

Fastfood Restorantlarındaki Ürünlerin Besin içeriği ve İnsan sağlığına Olan Etkilerinin Analizi

Uğur Oruç*

1 Giriş

Son zamanlarda hem lezzetli olması hem de pratik olması sebebiyle fastfood ürünleri özellikle günümüzde çok fazla rağbet görüyor. Bu nedenle günümüzde pek çok çeşit fastfood restorantı mevcuttur. Fastfood sistemi dünyada ilk kez Amerika’da McDonald kardeşlerin 1850’de Hamburg yöresinden gelen işçilerin tanıttığı hamburgeri temel alan fastfood sistemini 1950 yılında işletmeye açmaları ile başladığı söylenebilir(Elmacioğlu, 1996). 1950’li yıllarda McDonald ile başlayan fastfood serüveni popülerleşerek günümüze kadar gelmiştir. Günümüzde ise binlerce çeşit fastfood restorantı vardır.Bu yüzden günümüzde pek çok insan evde yemek yapmaya üşendiği veya pek vakti olmadığı için bu ürünleri sipariş vererek tüketiyor. Yapılan araştırmalar doğrultusunda Amerika’da temizlik ve yemek yapma süreleri karşılaştırıldığında yemek yapma süresinin çok az olduğu tespit edilmiştir(Jaworowska vd., 2013). Çünkü Amerika’da fast food ürünleri insanlar tarafından çok tüketildiği için evde yemek yapma süresi çok az. Bu denli lezzetli ve pratik olan fastfood ürünlerinin besin içerikleri sebebiyle fazla tüketimi sonucu insan sağlığına ciddi zararları vardır.Tüketilen bu besinlerin miktarı ve bileşiminin kardiyovasküler hastalıklar, kanser, şişmanlık gibi birçok kronik hastalığın gelişmesine neden olduğu bilinmektedir(RAKICIOĞLU vd., 2000). Bu ürünlerin içermiş olduğu besin değerleri normal bir insanın alması gereken besin değerlerinin çok üstünde olmasının yanında bazı zararlı besin içeriklerini de barındırıyor olması fazla tüketimi sonucu insan sağlığını tehlikeye atıyor. Özellikle içeriğindeki yağ ve sodyum oranlarının yüksek olması pek çok hastalığın gelişimine etki ediyor.Bu ürünler diğer pek çok besin türlerinden daha fazla enerji, yağ ve sodyuma sahiptir(Wu ve Sturm, 2013). BU çalışmada fastfood ürünlerinin içermiş olduğu besin değerlerini ve insan sağlığına olan etkilerini analiz etmeye çalışacağım.

1.1 Çalışmanın Amacı

İnsan sağlığının kalitesi üzerinde tükettiği gıdalar çok büyük bir rol oynar. insan sağlığına faydalı içeriği olan besinleri yeterli oranda almak insan yaşamını olumlu etkilerken; fastfood gibi besin içeriği zararlı olan besinler de çok fazla tüketildiği takdirde insan yaşamını

*18080432, [Github Repo](#)

olumsuz etkiler. Yani insanların tüketmiş olduğu besinlerin içeriği ve değeri insan sağlığı ve kalitesi üzerinde çok önemli bir rol oynar. Github’da tidyverse adlı kullanıcının reposundan bulduğum, 515 gözlem ve 18 değişkeni içinde barındıran ve bazı fastfood restoranlarının ürünlerini ve besin içeriğini gösteren veri setiyle bu ürünlerin besin içeriklerini inceleyeceğim. Bu doğrultuda insan sağlığı için hangi fastfood ürünlerinin ne denli tüketilebileceğini veya tüketilmemesi gerektiğini aynı zamanda hangi restoranın ürünlerinin daha zararlı olduğunu veya tüketilebilir olduğunu bulabileceğiz. Veri setindeki ürünlerin içeriğini ve değerlerini inceleyip bu doğrultuda hem restoranları hem de ürünlerin insan sağlığına ne denli etkilerinin olacağını karşılaştırayabileceğim bir analiz yapacağım.

1.2 Literatür

Bir insanın sağlığını ve yaşam kalitesini belirleyen en önemli faktör tükettiği besinlerdir. Besinlerin birçok hastalığın gelişmesinde ve önlenmesinde önemli bir rol oynadığı iyi bilinmektedir([Jaworowska vd., 2013](#)). Zararlı içeriği olmayan besinleri tüketen insanlar daha daha sağlıklı bir hayat sürer. Ancak sağlığı olumsuz etkileyebilecek çok az tüketilmesi ya da hiç tüketilmemesi gereken bazı besinler de tüketildiğinde çok ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu zararlı besinlerin başında fastfoodlar gelir. Çok lezzetli ve pratik olmasının yanında kolay ulaşılabılır olması insanlar için tüketimi daha cazip bir hale geliyor. Ancak pek çok fast-food ürünü içerdiği zararlı maddeler yüzünden fazla tüketildiğinde insan sağlığını olumsuz etkiliyor. Özellikle içeriisindeki yüksek yağ ve sodyum, basit şekerler ve yüksek karbonhidratlar insan sağlığına ciddi zararlar veriyor. Fastfood sisteminin sodyum, kolesterol ve yağ (Özellikle doymuş yağ) tüketim miktarı fazla olmasına karşılık kalsiyum, A ve C vitamini ve posa içeriği bakımından yetersizdir([Elmacioğlu, 1996](#)). Özellikle fastfood çocuk menülerindeki özel içecekler diğer normal menüdeki içeceklere göre daha fazla yağ, doymuş yağ ve karbonhidrat içeriyor([Wu vd., 2013](#)). Çocukların beslenmesinde diyetin sodyum içeriğinin düşük olması hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskini ve böbrek solit yükünü azaltmaktadır([RAKICIOğLU vd., 2000](#)). Bu yüzden çocukların beslenmelerinde daha dikkatli olunması gerekir. Bu yüzden okullarda bile düşük sodyum ve düşük yağlı menüleri içeren beslenme programların uygulanması ve çocukların aralarda tükettikleri fastfood besinleri seçerken de daha bilinçli davranmaları konusunda eğitilmeleri gerekir([RAKICIOğLU vd., 2000](#)). Yağ, sağlık için gereklidir ve günlük beslenmede mutlaka yeterli miktarda yağ bulunmalıdır. Ancak aşırı yağ tüketimi, şişmanlık, koroner kalp hastalıkları (KKH) ve çeşitli kanser oluşum riskini artırır([Yücecan, 2008](#)). Aynı zamanda yağ açısından yüksek besinler daha yüksek bir obezite gelişme riskine yol açar([Jaworowska vd., 2013](#)). Düşük yağlı ve düşük şekerli besinlerin tüketilmesi vücut ağırlığının kontrolü açısından da katkıda bulunmaktadır([RAKICIOğLU vd., 2000](#)). Aynı şekilde fazla sodyum hipertansiyona; kolesterol ve doymuş yağ asitleri ise kalp ve damar hastalıklarına neden olur([Elmacioğlu, 1996](#)). Bu yüzden besinler tüketilirken içeriğine çok dikkat edilmelidir. Sağlıklı beslenmede öncelikle toplam yağ tüketiminin azaltılması, kolesterol alımının sınırlandırılması, orta derecede tuz tüketimi, sebze ve meyve tüketiminin artırılması, basit şekerlerin yerine kompleks karbonhidratların tüketilmesi önerilmektedir([RAKICIOğLU vd., 2000](#)). Yani mümkün oldukça optimal beslenilmelidir. Optimal beslenmede; “minumum hastalık riski, maksimum iyi hal/sağlık” dolayısıyla maksimum sağlıklı yaşam” hedeflenmektedir([Yücecan, 2008](#)).

2 Kaynakça

- Elmacioğlu, F. (1996). Hızlı hazır yemek sisteminde (fast-food) önceliklerin belirlenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 30-34.
- Jaworowska, A., Blackham, T., Davies, I. G. ve Stevenson, L. (2013). Nutritional challenges and health implications of takeaway and fast food. *Nutrition reviews*, 71(5), 310-318.
- RAKICIOĞLU, N., TOPÇU, A. A. ve JAVIDIPOUR, I. (2000). Ankara'daki Bazı Fast-Food Restoranlarında Satılan Hamburgerlerin Besin Ögesi İçeriği Ve Beslenme Açısından Değerlendirmesi. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 57(1), 7-12.
- Wu, H. W. ve Sturm, R. (2013). What's on the menu? A review of the energy and nutritional content of US chain restaurant menus. *Public health nutrition*, 16(1), 87-96.
- Yücecan, S. (2008). Optimal beslenme. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, 726, 2-4.