

Değişen Beslenme Alışkanlıkları ve Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi

Büşra Çetin¹

Özet

Günümüz toplumunda beslenme alışkanlıkları, kültürel, ekonomik ve teknolojik faktörler tarafından şekillenen dinamik bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu değişimler, bireylerin beden imajı algısını ve sağlıklı yaşam anlayışını da önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle sosyal medya ve dijital platformların yaygınlaşması, bireylerin beden algılarının evriminde merkezi bir rol oynamaktadır. Geleneksel beslenme alışkanlıklarının yerini hızlı ve pratik gıdalara bırakması, bireylerin beslenme biçimlerini değiştirirken, bu durum aynı zamanda beden imajı üzerindeki algıları da dönüştürmüştür. Hızlı yaşam temposu, işlenmiş gıdalara erişimin artması ve sağlıklı beslenme bilincinin zayıflaması, bireylerin bedenlerinin sağlıklı bir şekilde algılanması konusunda zorluklar yaratmaktadır. Sağlıklı bir beden imajı, toplumda genellikle zayıf ve fit bir görünümle ilişkilendirilse de bu algının arkasında yatan kültürel ve sosyal normların oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Değişen beslenme alışkanlıkları ve sosyolojik açıdan sağlıklı beden imajı, bireylerin yaşam kalitelerini etkileyen önemli unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumda sağlıklı beden imajını teşvik etmek için, bireylerin bilinçli beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri gerektiği düşünülmektedir.

Beslenme

Beslenme, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmesi, büyüme ve gelişim süreçlerini desteklemesi, sağlığını iyileştirmesi ve koruması için gerekli olan makro ve mikro besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri gıdalar yoluyla alması olarak tanımlanır (Kat, 2022). Yıldız (2023), beslenmeyi, vücudun yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin sağlıklı beslenme ilkelerine uygun olarak alınması süreci şeklinde tanımlar. Bireylerin günlük enerji ihtiyacını karşılayacak şekilde, gerekli besinleri

¹ Buluturk@beu.edu.tr, ORCID: 0000 0002 1891 7808

dengeli bir biçimde tüketmesi ise “dengeli beslenme” olarak adlandırılır (Uluç ve Durukan, 2021). Düzenli ve sağlıklı beslenme, vücudun temel ihtiyaçlarını yeterli ve dengeli miktarda karşılamaya odaklanırken; sağlıksız ve dengesiz beslenme, bu ihtiyaçların ya fazla ya yetersiz ya da dengesiz şekilde alınması anlamına gelir (Arıkan, 2015).

Kişinin sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmesi için dikkat edilmesi gereken bazı temel noktalar bulunmaktadır (Yücel, 2015):

- Beslenme programı sağlıklı, düzenli ve sistematik bir diyet çerçevesinde planlanmalıdır.
- Her besin grubundan uygun miktarda tüketilmelidir.
- Yemekler hem besleyici hem de ekonomik olarak hazırlanmalıdır.
- Doğal gıdaların tercih edilmesine özen gösterilmelidir.
- Beslenme planı bireyin cinsiyetine, yaşına, sağlık durumuna ve iş koşullarına göre düzenlenmelidir.
- Tüketim esnasında besinlerin besin değerini kaybetmemesine dikkat edilmelidir.
- Emzirme, gebelik, hastalık gibi özel durumlarda özel beslenme programları uygulanmalıdır.

Temel Besin Öğeleri

Sağlıklı beslenme, vücudun enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarının çeşitli gıdalar yoluyla karşılanmasını gerektirir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2015). Her gıda, farklı besin öğeleri içerir; bu nedenle içerikleri benzer olan gıdalar birbirinin yerine kullanılabilir. Yıldız’a (2023) göre, bu besin öğeleri karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olmak üzere beş ana grupta sınıflandırılmaktadır.

Sönmezbaşı’a (2024) göre, karbonhidratlar günlük enerji ihtiyacının büyük bir bölümünü karşılar ve 1 gram karbonhidrat yaklaşık 4 kkal enerji sağlar. Karbonhidratlar, yapı taşları olan şeker (monomer) sayılarına göre monosakaritler, disakaritler ve polisakaritler olarak üç temel sınıfa ayrılır. Ayrıca, içeriklerine göre basit karbonhidratlar, kompleks karbonhidratlar ve nişasta olarak üç grupta incelenir (Gündoğdu, 2009). Basit karbonhidratlar, kan şekerini hızla yükselten ve doğrudan enerji kaynağı olarak kullanılan glikoz ve sükroz (sofra şekeri) gibi moleküllerdir (Şeker, 2016). Öte yandan, kompleks karbonhidratlar daha büyük moleküller yapısında olduklarından sindirim sırasında basit karbonhidratlara ayrılır ve daha yavaş emilirler. Bu

nedence, basit karbonhidratlara kıyasla enerji sağlama süreci daha uzun sürse de protein ve yağlara oranla vücuda daha hızlı enerji sunarlar.

Lokmanhekim'e (2024) göre, proteinler, vücudun temel yapı taşları olup, aminoasitlerin peptid bağlarıyla birbirine bağlanmasıyla oluşurlar. Aminoasitler, proteinlerin işlevselliğini belirleyen temel bileşenlerdir ve vücutta hücrelerin, kas dokusunun, iç organların, tendonların, derinin, saçın ve tırnakların yapısını oluşturur. Vücudun yaklaşık %20'sini oluşturan proteinler, bu yapı fonksiyonlarının yanı sıra pek çok biyolojik işlevde de önemli bir rol oynar.

Yağlar, gliserol ve yağ asitlerinden oluşan organik bileşiklerdir ve karbonhidrat ile proteinlere kıyasla yaklaşık iki kat fazla enerji sağlar (MEB, 2018). Yağların bir kısmı enerji üretiminde kullanılırken, diğer kısmı vücudun düzenli işleyişini sağlamak amacıyla hormon ve kolesterol üretiminde depolanır ve kullanılır (Aslan, 2024). Günlük enerji alımının %20-35'inin yağlardan sağlanması önerilir ve günlük kolesterol alımının 300 miligramın altında tutulması tavsiye edilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2022). Mineraller ise metabolik süreçler için gerekli olan temel inorganik elementlerdir. Hormon ve enzimlerin bileşenleri olarak görev yapmalarının yanı sıra, doku yapısının, metabolik süreçlerin ve sinirsel kontrolün düzenlenmesinde de kritik bir rol üstlenirler (Thomas ve diğerleri, 2016). Dengeli beslenen bireyler genellikle yeterli miktarda mineral aldığı için eksiklik görülmez (Bulduk, 2013). Mineraller, vücuttaki sıvı dengesini korumakta, kemik ve diş yapısını desteklemekte önemli bir yere sahiptir.

Vitaminler, sağlıklı bir yaşam sürdürmek, büyüme ve gelişim sağlamak ile vücudun normal fonksiyonlarını yerine getirmek için besinler aracılığıyla alınması gereken organik bileşiklerdir. Metabolizma süreçlerinin birçok aşamasında kritik bir rol oynayan vitaminler, vücut hücrelerinin ve organlarının düzenli çalışabilmesi için gerekli olan bileşenlerdir. Bu organik bileşikler, vücudun düzgün bir şekilde işleyebilmesi ve gerekli işlevlerini etkin bir biçimde yerine getirebilmesi için hayati öneme sahiptir. Vitaminler, diğer besin öğeleriyle etkileşim halinde kalarak çeşitli biyolojik görevleri üstlenir; dolayısıyla metabolizmanın sağlıklı bir hızda işleminde büyük bir rol oynar.

Su, insan yaşamının sürdürülmesi açısından en hayati unsurlardan biridir ve oksijenden sonra gelen en önemli bileşendir. İnsan vücudu, yiyecek olmaksızın haftalarca hayatta kalabilirken, su olmadan yalnızca birkaç gün dayanabilir. Vücut, toplam karbonhidrat ve yağların tamamını, protein miktarının ise yarısını kaybettiğinde hayati tehlike ile karşı karşıya kalır. Su kaybı %10 seviyesine ulaştığında vücut için risk faktörleri ortaya çıkar; %20 seviyesine ulaşması ise ölümlü sonuçlanabilir (Baysal, 1996).

Beslenme Alışkanlıkları

Diyet ve beslenmenin sağlık koruma ve hastalık önleme konusundaki önemi yaygın olarak kabul edilmekte ve belgelenmektedir (Alp, 2023). Yaşam tarzı hastalıklarıyla ilişkili morbidite ve mortalitedeki azalma, tatmin edici beslenme alışkanlıklarının yaşamın erken dönemlerinde benimsenmesi ve uzun vadede sürdürülmesi ile mümkündür (Delaun ve Ladner, 1998). İnsanların tükettiği besinlerin nereden ve nasıl temin edildiği, nasıl hazırlandığı ne şekilde depolandığı ne zaman ve neden yendiği, kiminle paylaşıldığı ve sonunda nasıl atıldığı, onların yeme alışkanlıklarını şekillendirir. Beslenme alışkanlıkları, toplumların kültürel bir parçasıdır ve iklim, tarım, hayvancılık, coğrafya gibi faktörlerden etkilenerek gelişir ve farklılaşır (Karaca, 2014).

Bireylerin yeme alışkanlıklarını belirleyen unsurlar arasında; bireysel tercihler, ebeveynlerin yemek seçimleri ve yeme biçimleri ile medya ve sosyal çevre yer alır. Bireyin beslenme davranışı, sağlığının, fiziksel gelişiminin ve kimliğinin merkezini oluşturur (Neumark-Sztainer ve diğerleri, 2005).

Alışkanlıklarımız, geçmişte yaptığımız seçimlerin şekillendirdiği tercihlerdir; beslenme alışkanlıklarımız, alışılmış kalıpları takip ediyorsa, bunların hangi unsurlardan etkilendiğini ve bu alışkanlıkların nasıl oluştuğunu anlamak önemlidir. Beslenme alışkanlıklarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır ve bu faktörler dört ana kategoriye ayrılabilir: bireysel (içsel) faktörler, fiziksel faktörler, sosyal (çevresel) faktörler ve toplumsal (makrosistem) faktörler.

Beslenme alışkanlıklarının sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Örneğin, Wang ve diğerleri (2023)'nin yaptığı bir çalışmada, günlük süt tüketiminin erkeklerde felç mortalitesi üzerindeki etkileri araştırılmış ve günlük süt tüketiminin mortalite riskini geciktirdiği ve düşürdüğü bulunmuştur (Wang ve diğerleri, 2023).

Yetişkinlerde yeme alışkanlıklarının zamanlaması, türü ve sıklığının obezite ve santral obezite ile ilişkisi üzerine yapılan bir çalışmada ise, sabah atıştırma alışkanlığındaki artışın sebze ve meyve tüketimindeki artış ile ilişkili olduğu belirlenirken, akşam atıştırma alışkanlığındaki artışın daha yüksek beden kitle indeksi (BKİ) ve daha fazla fast food, patates kızartması ve meşrubat tüketimi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Barrington ve Beresford, 2019).

Zaman içinde meydana gelen toplumsal değişimler, beslenme alışkanlıklarında da değişimlere yol açabilmektedir. Örneğin, ekonomik seviyedeki artış, gıda sektöründe gelişmelere neden olmuş ve bu durum besleyici değeri düşük olan saflaştırılmış gıdaların geleneksel doğal gıdaların

yerini almasına sebep olmuştur (Çekal, 2008). Yeterli ve dengeli beslenmeye verilen önem, günümüzde giderek artan bir şekilde dikkate alınmaktadır. Bu konu üzerine Sağlık Bakanlığı, üniversitelerin ilgili bölümleri ve yazılı-görsel medya aracılığıyla kamu spotları oluşturulmakta ve farkındalık yaratılmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ile fiziksel aktivitelere teşvik edilmesi hedeflenmektedir. Çocukların ve ergenlerin doğru beslenme alışkanlıkları edinmesi, yalnızca bireysel sağlıkları için değil, aynı zamanda sağlıklı bir toplumun oluşumu açısından da son derece önemlidir (Kalli, 2021). Bireylere yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırma çabalarına rağmen, çocuk ve gençler arasında fast food ve işlenmiş gıdaların tüketiminde görülen artış oldukça kaygı vericidir. Bu durum, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde ciddi bir engel teşkil etmekte ve uzun vadede obezite, diyabet gibi sağlık sorunlarının artmasına zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla, beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirmek ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek, toplum sağlığını iyileştirmek için kritik bir adım olarak öne çıkmaktadır. Beslenme eğitimi ve sağlıklı yaşam bilincinin artırılması, çocukların ve gençlerin gelecekte daha sağlıklı bireyler olmalarına katkıda bulunacaktır.

Beslenme alışkanlıkları, bireylerin yemek yeme şekillerini, tercihlerinin arkasındaki nedenleri ve bu sürecin nasıl gerçekleştiğini kapsayan geniş bir kavramdır. Bu alışkanlıklar, bireylerin sosyal çevreleri, kültürel değerleri, ekonomik durumları ve hatta politik atmosferleriyle iç içe geçmiş durumdadır. Örneğin, bir toplumun yemek kültürü, sadece tercih edilen yiyecekleri değil, aynı zamanda bu yiyeceklerin nasıl hazırlandığını, sunulduğunu ve tüketildiğini de şekillendirir. Eğitim düzeyi ve sosyoekonomik geçmiş, bireylerin beslenme hakkında ne kadar bilgiye sahip olduğunu ve bu bilgiyi nasıl uyguladıklarını etkileyen önemli faktörlerdir (Delaun ve Ladner, 1998).

Düzenli egzersiz ve kaliteli uyku ile birlikte dengeli beslenmenin, vücut direncini koruma ve hastalıklara karşı savunma mekanizmalarını güçlendirme konusunda önemli bir rol oynadığı bilinir. Özellikle viral enfeksiyonlara karşı mücadelede, vitamin, mineral ve antioksidan açısından zengin gıdaların tüketimi büyük önem taşır. Çeşitli araştırmalar, meyve ve sebzelerin bağışıklık sistemini güçlendirme potansiyelini vurgulamakta ve bu durum, sağlıklı bir yaşam tarzının temel taşlarından biri olarak öne çıkmaktadır.

Beslenme alışkanlıkları ve kültür arasındaki ilişki derin ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Bir toplumun yiyecek tercihlerinin ardında yatan inançlar, değerler ve sosyal normlar, bireylerin beslenme davranışlarını şekillendiren önemli unsurlar arasında yer alır. Giderek artan kanıtlar, kültürel ve sosyal

temellerin, özellikle eğitim ve okuryazarlık düzeyinin, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ve karar verme süreçlerinin geliştirilmesinde büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Delaun ve Ladner, 1998). Bu bağlamda, toplumların beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek ve sağlıklı yaşamı teşvik etmek için yenilikçi yöntemler geliştirmek önemlidir. Örneğin, toplumsal projeler aracılığıyla sağlıklı yemek tarifleri, yerel gıda pazarları ve mutfak atölyeleri düzenlenerek bireylerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi sağlanabilir. Aynı zamanda, dijital platformlar ve sosyal medya aracılığıyla sağlıklı beslenme hakkında bilgi paylaşımı artırılabilir, bu da bireylerin beslenme okuryazarlığını geliştirmelerine katkıda bulunabilir. Böylece, bireyler sadece kendi sağlıklarını değil, aynı zamanda çevrelerindeki toplumu da olumlu yönde etkileyebilirler.

Günümüz Dönemindeki Farklı Beslenme Alışkanlıklarından Bazıları

1. Bitkisel Beslenme

Rawsome Team (2023) tarafından belirtildiği üzere, bitki bazlı beslenme modelinde bireyler, öncelikli olarak bitkilerden elde edilen gıdaları tercih ederken, işlenmiş gıdalardan ve hayvansal ürünlerden (örneğin, et, yumurta, süt ve tereyağı) kaçınmayı benimserler. Bu beslenme biçimi, yalnızca sebze ve meyveleri değil, aynı zamanda çeşitli diğer gıda gruplarını da içermektedir. Bitki bazlı beslenme tercih eden bireyler, aşağıdaki gıdaları tüketmeyi tercih ederler:

- Ceviz, badem, fındık, kaju gibi kuru yemişler
- Baharatlar
- Chia, keten, susam gibi tohumlar
- Bitkisel bazlı yağlar
- Tam tahıllı gıdalar
- Nohut, mercimek, kuru fasulye gibi baklagiller

2. Ketojenik Diyet

Özçelik (2024)'e göre, ketojenik diyetin ana prensibi, çok düşük karbonhidrat ve yüksek yağ içeren bir beslenme düzeniyle vücutta ketozis oluşturulmasıdır. Bu diyet genellikle kilogram başına 1 g protein, günde 10-15 g karbonhidrat ve geri kalanını yağlar oluşturacak şekilde planlanır; bu sayede ketozis tetiklenir. Ketozisin, kilo kaybını teşvik ettiği ve hiperglisemi gibi sağlık parametrelerini iyileştirdiği düşünülmektedir (Roehl ve Sewak, 2017). Günümüzde ketojenik diyet, yalnızca epilepsi

tedavisinde değil, artan popülaritesi nedeniyle kilo kaybı amacıyla da yaygın bir şekilde uygulanmaktadır. Ancak düşük karbonhidrat ve yüksek yağ içeren ketojenik diyetlerin kilo vermede sağladığı metabolik avantajlar oldukça sınırlıdır; asıl etkenin kilo kaybına neden olan negatif enerji dengesi olduğu vurgulanmaktadır (Joshi, 2007).

3. Akdeniz Diyeti

Selçuk (2024)a göre geleneksel Akdeniz diyeti, bitkisel gıdaların (meyve, sebze, ekmeke ve diğer rafine edilmemiş tahıllar, patates, baklagiller, kabuklu yemişler ve tohumlar) yüksek alımıyla tanımlanır. Bu diyet, genellikle minimum düzeyde işlenmiş, mevsimine uygun ve yerli yetiştirilen gıdalardan oluşur. Tatlılar genellikle taze meyvelerden yapılır; haftada birkaç kez şeker veya bal içeren tatlıların tüketilmesine de izin verilir. Zeytinyağı, özellikle sızma zeytinyağı, diyetin temel yağ kaynağıdır. Peynir ve yoğurt gibi süt ürünleri orta düzeyde alınırken, haftada dört defaya kadar yumurta tüketilebilir. Balık ve kümes hayvanları düşük ila orta miktarda, kırmızı et ise minimum düzeyde tüketilir. Yemeklerle birlikte ölçülü miktarda şarap da tüketilebilir. Akdeniz diyetini diğer sağlıklı beslenme modellerinden ayıran özellikler arasında yüksek miktarda zeytinyağı ve makul miktarda şarap tüketimi bulunur. Bununla birlikte, Akdeniz diyeti genellikle bitki bazlı bir diyet olarak değerlendirilir (Guasch, Ferre ve Willett, 2021).

4. Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting)

İzgi (2024)'ye göre ağırlık kaybı sağlamak amacıyla bireyler farklı beslenme stratejilerine başvurmaktadır. Bu stratejiler arasında yaygın olarak kullanılan yöntemlerden biri, günlük alınan enerjinin azaltılmasıdır. Ancak değişen yaşam koşulları nedeniyle daha kolay uygulanabilecek diyet modelleri arayışları devam etmektedir (Bayram ve diğerleri, 2018). Son yıllarda aralıklı oruç diyetleri, klinik açıdan önemli kilo kaybı ve metabolik etkileri sayesinde popüler hale gelmiştir. Bu diyetler, temel olarak yemek ve açlık dönemlerinin sırayla yaşandığı bir düzenleme olarak ifade edilebilir (Varady ve diğerleri, 2022). Aralıklı oruçta kişinin ne yediğinden ziyade ne zaman yediğine odaklanılmaktadır (Bayram ve diğerleri, 2018). Aralıklı oruç, obeziteyle mücadelede sıkça tercih edilen etkili bir beslenme ve yaşam tarzı müdahale stratejisi haline gelmiştir. Obezite ile ilgili uzun vadeli takip edilen ve geniş örneklemli güvenilir çalışmalarda etkili bir müdahale yöntemi olarak uygulanmıştır (Kang ve diğerleri, 2022).

Sosyolojik Olarak Beden

Beden, sosyoloji içinde farklı bir disiplin olarak 20. yüzyılda ele alınmaya başlanmıştır. Giddens'a (2000) göre bedenlerimiz yalnızca bireysel bir

mülkiyete sahip değil, aynı zamanda toplumdaki bağımsız ve yalnızca fiziksel bir varlık da değildir. Bedenlerimiz, toplumsal tecrübelerimiz ve ait olduğumuz grubun normları ve değerleri tarafından derinlemesine etkilenmektedir. Giddens, bedene toplumsal bir anlam yükleyerek, bedenin sadece fiziksel bir süreç olmadığını, biyolojik yönü kadar toplumsal yönünün de önem taşıdığını vurgulamıştır. Beden, çeşitli disiplinlerin ve alanların konusu olmasının yanı sıra sosyolojik perspektifte sağlık, beslenme, güzellik, estetik cerrahi, magazin, spor, cinsellik, cezalandırma ve eğitim gibi başlıklar altında karşımıza çıkan bir konudur (Timurkan, 2008).

Canatan'a (2015) göre beden sosyolojisi, bedeni üç temel yaklaşımla ele almaktadır: "Nesne olarak beden," dış etkenlerin, yani kültürün, toplumun, siyasetin ve söylemlerin bedenlere nasıl şekil verdiği ile ilgili sorulara yanıt arar. "Özne olarak beden," bedenimize nasıl yaklaştığımızı ve onu nasıl kurguladığımızı incelemektedir. "Norm dışı bedenler" ise, normal olmayan bedeni, norm olana mümkün olduğunca yaklaştırmak ve genetik norm dışı durumlar veya sonradan oluşmuş engelleri teknolojinin el verdiğince bertaraf etmek amacıyla araştırmalar yapmaktadır.

Sağlıklı Beden İmgesi

Beden görünümü, bireyin öz imajının temel taşlarından biridir ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Beden imajı, kişinin fiziksel özellikleri olan kilo, şekil, boy ve ten rengi gibi unsurların zihinsel temsili olarak tanımlanabilir (Fang ve diğerleri, 2022). Son elli yılda, beden imgesi üzerine hem temel hem de uygulamalı bilimsel araştırmaların sürekli bir artış gösterdiği, özellikle son yıllarda bu artışın dikkat çekici bir hızla devam ettiği gözlemlenmektedir (Cash ve diğerleri, 2004).

alanyazında beden imgesi ile ilgili yapılan araştırmalar çoğunlukla olumsuz bileşenlere odaklanmaktadır. Beden imgesi bozuklukları, beden veya görünüm tatminsizliği, beden gözetimi, beden utancı ve medya tarafından belirlenen görünüm ideallerinin içselleştirilmesi gibi konular, literatürde sıkça ele alınan başlıca temalardır (Williams, Cash ve Santos, 2004). Bu olumsuz bileşenlerin etkileri, bireylerin psikolojik sağlıklarını ve genel yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkileyebilir. Özellikle genç bireyler üzerinde medya ve sosyal medyanın etkisiyle, ideal beden algıları çarpıtılmakta ve bireyler arasında beden memnuniyetsizliği yaygınlaşmaktadır. Bu durum, bireylerin kendilerini yeterince çekici hissetmemelerine, ruhsal sağlık sorunları yaşamalarına ve sosyal etkileşimlerinde zorluk çekmelerine yol açabilmektedir.

Slade (1994), beden imgesini, vücudumuzun boyutları ve şekline ilişkin zihnimizde oluşturduğumuz resim ile bu resme dair hissettiğimiz duygular olarak tanımlamıştır. Bu çerçevede, beden imgesi iki ana boyuttan oluşur: algısal ve tutumsal boyutlar. Algı boyutu, bireyin zihninde oluşturduğu beden tasvirini ifade ederken; tutum boyutu, beden memnuniyeti ve tatmini gibi kavramlarla tanımlanmaktadır. Bedenin gerçek görünümü ile içselleştirilmiş ideal görünüm arasındaki farkın az olması, kişinin bedeninden memnun olmasına yol açarken, bu farkın çok olması durumunda tatmin düzeyinin azalacağını öne sürmektedir (Williamson, Gleaves, Watkins ve Schlundt, 1993). Bu bağlamda, bireylerin beden imajları üzerinde çalışmak ve olumlu beden algılarını geliştirmek, yalnızca olumsuz semptomların azaltılması değil, aynı zamanda sağlıklı bir özsaygı ve beden memnuniyeti oluşturmak açısından da önem taşımaktadır. Eğitim, terapi ve toplumsal farkındalık programları gibi stratejiler, bireylerin daha pozitif bir beden imajı geliştirmelerine yardımcı olabilir ve bu süreçte, toplumsal normlar ve medya etkileriyle yüzleşerek, bireylerin kendilerini daha olumlu bir şekilde görmelerini sağlayabilir. Bu tür yaklaşımlar, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri ve genel psikolojik sağlıklarını iyileştirmeleri açısından hayati önem taşımaktadır.

Beden İmgesini Etkileyen Faktörler

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı, bireylerin davranışlarının ve tutumlarının başkalarını gözlemleyerek öğrenildiğini öne sürer. Aileler, bu süreçte kritik bir rol oynar, çünkü çocuklar ebeveynlerini model alarak kendi beden imajlarını geliştirirler. Ergenlik dönemindeki bireyler, ebeveynlerinden aldıkları geri bildirimler aracılığıyla bedenlerinin toplumsal algı ile ne derece uyumlu olduğunu anlamaya çalışır (Kuzu, 2018). Ailelerin tutumları, çocukların beden imajı ile ilgili düşüncelerinin şekillenmesinde önemli bir etkidir; örneğin, ebeveynlerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmeleri veya olumsuz beden imajı ifadelerinde bulunmaları, çocukların kendilik algısını ve beden memnuniyetini doğrudan etkileyebilir. Dolayısıyla, ebeveynlerin bilinçli tutumları, bireylerin yaşamları boyunca sürecek tutum ve davranışları üzerinde kalıcı etkilere sahip olabilir. Aileler, hayat boyu süren gelişim süreçlerinde çocukların beden imgesi ile ilgili tutum ve düşüncelerinin oluşmasında anahtar bir rol oynamaktadır (Jones, 2011). Bandura (1963), çocukların ailelerinin birçok davranış ve tutumunu gözlemlediğini ve bunları rol model alarak kendi davranışlarını şekillendirdiğine inanır. Aileler, çocuklarının beden imajı gelişimini etkilemekte; kıyafet seçimleri, sağlıklı veya sağlıksız yiyecekleri sunma gibi davranışlarıyla bu süreci yönlendirebilir (Özteke, 2015). Bu bağlamda, ailelerin tutumları ve davranışları, çocukların

beden imajı algılarında önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır. Ebeveynlerin, çocuklarına sağlıklı beden imgesi ve kendilik algısı kazandırma konusunda bilinçli davranmaları, bireylerin yaşamları boyunca sürdürecekları tutumlar ve davranışlar üzerinde kalıcı etkilere sahip olabilir.

Akranlar, beden imgesinin şekillenmesinde önemli bir sosyokültürel etken olarak öne çıkmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler, akranlarıyla olan ilişkileri aracılığıyla sosyal normları öğrenir ve bu normlara uyum sağlama çabası gösterirler. Jones (2011)'a göre, akran ilişkileri, bireylerin arkadaşlarıyla bütünleşmelerini ve onların davranışlarını rol model almalarını teşvik eden bir bağ oluşturur. Bu bağlamda, arkadaş gruplarındaki akranların kilo ve yeme davranışlarına verdikleri önem, özellikle kızlarda bedene ilişkin endişelerle güçlü bir biçimde ilişkilidir.

Dohnt ve Tiggemann (2006) ile Paxton ve diğerleri (2006) yapılan araştırmalarda, diyet yapan bir akrabanın veya arkadaşın varlığının, diğer bireylerin beden algısını ve yeme davranışını etkilediği bulunmuştur. Kızlar, arkadaş gruplarındaki ideal beden algılarını ve bu algının sağladığı sosyal kabulü gözlemleyerek kendi beden imajlarını şekillendirmekte, bu da beden memnuniyetsizliğine ve yeme bozukluklarına yol açabilmektedir. Bu nedenle, akran ilişkilerinin beden imgesi üzerindeki etkileri, ergenlerin sosyal gelişim süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Beden imgesinin ergenlik döneminde önem kazanması, bu dönemde bireylerin fiziksel değişimlerle birlikte sosyal kimlik arayışına girmesiyle ilişkilidir. Ergenler, puberte döneminde ailelerinden ziyade akranlarıyla daha fazla etkileşimde bulunarak, kendilerini ve bedenlerini başkalarıyla karşılaştırma eğilimindedirler. Bu karşılaştırmalar, bireylerin beden memnuniyetini şekillendiren önemli bir süreçtir. Bu dönemde, ergenler akranlarının beden imajlarına, estetik algılarına ve sosyal normlarına duyarlı hale gelirler. Akran baskısı, bu etkileşimlerin belirleyici bir unsuru olup, genç bireylerin beden algısını ve memnuniyetini etkileyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Örneğin, akranlar arasındaki fiziksel özelliklere ilişkin görüşler, bir ergenin kendi bedenine duyduğu memnuniyetin artmasına veya azalmasına yol açabilir. Bu, özellikle ergenlik dönemindeki kızlar için daha belirgin olabilir; çünkü toplumun güzellik standartları ve medya temsilleri, genç kızların beden imajı üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Beden kütle indeksi (BKİ), bir kişinin beden imgesini yorumlamada dikkate alınması gereken önemli bir faktördür (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2013). BKİ, kişinin boy ve vücut ağırlığı oranı olarak tanımlanır ve yaklaşık %80'i genetik etkenlere bağlıdır. Ancak bu, diyet veya fiziksel aktivitenin kişinin BKİ'si üzerinde hiç etkisi olmadığı anlamına

gelmez; zira zayıf bireylerin çoğunun sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteye dikkat etmediği de gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, vücut ağırlığı ve şeklinin büyük ölçüde biyolojik temellerle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Smolak, 2009).

Literatürde, beden imgesi kavramının bir taraftan kültür ile yakından ilişkili olduğu savunulurken, diğer taraftan kültürün kendi başına beden imgesi üzerinde etkili bir faktör olmadığı, bu etkinin farklı değişkenlerle olan etkileşimi sonucunda oluştuğu belirtilmektedir. Yapılan kültürel çalışmalar, farklı kültürlerde beden imgesine dair algı ve tutumların farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bektaş, 2004). Medyanın, kadınların görünümüne ilişkin katı bir standart belirlediği ve bu standartların Batı kültürlerinde beyaz tenli, genç, uzun ve zayıf kadınları idealize ettiğini göstermektedir. Ayrıca, uzun saç, uzun kirpik, dolgun dudak, ince bel ve uzun bacak gibi özellikler, ideal kadın imgesini tanımlamaktadır (Murnen, 2011).

Kadınların zayıf olmaları durumunun iyi, güzel ve çekici olarak algılanırken, şişman olmalarının çirkin ve istenmeyen olarak değerlendirildiği açıktır. Ergenlik çağındaki kızların görünüş odaklı medyayı (örneğin moda dergileri, diziler ve müzik videoları) izleyerek geçirdikleri sürenin, incelik idealinin içselleştirilmesi, zayıf olma dürtüsü ve vücut memnuniyetsizliği ile pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum, medya içeriklerinin beden imgesi algısı üzerinde güçlü bir etki yarattığını göstermektedir ve genç bireylerin beden algılarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Kadınların bedenine ilişkin olumsuz davranış geliştirmelerine neden olan kültürel kurallar, genellikle genç, zayıf ve uzun gibi dar bir çerçeveye sıkıştırılmış idealleştirilmiş güzellik standartları etrafında şekillenmektedir. Bu durum, kadınların beden imajı üzerindeki baskıyı artırırken, erkekler için belirlenen ideal beden tanımları daha geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Ancak erkekler için de ideal beden özellikleri belirli bir çerçeveye oturtulmuş durumdadır; bu çerçeve, zayıf, geniş omuzlu, uzun boylu, genç ve kaslı bir vücut yapısına odaklanmaktadır. Medya, bu idealleştirilmiş güzellik standartlarını sürekli olarak ön plana çıkararak, bireylerin beden algısını şekillendirmektedir. Kadınlara yönelik güzellik ölçülerinin yanı sıra, son yıllarda erkekler için de belirli standart görünüm figürleri dikkat çekmektedir. Bu tür medya içeriklerine maruz kalmak, bireylerde olumsuz beden imgesi, düşük beden saygısı ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkların artması ile ilişkili olabilmektedir.

SONUÇ

Modern toplumlarda beden, bireysel kimliğin bir ifadesi olarak görülmektedir. Kişilerin beslenme tercihleri ve bedenleri, sadece sağlıkla ilgili değil, aynı zamanda kimlik ve toplumsal statü ile de ilişkilendirilmektedir. Veganlık, organik beslenme gibi tercihler, bireylerin yaşam tarzı ve dünya görüşlerini ifade etme biçimleri olarak görülmektedir. Sağlıklı beden imgesi ile uyumlu bir bedene sahip olan bireyler, toplum içinde daha yüksek özgüvene sahip olabilmektedirler. Ancak kendilerini “ideal beden” tanımına uydurmaya çalışan bireyler, aşırı diyet, yeme bozuklukları gibi sağlık sorunlarıyla da karşılaşabilmektedirler. Sağlıklı beden imgesi artık sadece kişisel bir hedef olmaktan çıkarak sosyal kabul, statü ve aidiyet arayışı gibi sosyolojik dinamiklerle de şekillenmektedir. Tüm bunlardan hareketle ilgili bölümde sonuç olarak, toplumun değişen sağlık ve estetik değerleri, beslenme alışkanlıklarını ve beden algısını büyük ölçüde etkilediği söylenebilir.

Kaynakça

- Alp, R. (2023). *Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Arıkan, Z.Y. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Aslan, A. (2024). *Sporcuların Sağlıklı Beslenme Tutumları ile Benlik Algısı Durumlarının Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adıyaman.
- Bandura, A. (1963). The role of imitation in personality development. *Dimensions of Psychology*, 16-23
- Barrington, W. E. ve Beresford, S. A. (2019). Eating occasions, obesity and related behaviors in working adults: does it matter when you snack?. *Nutrients*, 11(10), 2320.
- Bayram, S., Göz, B. ve Aktaş, N. (2018). *Ağırlık Yönetiminde Yeni Bir Diyet Eğitimi: Aralıklı Oruç*. 576–583.
- Baysal, A. (1996). *Beslenme*. (6. Baskı) Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 67-75
- Bucchianeri, M.M., Arikian, A.J., Hannan, P.J., Eisenberg, M.E., ve Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10(1), 1-7.
- Bulduk, S. (2013). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Canatan, K. (2015). Beden sosyolojisi: Toplumsal Bedenden Kurgulanan Bedene. N. K. Senanur Avcı içinde, *Bedenin Anlamı ve Sınırları* (s. 1-24). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T ve Hrabosky, J. I. (2004). Measuring “negative body image”: validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body Image*, 1(4), 363–372.
- Çekal, N. (2008). Orta yaşlı ve yaşlı bireylerin beslenme bilgi düzeyleri. *Yaşlı sorunları araştırma dergisi*, 1(1), 14-28.
- Delaun, S. C. ve Ladner, P. K. (1998). *Fundamental of nursing standard and practice*. New York: Delmar Thomson Learning.
- Dohnt, H.K., ve Tiggemann, M. (2006). Peer influences on body dissatisfaction and dieting awareness in young girls. *British Journal of Developmental Psychology*, 23(1), 103-116.

- Fang, S., Ding, D., Ji, P., Huang, M. ve Hu, K. (2022). Cognitive defusion and psychological flexibility predict negative body image in the chinese college students: evidence from Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24).
- Giddens, A. (2000), *Siyaset, Sosyoloji ve Toplumsal Teori*, (Çev.) T. Birkan, İstanbul: Metis Yayınları.
- Guasch-Ferré, M. ve Willett WC. (2021). The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *J Intern Med*. 2021 Sep 1;290(3):549–66.
- Gündoğdu, S. (2009) *Adana İlinde Görev Yapan Okulöncesi Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Alışkanlıklarının Araştırılması*. Uzmanlık Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- İzgi, b. (2024). *Klasik Aralıklı Oruç Diyeti ile Yüksek Yağ İçeriğine Sahip Aralıklı Oruç Diyetinin Vücut Kompozisyonuna ve Duygu Durumuna Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Jones, D.C. (2011). Interpersonal and familial influences on the development of body image. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 2, 110-118.
- Joshi, S. (2007). Obesity Diets-Fact or Fiction. *Medicine Update*, 913-917.
- Kalli B. (2021). *Sosyoekonomik Düzeyleri Farklı Adölesanların Omega Yağ Asitleri Tüketiminin Duygu Durumları ve Okul Başarıları ile İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kang, J., Shi, X., Fu, J., Li, H., Ma, E. ve Chen, W. (2022). Effects of an intermittent fasting 5: 2 plus program on body weight in Chinese adults with overweight or obesity: a pilot study. *Nutrients*, 14(22), 4734.
- Karaca, E. (2014). Yeme Alışkanlıkları Eating Habits. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics*, 5(6), 1-11.
- Kat, B. (2023). *Covid-19' Un Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi Yalova İli Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzu, D. (2018). *Adölesan idiyopatik skolyoz hastalarında ebeveyn tutumlarının yeme tutumları üzerindeki etkisinde öz-şefkat, depresyon ve beden imgesi bozukluğunun aracılık etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Lokmanhekim, D. (2024). *18 Yaş Üstü Müsabık Judocularında Beslenme Bilgi Düzeyinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, İstanbul.

- MEB. (2018). *Yiyecek ve içecek hizmetleri, besin öğeleri*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- Murnen, S.K.(2011). *Gender and body images*. T. F. Cash, L. Smolak (Ed.). In *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* (ss. 173-180). USA: Guilford Press
- Neumark-Sztainer, D., French, S. A., Hannan, P. J., Story, M., & Fulkerson, J. A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(14).
- Özçelik, G. (2024). *Dirençli Epilepsi Hastalarına Uygulanan Ketojenik Diyetlerin Protein Kalite İndeksinin Hesaplanması ve Sürdürülebilirlik Bakımından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya
- Rawsome Team (2023). *Bitki bazlı beslenme nedir?* <https://www.rawsome.com.tr/blogs/wellness/bitki-bazli-beslenme-nedir?srltid=AfmBOoooIBfVAUknWfEaGSUEn0IWm71VvGpFY08pMED7mhBtWajODThP>. Adresinden alınmıştır.
- Roehl, K., & Sewak, S. L. (2017a). Practice Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics: Classic and Modified Ketogenic Diets for Treatment of Epilepsy. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(8), 1279- 1292.
- Sağlık Bakanlığı. (2022). *“Türkiye beslenme rehberi.”* Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Selçuk, T. (2024). *Metabolik Sendromlu Bireylerin Akdeniz Diyeti Uyumu ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Atlas Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, İstanbul.
- Slade, P. D. (1994). *What is body image?. Behaviour research and therapy*. doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 65-73.
- Sönmezbaş, E. (2024). *Gastronomi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi, Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlıklı Beslenme Durumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Şeker, E. G. (2016). *Yaşlılık, Hastalıkları ve Beslenme*. 1. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.

- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2015). *2015 Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)*. Ankara, Kayhan Ajans.
- Thomas, D.T., Erdman, K.A. ve Burke, L.M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine, Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528.
- Timurkan, M. G. (2008). Felsefi Bedenden Sosyolojik Bedene. *Ethos Felsefe ve Toplumsal bilimlerde Dialoglar*, s. 1-12.
- Uluç, S. (2023). Sporda sirkadyen ritim: bir derleme çalışması. *Uluslararası Buzok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-164.
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446.
- Varady, K. A., Cienfuegos, S., Ezpeleta, M. ve Gabel, K. (2022). Clinical application of intermittent fasting for weight loss: progress and future directions. *Nature Reviews Endocrinology*, 18(5), 309-321.
- Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J. (2020). Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus-infected pneumonia in Wuhan, China. *Jama*, 323(11), 1061-1069
- Williams EF, Cash TF ve Santos MT (2004) *Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences*. 38th Annual Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy.
- Williamson, D. A., Gleaves, D. H., Watkins, P. C. ve Schlundt, D. G. (1993). Validation of self-ideal body size discrepancy as a measure of body dissatisfaction. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 15(1), 57-68.
- Yıldız, K. (2023). *Türk Güreş Milli Takım Sporcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.
- Yücel, B. (2015). *Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.