

Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları

Mustafa Saygın*, Kurtuluş Öngel**, Sadettin Çalışkan*,
Mehmet Ali Yağlı***, Mehmet Has****, Taner Gonca****, Yücel Kurt*****.

*Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Isparta.

**İzmir Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Kliniği, İzmir.

***Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencisi, Isparta.

****Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı, Isparta.

*****Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Kulak-Burun-Boğaz Hastalıkları Anabilim Dalı, Isparta.

Özet

Amaç: Özellikle ergen çağıdaki üniversite öğrencilerinde görülen dengesiz beslenme büyük bir toplumsal sorundur. Bu çalışmada da Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Materyal-Metod: Çalışma Nisan-Mayıs-Haziran 2010 tarihlerinde gerçekleştirilmiş olup; çalışmanın örneklemini Süleyman Demirel Üniversitesi merkez kampüsü içinde eğitim gören 94 yüksek öğrenim öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrenciler, basit rastgele örnekleme belirlenmiştir. Beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinde, araştırmacılar tarafından oluşturulan anket yöntemi kullanılmıştır. Boy ve ağırlık ölçümleri standart baskül ve mezür ile yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılıklar SPSS 18,0 bilgisayar programında ki-kare ve ANOVA testleriyle değerlendirilmiştir. Bulgular: Öğrencilerin; yaş ortalaması 19,9±0,9 yıl olup, 74 kişi (%74,4) lisans öğrencisiydi. Öğrencilerin ikamet ettikleri yer devlet yurdu 27 kişi (%28,7) ile en büyük grubu oluşturmaktaydı. Aile yapıları açısından 4 kişilik çekirdek aile yapısı en yüksek gruptu (%39,4). Eğitim düzeyi ile yemeklerin sıklıkla yendiği yer (p:0,054, d:0,045) ve kızartma yeme sıklığı (p:0,031, d:-0,209) arasında anlamlı ilişki bulundu. Benzer şekilde eğitim gördüğü fakülte ile kolalı ve gazlı içecek kullanım durumu arasında da anlamlı ilişki gözlemlendi (p:0,002). VKİ'ye göre çalışma grubu incelendiğinde; öğrencilerin vücut ağırlıklarının genelde normal sınırlarda olduğu ancak kız öğrencilerin %17,39'unun düşük kilolu olduğu görüldü. Tartışma: Beslenme alışkanlıkları, birçok faktörden etkilenebilmektedir. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeleri hem kendi sağlıkları, hem de gelecek kuşaklar açısından önemlidir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, beslenme alışkanlığı, üniversite öğrencileri, yurt

Abstract:

The eating habits of Suleyman Demirel University students

Objective: Especially for the adolescent students in the universities unbalanced diet is a big social problem. In this study; it is aimed to find out the eating habits of the students in Suleyman Demirel University. Material and Method: The study was conducted in April-May-June 2010 and the date, studies of the samples, Suleyman Demirel University Campus in the training of 94 high school students constituted. The students who participated in the research, was determined by a simple random sample. Evaluation of nutritional habits, the researchers created by the survey method used. Height and weight measurements were made with a standard scale and tape measure. The statistical data were taken from program SPSS 18,0 by chi-square and ANOVA tests were evaluated. Results: Mean age of the students was 19.9 ± 0.9 years; 74 of them (74.4%) were undergraduate students. Students in terms of where they live, 27 students (28.7%) constituted the largest group with state home. Four-person nuclear family structure was the highest group (39.4%). Significant relation between educational level and the place where meals were frequently eaten (p: 0.054) and frequency of eating fried (P:0.031) was found. Similarly; the faculty of education and consumption of coke and carbonated beverages showed significant relationship (p = 0.002). When BMI was examined in the study group; student's body weight was within normal limits, but generally 17.39 % of girls' flour was found to be underweight. Conclusion: Nutritional habits can be affected by many factors. Healthy nutrition and health of university students themselves, but also for future generations is important.

Key words: Nutrition, feeding habits, college students, dorm

Yazışma Adresi: Arş. Gör. Mustafa Saygın
Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim
Dalı Çünür, Isparta
Tel: 0246 211 36 11 Fax: +90 246 2371165
E mail: msaygin@med.sdu.edu.tr

Müracaat tarihi: 27.06.2010
Kabul tarihi: 25.10.2010

Giriş

İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında ise beslenme gelir. (1). Sağlıklı beslenme; bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumu göz önünde bulundurularak ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin yeterli miktarda karşılanmasıdır. Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gereklidir.

Besin gereksinimindeki farklılıklar; yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite,-hastalık durumu ve genetik yapı gibi faktörlerden etkilenir. Ergen çağda, beden birimi başına gereken enerji ve besin öğelerinin miktarı erişkine göre daha yüksektir. Aynı zamanda beden yapısındaki farklılıktan dolayı erkeklerin enerji gereksinimi kadınlardan daha fazladır. Bireyin fiziksel aktivitesi arttıkça besin tüketiminin de artması, azaldıkça azalması gerekir. Dengelenememesi durumunda sağlık sorunları ortaya çıkar. Genelde insanın sosyoekonomik statüsü yükseldikçe fiziksel aktivitesi azalmakta, buna karşın tükettiği besinlerin enerji ve besin öğeleri yoğunluğu artmaktadır. Besin gereksinimini etkileyen faktörlerdeki dengesizlik, çeşitli beslenme ve bununla ilişkili sağlık sorunlarına yol açmaktadır.(3).

Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme; büyük bir toplumsal sorundur.(4). Beslenme sorunları açısından riskli grupların birini de üniversite öğrencileri oluşturmaktadır (5,6). Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenemediklerini ortaya konmuştur (7-9). Özellikle yurttan kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur. Öğrencilerdeki beslenme sorununun başlıca nedenleri; bilgisizlik ve ekonomik yetersizliktir. Üniversite eğitiminin ilk yılları aynı zamanda adölesan dönem ile çakışmaktadır. Adölesan döneminde; özellikle fiziksel büyüme ve gelişmenin belirgin şekilde hızlanması, yaşam şekli ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi, devamlı diyet yapma, sigara kullanımı ve spor yapma gibi özel durumlar enerji ve besin gereksinimlerini etkilemektedir (10). Bu dönemde beslenme; bireyin sağlıklı olarak yaşamını devam ettirebilmesi, okul başarısı ve ileriki yaşlarda oluşabilecek şişmanlık, kalp damar hastalığı, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşır (11,12).

Ergen çağdaki üniversite öğrencilerinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması; hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır (7,13). Bu araştırmada da Süleyman Demirel Üniversitesi

öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ortaya konulması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Çalışma, Nisan-Mayıs-Haziran 2010 tarihlerinde gerçekleştirilmiş olup; çalışmanın evrenini Süleyman Demirel Üniversitesi merkez kampüsü içinde örgün eğitim gören 26716 öğrenci içerisinde basit rastgele örnekleme belirlenen 94 yüksek öğrenim öğrencisi oluşturmaktadır. Her bölümden öğrencilere eğitim gördükleri sınıflarda anket uygulanmadan önce, çalışma hakkında sözel bilgilendirme yapılmış olup, çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler değerlendirilmiştir. Araştırma, kesitsel tipte olup kampüs içindeki tüm fakültelerden öğrenciler dahil edilmiştir. Beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinde, araştırmacılar tarafından oluşturulan anket yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde öğrencilere ait demografik veriler ve beslenme alışkanlıkları sorgulanmış, alınan cevaplar, anketteki mevcut sıklara göre çalışmaya katılan öğrenci tarafından tanımlandığı şekliyle değerlendirilmiştir. Boy ve ağırlık ölçümleri standart baskül ve mezür ile yapılmıştır. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) kilogram cinsinden ağırlığın, metre cinsinden boyun karesine bölümü ile elde edilen veriler olarak değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin kodlanması ve istatistiksel analizleri, bilgisayarda SPSS 18,0 for windows paket programında yapılmıştır. İstatistiksel analiz yöntemi olarak ki kare testi ve tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak için yürütülen bu çalışmaya katılan, Süleyman Demirel Üniversitesinin değişik fakültelerine eğitim görmekte olan 94 öğrencinin 46'sı kız, 48'si erkek idi. Öğrencilere ait demografik özelliklerden; yaş aralıkları, eğitim düzeyleri, eğitim gördükleri fakülterlere göre dağılımları, ikamet ettikleri yer ve yaşadıkları yerde kaç kişi kaldıkları sorgulandı. Bunlara ait bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Çalışma kapsamındaki öğrenci grubunun tanımlayıcı özellikleri çıkarıldıktan sonra; öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına yönelik olarak; yemeklerini sıklıkla yedikleri yer, yemeklerinde kullanılan yağ türü, kızartma türü yemek yeme sıklığı, kolalı ve gazlı içecek kullanım durumu, taze meyve sebze yeme sıklığı ve süt tüketimi sorgulandı (Tablo 2).

Tablo 1. Çalışma kapsamındaki öğrencilere ait demografik özellikler

		N (Sayı)	% (Yüzde)
Cinsiyet	Kadın	46	48.9
	Erkek	48	51.1
Bulunduğu yaş aralığı	19 yaş altı	4	4.2
	19-25 yaş arası	76	80.9
	25-29 yaş arası	12	12.8
	30 yaş üstü	2	2.1
Eğitim düzeyi	Önlisans	13	13.9
	Lisans	70	74.4
	Yüksek lisans	5	5.3
	Doktora	6	6.4
Eğitim gördüğü fakülte	Diş Hekimliği Fakültesi	8	8.5
	Fen -Edebiyat Fakültesi	12	12.8
	İktisadi -İdari Bilimler Fakültesi	12	12.8
	Meslek Yüksek Okulu	11	11.7
	Mühendislik -Mimarlık Fakültesi	13	13.8
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	14	14.9
	Teknik-Eğitim Fakültesi	7	7.4
	Tıp Fakültesi	13	13.8
İkamet ettiği yer	Orman Fakültesi	4	4.3
	Devlet yurdu	27	28.7
	Özel yurt	20	21.3
	Arkadaşlarıyla birlikte evde	23	24.5
	Tek başına evde	13	13.8
Yaşadığı yerde kaldığı kişi sayısı	Ailesiyle birlikte	11	11.7
	1	16	17.0
	2	15	16.0
	3	17	18.1
	4	37	39.4
	5	4	4.3
	6	2	2.1
6 dan fazla	3	3.1	

Tablo 2. Çalışma kapsamındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıkları

		N (Sayı)	% (Yüzde)
Yemeklerini sıklıkla yediği yer	Yaşadığım yerde	75	79.8
	Dışarıda ev yemekleri yapan lokantalarda	4	4.3
	Dışarıda Fast food lokantalarında	9	9.5
	Diğer	6	6.4
Yemeklerinde kullanılan yağ türü	Sadece tereyağı	0	0
	Sadece ayçiçeği yağı	12	12.8
	Sadece zeytinyağı	6	6.4
	Tereyağı + Ayçiçeği yağı	17	18.1
	Tereyağı + Zeytinyağı	5	5.3
	Ayçiçeği yağı + Zeytinyağı	20	21.3
	Diğer	1	1.1
	Hepsini kullanırım	33	35
Yemeklerde hiç yağ kullanmam	0	0	
Kızartma yemekleri yeme sıklığı	Hiç kızartma yemem	6	6.4
	Ayda 1-2 kez yerim	29	30.9
	Haftada 1-2 kez yerim	52	55.3
	Her gün kızartma yerim	7	7.4
Kolalı ve gazlı içecek kullanım durumu	Hiç içmem	6	6.4
	Ayda 1-2 bardak içerim	17	18.1
	Haftada 1-2 bardak içerim	38	40.4
	Her gün 1 bardak içerim	24	25.5
	Gün içerisinde 1 bardaktan fazla içerim	9	9.6
Taze meyve sebze yeme sıklığı	Hiç meyve ve sebze yemem	0	0
	Ayda 1-2 kez yerim	13	13.8
	Haftada 1-2 kez yerim	56	59.6
	Her gün düzenli olarak meyve ve sebze yerim	25	26.6
Süt tüketimi	Hiç içmem	14	14.9
	Günde en az 1 defa	18	19.1
	Haftada 1 kez	33	35.1
	Ayda 1 kez	29	30.9

Öğrencilere ait demografik veriler ile beslenme alışkanlıkları anlamlılık açısından incelendiğinde; cinsiyet, yaş, ikamet edilen yer ve yaşanan yerde kalan kişi sayısı ile beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı ilişki saptanmadı. Eğitim düzeyi ile kızartma yeme sıklığı arasında anlamlı ilişki bulundu. Benzer şekilde eğitim gördüğü fakülte ile kolalı ve gazlı içecek kullanım durumu arasında da anlamlı ilişki gözlemlendi. Çalışmaya katılan 94 kişi incelendiğinde kolalı içeceği hiç içmeyen grup % 6,4 oranındaydı. Büyük çoğunluk (%55,3) haftada 1-2 kez kızartma türü yemek yemektedir. Ayda 1-2 kez kızartma türü yemek tüketenlerin oranında % 30,9 gibi yüksek düzeydeydi (Tablo 3).

Birçok kronik hastalığın önerilen yaşam tarzı değişiklikleri ve sağlıklı beslenme ile mortalite ve morbiditesi azaltılabilir. Beslenme ile ilişkili, kardiyovasküler hastalıklar için risk oluşturan önemli bir durum da hiperlipidemi ve beraberinde şişmanlıktır (14). Bu açıdan öğrenciler şişmanlığın belirleyicisi olan beden kitle indekslerine (BMI) göre değerlendirilmeye alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin BMI ortalamaları sırasıyla kız öğrenciler için 21,93 kg/m² (min:17,15 - max:48,07) erkek öğrenciler için 24,05 kg/m² (min:18,62 - max:40,0)

olarak bulunmuştur. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yetişkinlerdeki VKİ sınıflamasına göre (15) çalışmaya dahil edilen öğrencilerin BMI değerleri incelendiğinde kız öğrencilerden 8'i (%17,39) düşük kilolu, 31'i (% 67,39) normal kilolu, 6'sı (%13,04) pre-obez, 1'i (% 1,06) III. Derece obez olarak saptandı; erkek öğrencilerin ise 30'u (% 31,25) normal kilolu, 15'i (% 15,62) pre-obez, 1'i (% 1,04) I. Derece obez, 2'si (% 2,08) III. Derece obez olarak tespit edildi. BMI'e göre beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki incelendiğinde de; BMI ile sadece öğrencilerin yemeklerini yedikleri yer arasında anlamlı ilişki gözlemlendi (p:0.000) Tablo 4.

Tartışma ve Sonuç

Çalışma kapsamındaki öğrenciler basit rastgele yöntemle seçildiğinden; cinsiyet açısından çalışmada belirgin farklılık saptanmadı (46 kız, 48 erkek). Yaş aralıkları açısından çalışma kapsamındaki öğrencilerin büyük çoğunluğu (% 80,9) 19-25 yaş arasındaydı. Araştırmaya

Tablo 3. Eğitim düzeyi ile kızsartma yemekleri yeme sıklığı ilişkisi (Ki-kare $p<0.05^*$).

Eğitim Düzeyi	Hiç kızsartma yemem		Ayda 1-2 kez yerim		Haftada 1-2 kez yerim		Her gün kızsartma yerim		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ön lisans	0	0	2	16.7	10	83.3	0	0	12	100
Lisans	4	5.8	21	30.4	37	53.6	7	10.1	69	100
Yüksek Lisans	0	0	2	40	3	60	0	0	5	100
Doktora	1	16.7	4	66.7	1	16.7	0	0	6	100

Tablo 4. Eğitim gördüğü fakülte ile kolalı ve gazlı içecek kullanım durumu Ki-kare $p<0.05^*$).

Eğitim Gördüğü Fakülte	Hiç içmem		Ayda 1-2 bardak		Haftada 1-2 bardak		Her gün 1 bardak		Gün içerisinde 1 bardaktan fazla		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1 İktisadi-İdari Bilimler Fakültesi	0	0	3	27,3	6	54,5	1	9,1	1	9,1	11	100
2 Mühendislik -Mimarlık Fakültesi	0	0	0	0	4	33,3	7	58,3	1	8,3	12	100
3 Tıp Fakültesi	0	0	4	33,3	7	58,3	0	0	1	8,3	12	100
4 Diş Hekimliği Fakültesi	0	0	1	12,5	4	50	1	12,5	2	25	8	100
5 Sağlık Bilimleri Fakültesi	1	7,7	2	15,4	6	46,2	4	30,8	0	0	13	100
6 Fen -Edebiyat Fakültesi	3	25	2	16,7	2	16,7	5	41,7	0	0	12	100
7 Teknik-Eğitim Fakültesi	0	0	1	14,3	2	28,6	0	0	4	57,1	7	100
8 Meslek Yüksek Okulu	0	0	1	9,1	6	54,5	4	36,4	0	0	11	100
9 Orman Fakültesi	0	0	1	25	1	25	2	50	0	0	4	100

katılan 94 öğrencinin 74'ü (%78,7) lisans öğrencisi, 20 öğrenci (%21,3) lisansüstü öğrencisiydi. Bu durum da; çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı göz önüne alındığında beklenen bir bulguydu. Eğitim görülen fakülteler açısından; çalışma kapsamındaki öğrenciler, 9 farklı fakülteye dağılmaktaydı. Fakülteler açısından örneklemin çeşitlilik göstermesi, çalışmanın güvenilirliğini güçlendiren bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğrencilerin ikamet ettikleri yer açısından da; devlet yurdu 27 kişi (% 28,7) ile en büyük grubu oluşturmaktaydı. Yurtlar, üniversite öğrencilerine doğru beslenme için uygun kurumlardır. Bu nedenle, yurtlarda öğrencilere düşük ücretle yeterli ve dengeli menülerin sunulması, belli aralıklarla düzenli beslenme eğitimi verilmesi önerilmektedir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (2003) raporuna göre ülkemizde 4 kişilik çekirdek aile yapısı en yüksek grubu oluşturmaktadır (% 24,2) (16). Bu çalışmada da aile yapıları açısından Türkiye'nin normal aile yapısıyla uygun şekilde anne, baba ve iki çocuktan oluşan 4 kişilik çekirdek aile yapısı en yüksek grubu oluşturmaktaydı (% 39,4).

Beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili olarak; öğrencilerin büyük çoğunluğu (% 79,8) yemeklerini yaşadığı yerde yemekteydi. Yeme bozuklukları ve şişmanlıkla ilgili olarak; yapılan çalışmalarda özellikle günlük diyetle alınan yağ miktarının ve çeşidinin diyabet gelişiminde önemli olduğu vurgulanmaktadır (17). Çalışmamızda kişilerin kullandıkları yağın cinsi

incelendiğinde risk oluşturan doymuş yağ oranı yüksek olan tereyağının kullanımının az olması yanı sıra doymamış yağ oranı yüksek olan ayçiçeği yağı kullanımının yüksek olması kardiyovasküler risk faktörleri açısından olumlu olarak değerlendirildi. Tereyağı ve zeytinyağının az kullanımının sebebi olarak çalışmaya katılanların tamamının öğrenci ve çoğunun gelir düzeyinin düşük olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Isparta ilinde yaş ortalamaları 21,3 yıl olan 144 öğrenci üzerinde yapılan

bir çalışmada, öğrencilerin öğle ve akşam yemeklerinde sırasıyla %52,8 ve %74,3 ev yemeği, ara öğünlerde ise %75,7 "fast food" tarzı besinleri tercih ettikleri bildirilmiştir (18). Kola ve kızsartma gibi yiyeceklerin kullanımında da şişmanlık ve buna bağlı olarak diyabet gibi kronik hastalıkların sıklığı artmaktadır (19). Kola ve Kızsartma tüketiminin fazla olası çalışma grubunun şişmanlık ve ilişkili kronik hastalıklar açısından daha çok risk altında olduğunu göstermektedir. Yine eğitim durumu arttıkça, kızsartma yeme sıklığının azalması ve eğitim gördüğü bölüm ile kolalı ve gazlı içecek kullanımının arasındaki anlamlı ilişki bize her konuda olduğu gibi beslenme alışkanlıkları açısından da eğitimin önemini göstermektedir.

Diyabet gibi kronik hastalık risk faktörleri açısından profilaktik olarak düşünülebilecek bir faktör sık meyve-sebze tüketimidir (19). Çalışma grubunda hiç meyve-sebze tüketmeyen bulunmamaktadır. Her gün meyve-sebze tüketenlerin oranı % 26,6 gibi yüksek orandadır. Yine düzenli süt içen grup da % 86,1 gibi yüksek bir düzeydedir. Bu anlamda araştırma grubumuzda riskin bir miktar azaldığını öngörebiliriz. VKİ'ye göre çalışma grubu incelendiğinde; öğrencilerin vücut ağırlıklarının genelde normal sınırlarda olduğu ancak kız öğrencilerin %17,39'unun düşük kilolu olduğu görülmektedir. Bu durum kız öğrencilerin yetersiz beslendiklerinin bir göstergesi olabilir. Ayrıca günümüzde kız öğrencilerde zayıflığın tercih edilmesi, zayıf olma arzusunun yaygın ve moda

olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeleri hem kendi sağlıkları, hem de gelecek kuşaklar açısından önemlidir (20). Hasta hekim görüşmelerinde de hastalara alkol ve tatlılardan uzak durmaları, dengeli bir diyet almaları konusunda önerilerde bulunulmalıdır.

Kaynaklar

1. Düreyt Z. Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Bursa: 2000, 3-4.
2. Persil Ö. Nutrisyonel gereksinimler. Oşar Z, Erkan T (Editörler). Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme'de. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi No:41 2004;27-38
3. Baysal A. Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 2003;25 (4) Özel Eki
4. Fişek N. Halk Sağlığına Giriş, Ankara Çağ Matbaası, 1983;70- 73
5. Jones KV, Lebnan V. A 6 year follow-up of the type A behaviour pattern in medical student. Med Educ 1988;22:211-213
6. Aktaş Y. Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: uzunlamasına bir çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1997;13:107-110
7. Tokgöz P, Ertem M, Çelik F, Gökçe Ş, Saka G, Hatunoğlu R. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 1995;24(2):229-238
8. Koçoğlu G, Sümer H, Özdemir L, Polat H. Spor bölümü öğrencilerinin beslenme durumları ve alışkanlıkları diğer öğrencilerden farklı mı? Sendrom 2001;74-80
9. Sağlam F, Yurttagül M. Yükseköğrenime devam eden kız öğrencilerin başarı ve beslenme durumları arasındaki ilişki. Beslenme ve Diyet Dergisi 1987;16:17-24
10. Spear BA. Adolescent growth and development. J Am Diet Assoc 2002;102:23-29
11. Şanlıer N, Yabancı N. Okul çağında beslenme. 7-14 Yaş Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dizisi. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2005;139-158
12. Mukudi E. Nutrition status, education participation, and school achievement among Kenyan middle-school children. Nutrition 2003;19:612-616
13. Yağmur C. Çukurova üniversitesi öğrencilerinin beslenme durumu üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 1995;24(2):239-251
14. Mergen H, Mergen BE, Tavlı T, Öngel K, Tavlı V. "Lipoprotein metabolizması hastalıkları ve tedavisine yaklaşım." Turkish Journal of Family Practice 2010;14(1):38-45
15. Seidell JC. obezitenin epidemiyolojisi. International Textbook of Obesity. Eds.: Björntorp P. Çev. Kahramanoğlu M. Göteborg: Wiley. 2002; 23-29
16. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Devlet Planlama Teşkilatı ve Avrupa Birliği, Ankara, Türkiye; 2003
17. Adamson AJ, Foster E, Butler TJ, Bennet S, Walker M. Non-diyabetic relatives of Type 2 diabetic families: dietary intake contributes to the increased risk of diabetes. Diabet Med.2001;18(12):984-90
18. Kışioğlu AN, Öztürk M, Demirel R, Doğan M, Uskun E. Isparta İl Merkezi'ndeki cafelere giden öğrencilerin okul, beslenme, uyku durumları ve sigara ile alkol alışkanlıkları üzerine bir çalışma. 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Diyarbakır. 2002;615-616
19. Ebbelling CB, Leidig MM, Feldman HA, Lovesky MM, Ludwig DS. Effects of a low-glycemic load vs low-fat diet in obese young adults: a randomized trial. JAMA 2007; 297:2092-102
20. Mergen H, Ongel K, Mergen EB. Is Medical Check-up Useful for Physician among New University Students during Enrolling Time to University? A Survey of 640 New University Students. European Journal of General Medicine 2009;6(2):10-14
21. Eker E, Şahin EM. Birinci Basamakta Obeziteye Yaklaşım. STED 2002;11(7):246-49