



Sağlık Bilimleri ve Yaşam Dergisi

The Journal of Health Sciences and Life

Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Yayın Organıdır

2022; Cilt/Volume 6, Sayı/ Number 1

Derleme

BEYAZ YAKALI ÇALIŞANLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI^a

EATING HABITS OF WHITE COLLAR WORKERS

Yonca SEVİM¹ Asu KURTULUŞ²

ÖZET

Beyaz yakalı çalışanlar günün üçte ikisini iş yerinde geçirmektedirler ve işteki statüleri, iş kaynaklı stres, inaktif çalışma şekli ve uzun çalışma saatleri gibi işle ilgili faktörler beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Beyaz yakalı çalışanlarda fazla iş yükünün getirdiği stres, çalışma saatlerinin yoğunluğu, hareketsiz çalışma şartları, öğünler için doğru veya uygun seçenek bulunamaması, beslenme ile ilgili bilgi düzeyinin yetersizliği gibi sebepler çalışan sağlığını olumsuz etkileyebilmekte ve obezite, kardiyovasküler hastalıklar, çeşitli kanser türleri, diyabet, hipertansiyon gibi hastalık risklerini artırmaktadır. Çalışan bireylerin yeterli ve dengeli beslenmemesi, dikkat dağınıklığına, hastalıklara karşı dirençlerinin azalmasına, iş yapabilme enerjisinin düşük olmasına ve iş veriminde azalmalara neden olabilir. Son yıllarda beyaz yakalı çalışanların sayısı giderek artmaktadır ve bu grubun beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılacak araştırmalar hem birey hem de toplum beslenmesi ve sağlığı için fayda sağlayacaktır. Bu derleme çalışmasında beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıkları hakkındaki çalışmalar araştırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, beyaz yakalı çalışan, beslenme alışkanlıkları, sağlıklı yaşam

^a Bu makale yüksek lisans bitirme tezinden uyarlanmıştır. Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yonca Sevim

ABSTRACT

White-collar workers spend two-thirds of the day at work. Work-related factors such as job status, work-related stress, inactive working style and long working hours affect their eating habits. Factors such as the stress caused by excessive workload, busy working hours, sedentary working conditions, inability to find the right or suitable option for meals, and insufficient level of knowledge about nutrition can adversely affect the health of white-collar employees, and may increase the risks of diseases such as obesity, cardiovascular diseases, various types of cancer, diabetes and hypertension. An unhealthy diet can cause distraction, impaired immune system, low ability to do work, and decrease in work efficiency. The number of white-collar workers has been increasing in recent years, and research on their dietary habits will be beneficial for both individual and community nutrition and health. In this review, studies on the nutritional habits of white-collar workers were investigated.

Key Words: Nutrition, white collar workers, eating habits, healthy life

¹Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Dr. Öğr. Üyesi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, ORCID: 0000-0003-2793-1318
yonca.sevim@hes.bau.edu.tr

² Uzman Diyetisyen, ORCHID: 0000-0003-0162-7801

GİRİŞ

Beslenme, büyüme ve gelişme, hastalıkların önlenmesi ve tedavisi, beden sağlığı ve mental sağlığın korunmasında ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır (Beyhan & Taş 2019). Sağlıklı beslenme obezite, kardiyovasküler hastalıklar, çeşitli kanser türleri, diyabet, hipertansiyon gibi hastalıkların risk faktörlerini azaltmada en etkili ve en az maliyetli yollarından biridir (Ohlhorst vd., 2013).

Çalışan bireylerin yeterli ve dengeli beslenmemesinin, dikkat dağınıklığına, hastalıklara karşı dirençlerinin azalmasına, iş yapabilme enerjisinin düşük olmasına ve iş veriminde azalmalara yol açtığı bildirilmiştir (Sözen vd., 2009). Yapılan çalışmalarda çalışanların kötü beslenme alışkanlıklarının nedenlerinin başında iş yerlerinde yemek çıkmaması, çıkan yemeğin uygun olmaması, maddi olanaksızlık, eğitim seviyesi gibi etmenler yer almaktadır (Clohessy, 2019). Çalışan bireylerin sağlıksız beslenme alışkanlıkları, bireyler için fizyolojik ve psikolojik sonuçlara ve dolayısıyla da toplum için önemli sağlık sorunları ile mali kayıplara neden olmaktadır (Allan vd., 2016).

İlk olarak on dokuzuncu yüzyılın sonunda Avrupa’da bahsedilen beyaz yakalı teriminin ortaya çıkmasının ana sebeplerinden biri çalışan kesimin giderek artmasıyla iş alanlarının çeşitlenmesi olarak kabul edilmektedir. Bu terim, mavi yakalı çalışanlar gibi daha çok bedensel gücüyle çalışanların dışında, yönetici gibi üst düzey çalışan grupların oluşmaya başlaması ve bu grubun yıllar boyunca hızlı bir artış göstermesi ile 1950’li yıllardan sonra daha çok kabul görmeye başlamıştır. Günümüzde de beyaz yakalı çalışan gruplarına; bankacılar, öğretmenler, mühendisler, mimarlar, hukukçular veya diğer ekonomi sektörlerinde çalışanlar örnek verilebilmektedir. Bu grup daha çok masa başında çalışmaktadır (Prinz, 2015). İş yerlerinde beyaz yakalı meslek grubu çalışanlar çalışma saatlerinin çoğunu oturarak geçirdikleri için fiziksel aktivitesi düşük olan bir grup olarak düşünülmektedir. Sadece beslenme alışkanlıkları değil fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük olması bu grup için risk oluşturmaktadır (Nawrocka vd., 2017). Birçok çalışma alanında giderek hareketsiz çalışma ortamlarının oluşması, kentleşmenin artması ve bu durumlardan kaynaklı fiziksel aktivitenin azaldığı görülmektedir (Sacks vd., 2019). Diğer taraftan da Persil Özkan ve diğerlerinin yaptıkları başka bir çalışmada ise eğitim durumunun yükselmesi ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu da ifade edilmiştir (Persil Özkan vd., 2019). Sonuç olarak beyaz yakalı çalışanlarda fazla iş yükünün getirdiği stres, çalışma saatlerinin yoğunluğu, hareketsiz çalışma şartları, öğünler için doğru veya uygun seçenek bulunamaması, beslenme ile ilgili bilgi düzeyinin yetersizliği, fiziksel aktivite yapmak için zaman ayırmakta güçlük gibi sebepler

çalışan sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu derleme çalışmasında beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıkları hakkındaki çalışmalar araştırılmıştır.

Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme alışkanlıkları ve besin tercihleri bireysel, çevresel, toplumsal, biyolojik, psikolojik, sosyokültürel ve sosyoekonomik gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Çalışan bireyler günlerinin üçte ikisini iş yerlerinde geçirmektedir ve iş yerleri bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkilemede önemli bir ortam olarak kabul edilmektedir (Geaney vd., 2013). İş tanımı, pozisyon, iş stresi, sürekli oturarak çalışmak ve çalışma saatleri (fazla ve gece mesaisi vb.) gibi işle ilgili faktörler beslenme alışkanlıklarını etkilemekte ve sonuç olarak obezite ve abdominal yağlanmaya yol açabilmektedir (Wellman & Friedberg, 2002). Ayrıca bireyin hangi yiyecek türünü seçtiği, yediklerinin porsiyon büyüklüğü, tek başına veya başkalarıyla birlikte yemek yemesi ve öğün saatleri gibi besin tercihlerini etkileyen birtakım diğer önemli unsurlar da bulunmaktadır (Clohessy vd., 2019).

Beyaz yakalı çalışanların psikolojik durumlarının yeme davranışını etkilediği ve iş yükü artışının öğle yemeği molası vermeyi engellediği görülmektedir. Bu da çalışanların kendilerini yorgun hissetmelerine neden olmaktadır ve sağlıksız besinleri tüketme eğilimini arttırmaktadır. Sağlıksız besinlere daha kolay ulaşılabildiği ve bu tür besinler sağlıklı besinlerden daha rahatlatıcı olduğu için tüketimlerinin arttığı saptanmıştır (Kızıl, 2020; Bozkurt, 2019).

Meslek gruplarına göre de beslenme alışkanlıklarında farklılıklar görülmektedir. Beyaz yakalı çalışanların günlük diyetle mavi yakalı çalışanlardan daha düşük enerji ve kolesterol, daha yüksek lif ve doymamış yağ alımlarının olduğu gösterilmiştir (Kachan vd., 2021). Statülerin karşılaştırıldığı çalışmalarda ise daha yüksek statüde olmak günlük daha fazla lif ve daha az enerji alımı, düşük statüde olmak ise günlük enerjinin doymuş, tekli doymamış yağlar ve şekerden gelen oranlarının daha yüksek olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Giskes, 2009). Beyaz yakalı erkek çalışanların yaşla birlikte sağlık sorunlarının daha sık görülmesiyle birlikte beslenme alışkanlıklarına daha çok dikkat ettikleri gözlenmiştir. Genel olarak beyaz yakalı çalışanlarda yaşın artmasıyla birlikte bireylerin daha düzenli yemek yedikleri, fonksiyonel gıda ve tahıl tüketiminin de daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir (Hong, 2015). Ülkemizde beyaz yakalı çalışanlarda beslenme alışkanlıklarının incelendiği çalışmalarda öğün atlama oranının yüksek olduğu, öğün atlama sebepleri olarak zamanın olmaması, iştahın olmaması veya zayıflama düşüncesi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca ekmeğe ve süt ürünlerinin ise

daha fazla, sebze ve meyvenin az tüketildiği bildirilmiştir (Derin, 2015; Yurtseven, 2014). Yapılan başka bir çalışmada katılımcıların sebze ve meyve tüketiminin arttırılmasının önemini bildikleri fakat günde kaç porsiyon tüketmeleri gerektiğini bilmedikleri ortaya çıkmıştır (Persil Özkan vd., 2018).

Genel popülasyonda yapılan çalışmalarda en sık atlanan öğünlerden birinin kahvaltı olduğu; kahvaltı öğününün atlanmasının yeme alışkanlıklarını, enerji alımını ve beden kütle indeksi değerlerini olumsuz etkilediği görülmektedir (Zeballos, 2020; Kahleova 2017). Yeterli bir kahvaltı sadece vücudun aktivite ihtiyacını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda diyabet, osteoporoz, obezite, kardiyovasküler ve serebrovasküler hastalık ve diğer kronik hastalık risklerini de azaltabileceğinden her birey için önem taşımaktadır (Zhu, 2019; Nas, 2017). Düzenli öğün tüketiminin enerji dengesi ve metabolik süreçler yoluyla obezite ve kronik hastalık riskini potansiyel olarak azaltabileceği ve özellikle kahvaltı sıklığının obezite ve kronik hastalık riski ile ters ilişkili olduğu bildirilmiştir (Timlin & Pereire, 2007).

İş Stresinin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi

Son yıllarda iş ve stres arasında ilişki daha çok araştırılmakta ve yaşantımızda daha çok yer etmektedir. Çalışma ortamı, işin içeriği, kişiler arası ilişkiler, kariyer gelişimi gibi birçok iş stresi kaynağı bulunmakta ve bu stresin yol açtığı değişmiş beslenme davranışları gibi psikolojik tepkilerin obezite ile ilişkili olduğu, aynı zamanda performans, verimde azalma ve devamsızlık gibi sorunlara yol açtığı da gösterilmiştir (Santana, 2016). Bireylerin strese yanıt olarak daha fazla yemek yediği ve daha fazla tatlı tükettiği bildirilmektedir. Bunun yanında stresle başa çıkmak için şeker tüketimini arttırmanın birçok birey için de alışkanlık haline gelmesi obezite ve ilgili hastalıklar için artmış bir risk oluşturmaktadır (Tryon, 2016).

Ekonomik Düzeyin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi

Sosyoekonomik düzey, psikolojik ve sosyokültürel düzey gibi gıda seçimlerini etkileyen diğer faktörlerle de ilişkili olduğundan gıda seçiminde merkezi rol oynamaktadır (Moraes, 2020). Beyaz yakalı çalışanlar yüksek eğitim seviyelerine sahip olmalarına rağmen düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları düşük gelirli iş pozisyonlarında da yer alabilmektedirler (Nawrocka, 2017; Yurtseven, 2014).

Düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin beslenme alışkanlıklarına bakıldığında, yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylere göre daha az lif, meyve ve sebze, tam tahıl, yumurta, et, daha çok doymuş yağ ve rafine şeker tükettikleri görülmektedir (Darmon, 2008). Başka bir çalışmada düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin protein, tekli doymamış yağ, çoğu vitamin ve mineral (tiamin, riboflavin, niasin, C vitamini,

kalsiyum, magnezyum, demir) alımının önemli ölçüde düşük olduğu, alınan enerjinin çoğunun ekmek grubu, yağlar ve şekerlerden oluştuğu, bu bireylerin daha düşük fiziksel aktivite düzeyi ve eğitim seviyesi ile daha yüksek beden kütle indeksi değerlerine sahip olduğu saptanmıştır (Shahar vd., 2005).

Beyaz Yakalı Çalışanlar Ve Kronik Hastalıklar

Kronik hastalıkların prevalansı büyük bir salgın seviyesine ulaşmakta ve küresel olarak kardiyovasküler hastalık, diyabet, kanser, solunum yolu hastalıkları gibi kronik rahatsızlıklar tüm ölümlerin yüzde 68'ini oluşturmaktadır (WHO 2015). Kronik hastalığı olan bireylerin genellikle yaşam tarzlarında değişiklik yapmaları gerektiğinden diyet müdahaleleri, kronik hastalıkları önlemede en etkili ve en uygun maliyetli stratejiler arasında yer almaktadır (Khoury vd., 2019; WHO 2013).

Diyet kalitesini ve fiziksel aktiviteyi arttırmak gibi yaşam tarzı değişiklikleri kronik hastalıkların oluşturduğu sağlık ile ilgili olumsuz sonuçları önleme, yönetme ve azaltma çabalarının temelini oluşturmaktadır (Arena, 2018). Bununla birlikte, sağlıklı beslenme modellerinin benimsenmesini destekleyen ve teşvik eden çalışmalar çok olmasına rağmen sağlıklı gıdaların erişebilirliği, sağlıklı gıdaları seçmek ve hazırlamak için gerekli bilgi, beceri ve motivasyon gibi sosyal ve davranışsal faktörlerdeki eksikliklerden kaynaklanan uygulama eksiklikleri görülmektedir (Laddu, 2018; Ferguson, 2016). Beslenme bilgi düzeyinin ölçüldüğü bir çalışmada eğitim düzeyinin yükselmesiyle “besin kaynakları ve besin öğeleri bilgisi” ve “diyet-hastalık ilişkisi” ile ilgili bilgi düzeyinin arttığı bildirilmiştir (Persil Özkan vd., 2018).

Yağ ve tatlandırıcılar bakımından zengin gıdaların tüketiminin artması ile birlikte tahıl, meyve ve sebze tüketiminin azalması obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve bazı kanser türleri gibi diyetle ilişkili kronik hastalıkların artan oranlarıyla ilişkilendirilmektedir (Hawkes, 2006; WHO 2005). Obezite kardiyovasküler hastalıklar için bağımsız bir risk faktörü olarak kabul edilir ve düşük dereceli inflamasyon kardiyovasküler hastalıklar, obezite ve tip 2 diyabette yaygın bir bulgudur. Diyet ile kilo kaybı sağlandığında obez kişilerde kardiyovasküler kalp hastalığı riskinin azaltılabileceği bildirilmiştir (Persil Özkan vd., 2019). Özellikle sebze ve meyve tüketiminin hipertansiyon, koroner kalp hastalığı ve inme gibi kronik hastalık riskini azaltırken kronik hastalıklar için bir risk faktörü olan obezite üzerinde de olumlu etkilerinin olduğu gösterilmiştir (Boeing, 2012). Diğer taraftan kısa süreli uygulanan besin değeri açısından düşük bir diyetin, çalışanın konsantrasyon, ruh hali ve performans seviyelerini etkilerken, böyle bir diyetin uzun süre devam etmesi durumunda ise birçok kronik hastalık için risk artmaktadır ve özellikle obez olan çalışanların işe

devamsızlık düzeylerinin artması iş verimliliğinin azalmasına ve kuruluşlar için daha yüksek maliyetlere sebep olmaktadır (Clohessy vd., 2019). Kolay erişilebilir olması ve sağlıklı besinlerden daha rahatlatıcı olduğu düşüncesi ile çalışan yetişkinlerde fast-food gibi besin kalitesi açısından düşük gıdaların tüketiminin yüksek olduğu bildirilmiştir (Leslie, 2013; Anderson, 2011; Bowman, 2004). Fast-food zincirlerinin ve fast-food özelliklerine sahip beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkması artan obezite prevalansının bir göstergesi olarak da kabul edilmektedir (Astrup vd., 2008). Çalışmalarda yüksek enerji yoğunluğuna sahip büyük porsiyon boyutları, endüstriyel olarak üretilen trans yağ içerikleri ve şeker açısından zengin alkolsüz içeceklerin tüketiminin arttığı görülmekte ve kronik hastalıklarda önemli bir faktör olan abdominal

obeziteye neden olabileceği de gösterilmektedir (Dorfman, 2009; Stender, 2007; Astrup, 2005).

SONUÇ

Sonuç olarak beyaz yakalı çalışanlarda fazla iş yükünün getirdiği stres, çalışma saatlerinin yoğunluğu, hareketsiz çalışma şartları, öğünler için doğru veya uygun seçenek bulunamaması, beslenme ile ilgili bilgi düzeyinin yetersizliği, fiziksel aktivite yapmak için zaman ayırmakta güçlük gibi sebepler çalışan sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Giderek sayısı artan beyaz yakalı grubun sahip olduğu beslenme alışkanlıkları ve bu alışkanlıklarla ilişkili kronik hastalıklar riskini anlamaya yönelik daha fazla sayıda çalışma ile elde edilecek bilgiler sayesinde hem bireysel hem de toplumsal çözümlere ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Allan, J., Querstret, D., Banas, K., & Bruin, M. (2016). Environmental interventions for altering eating behaviours of employees in the workplace. *Obesity Review*, 18 (2), 214-226.
- Arena, R., McNeil, A., Street, S., Bond, S., Laddu, D. R., Lavie, C.J., & Hills, A.P. (2018). Let Us Talk About Moving: Reframing the Exercise and Physical Activity Discussion. *Current Problems in Cardiology*, 43 (4), 154-179.
- Beyhan, Y., & Taş, V. (2019). Mental Sağlık ve Beslenme. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 30-35.
- Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A., ve diğ. (2012). Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *European Journal of Nutrition*, 51 (6), 637-663.
- Bozkurt, E., & Erdoğan, R. (2019). Sınıf Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13 (19), 75-94.
- Clohessy, S., Walasek, L., & Meyer, C. (2019). Factors influencing employees' eating behaviours in the office-based workplace: A systematic review. *Obesity Reviews*, 20 (12).
- Darmon, N., & Drewnowski, A., (2008). Does social class predict diet quality? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87 (5), 1107-1117.
- Derin, D.Ö., Keskin, S., & Çelikörs, D. (2015). Konya İl Merkezinde Çalışan Bazı Kamu Memurlarının Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 421-439.
- Ferguson, L.R., De Caterina, R., Görman, U., Allayee, H., Kohlmeier, M., Prasad, C., ve diğ. (2016). Guide and Position of the International Society of Nutrigenetics/Nutri-genomics on Personalised Nutrition: Part 1 – Fields of Precision Nutrition. *Journal of Nutrigenetics and Nutrigenomics*, 9 (1), 12-27.
- Geaney, F., Marrazzo, J.S., Kelly, C., Fitzgerald, A.P., Harrington, J.M., Kirby, A., ve diğ. (2013). The food choice at work study: effectiveness of complex workplace dietary interventions on dietary behaviours and diet-related disease risk - study protocol for a clustered controlled trial. *Trials*, 14 (1), 370.
- Giskes, K., Avendano, M., Brug, J., & Kunst, A.E. (2009). A systematic review of studies on socioeconomic inequalities in dietary intakes associated with weight gain and overweight/obesity conducted among European adults. *Obesity Reviews*, 11 (6), 413-429.
- Hawkes, C. (2006). Uneven dietary development: linking the policies and processes of globalization with the nutrition transition, obesity and diet-related chronic diseases. *Globalization and Health*, 2 (4).
- Hong, Y.H., Lee, E.H., Lim, H.S., Chyun, J.H. (2015). Dietary Habits and the Perception and Intake of Health Functional Foods in Male Office Workers by Age. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 25 (2), 340-351.
- Kachan, D., Lewis, J.E., Davila, E.P., Arheart, K.A., LeBlanc, W.G., Fleming, ve diğ. (2012). Nutrient Intake and Adherence to Dietary Recommendations Among US Workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 54 (1), 101-105.
- Kahleova, H., Lloren, J.I., Mashchak, A., Hill, M., & Fraser, G.E. (2017). Meal Frequency and Timing Are Associated with Changes in Body Mass Index in Adventist Health Study 2. *The Journal of Nutrition*, 147 (9), 1722-1728.
- Khoury, C.F., Karavetian, M., Halfens, R.J.G., Crutzen, R., Khoja, L., & Schols, J.M.G.A. (2019). The effects of Dietary Mobile Apps on Nutritional Outcomes in Adults with Chronic Diseases: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119 (4), 626-651.
- Kızıl, M., (2020). İş stresi Düzeyinin Çalışanlarda Beslenme Durumu, Kalitesi ve Antropometrik Ölçümlere Etkisinin Değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 48 (3), 56-64.
- Laddu, D., & Hauser, M. (2018). Addressing the Nutritional Phenotype through Personalized Nutrition for Chronic Disease Prevention and Management. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 62 (1), 9-14.
- Moraes, J.M.M., Moraes, C.H., Souza, A.L.L., & Alvarenga, M.S. (2020). Food choice motives among two disparate socioeconomic groups in Brazil. *Appetite*, 155.
- Nas, A., Mirza, N., Hagele, F., Kahlhöfer, J., Keller, J., Rising, R., ve diğ. (2017). Impact of breakfast skipping compared with dinner skipping on regulation of energy balance and metabolic risk. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 105 (6), 1351-1361.
- Nawrocka, A., Mynarski, A., Cholewa, J., & Garbaciak, W. (2017). Leisure-time Physical Activity of Polish White-collar Workers: A Cross-sectional Study. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 29 (1), 19-25.
- Ohlhorst, S., Russel, R., Bier, D., Klurfeld, D., Li, Z., Mein, J., ve diğ. (2013). Nutrition research to affect food and a healthy life span. *The journal of nutrition*, 143 (8), 1349-1354.
- Persil Özkan, Ö., Büyükünäl, S. K., Yiğit, Z., Erginbaş, Ç., Şakar, F. Ş. (2018). Kardiyovasküler Hastalık Tanısı Almış Hastaların Genel Beslenme Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 8 (2), 195-200
DOI: 10.26579/jocrehes.34

- Persil Özkan, Ö., Büyükcinal, S. K., Yiğit, Z., İnci, Y., Şakar, F. Ş., Özçelik Ersü, D. (2019). Kardiyovasküler hastalık tanısı almış hastaların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 22-31. DOI: 10.26559/mersinsbd.407399
- Persil-Ozkan, O., Yigit, E., & Yigit, Z. (2019). Does weight loss affect the parameters that are metabolically related to cardiovascular diseases?. *Saudi medical journal*, 40 (4), 347–352. DOI: 10.15537/smj.2019.4.24007
- Prinz, M., (2015). *International encyclopedia of the social&behavioral sciences*. (2. Basım). James D Wright (Ed.) Amsterdam: Elsevier, 564-568.
- Sacks, G., Vanderlee, L., Robinson, E., Vandevijvere, S., Cameron, A.J., Ni Mhurchu, C., ve diğ. (2019). BIA-Obesity (Business Impact Assessment—Obesity and population-level nutrition): A tool and process to assess food company policies and commitments related to obesity prevention and population nutrition at the national level. *Obesity Reviews*, 20 (2), 1-12.
- Santana-Cardenas, S. (2016). Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical considerations. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7 (2), 135-143.
- Shahar, D., Shai, I., Vardi, H., Shahar, A., & Fraser, D. (2005). Diet and eating habits in high and low socioeconomic groups. *Nutrition*, 21 (5), 559-566.
- Sözen, S., Bilir, N., Yıldız, A., Yıldız, E. ve Sözen, T., (2009). Metal Sektöründe Bir İşyerinde Çalışanların Beslenme Alışkanlıkları ve İlişkili Antropometrik Ölçümleri. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 28 (3), 7-14.
- Timlin, M.T., & Pereira, M.A. (2007). Breakfast Frequency and Quality in the Etiology of Adult Obesity and Chronic Diseases. *Nutrition Reviews*, 65 (6), 268-281.
- Tryon, M.S., Stanhope, K.L., Epel, E.S., Mason, A.E., Brown, R., Medici, V., Havel, P.J., & Laugero, K.D. (2016). Excessive Sugar Consumption May Be a Difficult Habit to Break: A View From the Brain and Body. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100 (6), 2239-2247.
- Wellman, N.S., & Friedberg, B. (2002). Causes and consequences of adult obesity: health, social and economic impacts in the United States. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. 11(8), 705-709.
- Yurtseven, E., Eren, F., Vehid, S., Köksal, S., Erginöz, E., & Erdoğan, M.S., 2014. Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15 (1), 20-26.
- Zeballos, E., & Todd, J.E. (2020). The effects of skipping a meal on daily energy intake and diet quality. *Public Health Nutrition*, 23 (18), 3346-3355.
- Zhu, Z., Cui, Y., Gong, Q., Huang, C., Gou, F., Li, W., ve diğ. (2019). Frequency of breakfast consumption is inversely associated with the risk of depressive symptoms among Chinese university students: A cross-sectional study. *Plos One*. 14 (8), 1-10.
- World Health Organization (WHO). (2013). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable disease 2013–2020*, www.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf, Erişim tarihi: 1.12.2021
- World Health Organization. (2015). *Health in 2015: from MDGs, Millennium Development Goals to SDGs, Sustainable Development Goals*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/200009> Erişim tarihi: 1.12.2021.
- World Health Organization (WHO). (2005). *Preventing Chronic Disease: A Vital Investment*. Geneva: World Health Organization.