

---

## SOSYALİZASYON ve TAM-GÜN YASALARI IŞIĞINDA BESLENME SORUNU

---

Sevcihan ÖZKOÇ/Yürük İYRİBOZ

---

Besinlerin ülke gereksinimlerine göre üretilmesi ve bilinçlendirilmiş tüketicinin eline uygun fiyatlarla geçmesi sağlık sorunlarımızın çözümünde önemli bir yer tutar. Bisküvi, meşrubat ve ciklet gibi beslenme değeri yetersiz olan maddelerin reklamı toplumun beslenme bilincini ters yönde etkilemektedir. Bu çalışmada söz konusu maddelere harcadığımız paralarla besin değeri çok daha yüksek olan besinlerin alınabileceğini gösterdik. Çalışmanın verilerine göre sosyalizasyon yasası beslenme ile ilgili önlemlerle pekiştirilmedikçe koruyucu niteliğini yitirecek ve amacından sapacaktır.

Ülkemiz sağlık sorunlarının çözümü için iki yasa çıkarılmış durumda. Ülkemiz sağlık sorunlarının en önemlilerinden biri de beslenme konusu. Bütün sağlık sorunlarında olduğu gibi beslenmenin de kökeninde sosyo-ekonomik etkenlerin yattığı bilinegelmektedir. Söz konusu yasaların uygulanmasında bu etkenler ile ilgilenilmediği koşullarda, sağlık hizmeti veren bütün kuruluşların işlevinde beslenme sorunlarının devam edeceği, gittikçe artacağı ve bir yönü ile yasaları amaçlarından uzaklaştıracağı apaçıktır. Eksik, kötü ve bilinçsiz beslenmenin birçok hastalığa uygun bir ortam hazırladığı ve nihayet bütün hastalıklarda morbidite ve mortaliteyi direkt olarak arttırdığını biliyoruz çünkü.

Böylece tam-gün ve sosyalizasyon yasalarının yanısıra ülke çapında gerçek bir beslenme politikasının da gereği ortaya çıkıyor. Amacı sağlıklı bir yaşam için gerekli, dengeli bir beslenme olan bu politikanın öncelikleri:

---

E.Ü. Tıp Fak. Toplum Sağ. Ens. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Uzmanı.  
E.Ü. Tıp Fak. Toplum Sağ. Ens. Doçenti.

1. Gereksinimlere göre yeterli üretim,
2. Yeterli dağıtım ve tüketicinin eline ucuz geçmesi,
3. Tüketimde bilimsel kaynaklara dayalı beslenme bilincidir.

Bu önceliklerden ilk ikisi, sosyalizasyon ve tam-gün yasalarının başarısı için zorunlu bir yasama görevi üçüncüsü ise yine devletin katkısı ile bizlerin, sağlık personelinin kaçınılmaz bir görevi oluyor. Burada görev araştırmalar yapmak, verileri tüm yetkililere ve topluma duyurmaktır. Herhangi bir şekilde bu görevden kaçındığımız takdirde, yukarda verdiğimiz gerçeklerin ışığında, söz konusu yasalara karşı çıkmış, bilimsel niteliklerimizi yitirmiş, yasaların kapsamı içinde aldığımız maaşları hak etmemiş ve topluma karşı dürüst davranmamış oluruz. Bu bir savdır. Eğer bu konuda herhangi bir karşı sav var ise o karşı savında aynı bilimsel yöntemlerle ortaya konulması gerekir.

Ülkemiz koşullarında tüketim ekonomisi ve aşırı kentleşmenin birçok gelenek ve görenekte olduğu gibi beslenmeyi de etkilediği ve değiştirdiği bir gerçektir. Bu değişimde dağıtım için zorunlu görülen pazarlama ve özellikle reklamların payı büyüktür. Besin pazarlama ve reklamlarında beslenme değeri çok düşük veya hiç olmayan ve hatta beslenmeyi ters yönde etkileyen meşrubat, bisküvi ve cikletlerin önde geldiği görülmektedir. Çalışmamızda bunlardan bir örnek olarak yalnızca bisküvileri aldık. Bisküvilerle diğer besinlerin aynı günlerde satış fiyatları ve ülkemizde en çok gereksinimi duyulan protein değerleri yönünden karşılaştırdık. Bisküvilerin protein içeriği henüz bir tartışma ve araştırma konusudur. Kaynaklarda genel olarak 100 gr. bisküvi için protein değeri 5.5-8.1 gr. arasında değişmekte ise de biz karşılaştırmalarımızda en yüksek değeri 8.1/100 gr. seçtik (1, 2). Piyasadan reklamı en çok yapılan, en sık bulunan ve dolayısı ile en çok satılan 8 tip bisküvi saptadık. Bu bisküvileri 100 gr. parasal değer ve protein içeriği yönünden aynı günlerde (Kasım ilk hafta, 1978) piyasadaki diğer besinlerle karşılaştırdık. (Tablo 1, 2, 3, 4). Bu tablolardan kolaylıkla anlaşılacağı üzere, bol bol reklamı yapılan bisküvilerle sarf edilen paralarla diğer besinlerden ne kadar fazla protein elde edileceği açıkça ortaya çıkar. Örneğin 100 gr.'ı 4.00 TL. olan en ucuz bir bisküvi bize 8.1 gr. protein sağlar. Diğer taraftan biz bu 4.00 TL. ile 133 gr. sardalye ve 25.3 gr. protein veya 126 gr. çökelek peyniri ve 44.4 gr. protein veya 400 gr. bulgur ve 50.0 gr. protein veya 400 gr. mercimek ve 94.8 gr. protein alabiliriz.

Aynı tablolarda besin grupları içinde de dikketi çeken bazı özellikler vardır. (Tablo 5). Örneğin tahıllardan bulgur ve makarna, kuru

baklagillerden bakla ve mercimek, et ve türevlerinden sardalye ve tavuk, süt ve türevlerinden çökelek ve beyaz peynir en çok protein içeren ve en ucuz besin öğeleridir.

Diğer taraftan söz konusu besin gruplarında en ucuz ve en pahalı olanlarından, hayvansal ve bitkisel protein dengesini göz önünde tutarak, kabaca birer menü hazırlandığında oldukça ilginç sonuçlar ortaya çıkar. (Tablo 6). Örneğin en ucuz besin öğeleri ile hazırlanmış menü bize toplam 1065 kalori, 90.2 gr. protein sağlar ve 8.15 TL. malolur. En pahalılarından hazırlanan menü ise 1353 kalori, 75.0 gr. protein sağlar ve 31.80 TL. malolur. Her iki menüde hayvansal protein yüzdeleri arasında önemli bir fark olmamasına rağmen (ucuz menü % 59.8, pahalı menü % 60.9) ucuz menüde toplam hayvansal protein 54.0 gr. iken en pahalı menü de 45.7 gr.dır. Ucuz menüde 1 gr. protein maliyeti 9 kuruş iken pahalı menüde 42 kuruştur. Ucuz menüde 100 kalorinin maliyeti 76 kuruş iken pahalı menüde 255 kuruştur.

Şimdiye kadar sizlere sunduğumuz rakamlar, bugünkü koşullarda bile daha iyi beslenebileceğimizi açıklıyor. Fakat burada besin seçiminde bir beslenme bilincinin gereği ve bu yönde toplumun nasıl uyarılacağı söz konusu. Bu konuda bize, tüm sağlık hizmeti veren bireylere, kuruluşlara, basın ve yayın organlarına ve yetkilileri bir görev düşüyor. Bu görev besin seçiminde toplumumuzu bilinçlendirmektedir. Gerçekte bir beslenme bilincinin yitirilmesi süreci ile karşı karşıyayız. Bu yapay sürecin gelişmesinde beslenme değeri olmayan besinlerin pazarlama ve reklamı çok önemli bir yer tutar ve yalarının amaçlarına ters düşer.

Kısacası, kanımızca gıda sanayii ve besin üretimi kendi öz kaynaklarımıza ve ülke gereksinimlerine göre sınırlanmadıkça, besinler tüketicinin eline alınabilir ücretlerle geçmedikçe ve toplumumuz besin seçiminde bilinçlendirilmedikçe sağlık sorunlarımızın çözümlenmeyeceği ortadadır.

### KAYNAKLAR

1. Baysal, A.: Beslenme, II. Baskı, Hacettepe Üniversitesi yayınları A 13, Kadıoğlu Basımevi Ankara 1977 s. 226, 232, 241, 250.
2. Köksal, O.: Gıdalardaki Posa ve Kepeğin Beslenme ve Sağlık Yönünden Değeri. Tercüman, 15 aralık cuma, 1978.

TABLO 1: TAHIL VE TÜREVLERİ

Besin Ögesi	Ekmek	Pirinç	Makarna				Bulgur	
100 gr. Fiyatı TL.	0.71	3.10	0.70				1.00	
100 gr. Prot. Değeri	7.9	6.7	11.0				12.5	
Bisküvi 100 gr. Fiyatı TL.	I	II	I	II	I	II	I	II
A 4.00	560	44.2	129	8.6	571	62.8	400	50.0
B 4.15	584	46.1	133	8.9	592	65.2	415	51.8
C 4.55	640	50.6	146	9.8	650	71.5	455	56.8
D 4.60	788	62.3	180	12.1	800	88.0	560	70.0
E 6.25	880	69.5	201	13.5	892	98.2	625	78.1
F 7.50	1.056	83.4	241	16.2	1.072	117.8	750	93.7
G 8.35	1.176	92.9	269	18.0	1.192	131.2	835	104.3

I: 100 gr. Bisküvi parası ile alınabilen miktar gr. olarak.

II: Bu miktarların protein içeriği gr. olarak.

TABLO 2: ET VE TÜREVLERİ

Besin Ögesi	Kıyma Dana	Kuşbaşı (koyun)		Tavuk		Karaciğer		(Balık (Sardalya)		Yumurta			
100 gr. Fiyatı TL.	11.50	11.50		8.00		11.00		3.00		6.00			
100 gr. Prot. Değeri gr.	18.7	17.0		19.0		20.0		19.0		12.8			
Bisküvi 100 gr. Fiyatı TL.	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	
A	4.00	34	6.5	3.4	5.7	50	9.5	36	7.2	133	25.3	66	8.53
B	4.15	36	6.7	36	6.1	51	9.8	37	7.5	138	26.7	69	8.8
C	4.55	39	7.3	39	6.6	56	10.8	41	8.2	151	28.8	75	9.7
D	5.60	48	9.1	48	8.1	70	13.3	50	10.1	186	35.4	93	11.9
E	6.25	54	10.1	54	9.1	78	14.8	56	11.3	208	39.5	104	13.3
F	7.50	65	12.1	65	11.0	93	17.8	68	13.6	250	47.5	125	16.0
G	8.35	72	13.5	72	12.2	104	19.8	75	15.1	278	52.8	139	17.8

**TABLO 3: SÜT VE TÜREVLERİ**

100 gr. Fiyatı TL.	Inek Sütü		Yoğurt		Beyaz Peynir		Beyaz Peynir		Çökelek		Kaşar		
100 gr. Prot. Değeri	1.20		1.50		4.50		9.50		3.15		13.00		
Bis. 100 gr. Fi. TL.	3.5		3.2		19.0		15.9		35.0		27.0		
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	
A	4.00	333	11.6	226	8.5	88	16.8	42	6.6	126	44.4	30	8.3
B	4.15	345	12.1	276	8.8	92	17.5	43	6.9	131	46.1	31	8.6
C	4.55	379	13.2	303	9.7	101	19.2	47	7.6	144	50.5	35	9.4
D	5.60	466	16.3	373	11.9	124	23.6	58	9.3	177	62.2	43	11.6
E	6.25	520	18.2	416	13.3	138	26.3	65	10.4	190	69.4	48	12.9
F	7.50	625	21.8	500	16.0	166	31.6	78	12.5	238	83.3	57	15.5
G	8.35	695	24.3	556	17.6	185	35.2	87	13.9	265	92.7	64	17.3

I: 100 gr. Bisküvi parası ile alınabilen miktar gr. olarak

II: Bu miktarın protein içeriği gr. olarak.

TABLO 4: KURU BAKLAGİLLER

Besin Ögesi	Bakla	Fasulye		Nohut		Barbunya		Börülce		Mercimek (Sarı)		
100 gr. Prot. Değeri	25.0	22.6		19.2		3.75		4.00		1.00		
100 gr. Fiyatı TL.	1.70	4.20		2.85		22.6		23.7		23.7		
Bisküvi 100 gr. Fiyatı TL.	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
A 4.00	235	58.8	95	21.5	140	26.9	109	24.1	100	23.1	400	94.8
B 4.15	244	61.0	9	22.3	145	27.9	110	25.0	103	23.9	415	98.3
C 4.55	267	66.9	108	24.4	159	30.6	121	27.4	113	26.2	455	107.8
D 5.60	329	82.3	133	30.1	196	37.7	149	33.7	140	32.3	560	132.7
E 6.25	367	91.9	148	33.6	219	42.1	166	37.6	156	36.0	625	148.1
F 7.50	441	110.2	178	40.3	263	50.5	200	45.2	187	43.3	750	177.7
G 8.35	491	122.7	198	44.9	292	56.2	222	50.3	208	48.2	835	197.8

I: 100 gr. Bisküvi parası ile alınabilen miktar gr. olarak.

II: Bu miktarların protein içeriği gr. olarak.

**TABLO 5: BESİNLERİN PROTEİN İÇERİĞİ (100 gr.) ve FİYATLARA GÖRE (100 gr.) SIRALAMASI. İzmir, Kasım 1978**

Tahıllar			Kuru Baklagiller		
Besin ögesi	Protein	Fiyat	Besin ögesi	Protein	Fiyat
Bulgur	12.5	1.00	Bakla	25.0	1.70
Makarna	11.0	0.70	Mercimek	23.7	1.00
Ekmek	7.9	0.70	Börülce	23.1	4.00
Pirinç	6.7	3.10	Fasulye	22.6	4.20
			Barbunya	21.0	3.75
			Nohut	19.2	2.85
Et ve Türevleri			Süt ve Türevleri		
Karaciğer	20.0	11.00	Çökelek	35.0	3.15
Sardalya	19.0	3.00	Kaşar	27.0	13.00
Tavuk	19.0	8.00	Beyaz Peynir	19.0	4.50
Kıyma (Dana)	18.7	11.50	Tulum Peyniri	15.9	9.50
Kuşbaşı (Koyun)	17.0	11.50	Süt	3.5	1.20
Yumurta	12.8	6.00	Yoğurt	3.2	1.50

**TABLO 6: EN UCUZ VE EN PAHALI BESİN ÖGELERİNİN HAYVANSAL PROTEİN ORANI - PROTEİN MALİYETİ, KALORİ VE KALORİ MALİYETİ YÖNÜNDEN KARŞILAŞTIRILMASI. İzmir, Kasım 1978**

En Ucuz Besin Öğeleri				En Pahalı Besin Öğeleri			
Besin	Kalori	Protein	Fiyat	Besin	Kalori	Protein	Fiyat
Çökelek	215	35.0	3.15	Kıyma	240	18.7	11.50
Bulgur	350	12.5	1.00	Fasulye	349	22.6	4.20
Sardalya	149	19.0	3.00	Kaşar	404	27.0	13.00
Mercimek	351	23.7	1.00	Pirinç	360	6.7	3.10
Toplam	1065	90.2	8.15		1353	75.0	31.80

	En Ucuz Besin	En Pahalı Besin
Toplam Fiyat TL.	8.15	31.8
Toplam Kalori	1065	1353
Toplam Protein gr.	90.2	75.0
Toplam Hayvansal Protein gr.	54.0	45.7
Hayvansal Protein %'si	59.8	60.9
1 gr. Protein Maliyeti TL.	0.09	0.42
100 Cal Maliyeti TL.	0.76	2.35