinler									
Ceviz macunu									

Besin	Bu besini tanımlıyorum	Her ana öğünde	Her gün	Haftalık	On beş günde bir	Ayda bir	Birkaç ayda bir	Yılda bir	Hiç
Şekerli besinler									
Alıç macunu (Akdiken reçeli)									
Kabak macunu (Balkabağı reçeli)									
Şam işi									
Şammali (Şam tatlısı, Şam balı)									
Samsı									
Golifa (Kıbrıs aşuresi)									
Gırbaç tatlısı (Meyhane tatlısı)									
Nor böreği									
Kaymak yağlı katmer									
Tuzlanmış besinler									
Ayrelli turşusu (Kuşkonmaz turşusu)									
Gaz ayağı turşusu									
Gabbar turşusu (Yaprak)									
Gabbar turşusu (Tohum)									
Kıbrıs pastırması									
Samarella									

Besin	Bu besini tanımlıyorum	Her ana öğünde	Her gün	Haftalık	On beş günde bir	Ayda bir	Birkaç ayda bir	Yılda bir	Hiç
Tahıllar									
Kolakas (Taro kökü)									
Bullez									
Pancar kökü									
Kıbrıs tarhanası									
Pirohu									
Kıbrıs çöreği									
Nohutlu ekmek									
Çitlembikli bidda									
Kıbrıs pidesi									
Zeytinli ekmek									
Hellimli pide									
Alkollü içecekler									
Gumandarga (Baf kırmızı şarabı)									
Zivania									
Diğer: Sayın katılımcı eğer tanıdığınız başka yöresel besinler var ise bu besinleri ve tüketim sıklığınızı aşağıda yazan diğer bölümüne ekleyiniz.									
Diğer 1									
Diğer 2									
Diğer 3									
Diğer 4									
Diğer 5									
Diğer 6									
Diğer 7									

8.4. Ek 4: Çağdaş Yunanca Anket Formu

Αγαπητέ συμμετέχοντα,

Αυτή η έρευνα ανήκει το Ινστιτούτο Επιστημών Υγείας στο πανεπιστήμιο Near East, Διατροφή και Διαιτολογία Φοιτητής του Διδακτορικού Προγράμματος ο Ειδικός διαιτολόγος Taygun DAYI και η κοσμήτορα της Σχολής Επιστημών Υγείας την Δρ. Adile ÖNİZ ÖZGÖREN και στοχεύει να συνεισφέρει στον επιστημονικό κόσμο με τα συγκεκριμένα δεδομένα για τους κατοίκους του νησιού της Κύπρου ως αποτέλεσμα της πολύτιμης συμμετοχής σας. Η συμμετοχή σε αυτήν την έρευνα είναι εντελώς εθελοντική. Είστε ελεύθεροι να συμμετάσχετε στην έρευνα ή όχι. Αν θέλετε να συμμετάσχετε στην έρευνα, πρέπει να απαντήσετε πλήρως στις ακόλουθες ερωτήσεις. Θα θέλαμε να σας δώσουμε λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη μελέτη για να σας διευκολύνουμε να αποφασίσετε.

Αυτή η μελέτη στοχεύει να προσδιορίσει την προσαρμογή τους στη μεσογειακή διατροφή και την αναγνώρισή τους για τα τοπικά τρόφιμα και τη συχνότητα κατανάλωσής τους, όλων των εθνικοτήτων που ζουν στο βόρεια και νότια μέρη της Κύπρου ιδίως Τουρκοκυπρίων, Τούρκων, Ελληνοκυπρίων, Ελλήνων, Ρώσων, Γερμανών, Μαρωνιτών και Βρετανών. Επομένως, αν δεν είστε κάτοικος της Κύπρου και δεν είστε ενήλικας(<19 ετών), δεν έχετε δικαίωμα συμμετοχής στην έρευνα. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τρία μέρη. Στο πρώτο μέρος, οι γενικές πληροφορίες των εθελοντών που συμμετέχουν αμφισβητούνται χωρίς να ρωτήσουν ονόματα, η συμβατότητα της μεσογειακής διατροφής στο δεύτερο μέρος και οι συχνότητες αναγνώρισης και κατανάλωσης των τοπικών τροφίμων εξετάζονται στο τελευταίο μέρος. Οι πληροφορίες που λαμβάνονται από εσάς κατά τη διάρκεια της έρευνας θα χρησιμοποιηθούν για να συμβάλουν στην επιστήμη και την κοινωνία σύμφωνα με όλες τις ηθικές και ηθικές αρχές. Ο εκτιμώμενος χρόνος έρευνας είναι περίπου δέκα λεπτά. Οι αφοσιωμένες απαντήσεις σας στις ερωτήσεις είναι σημαντικές όσον αφορά την απεικόνιση τόσο κοινωνικών όσο και επιστημονικών γεγονότων. Θα ήθελα την προσοχή και τη συμμετοχή σας, ευχαριστώ για την υποστήριξή σας.

Ειδικός διαιτολόγος Taygun DAYI

Καθηγητής Dr. Adile ÖNİZ ÖZGÖREN

Μέρος Ι: Γενικές πληροφορίες των συμμετεχόντων

Δώστε τις πιο σωστές απαντήσεις σχετικά με τον εαυτό σας στις παρακάτω ερωτήσεις.

<p>1. Περιοχή κατοικίας:</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Κέντρο Λευκωσίας (ΤΔΒΚ)2. Επαρχίες Λευκωσίας (ΤΔΒΚ)3. Κέντρο της Κερύνειας4. Περιφέρειες Κερύνειας5. Κέντρο Αμμοχώστου6. Ενορίες της Αμμοχώστου7. Κέντρο Τρίκωμο8. Περιφέρειες Τρίκωμο9. Κέντρο Λεύκα10. Περιφέρειες Λεύκα11. Κέντρο Μόρφου12. Περιοχές Μόρφου13. Πύλα14. Καρπός και τα προάστια του15. Κέντρο Πάφου16. Πάφος17. Κέντρο Λάρνακας18. Επαρχίες Λάρνακας19. Κέντρο Λεμεσού20. Επαρχίες Λεμεσού21. Κέντρο Λευκωσίας22. Επαρχίες Λευκωσίας23. Κέντρο Παραλίμνι24. Επαρχίες Παραλίμνι
<p>2. Η εθνικότητά σου:</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Τουρκοκύπριος2. Τούρκος3. Ελληνοκύπριος4. Ελληνικός5. Ρωσική6. Γερμανική7. Βρετανική8. Αραβικά Εμιράτα9. Χώρες της Ασίας10. Αφρικανικές χώρες11. Μαρωνίτης12. Άλλο (διευκρινίστε)
<p>3. Πόσο καιρό ζείτε στο νησί;</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Από τότε που γεννήθηκα2. <1 έτος3. 1-5 χρόνια4. 5-10 χρόνια5. >10 χρόνια

4. Γένος:	<ol style="list-style-type: none"> 1. άντρας 2. γυναίκες
5. Αν ήρθατε στο νησί μετά, αναφέρετε από πού ήρθατε. (Πόλη/Περιφέρεια)
6. Γράψε πόσο χρονών είσαι.
7. Δουλειά:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μαθητής 2. Κυβερνητικός υπάλληλος 3. Υπάλληλος του ιδιωτικού τομέα 4. Συνταξιούχος 5. Άνεργος 6. Αυτοαπασχόληση 7. Κτηνοτροφία και καλλιέργεια 8. Άλλο (διευκρινίστε.)
8. Επίπεδο Εκπαίδευσης:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μπορεί να διαβάσει και να γράψει, αλλά δεν πήγε στο σχολείο 2. Πτυχιούχος δημοτικού 3. Απόφοιτος δευτεροβάθμιας και λυκείου 4. Πτυχιούχος κολεγίου και πανεπιστημίου 5. Μεταπτυχιακό και διδακτορικό
9. Ο λόγος που βρίσκεστε στο νησί:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Η πατρίδα μου 2. Εκπαίδευση (Διαμονή με άδεια φοιτητή) 3. Εργασία (κατοικία με άδεια εργασίας) 4. Οικισμός (Χώρος διαβίωσης, μετά τη συνταξιοδότηση κ.λπ.)
10. Κάνετε τη δική σας παραγωγή τροφίμων;	<ol style="list-style-type: none"> 1. Όχι 2. Ναι
11. Αν η απάντησή σας είναι "Ναι", καθορίστε τον βαθμό παραγωγής σας.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μικρό: αρκετά για την οικογένεια 2. Μεσαίο: αρκετά για την οικογένεια και την εκτεταμένη οικογένεια 3. Μεγάλο: αρκετά για πώληση
12. Έχετε προηγούμενα ή τρέχοντα ιατρικά προβλήματα που έχουν εγκριθεί από τον γιατρό;	<ol style="list-style-type: none"> 1. Όχι 2. Ναι
13. Αν η απάντησή σας είναι "Ναι", περιγράψτε το πρόβλημα υγείας σας.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Καρδιακές και αγγειακές παθήσεις 2. Διαβήτης (Διαβήτης) 3. Υπέρταση 4. Καρκίνος 5. Αλλεργία - άσθμα 6. Νεφροπάθειες 7. Άλλο (διευκρινίστε)

Μέρος II: Κλίμακα συμμόρφωσης μεσογειακής διατροφής (MEDAS)

Οι ερωτήσεις που τίθενται σε αυτήν την ενότητα είναι να προσδιορίσετε το επίπεδο προσήλωσής σας στη μεσογειακή διατροφή. Για να κατανοήσετε τα μεγέθη μερίδων, μπορείτε να δείτε τα περιγραφόμενα μεγέθη μερίδων χεριών στην ερώτηση.

Στοιχεία στην κλίμακα (14 στοιχεία)	Ναι	Όχι
1. Το ελαιόλαδο είναι ο πιο κοινός τύπος λαδιού που χρησιμοποιώ στην κουζίνα.		
2. Χρησιμοποιώ τέσσερις κουταλιές της σούπας ή περισσότερο ελαιόλαδο την ημέρα.		
3. Καταναλώ δύο μερίδες και περισσότερες από ένα γεύμα λαχανικών την ημέρα, ή μία μερίδα και περισσότερα ωμά λαχανικά και σαλάτα. (Μία μερίδα φυτικού γεύματος τέσσερις κουταλιές της σούπας - 200 γραμμάρια) (Γαρνιτούρα γίνεται δεκτή ως μισή μερίδα.)		
4. Καταναλώ τρεις ή περισσότερες μερίδες φρούτων ή / και φυσικού χυμού φρούτων την ημέρα. (Μια μερίδα είναι το μέγεθος μιας γροθιάς - 80 γραμμάρια)		
5. Τρώω λιγότερες από μία μερίδες κρέατος, χάμπουργκερ ή προϊόντων κρέατος (λουκάνικο, σαλάμι, μπέικον κ.λπ.) την ημέρα. (Μια μερίδα έχει περίπου το μέγεθος τριών χούφτας κεφτεδάκια - 100-150 γραμμάρια)		
6. Καταναλώ λιγότερες από μία μερίδα βούτυρο, κρέμα ή μαργαρίνη την ημέρα. (Μια μερίδα είναι περίπου μία κουταλιά της σούπας - 12 γραμμάρια)		
7. Πίνω λιγότερη ζάχαρη και ανθρακούχα ποτά από ένα ποτήρι τσάι την ημέρα.		
8. Πίνω κρασί, πίνω κόκκινο κρασί επτά ποτήρια ή περισσότερο την εβδομάδα. (ποτήρι κόκκινο κρασί – 125 ml)		
9. Καταναλώ τρεις ή περισσότερες μερίδες ψαριών και οστρακοειδών ανά εβδομάδα. (Μία μερίδα ψαριού 100-150 γραμμάρια, οστρακοειδή 200 γραμμάρια)		
10. Καταναλώ τρεις ή περισσότερες μερίδες οσπρίων την εβδομάδα. (Μία μερίδα τέσσερις κουταλιές της σούπας - 150 γραμμάρια)		
11. Καταναλώ λιγότερο από τρεις φορές την εβδομάδα έτοιμα επιδόρπια ή μη σπιτικά κέικ, μπισκότα κ.λπ.		
12. Καταναλώ τρεις ή περισσότερες μερίδες φουντουκιών, αμυγδάλων, καρυδιών και φυσικιών την εβδομάδα. (Ένα μερίδα χούφτα - 30 γραμμάρια)		
13. Προτιμώ κοτόπουλο, γαλοπούλα και κουνέλι αντί για βόειο κρέας, μπέργκερ και λουκάνικα.		
14. Δύο ή περισσότερες την εβδομάδα καταναλώ ζυμαρικά, ρύζι και γεύματα λαχανικών με σκόρδο, ντομάτα, πράσα ή κρεμμύδια.		

Μέρος III: Τοπικά τρόφιμα

Αν δεν γνωρίζετε τα τοπικά τρόφιμα παρακάτω, προσδιορίστε στην πρώτη στήλη. Αν γνωρίζετε, σημειώστε πόσο συχνά καταναλώνετε τα τρόφιμα που γνωρίζετε. Αν και ανταποκρίνεστε στη συχνότητα της κατανάλωσης, θα πρέπει να πάρετε την περίοδο που είναι συχνά για τοπικά βότανα και ορισμένα φρούτα ανάλογα με την εποχή. Μπορείτε να δείτε τον τοπικό κατάλογο φωτογραφιών φαγητού, ώστε να μπορείτε εύκολα να αναγνωρίσετε τα τοπικά τρόφιμα.

Τροφή	Δεν ξέρω αυτό το φαγητό	Σε κάθε κύριο γεύμα	Κάθε μέρα	Εβδομαδιαίος	Κάθε δεκαπέντε ημέρες	Μία φορά το μήνα	Κάθε λίγους μήνες	Μια φορά το χρόνο	Μην καταναλώνετε ποτέ
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα									
Φρέσκο χαλούμι									
Στεγνός χαλούμι									
Χαλούμι του χωριού									
Κεφίρ									
Γιαούρτι χωριού									
Φρέσκο ζαχαρούχο στάρπη									
Φρέσκο αλατισμένο στάρπη									
Ξηρό τυρόπηγμα									
Γάλα γάλακτος αιγοπροβάτων									
Λαχανικά									
Κολιάνδρο									
Είδος λάχανου									
Moloşes									
Hostes									
στεγνός molehiya									
Φρέσκο molehiya									
Sagrikya									
Γυναικείο καβάλο									

Τροφή	Δεν ξέρω αυτό το φαγητό	Σε κάθε κύριο γεύμα	Κάθε μέρα	Εβδομαδιαίος	Κάθε δεκαπέντε ημέρες	Μία φορά το μήνα	Κάθε λίγους μήνες	Μια φορά το χρόνο	Μην καταναλώνετε ποτέ
Λαχανικά (συνέχεια)									
Μίσχος αγκινάρας									
Σώμα αγκινάρας									
Φύλλα αγκινάρας									
Άγρια αγκινάρα									
Μανρογανίγα									
Άγριο σπανάκι									
Άγριο πράσο									
Λουνανα									
Manidarga anadrigas									
Μίσχος σέλινου									
Άνθη σκουός									
Πράσινη στρογγυλή κολοκύθα									
Cinnara									
Ανδρακλή									
Σπαράγγι (Aygelya)									
Φρούτα									
Λευκάγκαθα (Mossila)									
Χαρούπ									
Ginnar (Hünnar)									
Gonnara									
Φραγκόσυκο (Babutsosiga)									
φράουλα									
Πορτοκάλι									
Μανταρίνι									

Τροφή	Δεν ξέρω αυτό το φαγητό	Σε κάθε κύριο γεύμα	Κάθε μέρα	Εβδομαδιαίος	Κάθε δεκαπέντε ημέρες	Μία φορά το μήνα	Κάθε λίγους μήνες	Μια φορά το χρόνο	Μην καταναλώνετε ποτέ
Φρούτα (συνέχεια)									
Φράπα									
Πομέλο (Bomelo)									
Σταφύλι									
ΣΥΚΟ									
Πράσινα αμύγδαλα									
Βότανα									
Κυπριακό θυμάρι									
Larsana									
Gavulla									
Έλαια και ελαιούχοι σπόροι									
Ελαιόλαδο									
Λίπος ουράς									
Πράσινη ελιά									
Σπόροι κολοκύθας									
Κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, καρκινοειδή									
Κυπριακό χοιρινό									
σιεφταλιά (Αρνί / βοδινό)									
σιεφταλιά (Χοιρινό)									
Ψάρια τσιμπήματος									
Σαλιγκάρι (Garavolli)									
Κυνήγι ζώων									
Λαγοί									
Πέρδικα									

Τροφή	Δεν ξέρω αυτό το φαγητό	Σε κάθε κύριο γεύμα	Κάθε μέρα	Εβδομαδιαίος	Κάθε δεκαπέντε ημέρες	Μία φορά το μήνα	Κάθε λίγους μήνες	Μια φορά το χρόνο	Μην καταναλώνετε ποτέ
Κυνήγι ζώων (συνέχεια)									
φασά									
Ορτύκι									
Ζαχαρούχα τρόφιμα									
Μαρμελάδα καρυδιάς									
μαρμελάδα κραταίγου									
μαρμελάδα κολοκύθας									
Şam içi									
Επιδόρπιο Damask									
Samsi									
Golifa									
Gullirikya									
Cremfil vanilla									
Επιδόρπιο μαστίγιο									
Πίτα με τυρόπηγμα									
Gadmer									
Πίτα με τυρόπηγμα									
Σπαράγγια Τουρσί									
Πόδι χήνας Τουρσί									
Κάπαρη τουρσιά (Φύλλο)									
Κάπαρη τουρσιά									
Μπέικον									
Tsamarella									

Τροφή	Δεν ξέρω αυτό το φαγητό	Σε κάθε κύριο γεύμα	Κάθε μέρα	Εβδομαδιαίος	Κάθε δεκαπέντε ημέρες	Μία φορά το μήνα	Κάθε λίγους μήνες	Μια φορά το χρόνο	Μην καταναλώνετε ποτέ
Σιτηρά									
Ρίζα Taro (Gologassi)									
Bullez									
Ρίζα τεύτλων									
Κύπρος tarana									
Πιροχού (Raviyoles)									
Ψωμί σουσαμιού									
Ψωμί ρεβίθια									
Hackberry ψωμί									
Κυπριακή πίτα									
Ψωμί ελιάς									
Χαλούμι πίτα									
Αλκοολούχο ποτό									
Κουμανταρία									
Ζιβανία									
Άλλο: Αγαπητέ συμμετέχοντα, εάν γνωρίζετε άλλα τοπικά τρόφιμα, προσθέστε αυτά τα τρόφιμα και τη συχνότητα κατανάλωσής σας στην άλλη ενότητα παρακάτω.									
Άλλα 1									
Άλλα 2									
Άλλα 3									
Άλλα 4									
Άλλα 5									
Άλλα 6									
Άλλα 7									

8.5. Ek 5: İngilizce Anket Formu

Dear participants,

This current study has been designed by Spec. Diet. Taygun DAYI (M.Sc.) who is Ph.D. student at Near East University, Nutrition, and Dietetics program. Advisor of this doctorate thesis is Prof. Adile ÖNİZ ÖZGÖREN; dean of the faculty. This study is aimed to evaluate traditional food knowledge and consumption frequency of people who live in Cyprus island. Participation in this research is entirely voluntary. You are free to participate in the research or not. If you want to participate, you should give your answers to all questions in the questionnaire. We want to give some information about this study to you.

Only people who live in the Northern and Southern parts of Cyprus can participate in this study (Turkish Cypriots, Turkish, Greek Cypriots, Greek, Russian, German, Maroni, British and other ethnicities, etc.). So; If you don't live in Cyprus, you must not participate in this study. In addition, only adults (≥ 19 years old) can participate. Researchers are aimed to determine people's adherence to the Mediterranean diet and recognition of traditional foods and consumption rates. There are three-part to this questionnaire. In the first section, we want to determine some personal information about you except for your name, surname, and ID number. We will ask some questions about the Mediterranean diet basics to determine your adaptation in the second section. And the last section is related to traditional foods recognition and consumption. During the research, the information obtained from you will be used to contribute to science and society in line with all ethical and moral principles. The estimated survey time is approximately ten minutes. Your devoted answers to the questions are important in terms of reflecting both social and scientific facts. We appreciate your interest and participation and thank you for your support.

Your sincerely.

Spec. Diet. Taygun DAYI (MSc)

Prof. Adile ÖNİZ ÖZGÖREN (MD & PhD)

Section I: Participant's general informations.

Please give correct answers to these questions which are related with you.

<p>1. Where do you live in Cyprus?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nicosia center (In northern part) 2. Nicasia districts (In northern part) 3. Kyrenia center 4. Kyrenia districts 5. Famagusta center 6. Famagusta district 7. Trikomo/Iskele center 8. Trikomo/Iskele districts 9. Lefka center 10. Lefka districts 11. Morphou center 12. Morphou districts 13. Pyla 14. Karpasia and its districts 15. Paphos center 16. Paphos districts 17. Larnaca center 18. Larnaca districts 19. Limassol center 20. Limassol districts 21. Nicosia center (In southern part) 22. Nicosia districts (In southern part) 23. Paralimni center 24. Paralimni districts
<p>2. Nationality:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turkish Cypriot 2. Turkish 3. Greek Cypriot 4. Greek 5. Russian 6. German 7. British 8. Arap Emirates 9. Asian Countries 10. African Caountries 11. Maroni (Maronit) 12. Other (Please write)
<p>3. How many years do you live in Cyprus?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Since my birth 2. <1 year 3. 1-5 years 4. 5-10 years 5. >10 years

4. Gender:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Male 2. Female
5. If you have moved to this island, please write where did you come from? (Center/District)
6. Age: (Please write)
7. Job:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Student 2. Civil servant 3. Private sector employee 4. Retired 5. Doesn't work 6. Self-employment 7. Livestock and farming 8. Other (Please write)
8. Education status:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Literate but did not go to school 2. Primary school graduate 3. Secondary and high school graduate 4. College and university graduate 5. Master's and doctoral degree
9. Why do you live in Cyprus?	<ol style="list-style-type: none"> 1. My hometown 2. Education (Residence with a student permit) 3. Work (Residence with work permit) 4. Settlement (Living area, Post-retirement etc.)
10. Do you make your own food production?	<ol style="list-style-type: none"> 1. No 2. Yes
11. If your answer is 'Yes' please choose type of your productions.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Small; just enough for the nuclear family 2. Medium; enough for the nuclear family and extended family 3. Large; enough to put up for sale
12. Do you have any health problems that you have or have been experiencing, diagnosed by your physician?	<ol style="list-style-type: none"> 1. No 2. Yes
13. If your answer is 'Yes' please choose minimum one disease.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heart and vascular diseases 2. Diabetes 3. Hypertension 4. Cancer 5. Allergy - asthma 6. Kidney diseases 7. Other (Please write)

Section II: Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS)

In this section there are 14 matters to determine your adherence to Mediterranean diet. For service amount you can look hand portion sizes and/or sketchy dimensions.

Matters	Yes	No
1. I use olive oil as the principal source of fat for cooking.		
2. I consume ≥ 4 spoons of olive oil per a day.		
3. I consume ≥ 2 portions vegetable fo or ≥ 1 portion salad. (One portion vegetable foods: 4 spoons, 200 grams) (Garnish will be accepted as half a portion.)		
4. I consume ≥ 3 portions fruits and/or fresh fruit juices. (One portion; the size of a fist – 80 grams)		
5. I consume < 1 portion red meat, hamburger or meat products (sausage, salami, bacon, etc.). (One portion; nearly three meatball sizes- 100-150 grams)		
6. I consume < 1 portion butter, cream or margarine. (One portion; nearly one spoon – 12 grams)		
7. I consume < 1 tea glass of sugary and carbonated beverage		
8. I consume red wine and drink ≥ 7 glasses of red wine in a week. (One glass – 125 ml)		
9. I consume ≥ 3 portions fish and shellfish in a week. (One portion fish: 100-150 grams, shellfish 200 grams)		
10. I consume ≥ 3 portions legumes in a week. (One portion; nearly four spoons – 150 grams)		
11. I consume < 3 times instant dessert or non-homemade cake, cookie, biscuit, etc. in a week.		
12. I consume ≥ 3 portions hazelnuts, almonds, walnuts, peanuts. (One portion; nearly a handful – 30 grams)		
13. I prefer chicken, turkey and rabbit instead of beef, beef, burgers and sausages.		
14. I consume pasta, rice and vegetable dishes flavored with garlic, tomatoes, leeks or onions twice a week.		

Section III: Traditional Foods

If you do not know these traditional foods please mark first section. If you know; please mark how often you consume it (please think the period it is widely available according to the season). You can look at the traditional foods photo catalog to recognize them easily.

Food	I don't know it	I consume; every meal	Everyday	Every week	Two times in a month	One time in a month	Every few months	One time in a year	Never
<i>Dairy products</i>									
Fresh halloumi									
Dry halloumi									
Village helloumi									
Kefir									
Village yogurt									
Fresh sugared curd									
Fresh salty curd									
Dry curd									
Goat/sheep colostrum									
<i>Vegetables</i>									
Coriander									
Kohlrabi									
Hibiscus									
Hostes									
Dry molehiya									
Fresh molehiya									
Egg grass									
Women's groin									
Artichoke stalk									
Artichoke trunk									
Artichoke leaves									
Wild artichoke									
Sevket-i bostan									

Food	I don't know it	I consume; every meal	Everyday	Every week	Two times in a month	One time in a month	Every few months	One time in a year	Never
Vegetables (continued)									
Lowland spinach									
Lowland leek									
Luvana									
Gavcar mushroom									
Celery stalk									
Squash blossoms									
Green pumpkin									
Cinnara									
Purslane									
Asparagus									
Fruits									
Hawthorn									
Carob									
Jujube									
Gonnara									
Indian fig									
Strawberry									
Orange									
Mandarin									
Grapefruit									
Pomelo									
Grape									
Fig									
Green/raw almonds									
Herbs									
Cyprus thyme									
Lapsana									
Gavulla									

Food	I don't know it	I consume; every meal	Everyday	Every week	Two times in a month	One time in a month	Every few months	One time in a year	Never
<i>Fats and seeds</i>									
Olive oil									
Tail fat									
Green olive									
Pumpkin seeds									
<i>Meats, chicken, fish and shellfish</i>									
Cyprus pork									
Seftali kebab (Lamb/Beef)									
Seftali kebab (Pork)									
Sting fish									
Snail									
<i>Hunting animals</i>									
Lowland hare									
Partridge									
Fassa									
Quail									
<i>Desserts</i>									
Walnut jam									
Hawthorn jam									
Pumpkin jam									
Şam honey dessert									
Şam dessert									
Samsı									
Golifa (Cyprus ashura)									
Gullirikya									
Cune dessert									

Food	I don't know it	I consume; every meal	Everyday	Every week	Two times in a month	One time in a month	Every few months	One time in a year	Never
Desserts (continued)									
Whip/Tavern dessert									
Curd pastry									
Ply desert									
Salty foods									
Pickled asparagus									
Pickled gaz ayagi									
Pickled capers (Leaf)									
Pickled capers (Seed)									
Cyprus pastrami									
Samarella (Tsamarella)									
Grains									
Taro root									
Bullezis									
Beet root									
Cyprus tarhana									
Pirohu									
Sesame bread									
Chickpea bread									
Hackberry rusks									
Cyprus pita									
Olive bread									
Pita with helloumi									
Alcoholic beverages									
Red wine from Paphos									
Zivania									

Food	I don't know it	I consume; every meal	Everyday	Every week	Two times in a month	One time in a month	Every few months	One time in a year	Never
<i>Other: Dear participant, if you know any other local foods, add these foods and your consumption frequency to the other section below.</i>									
Other 1									
Other 2									
Other 3									
Other 4									
Other 5									
Other 6									
Other 7									

8.6. Ek 6: Almanca Anket Formu

Sehr geehrte Teilnehmer/in

Diese Forschung gehört der Near East Universität, dem Doktorandenprogramm für Gesundheitswissenschaften, Ernährung und Diätetik, dem Ernährungsberater Taygun DAYI und dem Dekan der Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Professorin Adile ÖNİZ ÖZGÖREN.

Als Ergebnis Ihrer wertvollen Teilnahme soll ein Beitrag zur wissenschaftlichen Welt mit Daten geleistet werden, die für die Menschen auf der Insel Zypern spezifisch sind. Die Teilnahme an dieser Forschung ist völlig freiwillig. Es steht Ihnen frei, an der Forschung teilzunehmen oder nicht. Wenn Sie an der Forschung teilnehmen möchten, müssen Sie die folgenden Fragen vollständig beantworten. Wir möchten Ihnen detaillierte Informationen über die Studie geben, damit Sie sich leichter entscheiden können. Diese Studie zielt darauf ab, die Anpassung aller ethnischen Herkunft an die Mittelmeerdiät zu bestimmen, insbesondere der türkisch-zypriotischen, türkisch, griechisch-zypriotischen, griechischen, russischen, deutschen, maronitischen und britischen Bevölkerung, die im nördlichen und südlichen Teil der Insel Zypern lebt. Erkennungsrate von lokalen Lebensmitteln und deren Konsumhäufigkeit und es ist eine Premiere. Wenn Sie nicht in Zypern ansässig und kein Erwachsener (<18 Jahre) sind, sind Sie daher nicht berechtigt, an der Forschung teilzunehmen. Der Fragebogen besteht insgesamt aus drei Teilen. Im ersten Teil werden die allgemeinen Informationen der freiwilligen Teilnehmer ohne Namen gefragt, im zweiten Teil die Verträglichkeit der Mittelmeerdiät und im letzten Teil die Erkennungs- und Verzehrhäufigkeiten lokaler Lebensmittel untersucht. Die während der Forschung von Ihnen erhaltenen Informationen werden verwendet, um im Einklang mit allen ethischen und moralischen Grundsätzen einen Beitrag zur Wissenschaft und Gesellschaft zu leisten. Die geschätzte Umfragezeit beträgt ungefähr zehn Minuten. Ihre engagierten Antworten auf die Fragen sind wichtig, um sowohl soziale als auch wissenschaftliche Fakten widerzuspiegeln. Wir möchten Ihre Aufmerksamkeit und Teilnahme und danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

Ernährungsberater Taygun DAYI

Professorin Adile ÖNİZ ÖZGÖREN

Abschnitt I: Allgemeine Informationen der Teilnehmer

Bitte geben Sie die genauesten Antworten auf die folgenden Fragen.

1. Wohnort:	<ol style="list-style-type: none">1. Nikosia Zentrum (TRNZ)2. Nikosia Bezirke (TRNZ)3. Kyrenia Zentrum4. Kyrenia Bezirke5. Famagusta Zentrum6. Famagusta Bezirke7. Trikomo Zentrum8. Trikomo Bezirke9. Lefka Zentrum10. Lefka Bezirke11. Morphou Zentrum12. Morphou Bezirke13. Pyla Zentrum14. Rizokarpaso und Bezirke15. Paphos Zentrum16. Paphos Bezirke17. Larnaka Zentrum18. Larnaka Bezirke19. Limassol Zentrum20. Limassol Bezirke21. Nikosia Zentrum (Republik Zypern)22. Nikosia Bezirke (Republik Zypern)23. Paralimni Zentrum24. Paralimni Bezirke
2. Ihre Nationalität:	<ol style="list-style-type: none">1. TRNZ2. Türkische Republik3. Griechischer Zypriote/Zypriotin4. Griechisch5. Russe/Russin6. Deutsche7. Engländer/ Engländerin8. Arabische Emirate9. Asiatische Länder10. Afrikanische Länder11. Maronite12. Sonstiges (bitte angeben)
3. Wie lange lebst du schon auf der Insel?	<ol style="list-style-type: none">1. Seit ich geboren wurde2. <1 Jahr3. 1-5 Jahre4. 5-10 Jahre5. >10 Jahre

4. Geschlecht:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mann 2. Frauen
5. Wenn Sie später auf die Insel kamen, geben Sie bitte an, woher Sie kamen. (Stadt/Provinz)
6. Ihre Alter (Bitte schreiben): (bitte angeben)
7. Beruf:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Student 2. Regierungsbeamter 3. Angestellter des privaten Sektors 4. Rentner/in 5. Arbeite nicht 6. Selbständigkeit 7. Viehzucht und Landwirtschaft 8. Sonstiges (bitte angeben)
8. Ihr Bildungsniveau:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lesen und schreiben, aber nicht zur Schule gehen 2. Grundschulabsolvent 3. Sekundar- und Abiturient 4. Hochschulabsolvent 5. Master- und Doktorgrad
9. Ihre Grund, auf der Insel zu sein;	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meine Heimatstadt 2. Bildung (Aufenthalt mit Studentenerlaubnis) 3. Arbeit (Aufenthalt mit Arbeitserlaubnis) 4. Siedlung (Wohnbereich, nach der Pensionierung usw.)
10. Machen Sie Ihre eigene Lebensmittelproduktion?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nein 2. Ja
11. Wenn Ihre Antwort "Ja" lautet, definieren Sie Ihren Produktionsgrad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klein; gerade genug für die Kernfamilie. 2. Medium; genug für die Kernfamilie und die Großfamilie. 3. Groß; genug, um zum Verkauf angeboten zu werden.
12. Haben Sie gesundheitliche Probleme, die von Ihrem Arzt diagnostiziert wurden oder aufgetreten sind?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nein 2. Ja
13. Wenn Sie mit "Ja" antworten, beschreiben Sie Ihr Gesundheitsproblem.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herz- und Gefäßerkrankungen 2. Diabetes (Diabetes) 3. Hypertonie 4. Krebs 5. Allergie - Asthma 6. Nierenerkrankungen 7. Andere (bitte angeben)

Abschnitt II: Skala zur Einhaltung der Mittelmeerdiät

Die in diesem Abschnitt gestellten Fragen dienen dazu, festzustellen, inwieweit Sie die Mittelmeerdiät einhalten. Um die Portionsgrößen zu verstehen, können Sie sich die unter der Frage beschriebenen Handportionsgrößen und / oder die groben Entwurfsgrößen ansehen.

Substanzen	Ja	Nein
1. Die häufigste Ölsorte, die ich in der Küche verwende, ist Olivenöl.		
2. Ich benutze vier Esslöffel oder mehr Olivenöl pro Tag.		
3. Ich konsumiere zwei Portionen und mehr einer Gemüsemahlzeit pro Tag oder eine Portion und mehr rohes Gemüse und Salat. (Eine Portion Gemüsemehl vier Esslöffel - 200 Gramm) (Nehmen Sie die Beilage als eine halbe Portion.)		
4. Ich konsumiere drei oder mehr Portionen Obst und / oder natürlichen Fruchtsaft pro Tag. (Eine Portion Punschgröße - 80 Gramm)		
5. Ich konsumiere weniger als eine Portion rotes Fleisch, Hamburger oder Fleischprodukte (Wurst, Salami, Speck usw.) pro Tag. (Eine Portion ist ungefähr drei Palmfleischbällchen Größe - 100-150 g)		
6. Ich konsumiere weniger als eine Portion Butter, Sahne oder Margarine pro Tag. (Eine Portion ist ungefähr ein Esslöffel - 12 Gramm)		
7. Ich konsumiere weniger Zucker und kohlenstoffhaltige Getränke aus einem Teeglas pro Tag.		
8. Ich trinke Wein und trinke sieben Gläser Rotwein pro Woche darauf. (Kostenloses Glas Rotwein - 125 ml)		
9. Ich konsumiere drei oder mehr Portionen Fisch und Schalentiere pro Woche. (Eine Portion Fisch 100-150 Gramm, Schalentiere 200 Gramm)		
10. Ich konsumiere drei oder mehr Portionen Hülsenfrüchte pro Woche. (Einer serviert vier Esslöffel - 150 Gramm)		
11. Ich konsumiere weniger als dreimal pro Woche fertige Desserts oder nicht hausgemachte Kuchen, Cookie und Kekse usw.		
12. Ich konsumiere drei oder mehr Portionen Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse und Erdnüsse pro Woche. (Eine Portion ist eine Handvoll - 30 Gramm)		
13. Ich bevorzuge Hühnchen, Truthahn und Kaninchen anstelle von Kalb, Vieh, Hamburger und Wurst.		
14. Ich konsumiere zweimal pro Woche Nudel-, Reis- und Gemüsegerichte mit Knoblauch, Tomaten, Lauch oder Zwiebeln.		

Abschnitt III: Lokale Lebensmittel

Wenn Sie die lokalen Lebensmittel unten nicht kennen, geben Sie in der ersten Spalte an. Wenn Sie wissen, markieren Sie, wie oft Sie die Lebensmittel konsumieren, die Sie kennen. Während Sie auf die Häufigkeit des Verzehrs reagieren, sollten Sie den Zeitraum einnehmen, in dem es je nach Jahreszeit für lokale Kräuter und einige Früchte üblich ist. Sie können sich den lokalen Lebensmittelfotokatalog ansehen, um die lokalen Lebensmittel leicht zu erkennen.

Essen	Ich kenne dieses Essen nicht	Ich kenne; Ich esse zu jeder Hauptmahlzeit	Ich esse jeden Tag	Ich esse einmal pro Woche	Ich konsumiere alle zwei Wochen	Ich konsumiere einmal im Monat	Alle paar Monate	Einmal im Jahr	Ich konsumiere nie
Milch und Milchprodukte									
Frischer Halloumi									
Trockener Halloumi									
Dorf Halloumi									
Kefir									
Dorfjoghurt									
Frischer gezuckerter Quark									
Frischer gesalzener Quark									
Trockener Quark									
Ziegen/Schafs kolostrum									
Gemüse									
Koriander									
Kohlrabi									
Hibiskus									
Hostes									
Trockener molehiya									
Frischer molehiya									
Madimak									

Essen	Ich kenne dieses Essen nicht	Ich kenne; Ich esse zu jeder Hauptmahlzeit	Ich esse jeden Tag	Ich esse einmal pro Woche	Ich konsumiere alle zwei Wochen	Ich konsumiere einmal im Monat	Alle paar Monate	Einmal im Jahr	Ich konsumiere nie
Gemüse									
weibliche Wirbelsäule Gras									
Artischockenstiel									
Artischockenkörper									
Artischockenblätter									
Wilde Artischocke									
Gesegneter Dorn									
Tieflandspinat									
Tiefland Lauch									
Luvana									
Gavcar Pliz									
Stangensellerie									
Kürbisblüten									
Grüner Kürbis									
Cinnara									
Purslane									
Spargel									
Obst									
Weißdorn									
Johannisbrotbaum									
Jujube									
Gonnara									
Stachelige abb									
Erdbeere									
Orange									
Mandarin									
Grapefruit									
Pampelmuse									

Essen	Ich kenne dieses Essen nicht	Ich kenne; Ich esse zu jeder Hauptmahlzeit	Ich esse jeden Tag	Ich esse einmal pro Woche	Ich konsumiere alle zwei Wochen	Ich konsumiere einmal im Monat	Alle paar Monate	Einmal im Jahr	Ich konsumiere nie
Obst									
Traube									
FEIGE									
Rohe Mandeln									
Kräuter									
Zypern Thymian									
Lapsana									
Gavulla									
Öle und Ölsaaten									
Olivenöl									
Schwanzfett									
Grüne Olive									
Kürbissamen									
Fleisch, Huhn, Fisch, Krebstiere									
Zypern Schweinefleisch									
Şeftali kebab (Lamm/Kalbfleisch)									
Şeftali kebab (Schweinefleisch)									
Stachelfisch									
Schnecke									
Jagd auf Tiere									
Tieflandhase									
Rebhuhn									

Essen	Ich kenne dieses Essen nicht	Ich kenne; Ich esse zu jeder Hauptmahlzeit	Ich esse jeden Tag	Ich esse einmal pro Woche	Ich konsumiere alle zwei Wochen	Ich konsumiere einmal im Monat	Alle paar Monate	Einmal im Jahr	Ich konsumiere nie
Jagd auf Tiere									
Fassa									
Wachtel									
Zuckerhaltige Nahrung									
Walnussmarmelade									
Weißdornmarmelade									
Kürbismarmelade									
Damaskus Arbeit Dessert									
Damast Dessert									
Samsı									
Zypriotische Ashura									
Gullirikya									
Kegeldessert									
Peitschendessert (Taverna Dessert)									
Quarkgebäck									
Katmer									

Essen	Ich kenne dieses Essen nicht	Ich kenne; Ich esse zu jeder Hauptmahlzeit	Ich esse jeden Tag	Ich esse einmal pro Woche	Ich konsumiere alle zwei Wochen	Ich konsumiere einmal im Monat	Alle paar Monate	Einmal im Jahr	Ich konsumiere nie
<i>Gesalzene Lebensmittel</i>									
Eingelegter spargel									
Eingelegte Gänsefüße									
Eingelegte Kapern (Blätter)									
Eingelegte Kapern (Samen)									
Zypern Pastrami									
Samarella									
<i>Getreide</i>									
Taro wurzel									
Bullez									
Rote Beete									
Zypern Tarhana									
Pirohu									
Sesambrot									
Kichererbsenbrot									
Hacberry Furchen									
Zypern pita									

Essen	Ich kenne dieses Essen nicht	Ich kenne; Ich esse zu jeder Hauptmahlzeit	Ich esse jeden Tag	Ich esse einmal pro Woche	Ich konsumiere alle zwei Wochen	Ich konsumiere einmal im Monat	Alle paar Monate	Einmal im Jahr	Ich konsumiere nie
Getreide									
Olivenbrot									
Halloumi Pita									
Alkoholische Getränke									
Gumandarga (Paphos rotwein)									
Zivaniya									
Sonstiges: Sehr geehrter Teilnehmer, wenn Sie andere lokale Lebensmittel kennen, fügen Sie diese Lebensmittel und Ihre Verzehrhäufigkeit dem anderen Abschnitt unten hinzu.									
Sonstiges 1									
Sonstiges 2									
Sonstiges 3									
Sonstiges 4									
Sonstiges 5									
Sonstiges 6									
Sonstiges 7									

8.7. Ek 7: Rusça Anket Formu

Уважаемый участник,

Цель этого исследования, разработанного диетологом доктором Тайгун Даи и деканом факультета медицинских наук Проф. Док. Адиле Ониз Озгорен внести ей вклад в научный мир острова Кипр с помощью вашего участия. Участие в этом исследовании полностью добровольное. Если вы хотите принять участие в этом исследовании, вам необходимо дать, полные развернутые ответы на вопросы ниже. Чтобы облегчить вам принятия решения, мы хотели бы дать вам потребную информацию об этом исследовании.

Это исследование посвящено изучению региональных пищевых привычек этнических групп, относящихся к средиземноморской диете, проживающих на территории северного и южного Кипра, включая турецких Киприётов, Турков, Греческих Киприётов, Русских, Немцев и Англичан. Если вы не проживаете постоянно на территории Кипра или не являетесь совершеннолетним, вы не подходите для участия в анкетировании. Анкета состоит из 3-ех частей. Первая часть включает общие вопросы об анкетирваемом, вторая часть посвящена средиземноморской диете и последняя с местных продуктов и частоте приемов пищи. Полученное в результате исследования информация будет использована для внесения вклада в общество в соответствии с моральными и этическими принципами. Время заполнения анкеты примерно 10 минут. Честность ответов на вопросы имеет и общественную, и научную важность.

Ваше участие важно для нас. Благодарим за вашу поддержку.

ГЛАВА 1. Общие сведения

Дайте наиболее точные ответы на вопросы о себе ниже.

1. Регион проживания:	<ol style="list-style-type: none">1. Никосия Центр2. Никосия пригороды3. Кириная Центр4. Кириная Пригороды5. Магуса Центр6. Магуса пригороды7. Искеле центр8. Искеле пригороды9. Лефке центр10. Лефке пригороды11. Гузелюрт центр12. Гузелюрт пригороды13. Пиле14. Карпаз и ее пригороды15. Баф центр16. Баф пригороды17. Ларнака центр18. Ларнака пригороды19. Лимасол центр20. Лимасол пригороды21. Никосия центр/греческой22. Никосия пригороды/греческой23. Паралимни центр24. Паралимни пригороды
2. ВАША НАЦИОНАЛЬНОСТЬ:	<ol style="list-style-type: none">1. Киприет/турецкий2. Турция3. Киприет/греческий4. Русский5. Немец6. Грек7. Англичанин8. Арабский эмират9. Азиатская страна10. Африканская страна11. Маронит12. Другие
3. КАК ДОЛГО ВЫ ЖИВЕТЕ НА ОСТРОВЕ:	<ol style="list-style-type: none">1. С рождения2. Меньше 1-го года3. 1-5 лет4. 5-10 лет5. Больше 10 ти лет

4. Пол:	<ul style="list-style-type: none"> 1. мужчина 2. Женщина
5. Если вы приехали на остров позже, укажите, откуда вы приехали.	<p>.....</p> <p>(Введите вручную.)</p>
6. СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ:	<p>..... (Введите вручную.)</p>
7. ВАША ПРОФЕССИЯ:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Студент 2. Государственный служащий 3. Рабочий частного сектора 4. В отставке 5. Не работаю 6. Самозанятность 7. Животноводство и сельское хозяйство 8. Другие
8. УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Грамотный, но никогда не ходил в школу 2. Выпускник начальной школы 3. Выпускник средней школы 4. Окончил университет 5. Аспирант и докторская степень
9. ПРИЧИНА ПРОЖИВАНИЯ НА ОСТРОВЕ:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Это моя родина 2. Образование 3. Работа 4. Место жительства/выхода на пенсию
10. Вы сами занимаетесь производством продуктов питания?	<ul style="list-style-type: none"> 1. Нет 2. да
11. Если ваш ответ «Да», укажите свою степень производства.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Достаточно для маленькой семьи 2. Достаточно для средней и большой семьи 3. Достаточно чтобы предложить распродажу
12. Есть ли у вас проблемы со здоровьем?	<ul style="list-style-type: none"> 1. Нет 2. да
13. Если ваш ответ «Да», опишите вашу проблему со здоровьем.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Сердечно-сосудистые заболевания 2. Диабет 3. Гипертония 4. Рак 5. Алергия-Астма 6. Болезнь почек 7. Другие

ГЛАВА 2: ИЗМЕРЕНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЫ

Вопросы, задаваемые в этом разделе, предназначены для определения вашего уровня приверженности средиземноморской диете. Чтобы понять размеры порций, вы можете взглянуть на размеры порций для рук и / или размеры черновики, описанные в вопросе.

Элементы шкалы	да	Нет
1. Больше всего я использую оливковое масло.		
2. Я использую оливковое масло более ≥ 4 -ех ст.ложек в день.		
3. Я потребляю две порции овощных блюд и более 1-ой порции не варенных овощей и салат в день. /одна порция овощей это 4стл.ложек—200гр./		
4. Я потребляю в день три порции фруктов и фруктового сока /одна порция фруктов это 80гр./		
5. Я потребляю красное мясо,гамбургеры или мясные продукты менее одной порции в день/это делает 100-150гр/		
6. Менее одной порции сливочного масло, крема или же маргарина /одна порция это приблизительно одна стл.ложка-12гр/		
7. Я потребляю газированный напиток с низким содержанием сахара в стакане чая в день.		
8. Потребляю красное вино в неделю 7 бакалов/ один бакал вина - 125мл/		
9. Я ем рыбу и морепродукты трижды в неделю/порция рыбы 100-150гр/		
10. Трижды в неделю пользуюсьбобовыми продуктами.		
11. Я потребляю менее трех порций сладостей, бисквитов,пироженных и других продуктов за неделю.		
12. Трех порций за неделю лесной орех,грецкий орех,орехисов.		
13. Предпочитаю курицу,индейку,вместо телятины,гамбургера и колбасы.		
14. Два раза в неделю ем макаронны, рис с чесноком и с помидорами.		

ГЛАВА 3: Местная еда

Если вы не знаете местные продукты отметьте наверху. Если знаете отметьте насколько часто используете. Чтобы легко узнать местные продукты можете посмотреть в каталог с фотографиями. Спасибо за внимание.

Еда	Я не знаю эту еду	Я ем его с каждым основным приемом пищи	Я потребляю каждый день	Несколько дней в неделю	Я потребляю каждые пятнадцать дней	Я употребляю раз в месяц	Я употребляю это каждые несколько месяцев	Я потребляю раз в год	Я никогда не потребляю
Молоко и молочные продукты									
Свежий халлуми									
Сухой халлуми									
Деревня Хеллими									
Кефир									
Деревенский йогурт									
Творог со свежим сахаром									
Творог свежий соленый									
Творог сухой									
Козье/овечьё молозиво									
Овощи									
Кориандр									
Кольраби									
Трава гибискуса									
Hostes									
Сухая молехия									
Свежая молехия									
Яичная трава (Мадымак)									

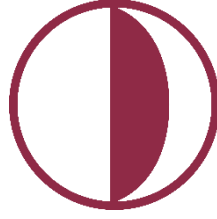
Еда	Я не знаю эту еду	Я ем его с каждым основным приемом пищи	Я потребляю каждый ден	Несколько дней в неделю	Я потребляю каждые пятнадцать дней	Я употребляю раз в месяц	Я употребляю это каждые несколько месяцев	Я потребляю раз в год	Я никогда не потребляю
Овощи									
Трава ели женская									
Стебель артишока									
Тело артишока									
Листья артишока									
Дикий артишока									
Şevket-i bostan									
Дикий шпинат									
Дикий лук-порей									
Luvana									
Gavsar									
Грибы									
Стебель сельдерея									
Цветы кабачка									
Зеленая круглая тыква									
Sinnara									
Портулак									
Спаржа									
Фрукты									
Облепиха									
Кэроб									
Ginnar									
Gonnara									
Колючий инжир									
клубника									
апельсин									
Мандарин									

Еда	Я не знаю эту еду	Я ем его с каждым основным приемом пищи	Я потребляю каждый ден	Несколько дней в неделю	Я потребляю каждые пятнадцать дней	Я употребляю раз в месяц	Я употребляю это каждые несколько месяцев	Я потребляю раз в год	Я никогда не потребляю
Фрукты									
Грейпфрут									
Помело									
Виноград									
ИНЖИР									
Сырой миндаль									
Некоторые травы									
Кипрский тимьян									
Lapsana									
Gavulla									
Масла и масличные семена									
Оливковое масло									
Хвостовой жир									
Зеленый оливковый									
Семена тыквы									
Мясо, курица, рыба, ракообразные									
Кипрская свинина									
Персиковый кебаб (баранина/говядина)									
Персиковый кебаб (Свинина)									
Большая Рыба									
Улитка									
Охота на животных									
заяц									
Куропатка									
Фатса									

Еда	Я не знаю эту еду	Я ем его с каждым основным приемом пищи	Я потребляю каждый ден	Несколько дней в неделю	Я потребляю каждые пятнадцать дней	Я употребляю раз в месяц	Я употребляю это каждые несколько месяцев	Я потребляю раз в год	Я никогда не потребляю
Охота на животных									
Перепела									
Сладкие продукты									
Варенье из грецких орехов									
Варенье из облепихи									
Тыквенное варенье									
Дамасское тесто									
Дамасский десерт Samsi									
Кипрский ашура Gullirika									
Конусный десерт									
Десерт в таверне									
Творожное тесто									
Сливочное и промасленное тесто									
Соленые продукты									
Соленья из спаржи									
Соленья из вороньей травы									
Маринованные листья каперса									
Семена каперса маринованные									
Кипрская пастроми Самарелла									

Еда	Я не знаю эту еду	Я ем его с каждым основным приемом пищи	Я потребляю каждый ден	Несколько дней в неделю	Я потребляю каждые пятнадцать дней	Я употребляю раз в месяц	Я употребляю это каждые несколько месяцев	Я потребляю раз в год	Я никогда не потребляю
Хлопья									
корень таро									
Bullez									
Свекла									
Кипр тархана									
Pirohu									
Кипрская булочка									
Хлеб из нута									
Клубничный хлеб									
Кипрский лаваш									
Оливковый хлеб									
Халлуми лаваш									
Спиртные напитки									
Гумандарга (красное вино Пафоса)									
Зивания									
Другое: Уважаемый участник, если вы знаете какие-либо другие местные продукты, добавьте эти продукты и вашу частоту потребления в другой раздел ниже.									
Другое 1									
Другое 2									
Другое 3									
Другое 4									
Другое 5									
Другое 6									
Другое 7									

8.8. Ek 8: Kıbrıs Yerel ve Yöresel Besin Fotoğraf Kataloğu



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK DOKTORA
PROGRAMI**

**NEAR EAST UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
NUTRITION AND DIETETICS PHD
PROGRAMME**

**KIBRIS ADASINA ÖZGÜ BAZI BESİNLERİN
FOTOĞRAF KATALOĞU**

**PHOTO CATALOG OF SOME FOODS WHICH ARE
SPECIFIC TO THE CYPRUS ISLAND**

**Uzm. Dyt. Taygun DAYI / Spec. Diet. Taygun DAYI (M.Sc.)
Prof. Dr. Adile ÖNİZ ÖZGÖREN / Prof. Adile ONIZ OZGOREN (M.D. –
Ph.D.)**

2020-Kuzey Kıbrıs / 2020-Northern part of Cyprus

ÖZET

Bu fotoğraf kataloğu Dayı ve Öviz Özgören tarafından, bazı yöresel besinlerin görsel olarak tanıtılmasını hedefleyerek geliştirilmiştir. Katalog içerisinde yer alan tüm besin fotoğraflarının kaynakları altlarında belirtilmiştir. Ek olarak; yöresel ismi olan ve diğer dillere tercüme edilemeyen besinler için açıklayıcı içerik bilgisi verilmiştir. Bu katalog Dayı'nın araştırmacı ve Öviz Özgören'in danışman olduğu 'Akdeniz Diyeti Piramidi'ne Kıbrıs Modifikasyonu: Kıbrıs Adasında Yaşayan Farklı Etnik Kökenli Yetişkin Bireylerin Akdeniz Diyetine Uyumları ve Yöresel Besinleri Tüketim Sıklıkları' isimli doktora tez çalışmasına materyal olarak hazırlanmıştır.

ABSTRACT

Dayı and Oniz Ozgoren have prepared this current photo catalog of some traditional foods. They were aimed to introduce some foods visually. There are references of photos under the their. In addition; explanatory content information is provided for foods that have a local name and cannot be translated into other languages. This current catalog is prepared for Dayı's doctorate thesis 'Cyprus Modification to Mediterranean Diet Pyramid: Adaptation of Different Ethnic Origins Living in the Island of Cyprus to the Mediterranean Diet and Consumption Frequencies of Traditional Foods'. Oniz Ozgoren is supervisor of this thesis.

İÇİNDEKİLER DİZİNİ
TABLE OF CONTENTS

<i>ÖZET/ABSTRACT</i>	2
<i>İÇİNDEKİLER DİZİNİ/TABLE OF CONTENTS</i>	3
<i>SEBZELER/VEGETABLES</i>	4
<i>MEYVELER/FRUITS</i>	10
<i>OTLAR/HERBS</i>	13
<i>YAĞLI TOHUMLAR/SEEDS</i>	14
<i>ET-TAVVUK-BALIK/RED MEAT-CHICKEN-FISH</i>	15
<i>KABUKLULAR/SHELL LIVES</i>	16
<i>MACUNLAR/JAMS</i>	17
<i>TATLILAR/DESSERTS</i>	18
<i>TURŞU VE TUZLANMIŞ BESİNLER/PICKLES AND SALTED FOODS</i>	22
<i>TAHILLAR/GRAINS</i>	24
<i>ALKÖLLÜ İÇECEKLER/ALCOHOLIC BEVERAGES</i>	28

SEBZELER / VEGETABLES

1. **KKTC:** Gollandro – **GRC:** κολάνδρο – **TR:** Kışniş – **EN:** Coriander –
RUS: кориандр – **DEU:** Koriander



Referans/Reference: <https://haberkibris.com/mujde-golyandro-ucuzladi--2012-11-06.html>

2. **KKTC & GRC:** Gulumbra (Кольраби) – **TR:** Alabaş (Cennet topuzu) – **EN**
& **DEU:** Kohlrabi – **RUS:** кольраби



Referans/Reference:

https://fruitonline.ru/vegetables/kapusta/kapusta_kolrabi.html

3. **KKTC:** Gömeç – **GRC:** Moloşes – **TR:** Ebegümeçi – **EN:** Hibiscus – **DEU:**
Hibiscus – **RUS:** Трава гибискуса



Referans/Reference: <http://www.kibrisabakis.com/gomec-yapragi-dolmasi/>

4. **KKTC & GRC:** Hostes / Hosdez



Referans/Reference:

<http://pratikmutfak365.blogspot.com/2018/01/hostes.html>

5. **KKTC & GRC:** Molehiya – **RUS:** Сухая молехия



Referans/Reference: <https://www.havadiskibris.com/molehiya-sagliga-faydalari/>

Referans/Reference: <https://www.gatsavida.net/molehiya-yemegi-nasil-pisirilir/>

6. **KKTC:** Yumurta otu – **GRC:** Sagrikya – **TR:** Madımak – **RUS:** Яичная трава (Мадымак)



Referans/Reference: <https://www.kibrisgazetesi.com/kultur-sanat/yumurta-otu-2-porsiyon-h14353.html>

7. **KKTC & TR:** Enginar – **GRC:** Αγκινάρα – **EN:** Artichoke – **DEU:** Artischocke – **RUS:** Артишок



Referans/Reference: <https://www.haber7.com/saglik/haber/2615812-enginarin-faydalari-nelerdir-haftada-2-3-kez-tuketirseniz>

8. **KKTC:** Gafgarıt – **GRC:** Cinares – **TR:** Yabani enginar – **EN:** Wild artichoke – **DEU:** Wilde artischocke – **RUS:** Дикий артишок



Referans/Reference: <https://tr.degirmenlik.org/degirmenlik-belediyesi-gafgarit-festivali>

9. **KKTC:** Kara diken (Gara tiken) – **GRC:** Mavrogavlya – **TR:** Şevket-i bostan (Mübarek diken otu) – **EN:** Holy torn - **DEU:** Gesegneter Dorn



Referans/Refernce: <https://tr.pinterest.com/pin/399131585726933587/>

10. **KKTC:** Luvana – **GRC:** Louvana



Referans/Reference: <http://gurmedergisi.com/guncel/luvana/>

11. KKTC: Gavcar mantarı – **GRC:** Manidarga anadrigas – **EN:** Gavcar mushroom – **DEU:** Gavcar Pilz – **RUS:** Gavcar Грибы



Referans/Reference: <https://www.havadiskibris.com/217848-2/>

12. KKTC & TR: Kereviz sapı – **GRC:** Μίσχος σέλινου – **EN:** Celery stalk – **DEU:** Stangensellerie – **RUS:** Стебель сельдерея



Referans/Reference:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/juni/stangensellerie>

13. KKTC: Kabak çiçeği (Gabak çiçeği) – **GRC:** Άνθη σκουός – **EN:** Squash blossoms – **DEU:** Kürbisblüten – **RUS:** Цветы кабачка



Referans/Reference: <https://www.mynet.com/kabak-cicegi-dolmasi-tarifi-1197762-myyemek>

14.KKTC: Şafurga (Gönyeli kabağı) – **GRC:** Πράσινη στρογγυλή κολοκύθα
– **TR:** Yeşil topak kabak – **EN:** Green pumpkin – **DEU:** Grüner Kürbis – **RUS:**
зеленая тыква



Referans/Reference: <https://www.yasemin.com/saglik/haber/2685030-kabagin-faydalari-nelerdir-kabagin-zarari-gunde-bir-bardak-kabak-suyu-icerseniz>

15.KKTC: Ayrelli – **GRC:** Σπαράγγι (Ayrelya) – **TR:** Kuşkonmaz – **EN:**
Asparagus – **DEU:** Spargel – **RUS:** Спаржа



Referans/Reference: <https://www.havadiskibris.com/kuskonmaz-ayrelli-faydalari-nelerdir/>

MEYVELER / FRUITS

- 16. KKTC:** Alıç – **GRC:** Λευκάγκαθα (Mossila) – **TR:** Alıç (Akdiken) – **EN:** Hawthorn – **DEU:** Weißdorn – **RUS:** Боярышник



Referans/Reference: Araştırmacılar – Researchers

- 17. KKTC:** Harnup (Harnıp) – **GRC:** Χαρούπι – **TR:** Keçiboynuzu – **EN:** Carob – **DEU:** Johannisbrotbaum – **RUS:** Кэроб



Referans/Reference: <https://www.yeniduzen.com/harup-haberleri.htm>

- 18. KKTC & GRC:** Gonnara



Referans/Refernce: <http://www.detaykibris.com/yasliligi-geciktiren-mucize-gonnara-30394h.htm>

19. **KKTC & GRC:** Gınnap – **TR:** Hünnap – **EN-DEU:** Jujube



Referans/Reference: <https://www.posta.com.tr/hunnap-meyvesi-nedir-hunnap-meyvesinin-faydalari-nelerdir-2206704>

20. **KKTC:** Babutsa – **GRC:** Babutsosiga (Φραγκόσυκο) – **TR:** Dikenli incir – **EN:** Indian fig – **DEU:** Stachelige abb – **RUS:** Колючий инжир



Referans/Reference: <http://www.detaykibris.com/babutsa-mucizesi-85402h.htm>

<https://www.havadiskibris.com/babutsa-dikenli-incir-nedir/>

21. KKTC: Kız memesi (Gız memesi) – **GRC:** Πομέλο (Bomelo) – **TR:** Şatoks
– **EN:** Pomelo – **DEU:** Pampelmuse – **RUS:** Помело



Referans/Reference: <https://www.milliyet.com.tr/pembenar/pomelo-meyvesi-nedir-2760429>

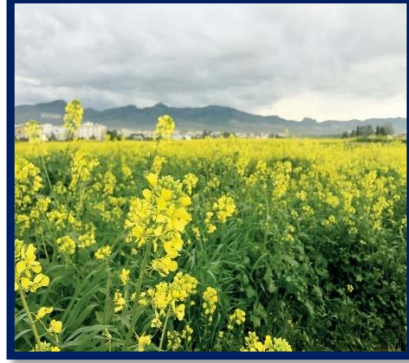
22. KKTC: Çağla (Çala) – **GRC:** Πράσινα αμύγδαλα – **TR:** Çiğ/yeşil badem
– **EN:** Green/raw almonds – **DEU:** Grüne mandeln – **RUS:** Зеленый миндаль



Referans/reference: <https://www.havadiskibris.com/cagla-badem-saglik-faydolari/>

OTLAR / HERBS

23. KKTC & GRC: Lapsana



Referanslar/Reference: <https://www.havadiskibris.com/lapsana-deyip-gecmemek-gerek/>

YAĞLI TOHUMLAR / SEEDS

- 24. KKTC:** Çakısdez (Çakıstes) – **GRC:** Πράσινη ελιά – **TR:** Yeşil zeytin –
EN: Green olive – **DEU:** Grüne olive – **RUS:** Зеленый оливковый



Referans/Reference: <http://www.haberatorkibris.com/6-kalkanli-cakisdez-festivali-29-eylulde-basliyor-437h.htm>

- 25. KKTC:** Pasedembo – **GRC:** Σπόροι κολοκύθας – **TR:** Kabak çekirdeği –
EN: Pumpkin seeds – **DEU:** Kürbissamen – **RUS:** Семена тыквы



Referans/Reference: <https://www.sabah.com.tr/medya/2018/11/28/kabak-cekirdegi-faydalari-nelerdir>

ET-TAVUK-BALIK / RED MEAT-CHICKEN-FISH

26. **ΚΚΤC:** Şeftali kebabı – **GRC:** σιεφταλιά – **EN & DEU:** Seftali kebab –
RUS: Персиковый кебаб



Referans/Reference: <http://www.detaykibris.com/kibrisin-unlu-seftali-kebabi-nasil-yapilir-191886h.html>

27. **ΚΚΤC:** Sokan balığı – **GRC:** Ψάρια τσιμπήματος - **TR:** Sokar balığı - **EN:**
Dusky spinefoot - **DEU:** Stachelfisch – **RUS:** Боль Рѳба



Referans/Reference: <https://www.balik.web.tr/sokar-baligi.html>

KABUKLULAR / SHELL LIVES

28. KKTC: Garavolli – **GRC:** Σαλιγκόρι (Garavolli) – **TR:** Salyangoz – **EN:** Snail – **DEU:** Schnecke – **RUS:** Улитка



Referans/Reference: <https://www.yeniduzen.com/kibris-mutfaginda-garavolli-84447h.htm>

MACUNLAR / JAMS

29. ΚΚΤC & TR: Ceviz macunu – **GRC:** Μαρμελάδα καρυδιάς – **EN:** Walnut jam – **DEU:** Walnussmarmelade – **RUS:** Варенье из грецких орехов



Referans/Reference: <https://www.halkinsesikibris.com/gurme/ceviz-macunu-h72996.html>

30. ΚΚΤC: Αλις macunu – **GRC:** μαρμελάδα κραταίγου – **TR:** Alic reçeli – **ENG:** Hawthorn jam – **DEU:** Weißdornmarmelade – **RUS:** джем из боярышника



Referans/Reference: <https://haberkibris.com/simdi-alic-zamani...-2012-11-04.html>

31. ΚΚΤС: Kabak macunu (Gabak macunu) – **GRC:** μαρμελάδα κολοκύθας
– **TR:** Balkabağı reçeli – **EN:** Pumpkin jam – **DEU:** Kürbismarmelade – **RUS:**
ТЫКВЕННОЕ варенье



Referans/Reference: *Journal of tourism and gastronomy studies*, 2018; 6(2):
317-333

TATLILAR / DESSERTS

32. **KKTC:** Şammali – **GRC:** Επιδόρπιο Damask – **TR:** Şam tatlısı (Şambalı) – **DEU:** Damaskus Arbeit Dessert – **RUS:** Дамасское тесто



Referans/Reference: <https://www.havadiskibris.com/sambali-tatlisi-nasil-yapilir/>

Açıklama	Explanation
İrmik ve şerbet ile yapılır. Soğuk tüketilir. Üzerinde bir adet bütün badem ile servis edilir.	It is made with semolina and sherbet. It is consumed cold and served with a whole almond on it.

33. **KKTC & TR:** Samsı



Referans/Reference: <http://www.northcyprusuk.com/mutfak/kibrisin-lezzeti-samsi-h4907.html>

Açıklama	Explanation
İçerisinde ceviz ve tarçın olan açma hamur yağda kızartılır. Daha sonra üzerine şerbet dökülür. Soğuk servis edilir.	Walnuts and cinnamon mix within open pough is fried in oil. Then sherbet is poured on it. It is served cold.

34. KKTC & GRC: Gollifa



Referans/Reference: <https://www.refikaninmutfagi.com/tarifler/golifa-tarifi/>

Açıklama	Explanation
Buğday, badem, susam, nar, çörek otu ile yapılır. Kıbrıs aşuresi olarak bilinir.	It is made with wheat, almond, sesame, pomegranate and black seed. It is known as Cyprus ashura.

35. KKTC: Leymosun tatlısı – GRC: Cremfil vanilla - TR: Külâh tatlısı – EN: Cune dessert – DEU: Kegeldessert – RUS: Конусный десерт



Referans/Reference: <http://www.northcyprusuk.com/kibris-mutfagi/leymosun-un-meshur-tatlisi-h3904.html>

Açıklama	Explanation
Yağda kızarmış külâh içerisine muhallebi konulur. Üzerinde pudra şekeri ile soğuk servis edilir.	Pudding is put in the fried cone. It is served cold with powdered sugar on it.

36. **KKTC & GRC:** Şam işi - **EN:** Şam honey dessert - **DEU:** Damaskus Arbeit Dessert - **RUS:** Дамасское тесто



Referans/Reference: <https://kucukdunya.com/kibris-mutfagi/>

Açıklama	Explanation
İçerisinde irmik muhallebisi olan açma hamurun yağda kızartılması ile yapılır. Üzerine gül suyu ve pudra şekeri dökülerek servis edilir.	It is made by frying the semolina pudding with puff in oil. It is served by pouring rose water and powdered sugar on it.

37. **KKTC:** Gırbaç tatlısı – **GRC:** Επιδόρπιο μαστίγιο - **TR:** Meyhane tatlısı – **EN:** Whip dessert (Tavern dessert) – **DEU:** Peitschendessert (Taverna Dessert) – **RUS:** Десерт в таверне



Açıklama	Explanation
Nor, pudra şekeri, şekerli krema ve vanilin karıştırılması ile elde edilir. Üzerinde pekmez, muz, nar, bal ve ceviz konulur. Soğuk yenir.	It is made by mixing curd cheese, powdered sugar, sugar cream and vanillin. Molasses, banana, pomegranate, honey and walnuts are placed on it. It is eaten cold.

38. **KKTC:** Nor böreği – **GRC:** Πίτα με τυρόπηγμα - **TR:** Şekerli lor böreği – **EN:** Curd pastry – **DEU:** Quarkgebäck - **RUS:** Творожное тесто



Referans/Reference: <https://www.kibris-im.com/nor-b%C3%96re%C4%9E%C4%B0>

Açıklama	Explanation
İçerisinde nor, tarçın ve şeker olan açma hamurun yağda kızartılması ile yapılır.	It is made by frying the curd cheese, cinnamon and sugar mix within pouch in oil. It is served by pouring rose water and powdered sugar on it.

39. **KKTC & GRC:** Gadmer – **TR:** Sini katmeri – **EN:** Ply desert – **DEU:** Katmer – **RUS:** Сливочное и промасленное тесто



Referans/Reference: <https://www.lezzet.com.tr/yemek-tarifleri/tatli-tarifleri/serbetli-tatlilar/bademli-sini-katmeri>

Açıklama	Explanation
İçerisinde şeker, kaymak yağı, ceviz ve tarçın olan açma hamur fırında pişirilir. Daha sonra üzerine şerbet dökülür. Soğuk servis edilir.	Sugar, walnuts, cream oil and cinnamon mix within open pouch is baked in the oven. Then sherbet is poured on it. It is served cold.

TURŞU VE TUZLANMIŞ BESİNLER / PICKLES AND SALTED FOODS

- 40. ККТС:** Ayrelli turşusu – **GRC:** Σπαράγγια Τουρσί – **TR:** Kuşkonmaz turşusu – **EN:** Pickled asparagus – **DEU:** Eingelegter spargel – **RUS:** Маринованная спаржа



Referans/Reference: <https://sidagi.gr/sparangia-toursi/>

- 41. ККТС:** Gabbar turşusu – **GRC:** Κάπαρη τουρσιά - **TR:** Kapari turşusu – **EN:** Pickled capers - **DEU:** Eingelegte Kapern - **RUS:** Маринованные листья каперса



Referans/Reference: Araştırmacılar – Researchers

42. **KKTC:** Kıbrıs pastırması – **EN:** Cyprus pastrami – **GRC:** Μπέικον – **DEU:** Zypern Pastrami – **RUS:** Кипрская пастроми



Referans/Reference: <http://noflatrading.com/anasayfa/sucuk/>

43. **KKTC & EN & DEU:** Samarella – **GRC:** Tsamarella – **RUS:** Самарелла



Referans/Reference: <https://www.kibris-im.com/samarella>

Açıklama	Explanation
Tuzlanmış ve baharatlanmış etin güneşte kurutulması ile yapılır.	It is made by drying salted and spicy meats in the sun.

TAHILLAR / GRAINS

- 44. KKTC:** Kolokas – **GRC:** Gologassi – **TR:** Taro kökü – **ENG:** Taro root –
DEU: Taro wurzel – **RUS:** корень таро



Referans/Reference: <http://cyprus-paradise.blogspot.com/2012/01/north-cyprus-vegetables-kolakas.html>

- 45. KKTC:** Tarhana – **GRC:** Tarana – **TR:** Kıbrıs tarhanası – **EN:** Cyprus tarhana –
DEU: Zypern Tarhana – **RUS:** Кипр тархана



Referans/Reference: <https://lezzetler.com/tarhana-corbasi-kibris-vt77260>

Açıklama	Explanation
Bulgurun yoğurt ile haşlanması sonucunda elde edilen bir besindir. Çorbası yapılır. Hellim ile servis edilir.	It is a food obtained by boiling bulgur with yogurt. You can make soup and serve with halloumi.

46. KKTC: Çörek – **GRC:** Ψωμί σουσαμιού – **TR:** Susamlı ekmek – **EN:** Sesame bread – **DEU:** Sesambrot – **RUS:** Кунжутный хлеб



Referans/Refernce: <http://www.northcyprusuk.com/mutfak/tadinda-da-kokusunda-da-ayri-bir-reha-var-h4850.html>

47. KKTC & TR: Nohutlu ekmek – **GRC:** Ψωμί ρεβίθια – **EN:** Chickpea bread – **DEU:** Kichererbsenbrot – **RUS:** Хлеб из нута



Referans/Refernce: <https://www.lezzet.com.tr/yemek-tarifleri/hamurisi-tarifleri/ekmek-tarifleri/eksi-mayali-nohut-ekmegi>

48. KKTC: Çitlembikli bitta – **GRC:** Hackberry ψωμί – **EN:** Hackberry rusks –
DEU: Hackberry Furchen – **RUS:** Клубничный хлеб



Referans/Reference: <https://www.besosyal.com/haber/citlembikli-bitta-tarifi/>

Açıklama	Explanation
Çitlembik ile yapılır. Çitlembikli peksimet olarak da bilinir.	It is made with hackberry. It is also known as hackberry rusks.

49. KKTC & TR: Zeytinli ekmeğ – **GRC:** Ψωμί ελιάς – **EN:** Olive bread –
DEU: Olivenbrot – **RUS:** Оливковый хлеб



Referans/Reference: <https://www.yemektekeyifvar.com/ekmek-tarifleri/zeytinli-ekmek>

50. **KKTC:** Kıbrıs bidesi – **GRC:** Κύπρος πίτα – **TR:** Kıbrıs pidesi – **EN:** Cyprus pita – **DEU:** Zypern pita – **RUS:** Кипрский лаваш



Referans/Reference: <https://tr.pinterest.com/pin/405112928985030027/>

51. **KKTC:** Pirohu – **GRC:** Raviyoles



Referans/Reference: <https://yoresel.lezzetler.com/pirohu-kibris-vt77350>

Açıklama	Explanation
Mantı gibidir. Hamur içerisinde nor yer alır. Haşlanarak tüketilir ve üzerine hellim veya nor konulur.	It is like ravioli. There is curd cheese in the dough. It is consumed by boiling and put on halloumi or curd.

ALKOLLÜ İÇECEKLER / ALCOHOLIC BEVERAGES

52. **KKTC:** Gumandarga – **GRC:** Κουμανταρία (Gumandariya) – **TR:** Baf kırmızı şarabı – **EN:** Red wine from Paphos – **DEU:** Paphos rotwein – **RUS:** Пафос красное вино



Referans/Refernce: <https://www.yeniduzen.com/kibris-sarabinin-tarihcesi-91842h.htm>

53. **KKTC:** Zivania – **GRC:** Ζιβανία – **RUS:** Зивания – **EN:** Zivania



Referans/Reference: <https://www.kibristatatile.com/kibris/mutfagi/kibristaneyenir/zivaniya-ickisi/>

Açıklama	Explanation
Sek içilen, votka benzeri bir içkidir.	It is a dry, vodka-like drink.

8.9. Ek 9: Doktora Tezinden Üretilen ve Kabul Alan Orijinal Çalışma

Home / Archives / Vol. 23 No. 4 (2021) / Original articles

Culture and Adherence to the Mediterranean Diet: An Island's Scope

Taygun Dayi

Near East University, Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics, Nicosia-Cyprus

<https://orcid.org/0000-0003-2491-7609>

Adile Oniz

Near East University, Faculty of Health Sciences, Nicosia-Cyprus

<https://orcid.org/0000-0002-6619-4106>

DOI <https://doi.org/10.23751/pn.v23i4.11480>

How to Cite

Dayi T, Oniz A. Culture and Adherence to the Mediterranean Diet: An Island's Scope. Progr Nutr [Internet]. [cited 2021 Jul. 22];23(4):e2021157.

Available from:

https://mattioli1885journals.com/index.php/progr_essinnutrition/article/view/11480

Keywords

MEDAS, Cyprus, Mediterranean diet, culture, Mediterranean region

8.10. Ek 10: Doktora Tezinin Sözel ve Poster Bildirisi Olarak Sunulduğu Uluslararası Kongreye Ait Bilimsel Program

SÖZEL BİLDİRİ OTURUMU

18 HAZİRAN 2021, CUMA GÜNÜ		
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ SÖZEL BİLDİRİ OTURUMLARI		
Oturum Başkanları	Prof.Dr.Barış ÖZTÜRK, Avrasya Üniversitesi Dr.Öğr.Üyesi Tuğba MAZLUM ŞEN, Avrasya Üniversitesi	
10.00 – 10.50	1.OTURUM SÖZEL BİLDİRİ SUNUMLARI	
BES01	Aslı ONUR, Bilge ÇAKAS	Duygusal Yemenin Obezite ile ilişkisi
BES05	Mücahit MUSLU	Hastalıkların Önlenmesinde Akdeniz Diyeti:Randomize Klinik Kontrollü Çalışmaların Meta-Analizleri Neler Söylüyor?
BES07	Burcu KORKUT	Beyaz Yakalı Çalışanlarda Sağlıklı Beslenme Tutumlarının Yaşam Kalitesine Etkisi
BES10	Ezgi Toptaş BIYIKLI	Omega 3 Yağ Asitlerinin İmmün Sistem Üzerine Etkileri
BES11	Ali Emrah BIYIKLI	Adölesanların Beslenme Bilgi Düzeylerinde Ebeveynlerin Rolü
BES14	Taygun DAYI, Adile ÖNİZ	Farklı Kültürel Kökenli Yetişkinlerin Akdeniz Diyetine Uyumluluğu: Kıbrıs Adası Örneği

8.11. Ek 11: Doktora Tezinin Sözel ve Poster Bildirisi Olarak Sunulduğu Uluslararası Kongreye Ait Katılım Belgesi

T.C.
AVRASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ULUSLARARASI AVRASYA
SAĞLIK BİLİMLERİ KONGRESİ
17 - 19 HAZİRAN 2021

TR
AVRASYA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
INTERNATIONAL HEALTH
SCIENCES CONGRESS
17 - 19 JUNE 2021

Katılım Belgesi / Certificate of Attendance

Sayın / Dear
TAYGUN DAYI

Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi tarafından
17 - 19 Haziran 2021 tarihleri arasında düzenlenen
"Uluslararası Avrasya Sağlık Bilimleri Kongresi" ne
katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

We would like to thank you for your participation to the
"International Health Sciences Congress" organized
by the Faculty of Health Sciences of Avrasya University
between 17 - 19 June 2021.

Prof. Dr. Yavuz ÖZORAN

Prof. Dr. Gülay YEGİNOĞLU

AVRASYA ÜNİVERSİTESİ
2010

9. ÖZGEÇMİŞ

Adı	Taygun	Soyadı	Dayı
Doğum Yeri	Lefkoşa	Doğum Tarihi	21.12.1994
Uyruğu	Kıbrıslı	Tel	-
E-mail	taygun.dayi@neu.edu.tr		

Eğitim Düzeyi	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora	Yakın Doğu Üniversitesi	2021
Yüksek Lisans	Yakın Doğu Üniversitesi	2019
Lisans	Yakın Doğu Üniversitesi	2017
Lise	20 Temmuz Fen Lisesi	2012

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl-Yıl)
Öğretim Görevlisi	Yakın Doğu Üniversitesi	2019-Halen
Araştırma Görevlisi	Yakın Doğu Üniversitesi	2017-2019

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama	Konuşma	Yazma
İngilizce	İyi	İyi	İyi

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma Becerisi
Microsoft Word	İyi
Microsoft Power Point	İyi
Microsoft Excel	İyi
BeBiS	Çok iyi
SPSS	İyi

Bilimsel Yayınlar

Yazarlar	Yayın Adı	Yayın Yılı	Yayın Dili	Dergi Adı	Kapsam
Dilara SAK, Taygun DAYI , Erkan GUNAY, Adile ONIZ	Moderate Intensity Aerobic Exercise Effects on the Quality of Life and General Health	2021-In press	İngilizce	Turkish Journal of Sports Medicine	ULAKBIM
Taygun DAYI , Adile ONIZ	Culture and Adeherence to the Mediterranean Diet: An Island's Scope	2021-In press	İngilizce	Progress in Nutrition	Web of Science
Taygun DAYI , Mustafa HOCA	Glisemik İndeks ve Glisemik Yük Kanser Gelişiminde Etkili Midir?	2021	Türkçe	Sağlık Bilimleri Dergisi	ULAKBIM
Taygun DAYI , Adile ONIZ	Re-visited; Are Foods Friend or Foe for Cancer?	2021	İngilizce	Journal of Basic and Clinical Health Sciences	SCOPUS
Taygun DAYI , Gunsu SOYKUT, Mujgan OZTURK, Sevinc YUCECAN	Mothers and Children Adherence to the Mediterranean Diet: Evidence From a Mediterranean Country	2021	İngilizce	Progress in Nutrition	Web of Science
Taygun DAYI , Sema ERGE	Diyet Posasının ve Barsak Mikrobiyotasının Kolon Kanseri Riskine Etkileri	2020	Türkçe	Beslenme ve Diyet Dergisi	ULAKBIM

Bilimsel Yayınları (devamı)

Yazarlar	Yayın Adı	Yayın Yılı	Yayın Dili	Dergi Adı	Kapsam
Taygun DAYI , Yasemin BEYHAN	Korona Virüs Pandemisi: Yeniden Önem Kazanan Gıda Kaynaklı Hastalıklar, Nedenleri ve Önleme Yolları	2020	Türkçe	Sağlık ve Toplum	ULAKBİM
Taygun DAYI , Ayla Gülden PEKCAN	Gebelerde Folik Asit Destekleri ve Güncel Yaklaşımlar	2019	Türkçe	Food and Health	ULAKBİM

Kongre ve Sempozyum Bildirileri

Yazarlar	Bildiri Adı	Yıl	Bildiri Türü	Etkinlik Adı
Taygun DAYI , Adile ÖNİZ	Farklı Kültürel Kökenli Yetişkinlerin Akdeniz Diyetine Uyumluluğu: Kıbrıs Adası Örneği	2021	Sözel	TC Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Uluslararası Avrasya Sağlık Bilimleri Kongresi
Taygun DAYI , Adile ÖNİZ	Kıbrıs Adası Halkının Yöresel Besin Tanıma Oranlarının Özgün Görsel Besin Katalogu ile Belirlenmesi	2021	Poster	TC Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Uluslararası Avrasya Sağlık Bilimleri Kongresi

Kongre ve Sempozyum Bildirileri (devamı)

Yazarlar	Bildiri Adı	Yıl	Bildiri Türü	Etkinlik Adı
<u>Taygun DAYI</u> , Günsu SOYKUT, Müjgan ÖZTÜRK, Sevinç YÜCECAN	Pilot Çalışma: Kuzey Kıbrıs'ta Yaşayan Yetişkin Kadınların Akdeniz Diyetine Uyumları	2020	Sözel	HKÜ-IV. Halk Sağlığı Günleri: Kadın Sağlığı Sempozyumu
<u>Taygun DAYI</u> , Adile ÖNİZ	Nötropenik Diyet Akut Lenfoblastik Lösemi Hastası Çocuklarda Malnütrisyon Gelişimi için Risk Faktörü Müdür?	2020	Sözel	YDÜ-I. Bilim Günleri Etkinliği
<u>Taygun DAYI</u> , Sabiha Gokcen ZEYBEK, Oyku HULUSIAGA	Evaluation of Birikim Kindergarten Studedents' Adherence to the Mediterranean Diet	2018	Poster	The 4 th International Symposium on 'Traditional Foods from Adriatic to Caucasus'
<u>Servet MADENCIOGLU</u> , Gulsen OZDURAN, <u>Taygun DAYI</u> , Sevinc YUCECAN	Adherence to the Mediterranean Diet and International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Scores of Nutrition and Dietetics Students in NEU	2018	Poster	The 4 th International Symposium on 'Traditional Foods from Adriatic to Caucasus'
<u>Taygun DAYI</u> , <u>Sabiha Gökçen</u> <u>ZEYBEK</u>	20 Temmuz Fen Lisesi 12. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Yeme Davranış Tutumlarının Değerlendirilmesi	2017	Sözel	Uluslararası Sağlıklı Beslenme Kongresi: Gastrointestinal Hastalıklar

Kongre ve Sempozyum Bildirileri (devamı)

Yazarlar	Bildiri Adı	Yıl	Bildiri Türü	Etkinlik Adı
<u>Sabiha Gökçen ZEYBEK</u> , Taygun DAYI , Hande ARSLAN	23 Nisan İlkokulu Öğrencilerinin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi	2017	Poster	Uluslararası Sağlıklı Beslenme Kongresi: Gastrointestinal Hastalıklar

Kazanılan Ödüller

Ödül	Yıl
YDÜ-Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fakülte Birinciliği, Altın Madalyon	2017
Sağlık Alanında II. Uluslararası Öğrenci Proje Yarışması, Ümit Vaat Eden Araştırmacı ve Beşincilik Ödülü	2017