

Ne Yediđimiz Deđil Nasıl Yediđimiz Önemli

Minik Mideler



Amacımız

- Toplumumuzda doğru bilinen yanlış beslenme alışkanlıklarını tespit edip doğrusunu iletmek.



Metodumuz

- Beslenme alışkanlıkları üzerine grupça anket hazırlandı.
- Dijital ortamda yapılan anket ile 1184 kişiye ulaşıldı.
- Anket sonuçları üniversitemiz istatistik bölümünde değerlendirildi.
- Ulaşılan anket sonuçlarına göre Üniversite Hastanesi ve 41 Burada AVM’de stand kurulup halka bilgilendirme yapıldı.

Anket sorularımız:

-Cinsiyetiniz

-Kilonuz

-Boy

-Eğitim durumunuz

-Meslek

-Sigara kullanıyor musunuz, kullanıyorsanız kaç tane?

-Alkol kullanıyor musunuz?

-Evinizde ne tür tuz kullanıyorsunuz?

-Hangi yağları kullanıyorsunuz?

-Günde kaç öğün yemek yersiniz?

-Bir öğünde kaç çeşit yemek yersiniz?

-Ana öğünlerinizden bir tanesini ortalama ne kadar sürede yersiniz?

-Gün içerisinde atıştırmalıklar dahil en son saat kaçta bir şeyler yersiniz?

-Doğru beslendiğinizi düşünüyor musunuz?

-Hangi sıklıkla büyük abdeste çıkarsınız?

-Günde kaç saat cep telefonu ve bilgisayar kullanıyorsunuz?

-Haftada kaç gün düzenli olarak spor yapıyorsunuz?

-Günde kaç litre su tüketirsiniz?

-Ne sıklıkla su içersiniz?

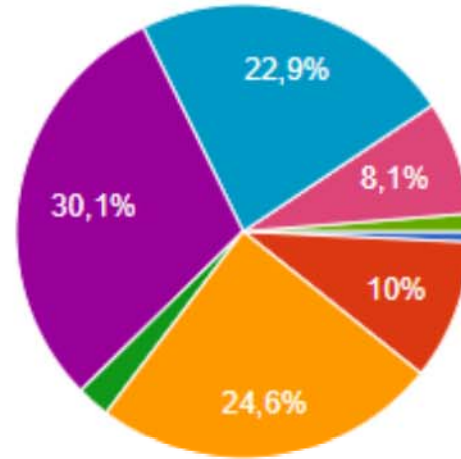




Öğün kavramını ne kadar biliyoruz?

Günde kaç öğün yemek yersiniz?

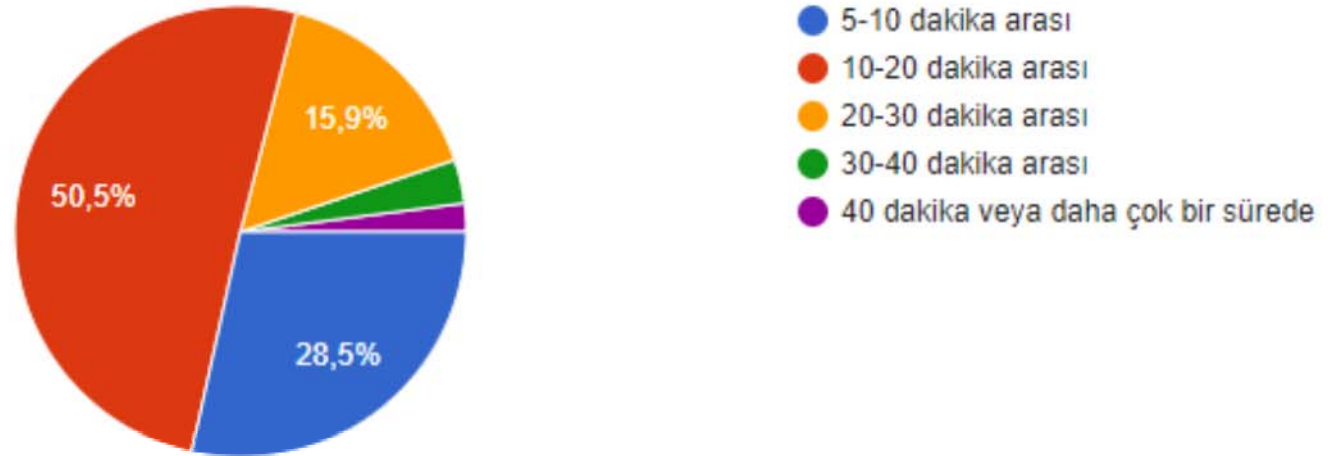
1.184 yanıt



- 1
- 2
- 3
- 4
- 2 öğün + atıştırma
- 3 öğün + atıştırma
- 3 öğün + yemeklerden sonra meyve tatlı
- 4 öğünden fazla

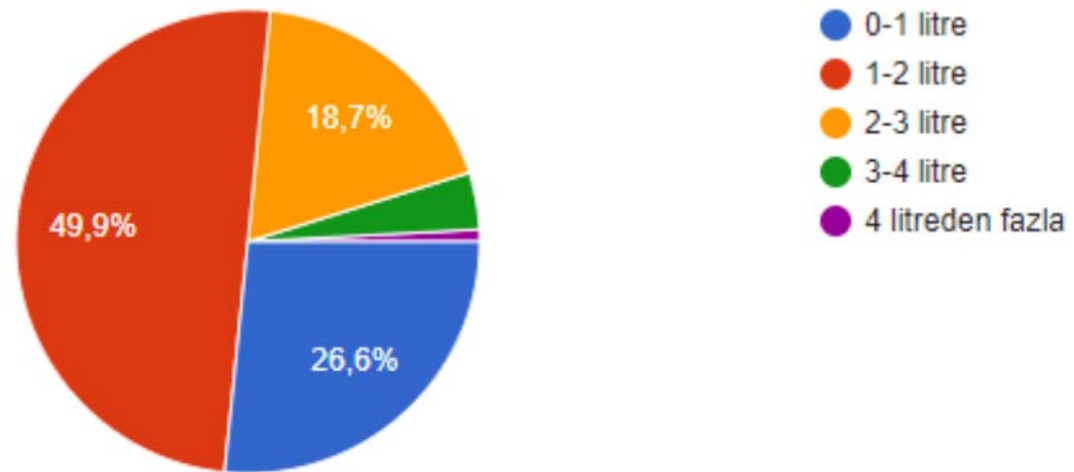
Ana öğünlerinizden bir tanesini ortalama ne kadar sürede yersiniz?

1.184 yanıt



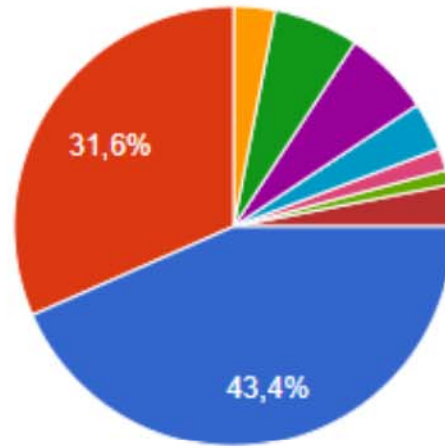
Günde kaç litre su tüketirsiniz?

1.184 yanıt



Haftada kaç gün düzenli olarak spor yapıyorsunuz?

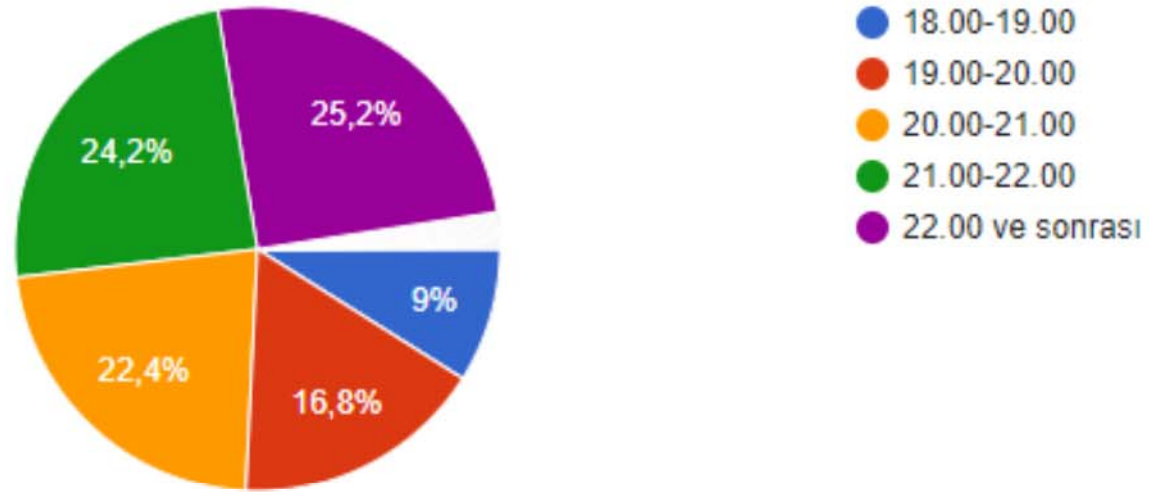
1.184 yanıt



- Spor yapmıyorum.
- Aklıma geldikçe/canım istediğinde spor yaparım.
- 1 gün
- 2 gün
- 3 gün
- 4 gün
- 5 gün
- 6 gün
- Her gün spor yaparım.

Gün içerisinde atıştırmalıklar dahil en son saat kaçta bir şeyler yersiniz?

1.184 yanıt

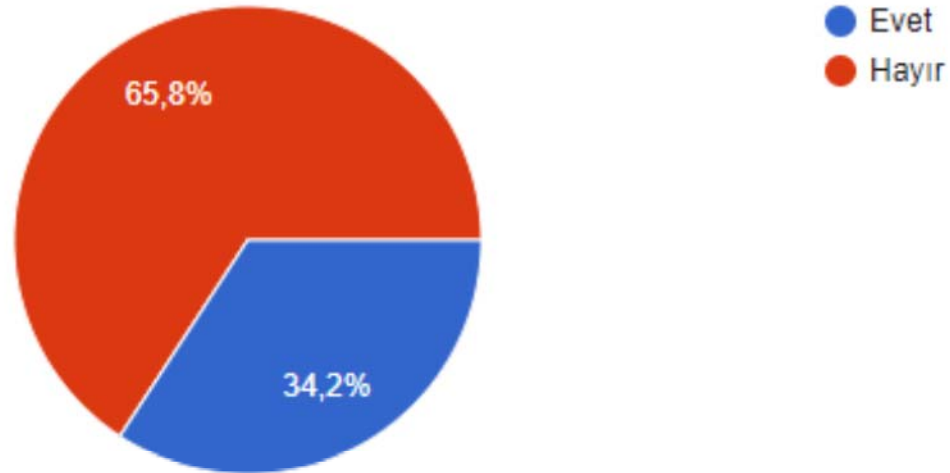


Anket sonuçlarımızda eğitim durumuna göre son yemek saati değişmiyor.($p=.532$)

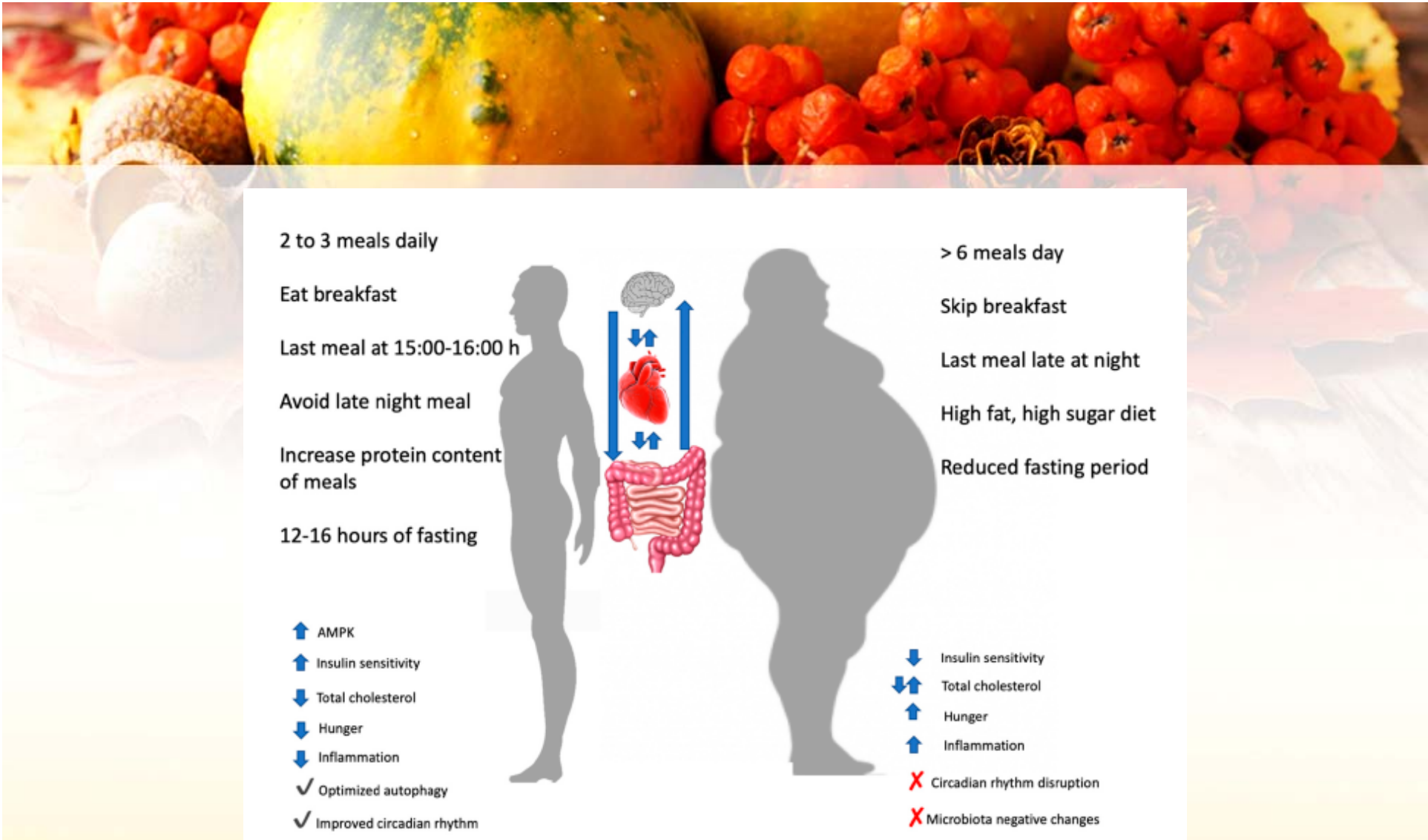
Doğru beslenmediğimizin farkındayız ama neden bir şeyler yapmıyoruz?

Doğru beslendiğinizi düşünüyor musunuz?

1.184 yanıt



- Anket sonuçlarımızda ev hanımları sağlıklı, öğrenciler sağlıksız beslendiğini düşünüyor.($p=.000$)



2 to 3 meals daily

Eat breakfast

Last meal at 15:00-16:00 h

Avoid late night meal

Increase protein content
of meals

12-16 hours of fasting

↑ AMPK

↑ Insulin sensitivity

↓ Total cholesterol

↓ Hunger

↓ Inflammation

✓ Optimized autophagy

✓ Improved circadian rhythm

> 6 meals day

Skip breakfast

Last meal late at night

High fat, high sugar diet

Reduced fasting period

↓ Insulin sensitivity

↓↑ Total cholesterol

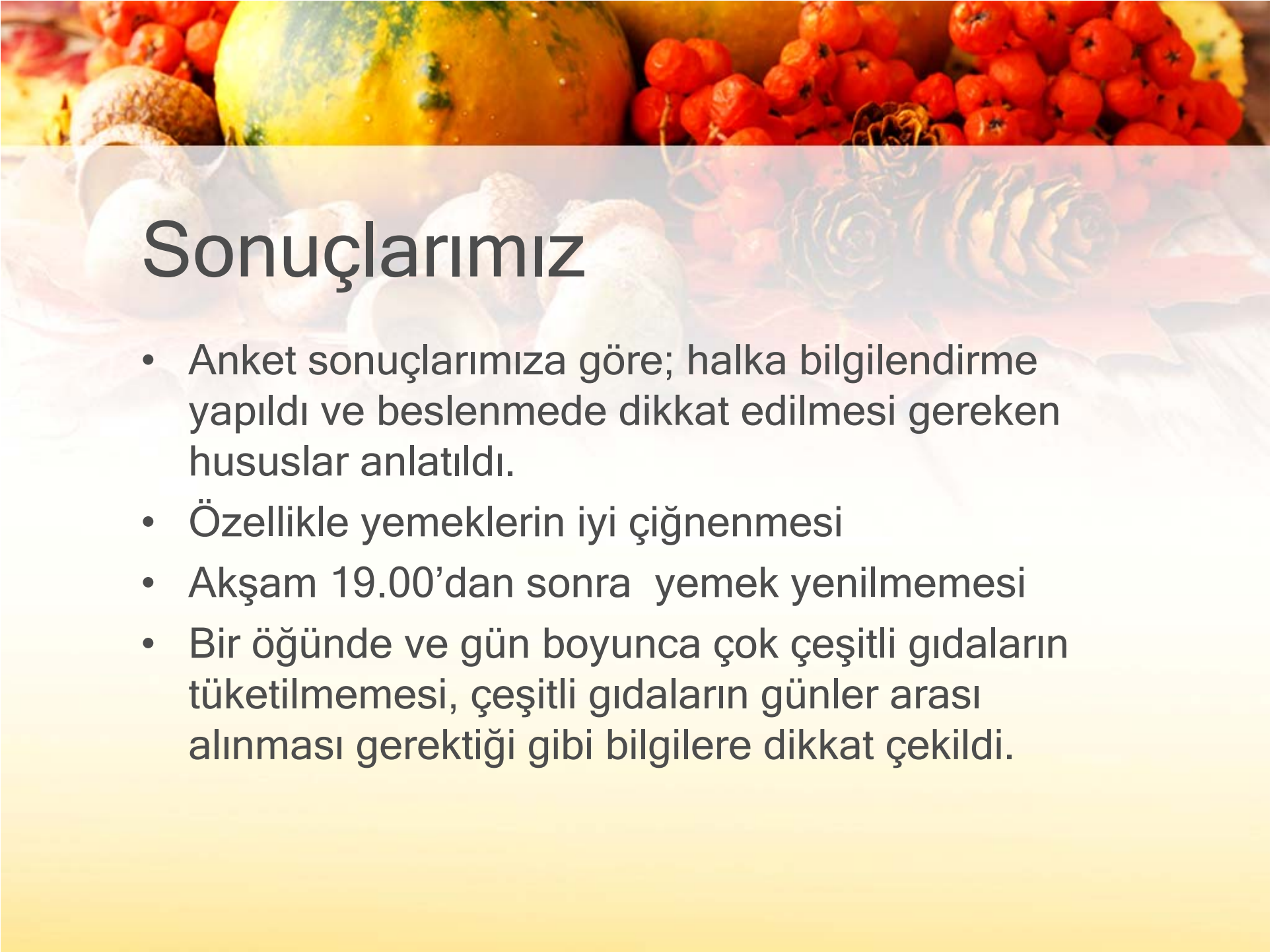
↑ Hunger

↑ Inflammation

✗ Circadian rhythm disruption

✗ Microbiota negative changes

Paoli A, Tinsley G, Bianco A, Moro T. The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting. *Nutrients*. 2019;11(4):719. Published 2019 Mar 28. doi:10.3390/nu11040719



Sonuçlarımız

- Anket sonuçlarımıza göre; halka bilgilendirme yapıldı ve beslenmede dikkat edilmesi gereken hususlar anlatıldı.
- Özellikle yemeklerin iyi çiğnenmesi
- Akşam 19.00'dan sonra yemek yenilmemesi
- Bir öğünde ve gün boyunca çok çeşitli gıdaların tüketilmemesi, çeşitli gıdaların günler arası alınması gerektiği gibi bilgilere dikkat çekildi.

Dinlediğiniz için teşekkürler

Todup B1

- Alp Batur
- Tuana Ongun
- Aykan Can
- Azat Sincar
- Cemre Tuna
- Muhammet Kocabaş
- Ömer Günel
- Rabia Tombul
- Ecenur Yirmibeş
- Bengisu Erken
- Ayşenur Karahan
- Betül Bayrak
- Meyra Nur Şahin
- Ahmet Deniz Atak
- Hocamız: Doç.Dr.Emel ERGÜL

