



International
**SOCIAL SCIENCES
STUDIES JOURNAL**



SSSjournal (ISSN:2587-1587)

Economics and Administration, Tourism and Tourism Management, History, Culture, Religion, Psychology, Sociology, Fine Arts, Engineering, Architecture, Language, Literature, Educational Sciences, Pedagogy & Other Disciplines in Social Sciences

Vol:5, Issue:38
sssjournal.com

pp.3357-3364
ISSN:2587-1587

2019
sssjournal.info@gmail.com

Article Arrival Date (Makale Geliş Tarihi) 17/04/2019 | The Published Rel. Date (Makale Yayın Kabul Tarihi) 10/07/2019
Published Date (Makale Yayın Tarihi) 10.07.2019

EV KADINLARININ SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİNİ PİŞİRME VE SAKLAMA UYGULAMALARI: AKŞEHİR İLÇE ÖRNEĞİ¹

HOUSEWIFE'S COOKING AND STORAGE PRACTICES IN DAIRY AND DAIRY PRODUCTS: AKŞEHİR DISTRICT EXAMPLE

Büşra ÖZARIK

Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Konya/TÜRKİYE

Doç. Dr. Didem ÖNAY DERİN

Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Konya/TÜRKİYE



Article Type : Research Article/ Araştırma Makalesi

Doi Number : <http://dx.doi.org/10.26449/sss.1577>

Reference : Özarık, B. & Önay Derin, D. (2019). "Ev Kadınlarının Süt ve Süt Ürünlerini Pişirme Ve Saklama Uygulamaları: Akşehir İlçe Örneği", International Social Sciences Studies Journal, 5(38): 3357-3364.

ÖZ

Bu araştırma bir durum saptaması olup, Konya ili Akşehir ilçe merkezinde yaşayan ev kadınlarının süt ve süt ürünlerini hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri konusundaki uygulamalarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, Konya ili Akşehir ilçe merkezinde yaşayan çalışmaya katılmaya gönüllü toplam 221 ev kadını üzerinde yapılmıştır. Araştırma verileri Mart-Nisan 2017 tarihleri arasında, anket formu ile karşılıklı görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS paket programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamındaki kadınların en fazla oranda (%35.7) 40-49 yaşları arasında oldukları görülmüştür. Kadınların %39.4'ü ilköğretim mezunudur. Kadınların büyük çoğunluğunun (%88.7) süt ve yoğurdu buzdolabında ağzı kapalı ve %41.6'sının cam kaplarda sakladıkları görülmüştür. Kadınların %71.9'unun "sütü nasıl pişirirsiniz?" sorusuna "kaynamaya başlayınca 5 dakika daha kaynatır, alırım" şeklinde cevap verdikleri tespit edilmiştir. Kadınlarının çoğunun (%92.8) pastörize sütü kaynatmadıkları belirlenmiştir. Kadınların yarısından fazlası (%57.0) kutu sütü açtıktan sonra 1-2 gün içinde tükettiklerini belirtmişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, kadınların besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde bazı önemli yanlışlıklar yaptıkları saptanmıştır. Toplumumuzda besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması büyük ölçüde kadınlar sorumludur, bu nedenle de kadınlara bu bilgi verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ev Kadınları, süt, süt ürünleri, saklama, pişirme

ABSTRACT

This research is a statusdetermination and is aimed to practices of preparing, cooking and storing milk and milk products of housewives living in Akşehir district center in Konya province.

This research was carried out on a total of 221 housewives who volunteered to participate research, living in the city center of Akşehir in Konya. The survey data were collected between March-April 2017 using a questionnaire form and a face-to-face interview technique. SPSS package program was applied to analyze the data. It was observed that the majority of women in the survey were between the ages of 40-49 (35.7%). While 39.4% of the women graduated from primary education. Most of the women (88.7%) were kept the milk and yohurt in the refrigerator as closed and 41.6% were kept in glass cups. For the question "How do you boil the milk?", It was determined that 71.9% of the women responded in the form of "When it started to boil and continued for 5 more minutes then completed it". It was determined that most women (92.8%) did not boil pasteurized milk. More than half of the women (57.0%) stated that they consumed in 1-2 days after opening the milk in the box. According to the results of the study, it was

¹ Bu çalışma, 11-13 Mayıs 2017 tarihleri arasında Ankara'da düzenlenen "Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Günleri IV. Mezuniyet Sonrası Eğitim Kursu" nda özet olarak yayımlanmıştır.

determined that women made some important mistakes in the methods of preparing and cooking food. Women in our society are largely responsible for the preparation, cooking and storage of food, so, it is recommended that this information be given to women.

Keywords: Housewives, milk, dairy products, storage, cooking

1. GİRİŞ

İnsanoğlunun yerleşik yaşam düzenine geçtikten sonrada gıda üretim ve saklama tekniklerinin önemli bir bölümünün uygulanması devam ederek, birçok uygarlığa beşiklik eden Anadolu'dan başlayarak dünyaya yayıldığı ifade edilmektedir. Anadolu'ya gelen Türk boyları kendi beslenme kültürlerini birlikte getirdikleri gibi burada yaşayan toplulukların beslenme kültürlerinden de etkilenmişlerdir ve bunun sonucunda Türk beslenme kültürü oluşmuştur [8]. Besin teknolojisindeki gelişmeler, yeni ürünlerin üretilip pazarlanması, aile bireylerinin yeterli ve dengeli beslenmesinden birinci derecede sorumlu olan kadının besin seçimi ve satın alma biçiminde değişikliklere neden olmaktadır [14]. Sosyal, ekonomik, kültürel ve teknolojik değişimler beslenme alışkanlıklarına da yansımakta ve zaman içinde bireylerin beslenme alışkanlıkları değişebilmektedir [31]. Toplumlara özgü kültürel özellikler uzun bir zaman sürecinin getirdiği birikimler sonucu ortaya çıkmaktadır. Toplumdaki bireyler bu kültürel etmenlerle yoğrulduğu için değişim de oluşum gibi uzun süreli olmaktadır. Toplumun kültürüyle birlikte gelişen beslenme alışkanlıkları, beslenme ve sağlık yönünden yararlı olanlar kadar zararlı uygulamalar da içerebilmektedir. Bu zararlı uygulamalar yemeğin örüntüsü, hazırlama, pişirme ve saklama aşamalarında çıkmaktadır [39]. Toplumun en küçük birimi olan ailedeki bireylerin fiziksel, mental ve sosyal gelişmeleri ve üretken bir yapıya sahip olmaları beslenmeleri ile yakından ilgilidir. Aile bireylerinin fiziksel ve mental yönden üst düzeyde tutulması ve bunun yaşam boyunca sürdürülmesi kuşkusuz toplumun tümünü etkilemektedir [24]. Türkiye'deki bireylerin çoğunun beslenme bilgisinden yoksun olduğu bilinmektedir. Ailelerdeki beslenme hataları, evde beslenmeden sorumlu olan kadının eğitim düzeyi ile paralellik göstermektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe yanlış ve hatalı uygulamalar azalmakla, sağlık ve beslenmeye ilişkin bazı yararlı uygulama ve alışkanlıkların arttığı görülmektedir [31]. Toplumun gelişme düzeyiyle birlikte kadının genişlemiş rolleri ne olursa olsun, onun taşıdığı geleneksel rollerin değeri tüm önemi ve genişliğiyle hala sürmektedir. Ülkemizde kadının aile içindeki en etkili ve geleneksel rolü aile bireylerini beslemesi şeklindedir. Şehirde, kırsal alanda, ev dışında çalışsa ya da çalışmasa da bu sorumluluk kadına aittir [24]. Ancak, kadınların çalışma hayatında daha fazla yer almaları, ev ve aile yaşamını kolaylaştıran ürünlere duyulan ihtiyacı artırmıştır. Ailelerin beslenme ve yemek pişirme alışkanlıkları, yemek hazırlamaya ayırdıkları zaman, hazır yiyecekleri tüketme miktarları ile pişirme yöntemleri zaman içerisinde önemli derecede değişmiştir [17].

Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinden her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri besin değerini yitirmeden, sağlık bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde almak ve kullanmaktır. Bu öğelerden herhangi biri alınmadığında ya da gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya koyulmuştur [5]. İnsanların dengeli ve yeterli beslenmesinde hayvansal kaynaklı gıda maddeleri büyük bir öneme sahiptir [21]. Hayvansal gıdalar içerisinde besin değeri bakımından önemli bir yeri olan süt [38], kendine özgü bileşimiyle beslenmenin ve gelişmenin bütün faktörlerini yani protein, yağ, karbonhidrat ve enzimler, vitaminler, mineraller ve antikorlar gibi diğer biyoaktif bileşenleri dengeli bir şekilde ve yeterli miktarda içeren tek besin maddesidir [9]. Beslenme değerinin yüksekliği yanında, vücut fonksiyonlarını düzenleyen, gelişmesini sağlayan, kemik ve diş oluşumunda önemli rolü ile temel bir gıda maddesi olan süt yüzyıllardır dünyanın her yerinde beslenmenin temel taşlarından biri olmuştur [29]. Kemik erimesini, diş çürüklerini, mide rahatsızlıklarını ve bağırsak kanserini önlediği bilinen süt, içerdiği A vitamini sayesinde de akciğerlerin temizlenmesine, böylece kronik bronşitin hatta akciğer kanserinin önlenmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca sütteki kalsiyum, damar çeperlerinde bulunan hücreleri tahrip edip zararlı maddeleri etkisiz hale getirerek yüksek tansiyondan korunmada da önemli bir yere sahiptir. Beyine enerji vermesi, mikrobik enfeksiyonlara karşı etkili olması, sindirimi düzene sokması da diğer faydaları arasındadır [3]. Süt ve süt ürünleri özellikle kalsiyum ve fosfor başta olmak üzere bazı önemli mineraller, protein ve riboflavin gibi bazı B grubu vitaminlerin kaynağı olması nedeniyle halk sağlığı açısından önemli bir besin grubudur [36]. İnsan beslenmesinde özellikle de çocuklarda önemli bir role sahip olan süt, ayrıca büyüme için gerekli olan yüksek kaliteli protein, karbonhidrat, yağ ve mineral maddelerin de kaynağıdır [15]. Süt ürünlerinin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki temel ilkeler bilinmediği durumlarda besin öğelerindeki kayıplar çok fazla olmaktadır. Bunun sonucunda vücudumuz için gerekli olan besin öğeleri az alınmakta veya hiç alınmamakta böylece insanlar yetersiz ve dengesiz beslenme sorunu ile karşı karşıya kalabilmektedir [6]. Süt, genel olarak, içme sütü şeklinde veya yoğurt,

çökelek haline getirilerek kullanılır. Saklama gücü ve alışkanlıklar, ülkemizde sütün içecek olarak yaygın şekilde kullanılmasını engellemektedir. Süt en çok muhallebi, sütlaç ve benzeri tatlılarda kullanılır [5]. Besinlerin değerlendirildiği ve tüketime sunulduğu son yer aile mutfağıdır. Yaşam için çok önemli olan yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevlerini hijyenik olmayan bir mutfakta, bilgi noksanlığı ve yanlış alışkanlıklarla birlikte gereği gibi gerçekleştirmek olanaksızdır. Sağlıkla yakın ilişkili olan bu işlevleri tesadüflere bırakmadan zevkli bir iş durumuna getirebilmenin olanaklarını aramak evde bu işten sorumlu olan kadının en önemli amacı olmalıdır [24]. Bu çalışma, ev kadınlarının süt ve süt ürünlerinin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasına yönelik uygulamalarını belirlemek amacıyla planlanıp, yürütülmüştür.

2. YÖNTEM

Kadınların süt ve süt ürünlerini hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri konusundaki uygulamaların saptanması amacıyla planlanıp yürütülen bu araştırmanın örneklemini Konya il merkezinde yaşayan 221 ev kadını oluşturmuştur. Araştırma verileri, konu ile ilgili kaynaklardan yararlanılarak hazırlanan anket formları ile Mart-Nisan 2017 tarihleri arasında yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak araştırmacı tarafından toplanmıştır. Anket formu daha önce yapılmış benzer araştırmalar gözden geçirilerek önce taslak olarak hazırlanmış, uzmanların görüşleri alınarak katılımcılar tarafından kolayca anlaşılabilir hale getirilip son şekli verilmiş ve uygulanmıştır. Anket formu, kadınlara ilişkin genel bilgiler (yaş, öğrenim durumu, çalışma durumu, meslek, ailedeki birey sayısı, aylık gelir) ile süt ve süt ürünlerini hazırlama, pişirme ve saklamaya yönelik uygulamaları tespit etmek amacıyla çeşitli soruları içermektedir. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi; Windows ortamında Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) paket programı kullanılarak yapılmış ve araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesinde; ortalama (\bar{X}), standart sapma (S), sayı ve yüzde (%) değerleri gösteren tablolar hazırlanmıştır.

3. BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırma kapsamındaki kadınların en fazla oranda (%35.7) 40-49 yaşları arasında oldukları ve ortalama yaşlarının 42.9 ± 11.17 olduğu görülmüştür. Kadınların %39.4'ü ilköğretim mezunu iken, bunu %30.8 ile lise, %27.6 ile de lisans ve lisansüstü mezunu olanlar izlemektedir. Kadınların %89.6'sının aile yapısı çekirdek, %10.4'ünün ise geniştir. Kadınların ortalama aile sayısı 3.78 ± 1.4 , aylık gelir ortalaması da 2841.54 ± 1583.80 TL'dir.

Tablo 1. Kadınların süt ve ürünlerini pişirme ve saklamalarına yönelik uygulamaları (n=221) (Akşehir, 2017)

Kadınların süt ve ürünlerini pişirme ve saklamalarına yönelik uygulamaları		n	%
Sütü nasıl saklıyorsunuz?	Buzdolabında ağzı açık	4	1.8
	Buzdolabında ağzı açık	14	6.3
	Oda sıcaklığında ağzı kapalı	7	3.2
	Buzdolabında ağzı kapalı	196	88.7
Süt ve yoğurdu hangi kaplarda saklıyorsunuz?	Cam	92	41.6
	Emaye	24	10.9
	Alüminyum	3	1.4
	Plastik	31	14.0
	Çelik	71	32.1
Sütü nasıl pişirirsiniz?	Kabarana kadar	10	4.5
	Kaynayıncaya kadar	8	3.6
	Kaynamaya başlayınca 5 d daha karıştırarak kaynatır	159	71.9
	Kaynamaya başlayınca 20-25 d daha karıştırır	44	20.0
Sütü pişirdikten sonra nasıl soğutursunuz?	Soğuyana kadar kapağı açık bekletir	150	67.9
	Sıcakken kapağını kapatıp buzdolabına kaldırır	2	0.9
	Soğuyana kadar kapağı kapalı bekletip sonra buzdolabına kaldırır	64	29.0
	Kapağını kapatıp soğuk su dolu kabın içerisinde hızlıca soğutup buzdolabına kaldırır	5	2.3
Pastörize sütü kaynatır mısınız?	Evet	16	7.2
	Hayır	205	92.8
Kutu sütü açtıktan sonra kaç gün içerisinde tüketirsiniz?	1-2 gün	126	57.0
	3-4 gün	68	30.8
	5-6 gün	18	8.1

	1 hafta ve üstü	9	4.1
Sütlü tatlı pişirirken şekeri ne zaman ilave edersiniz?	Süt kaynamadan önce	34	15.4
	Süt kaynayınca	65	29.4
	Tatlının ocaktan inmesine yakın	105	47.5
	Fark etmez	17	7.7
Yoğurt yaparken süt tozu kullanır mısınız?	Evet	3	1.4
	Hayır	218	98.6
Yoğurdu süzdükten sonra veya bekletme esnasında oluşan suyunu değerlendirir misiniz?	Değerlendirmez döker	52	23.5
	Hamur işlerinde kullanır	86	38.9
	Çorbalarda kullanır	7	3.2
	İçer	76	34.4
Hangi yoğurdu tercih edersiniz?	Kase yoğurt	118	53.4
	Süzme yoğurt	103	46.6
Probiyotikli süt ürünü kullanır mısınız?	Evet	62	28.1
	Hayır	159	71.9
Çiğ süttten veya pastörize edilmemiş süttten yapılan peynirleri tercih eder misiniz?	Tercih eder	33	14.8
	Tercih etmez	188	85.1
Satın alınan plastik süt veya yoğurt kaplarını daha sonra yiyecek saklamak için kullanır mısınız?	Evet	44	19.9
	Hayır	84	38.0
	Bazen	93	42.1
Peyniri nasıl muhafaza edersiniz?	Mutfakta serin bir yerde	11	5.0
	Buzdolabında	189	85.8
	Dondurucuda	1	0.5
	Kilerde veya izbede	20	9.0

Günümüzde besinler cam, emaye ve plastik menşeli kaplarda saklanmaktadır. Besinlerin cam kaplarda saklanması en ideal uygulamadır [12]. Türk Gıda Kodeksi'ne Çiğ Süt ve Isıl İşlem Görmüş İçme Sütlü Tebliği'nde bildirilen kriterlere göre, süt protein içeriği en az %2.8, yağsız kuru madde içeriği ise en az %8.5 olarak belirlenmiştir [33]. Sütün uzun süre kaynatılması süt proteinleri ve süt şekerinin birleşmesi sonucunda süt proteinlerinin beslenme yönünden değerinin azalmasına yol açabilir. Bu durum özellikle muhallebi türü sütlü tatlılar için önemlidir [37]. Pastörize ve sterilize edilmemiş süt kabardıktan sonra 4-5 dakika karıştırılarak kaynatılmalıdır. Ardından hemen soğutulup cam kavanoz içerisinde buzdolabına konularak 1-2 gün içerisinde kullanılmalıdır [6]. Bu çalışmada, kadınların % 41.6'sının da sütü saklarken saklama kabı olarak camı tercih ettikleri görülmüştür. Yapılan benzer bir çalışmada da, yarıdan fazlasının (%54.4) süt ve yoğurdu saklarken doğru bir uygulama olarak saklama kabı olarak camı tercih ettikleri görülmüştür [27], [2]. Samsun ili merkezinde yaptığı araştırma sonucunda kadınların %64.8'inin sıklıkla çelik tencere kullandığını saptarken, Önay Derin ve arkadaşlarının (2016), yaptığı çalışmada ise %17.9 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise, çelik tencerede saklamayı tercih edenlerin oranı %32.1 olup, anılan çalışma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir.

İnsan beslenmesinde çok önemli bir yere sahip olan süt, hijyenik koşullarda üretilmediği, saklanmadığı, işlenmediği, gerekli kontrollerinin yapılmadığı durumlarda insan sağlığı açısından zararlı olabilmektedir. Çiğ süt az sayıda bakteri içerse bile sağımdan sonra çevreden çeşitli yollarla bulaşan mikroorganizmaların etkisiyle oldukça kısa sürede bozulur ve insanlarda hastalıklara yol açan birçok patojenin potansiyel kaynağını oluşturur [13]. Süt, oda sıcaklığında bir günden fazla bekletildiğinde bozulan bir besin maddesidir. Uygun saklama koşulları bulunmadığında, hemen tüketilmesi ya da yoğurt, peynir şeklinde saklanması gerekmektedir. Pastörize sütler buzdolabında 2-3 gün, pastörize olmayan sütler ise en az 5 dakika kaynatılıp cam kaplarda olmak koşuluyla 1-2 gün saklanabilir. Oda sıcaklığında süt saklanmaz [6]. Bu çalışmada da, çalışan ve çalışmayan kadınların %88.7 gibi bir çoğunluğunun sütü buzdolabında ağız kapalı olarak saklayarak, doğru davranışta buldukları görülmüştür (Tablo 1). Malatyalıoğlu (1991), Erzincan'da yaptığı çalışmada, kadınların %44.0'ının sütü kaynatmadan, %41.3'ünün kaynatıp ağız açık buzdolabında sakladıklarını belirtmiştir. Kutlu (2004), Ankara'da yaptığı çalışmada, kadınların %41.7'sinin sütü hemen kullandıklarını, % 39.0'ının kaynatıp ağız kapalı buzdolabında, %9.7'sinin kaynatmadan buzdolabında, %7.3'ünün kaynatıp ağız açık buzdolabında sakladıklarını belirlemiştir. Yapılan başka bir çalışmada, kadınların % 55.7'sinin sütü kaynatıp ağız kapalı buzdolabında sakladıkları, %27.6'sının hemen tükettikleri, %16.0'ının kaynatmadan buzdolabında beklettikleri, %0.7'sinin kaynatıp

ağız açık buzdolabında sakladıkları görülmektedir [22]. Bu çalışma sonucu anılan çalışmaların bulgularıyla karşılaştırıldığında, bizim çalışmamızda ev kadınlarının sütün muhafazasında daha bilinçli olduğu sonucu görülmektedir. Yapılan başka bir çalışmada, sütün muhafazasındaki en uygun yöntem “buzdolabında ağız kapalı” şeklinde genel olarak verilen doğru cevap oranı geçmişte %90.0 iken, günümüzde %85.0’a düşmektedir. Kaynatmadan buzdolabında saklama günümüzde %7.5 iken, geçmişte böyle bir uygulama olmadığı belirlenmiştir [20]. Yapılan benzer bir çalışmada da, bu çalışma bulgusuna benzer şekilde, kadınların büyük çoğunluğunun (%93.2) sütü buzdolabında ağız kapalı olarak sakladığı ve doğru yaptıkları görülmüştür [27].

Herhangi bir kalite kontrolünden geçmemiş olan sütlerin, direk kontrolsüz bir sıcaklık uygulaması ile kontrolsüz (keyfe göre veya alışkanlıklara göre) bir sürede ısıtılma tabi tutularak, ısıtıldığı kabın ağız açık veya kapalı olarak oda sıcaklığında, hangi sıcaklığa geldiği bilinmeksizin soğutulup içilen veya buzdolabında belli bir süre bekletilip, tekrar ısıtılıp ve/veya kaynatılıp tüketilen sütler kaynatılmış süt veya kaynatılmış içme sütü denilebilir [10]. Tablo 1’den de görüleceği üzere, kadınların %71.9’u sütü kaynamaya başlayınca 5 dakika daha karıştırarak pişirmektedir. Çıltık’ın (2009), İstanbul’da yaptığı çalışmasında “süt nasıl pişirilmelidir?” sorusuna kadınların yarısından fazlasının (%57.3) “kaynamaya başlayınca 5 dakika karıştırılır ve alınır” doğru cevabını verdikleri görülmüştür. Önay Derin ve arkadaşlarının (2016), yaptığı çalışmada da, kadınların %63.9’unun çalışmamız sonucuyla aynı cevabı verdikleri görülmüştür.

Çalışma kapsamındaki kadınların, %98.2 gibi büyük bir çoğunluğunun pastörize sütü kaynatmadıkları, yarısından fazlasının (%57.0) 1-2 gün içinde tükettikleri belirlenmiştir. Benzer bir çalışmada da, kadınların çoğunluğunun (85.7) pastörize sütü kaynatmadıkları ve %66.7’si de 1-2 gün içinde tükettikleri saptanmıştır. Yine aynı çalışmada, kadınların yarısından biraz fazlası (%51.2) sütü pişirdikten sonra süt soğuyana kadar kapağı açık belettiklerini belirtmişlerdir [27]. Bu çalışmada da, kadınların %67.9’unun sütü pişirdikten sonra süt soğuyana kadar kapağı açık olarak belettiklerini söylemişlerdir (Tablo 1).

Kaynatma uygulaması daha ziyade gelişmemiş ülkelerde, bölgelerde, köylerde ve yerleşim merkezine uzak dağlık bölgelerde uygulanan bir işlemdir. Kaynatma işlemi sütün 100°C civarında (sütün kaynama sıcaklığı 100,16°C’dir) bir süre tutulmasıyla yapılır. Bu işlemle sütteki patojen bakterilerin tamamını ve saprofit bakterilerin ise tüm vejetatif formlarını %100’e yakın redüksiyona uğrar. Ancak, bakterilerin spor formları bu kaynatma sıcaklığından fazla etkilenmediğinden az veya çok canlı kalabilmekte (özellikle termofilik ve termofilik mikroorganizmalar) ve bunlar sütü en fazla 3-5 gün içinde içerisinde raf ömrünü bitirebildiği gibi sağlık açısından tehlikeli bir gıda haline de dönüştürebilmektedir. Kaynatma, sütün mikroorganizma içeriğini büyük oranda azaltırken, sütün fiziksel ve kimyasal özelliklerinde ciddi olumsuzlukların (rengin değişimi, pişmiş tat ve aromanın oluşması, kaynatma süresine bağlı olarak, çeşitli vitamin kayıpları veya tamamen tahrip edilmesi, süt proteinlerinin denatrosyonuna bağlı olarak biyolojik değerliliğinin azalması, akrilamid ve hidroksi metil furfurol gibi kanserojen maddelerin oluşumu) oluşmasına neden olur. Sütü kaynatmanın oluşturduğu bu olumsuzluklar, sütün yapısını bozmayacak ve aynı zamanda patojenleri tamamen ve saprofit bakterilerin çoğunluğunu ve/veya tamamını öldürecek yeni ısı uygulamalarının (pastörizasyon ve sterilizasyon) gerekliliğini ortaya koymuştur [10]. Pastörize süt, TS 1018’e uygun çiğ sütlerin, doğal ve biyolojik özelliklerine zarar vermeden patojen organizmanın tamamen, diğer organizmaların da büyük bir çoğunlukla yok edilmesini sağlayacak şekilde, özel tesis ve cihazlarda ısıtılıp soğutulmasıyla elde edilir [36]. Süte uygulanan bir diğer ısı işlemi ise genellikle evlerde, açıkta satılan çiğ sütler üzerine uygulanan kaynatmadır [3]. Hastalık yapıcı mikroorganizmalardan korunmak için iyi kaynatılmış, pastörize/sterilize edilmiş süt ve ürünleri kullanılmalıdır [5]. Pastörize edilmiş sütlerin en önemli özelliği teknolojik işlemin hemen arkasından, taşınma da dahil olmak üzere soğuk zincir ihtiyacının varlığıdır. Satın alındığı yer de dahil olmak üzere evlerde de yine soğuk ortamlarda, buzdolabında bulunma zorunluluğudur. Bu soğuk zincirin kırılması ile, gerek mikrobiyolojik kaliteye gerekse de besin değerine zarar verebileceği bilinmeli ona göre tedbir alınmalıdır [36]. Çalışma kapsamındaki kadınlara “çiğ süttten ya da pastörize edilmemiş süttten yapılan peynirleri tercih eder misiniz?” diye sorulduğunda, %85.1’inin tercih etmem cevabını vermeleri sevindiricidir. Güneş ve arkadaşlarının (2002) yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, tüketicilerin %40’ı sokak sütü, %15’i pastörize süt, %7’si uzun ömürlü süt ve %33’ünün ise kendi hayvanlarından elde ettikleri sütü tükettikleri saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda, tüketicilerin sokak sütü seçeneğini tercih etmelerindeki en önemli nedenlerin alışkanlıklar, yanlış ve eksik bilgiler olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalardan ortaya çıkan diğer bir sonuca göre, tüketicilerin büyük bir çoğunluğu tarafından sokak sütü “en saf”, “en doğal” ve “en taze süt” olarak görülmektedir [1]. Yapılan başka bir çalışmada, katılımcıların %59.8’i pastörize veya UHT sterilize sütü, %10.3’ü sokak sütünü ve %29.9’u direkt tanıdıkları üreticiden aldıkları günlük sütü tercih ettikleri ifade edilmiştir [34]. Önay Derin ve

arkadaşlarının (2016), yaptığı çalışmada, çalışmayan kadınların %83.3'ünün, çalışan kadınların da %80.2'sinin çiğ süttten ya da pastörize edilmemiş süttten yapılan peynirleri tercih etmedikleri belirlenmiş olup, çalışma sonucumuzla paralellik göstermektedir. Ülkemizde peynir, genellikle kaynatılmamış veya pastörize edilmemiş süttten yapılmaktadır. Bu tür peynirler taze olarak tüketildiğinde hastalık etkeni (*Brusella*) olabilir [5].

Tablo 1'de, kadınlara “yoğurt yaparken süt tozu kullanır mısınız?” diye sorulduğunda kadınların neredeyse tamamının (%98.6) kullanmadıklarını belirttiği görülmüştür. Oysa ki, süt tozu, süt suyunun buharlaştırılıp yoğunlaştırılmasıyla oluşan kuru maddenin toz haline getirilmesiyle elde edilen dayanıklı ve besin değeri yüksek bir süt ürünü olup birçok amaç için kullanılmaktadır [25]. Benzer bir çalışmada da, kadınların %89.3'ünün yoğurt yaparken bizim çalışmamızda olduğu gibi süttözu kullanmadıkları belirlenmiştir [27].

Çalışmada, kadınların yoğurt suyunu %38.9'unun hamur işlerinde, %34.4'ünün içerek, %3.2'sinin çorbalarda kullandığı ve %23.5'inin değerlendirmeyip döktüğü görülmektedir (Tablo 1). Önay Derin ve arkadaşlarının (2016), yaptıkları çalışmada, kadınların %73.4'ünün yoğurdu süzdükten sonra veya bekletme esnasında oluşan suyu değerlendirdikleri ve değerlendiren kadınların da bunu çoğunlukla hamur işlerinde kullandıkları belirlenmiştir. Yoğurt torbaya konup süzülür ve süzülen suyu atılırsa vitamin kaybı olur. Yoğurt suyu çorba ve hamur işlerinde kullanılarak değerlendirilmelidir [5]. Peynir altı suyu, peynir ya da kazein üretiminde kazeinin çöktürülmesi sonucu elde edilen yarı saydam, yeşilimsi-sarı renkte bir sıvı protein kaynağı olarak tanımlanmaktadır. Yüksek besin değerine ve fonksiyonel özelliklere sahip olan peynir altı suyu proteinlerinin kıvam artırma, jel oluşumunu güçlendirme, emülsiyon oluşturma, su tutma ve serum ayrılmasını engelleme gibi fonksiyonel özelliklere sahip olduğu bilinmektedir. Bu yönüyle peynir altı suyu proteinleri birçok gıda ürününde duysal ve tekstürel özellikleri iyileştirmek ve dayanıklılığı arttırmak amacıyla kullanılmaktadır [28]. Geleneksel Türk ve Anadolu beslenme kültürünün vazgeçilmez lezzetlerinden biri olan torba (süzme) yoğurt, yemek kültürümüzün en eski ve en önemli öğelerinden biridir [35]. Çalışmada, kadınların %53.4'ünün kase, %46.6'sının da süzme yoğurt tercih ettikleri belirlenmiştir. Işık ve arkadaşlarının (2015), yaptıkları çalışmada, günümüzde kadınların %72.5'inin hem süzme hem de kase yoğurdu kullanırken bu oranın geçmişte %52.5'e düştüğü belirlenmiştir. Aynı çalışmada, geçmişte kadınların süzme yoğurdu (%20.0) günümüze göre daha çok kullandıkları görülmektedir ve aradaki ilişki istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.05$). Yapılan başka bir çalışmada da, kadınların %49.2'si kase, %43.3'ü süzme ve %7.5'i de hem süzme hem de kase yoğurdu tercih ettikleri görülmektedir [27].

Sütlü tatlılar içerisinde muhallebi, sütlaç, tavukgöğsü, kazandibi, keşkül, güllaç gibi tatlılar yer alır. Sütlü tatlılar pişirilirken şekerin tatlının ocaktan indirilmeye yakın eklenmesi protein değerinin azalmasını önlemektedir [7]. Tablo 1'de, kadınların kadınların yarısından azının (%47.5) sütlü tatlı pişirirken şekeri tatlının ocaktan inmesine yakın attıkları ve yarısından fazlasının (%52.5) ise doğru uygulama yapmadıkları görülmüştür görülmektedir. Önay Derin ve arkadaşlarının (2016), yaptıkları çalışmada, çalışmayan kadınların yarıya yakınının (%47.4), çalışan kadınların %29.2'sinin sütlü tatlı pişirirken şekeri, doğru uygulama olarak tatlının ocaktan inmesine yakın attıkları görülmüş olup, aradaki ilişki istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.05$). Genel toplamda kadınların sadece %40.4'ünün sütlü tatlı pişirirken şekeri tatlının ocaktan inmesine yakın attıkları görülmüş olup, bizim çalışma bulgusuyla paralellik içindedir. Işık ve arkadaşlarının (2015), yaptıkları çalışmada, geçmişte ve günümüzde kadınların %66.2'sinin sütlü tatlılarda şekeri inmeye yakın şeker ilave ederek besin değeri açısından doğru bir uygulama yaptıkları görülmüştür. Sürücüoğlu ve Balgamiş (1987), yaptıkları çalışmada; kadınların %67.7'sinin sütlü tatlılara şekeri süt kaynayınca, % 18.5'inin ocaktan indirdikten sonra, %13.8'inin ise süt kaynamadan önce eklediğini belirlemişlerdir. Yapılan benzer çalışmalarda da, kadınların muhallebi veya sütlaç pişirirken en fazla oranda şekeri indirmeye yakın kattıkları görülmüştür [27; 30; 4; 18; 22].

Probiyotik tüketimi, immün sistemin uyarılması ve regülasyonu, enfeksiyonları önleme ve tedavi etme, inflamatuvar barsak hastalıklarının tedavisi ve atakların önlenmesi, laktoz intoleransının önlenmesi, kan kolesterolünün düşürülmesi, kanser oluşumunun azaltılması, çocuklarda alerjik reaksiyonların ortaya çıkışını geciktirmesi, kadınlarda vajinal ve üriner sistem enfeksiyonlarının tedavi ve önlenmesinde yararlıdır (Önay, 2007). Çalışmada, kadınların çoğunluğunun (%71.9) probiyotikli süt ürünü kullanmadığı görülmüş olup, bu oran Önay Derin ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada da, %83.3'tür.

4. SONUÇ

Beslenme yaşam süresince her zaman üzerinde durulması gereken önemli konulardan biridir. Bir toplumun temeli, güvencesi ve geleceği onu oluşturan bireylerin sağlığı ile yakından ilgilidir. Sağlıklı büyüme ve sağlıklı yaşam için temel koşullardan biri olan yeterli ve dengeli beslenme görevinden, aile içinde

genellikle kadınlar sorumlu tutulmaktadır. Ev kadınlarının beslenme bilgisi aile bireylerinin beslenme durumlarını etkilemektedir. Çalışma sonuçlarına göre, kadınların besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde bazı önemli yanlışlıklar yaptıkları saptanmıştır. Toplumumuzda besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması büyük ölçüde kadınlar sorumludur. Süt ve süt ürünlerinin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki temel ilkelerin bilinmediği durumlarda besin öğelerindeki kayıplar çok fazla olmaktadır. Bu nedenle de kadınlara bu bilgi verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- [1] Akbay, C., Yıldız Tiryaki, G., 2007. Tüketicilerin Ambalajlı ve Açık Süt Tüketim Alışkanlıklarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Kahramanmaraş Örneği. KSU Fen ve Mühendislik Dergisi, 10(1); 89-96.
- [2] Altay, B., 1992. Kadınların Yiyecekleri Hazırlama, Pişirme, Saklama ve Sunma Konularındaki Bilgi ve Davranışları. Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- [3] Altun, B., Besler, T., Ünal, S., 2002. Ankara'da Satılan Sütlerin Değerlendirilmesi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, (11,2), s.51-55.
- [4] Aytekin, F., 1993. Ankara'da Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler Üzerinde Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- [5] Baysal, A., 2005. Besin Satın Alma, Hazırlama, Saklama ve Pişirme İlkeleri. www.diyetisyenim.com.[Erişim Tarihi:3 Nisan 2005].
- [6] Baysal, A., 2002. Beslenme. Hatipoğlu Yayınları: 93, Ders Kitabı Dizisi: 26, Şahin Matbaası, s.520, Ankara.
- [7] Baysal, A., 1984. Geleneksel Türk tatlıları ve Beslenme Değerleri. Geleneksel Türk Tatlıları Sempozyumu, Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayını-51, s.45-55, Ankara.
- [8] Baysal, A., Kutluay Merdol, T., Sacır, H., 1993. Türk Mutfağından Örnekler. Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- [9] Black, R.E., Williams, S.M., Jones, I.E., Goulding, A., 2002. Children who avoid drinking cow milk have low dietary calcium intakes and poor bone health. American Journal of Clinical Nutrition, Vol.76 (3): 675-80.
- [10] Çağlar, A., Çağlar, M.Y., 2013. Süt ve Süt Ürünleri. Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi, 7-10 Kasım, Konya.
- [11] Çıltık, N., 2009. İstanbul Kâğıthane İlçesinde Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- [12] Çiçek, B., Budak, N., Şahin, H., 2005. Kayseri İlinde Ev Kadınlarının Besinleri Saklama Uygulamaları. Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences), 14(1): 43-51.
- [13] Diler, A., Baran, A., 2014. Erzurum'un Hınıs İlçesi Çevresindeki Küçük Ölçekli İşletme Tank Sütlerinden Alınan Çiğ Süt Örneklerinin Bazı Kalite Özelliklerinin Belirlenmesi. Alinteri, 26-(B): 18-24.
- [14] Ersoy, Y., 1999. Kırdan Kente Göç Etmiş Ailelerde Kadınların Bazı Beslenme Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma. Kooperatifçilik (125): 43-54.
- [15] Fagundes, H., Pompeu, L.D., Corassin, C.H., Oliveira, C.A.F., 2011. Microbiological Analysis And Somatic Cell Counts in Raw Milk From Farms Of São Paulo State. Afr. J. Microbiol. Res, 5:3542- 3545, Brazil.
- [16] Fosset, S., Tomea, D., 2002. Nutraceuticals from milk. Encyclopedia of Dairy Science. 2108p.
- [17] Gönen, E., Bayraktar M., Hablemitoğlu, Ş., 1992. Mikrodalga ve Klasik Elektrikli Fırınların Kullanımı Hakkında Bir Araştırma (Proje No: 88-55-00-01). Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Ev İdaresi ve Aile Ekonomisi Anabilim Dalı, Ankara.
- [18] Güler, B., Özçelik A.Ö., 2002. Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Yiyecek Satın Alma Hazırlama Davranışları Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Mezunları Derneği Yayınları Bilim Serisi:3, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.

- [19] Güneş, E., Albayrak, M., Gülbuçuk, B., 2002. Türkiye’de Gıda Sanayii. Tekirdağ İş Sendikası Eğitim Yayını, İzmir, s.85-86.
- [20] Işık, N., Önay Derin, D., Güldemir, O., Gürel, İ., 2015. The Practices On Cooking And Safekeeping Of The Milk And Milk Products’ Of Housewives Living In Tokat City Centre. Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi, (3): 1-17.
- [21] Kırdar, S., 2001. Sütün Beslenmemizde Yeri ve Önemi. S.D.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, (5): 121-131.
- [22] Koçak, H., 2005. Amasya İli Merkez İlçesi ve Köylerinde Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- [23] Kutlu, Z., 2004. Ankara İline Bağlı Şereflikoçhisar İlçesi ve Köylerinde Yaşayan Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri, Besin Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamalarının Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- [24] Malatyalıoğlu, N., 1991. Erzincan İli Merkez İlçesi Köylerindeki Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri İle Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Ankara.
- [25] Megep, 2012. Süt Tozu. Gıda Teknolojisi, Milli Eğitim Yayınları, Ankara.
- [26] Önay, D., 2007. Probiyotikler. Akademik Gıda, 5(25): 15-16.
- [27] Önay Derin, D., Işık, N., Erdem, N., 2016. Konya İl Merkezinde Yaşayan Kadınların Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (35): 87-101.
- [28] Özcan, T., Delikanlı, B., 2011. Gıdaların Tekstürel Özelliklerinin Geliştirilmesinde Peynir Altı Suyu Protein Katkılarının Fonksiyonel Etkileri. Uludağ Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Dergisi, 25(2): 77-88.
- [29] Özcan, T., Erbil, F., Kurdal, E., 1998. Sütün İnsan Beslenmesindeki Önemi. İçme Sütü Sempozyumu, s.31-41.
- [30] Sevenay, N., 1996. Kayseri İl Merkezi Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Yiyecek Hazırlama, Pişirme Yöntemleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- [31] Sürücüoğlu, M.S., 1986. Aile Beslenmesinde Kadının Rolü. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Ankara.
- [32] Sürücüoğlu, M.S., Balgamiş, F., 1987. Beslenme Eğitiminin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerine Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 16 (1): 39-50.
- [33] Şahin, A., Kaşıkçı, M., 2014. Esmer İneklerde Somatik Hücre Sayısı ve Bazı Çiğ Süt Parametreleri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi. Türk Tarım Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi, 2(5), 220-223.
- [34] Şeker, İ., Şeker, P., Şahin, M., Özen, V.S., Akdeniz, A., Erkmen, O., Kışlalıoğlu, İ., Sargın, G., ve Doğu, G.B., 2012. Elazığ İli Merkez İlçede Tüketicilerin Süt Tüketim Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıkları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Veteriner Dergisi, 26(3), 131-143.
- [35] Şimşek, B., Gün, İ., Çelebi, M., 2010. Isparta Yöresinde Üretilen Süzme Yoğurtların Protein Profilleri ve Bunların Kimyasal Özelliklerle İlişkisi. YYÜ Tarım Bilim Dergisi (YYU J Agr Sci) 20(3): 208-213.
- [36] Ünal, R., Besler, T., 2008. Beslenmede Sütün Önemi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- [37] Ünver, B., 1981. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Teknikleri. 1. Milli Eğitim Bakanlığı Meslek ve Teknik Öğretim Kitapları Etüt ve Programlama Dairesi Yayınları, Ankara.
- [38] Yılmaz, L., 2006. Yoğurt Benzeri Fermente Süt Ürünleri Üretiminde Farklı Probiyotik Kültür Kombinasyonlarının Kullanımı. Uludağ Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı Doktora Tezi, Bursa.
- [39] Yücecan, S., 1989. Türkiye’de Beslenme Sorunları, Beslenme Sorunları ve Boyutları. Devlet Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara, s.88.