JOURNAL OF GASTRONOMY HOSPITALITY AND TRAVEL

ISSN: 2619-9548 **Journal homepage:** www.joghat.org

Received: 19.07.2024 Accepted: 10.09.2024

Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel, 2024, 7(3), 768-778

Araştırma Makalesi (Research Article)

SOSYAL MEDYADA PAYLAŞILAN REÇETELERİN SAĞLIKLILIK ANALİZİ (ASSESSING THE HEALTHINESS OF ONLINE RECIPES)

Beybala TİMUR[1*] (orcid.org/ 0000-0002-7514-1129)

[1]Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Eskişehir, Türkiye

Özet

Bu çalışma, Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan 2022 Türkiye Beslenme Rehberi'ne (TÜBER) dayalı olarak çevrimiçi tariflerin sağlıklılık düzeyini ölçmeye yardımcı olacak, hem amatör hem de profesyonel kullanıcıların faydalanabileceği, Türkiye'ye özgü bir değerlendirme aracı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Geliştirilen form, çevrimiçi platformlarda paylaşılan yemek tariflerinin sağlıklılık düzeyini değerlendirmek için kullanılmıştır. Bulgular, çalışma kapsamına alınan çevrimiçi tariflerin çoğunlukla sağlıklı olduğunu ortaya koyarken, bazı tariflerin içeriklerinde işlenmiş ürünler, yağlı ve şekerli malzemelerin bulunması nedeniyle sağlıklılık düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Çalışma bulguları kapsamında bir dizi öneri sunulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi, Online Reçete, Değerlendirme Formu, Sağlıklı Beslenme

Abstract

This study aimed to develop a Turkish-specific evaluation tool, applicable to both amateurs and professionals, to assist in measuring the healthiness of online recipes based on the Turkish Dietary Guidelines (TÜBER) 2022 published by the Ministry of Health of the Republic of Turkey. The study employed qualitative research methods. The developed form was used to assess the healthiness of recipes shared on online platforms. The findings revealed that while the majority of the online recipes included in the study were healthy, some recipe contents were found to contain processed products, fatty, and sugary ingredients that reduced their healthiness. The study findings provide a set of recommendations.

Keywords: Gastronomy, Online Recipe, Evaluation Form, Healthy Eating

Giriş

Günümüzde küreselleşme, göçler, salgın hastalıklar ve teknolojik gelişmeler gibi birçok faktör beslenme alışkanlıklarımızı doğrudan etkilemektedir. Bilgi ve teknoloji çağı olarak adlandırılan bu çağda, bireylerin beslenme ile ilgili arayışlarında da önemli değişimler gözlemlenmektedir. Hızla gelişen teknolojik yenilikler, bu dönüşümün en önemli itici güçlerinden biridir. Bu değişimlere ayak uydurmak ve sürekli büyüyen ve gelişen talepleri karşılamak için yiyecek-içecek sektörü de büyük bir dönüşüm içindedir. Teknoloji, gıda sektöründe sadece üretim ve dağıtım süreçlerini optimize etmekle kalmamakta, aynı zamanda yeni pazarlama kanalları oluşturmak, tüketici deneyimini geliştirmek ve yeni ürünler ortaya çıkarmak için de kullanılmaktadır (Aydın ve Uçkan Çakır, 2022).

Bu kapsamda değerlendirildiğinde teknolojiyle birlikte hayatımıza giren sosyal medyanın sadece hayatımızdaki anları değil, gıdalarla ilgili bilgi ve reçetelerin paylaşılmasını da kolaylaştırdığını söylemek mümkündür. Bu platformlar, yemek kanalları ve bloglar gibi çeşitli kaynaklar aracılığıyla çok sayıda mutfak fikri ve tarifi sunmaktadır (Freyne, Berkovsky, ve Smith 2011; Min vd. 2018; Sajadmanesh vd. 2017). Ancak paylaşılan bilgilerin içeriğiyle ilgili yeterli denetimlerin yapılamaması birtakım soru işaretlerini de beraberinde getirmektedir. Çünkü sosyal medya bireylerin sağlıkla ilgili fikirleri üzerinde önemli etkilere sahip olmakla birlikte (Can, 2024) bugün hemen her yaştan birey sosyal medyada sağlık, gıdalar ve beslenme ile ilgili bilgi arayışındadır (Banna vd., 2015). Bu nedenle, özellikle gıdalarla ilgili paylaşımların sağlıklı olup olmadığının bilimsel olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Hali hazırda, çevrimiçi reçetelerin büyük çoğunluğu

*Sorumlu yazar: beybalatimur@gmail.com
DOİ: 10.33083/joghat.2024.435

uluslararası gıda kuruluşları tarafından belirlenen beslenme kılavuzlarına uymamakta ve bu nedenle sağlıksız olarak değerlendirilmektedir (Chen vd., 2020). Dhası, çevrimiçi puanları yüksek olan reçetelerin genellikle daha az sağlıklı olma eğiliminde olduğu bilinmektedir (Trattner vd., 2017). Çünkü, kültürel ve coğrafi öğeler bireylerin yemek tercihlerini etkileyebilmektedir (Chen vd, 2020). Bu nedenle kişisel tercihlerle sağlıklı tercihler farklı kulvarlarda değerlendirilmelidir. Çünkü işlenmiş gıdaların aşırı tüketimi beraberinde obezite, kanser, metabolik sendromlar (Chen vd., 2020; Elizabeth vd., 2020), depresyon (Lane vd., 2021) gibi ölüme sebep olabilecek (Pagliai vd., 2021) birçok önemli sağlık sorununu beraberinde getirmektedir (Camargo, Botelho, Dean, vd., 2022). Bu nedenle Türkiye de dahil olmak üzere birçok ülke, vatandaşları için sağlıklı beslenme rehberleri oluşturmuş, vatandaşlarına işlenmiş gıdaların kullanılmadığı reçeteleri tercih etmeyi ve evde yemek yapmayı tavsiye etmektedir (Bach-Faig vd., 2011). Elbette ki teşvik edilen sağlıklı beslenme davranışını gerçekleştirmek belli bir oranda yemek pişirme bilgisi gerektirmektedir. Ancak ilk olarak ailede edinilen bu becerilere sahip olmak her zaman kolay olmayabilmektedir (Doub vd., 2016; Lavelle vd., 2016; Murray vd., 2016; Namin vd., 2020) Bu nedenle bireyler çeşitli kaynaklardan ve reçetelerden yararlanma ihtiyacı duymaktadır (Wolfson vd., 2017).

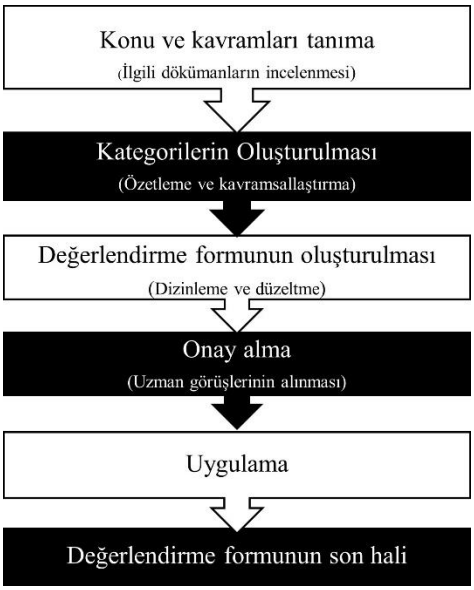
Sosyal medyada paylaşılan reçeteler hemen hemen her kitleye, çeşitli sosyal gruplara (amatör/profesyonel, genç/yaşlı) ve farklı yemek pişirme becerilerine sahip kişilere hitap etmektedir (Bator, 2016)). Sosyal medya gibi dijital platformlar da özellikle aileden öğrenilmeyen, farklı kültürlere ve coğrafyalara ait tariflerin bulunabileceği kaynaklardır (Martin Romero ve Francis, 2020). Bireylerin bu kaynaklara erişimlerinin genişletilmesi ve teşvik edilmesi kadar burada sunulan bilgilerin sağlıklı beslenme ilkelerine uygunluğu da önemlidir (Doub vd., 2016). Bunu sağlamak amacıyla son yıllarda puanlama, indeksler, tarama testleri gibi çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Ancak farklı becerilere sahip kişiler tarafından farklı özellikteki fiziki koşullarda uygulanabilecek çok sayıdaki reçetenin sağlıklılık düzeyini ölçebilecek az sayıda araç bulunmaktadır (Camargo, Botelho, Dean, vd., 2022). Bunlardan bazıları malzeme miktarları, porsiyon sayısı ve özel besin veri tabanı gibi karmaşık veri değerlendirmelerini gerektirirken (Forner vd., 2021), bazıları da yemeği pişiren kişinin gözlemleri veya tercih ettiği kişisel yöntemler gibi öznel değerlendirmelere dayanmaktadır (Raber vd., 2016).

Beslenme kaynaklı kronik hastalıkların dünya çapında hala önemli bir sorun teşkil etmesi ve sağlıklı beslenme için evde yemek pişirmenin ilgili devlet kurumları tarafından teşvik edilmesine rağmen, online reçetelerin sağlıklılığını ölçen çok az sayıda çalışma mevcuttur (Camargo, Botelho, Irmão vd., 2022). Dahası, sağlıklı olarak kabul edilen birçok reçete aslında sağlıklı değildir (Trattner vd., 2017). Bu nedenle, bu reçeteleri değerlendirmek ve gıdaları aynı lezzet ve kalitede üretebilmek için standardize edilmiş (Çekal ve Doğan, 2022) ve geniş çapta uygulanabilir yöntemlere ihtiyaç duyulmaktadır (Camargo, Botelho, Dean vd., 2022).

Camargo, Botelho, Dean vd. (2022) Brezilya Sağlık Bakanlığı'nın yayınladığı beslenme rehberinden yola çıkarak, hem uygulama ve araştırma alanlarında işe yarayabilecek hem de sağlıklı beslenmeyi teşvik etme aracı olarak kullanılabilecek bir değerlendirme formu oluşturmuştur. Bu çalışmada da bu formun Türkiye'ye uyarlanması amaçlanmıştır. Ancak, kültürel ve coğrafi farklılıkların yaratabileceği farklılıklar ve sorunlar (Chen vd., 2020) göz önünde bulundurularak, Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı'nın yayınladığı (2022) Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) esas alınmış, amatör veya profesyonel fark etmeksizin herkesin rahatlıkla kullanabileceği, Türk mutfak kültürüne özgü, gelişmeye açık, basit ve etkili bir değerlendirme formu oluşturulması ve bu form aracılığıyla Türkiye üzerinden online olarak paylaşılan reçetelerin sağlıklılık derecesinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışmanın yöntem kısmında örnek alınan çalışma olan Camargo vd.'nin (2022) izlediği yollardan yararlanılmıştır (Şekil 1). Bu doğrultuda çalışmanın yapılandırma ve doğrulama aşamalarında nitel araştırma yöntemleri tercih edilmiştir. Araştırma yönteminin ve kullanılan verilerin niteliği nedeniyle bu çalışma etik kurul belgesi gerektirmeyen çalışmalar arasında yer almaktadır.



Şekil 1. Değerlendirme Formunun Geliştirme Aşamaları (Camargo, Botelho, Dean, vd., 2022)

Değerlendirme Formunun Oluşturulması ve Kategoriler

İlk adımda ilgili konunun temel kavramlarına hâkim olmak için literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte kültürel ve coğrafi farklılıkların sebep olabileceği karışıklıkların (Chen et al, 2020) önlenmesi adına Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı'nın (2022) yayınladığı TÜBER esas alınmıştır. TÜBER'de tavsiye edilen sağlıklı beslenme ilkeleri incelenmiş, sağlıklı beslenmede tüketilmesi ve tüketmekten kaçınılması önerilen besinler ile ilgili detaylı bilgi sahibi olunmuştur. İkinci aşamada TÜBER'e dayalı olarak temalar belirlenmiş ve değerlendirme formundaki kategoriler oluşturulmuştur (Tablo 1). Üçüncü adımda hazırlanan form taslağı, sistematik bir işlem kullanılarak reçetelere göre dizinlere ayrılmıştır. Reçeteler, yemeklerin isimleri, içerikleri ve hazırlanış yöntemleri elektronik tabloda düzenlenmiştir. Bu aşamada, formun doğru sonuçlar verebilmesi ve sağlıklı besinler açısından kapsamlı olması için kategorilerin daha çeşitli durumlar açısından kapsayıcılığı, diğer bir deyişle güvenilirliği (Ritchie ve Spencer, 1994), ikinci kez kontrol edilmiştir. Dördüncü aşamada değerlendirme formunun görünüş geçerliliğinin sağlanması adına sağlıklı beslenme ve diyetetik, menü yönetimi, sosyal medya analizi alanlarında uzman akademisyenlerin ve bir akademik şeften oluşan uzmanların bilgilerine başvurulmuştur. Uzmanlara formun nasıl kullanılacağı anlatılarak bir kopyası gönderilmiş ve geri dönüşleri doğrultusunda güncellemeler yapılarak forma son şekli verilmiştir (Tablo 2). Bu adımla her kategorinin hem tek başına hem de formun bütünü ile bağlantısının olması sağlanmıştır (Kumar, 2018).

Uygulama Aşaması

Forma son şeklinin verilmesinin ardından uygulama aşamasına geçilmiştir. Araştırmanın gerçekleştirilebilirliğini sağlamak adına veri toplama aşamasında kapsam belirlenmiştir. Bu kapsamda, Youtube Türkiye üzerinden yayın yapan yemek kanallarından reçeteler incelemeye alınmıştır. Çalışmada kanallar arasında bir değerlendirme değil reçetelerin değerlendirilmesine odaklanılmıştır. Çünkü bazı reçeteler gıdaların doğası gereği daha sağlıksız içeriklere sahip olabilmektedir. Aynı kanalda sağlıklı reçetelerde paylaşılmaktadır. Ancak yine de reçetelerin alınacağı kanalların seçiminde bazı ölçütlere başvurulmuştur. Bunlar:

- Youtube platformunda bulunmak
- En az 50 bin aboneye sahip olmak
- Düzenli paylaşımlar yapmak

Buna göre, belirlenen 5 adet yüksek takipçili kanaldan (Tablo 2) çorba, salata, atıştırmalık, ana yemek ve tatlı reçetelerinden 20'şer adet reçete seçilmiş ve toplamda 100 adet reçete, içeriğindeki malzemeler ve pişirme/hazırlama teknikleri açısından değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Kanalların paylaştığı reçetelerin seçiminde de aşağıdaki ölçütler göz önünde bulundurulmuştur:

- Reçetede kullanılan tüm içerikleri ve miktarlarının paylaşılmış olması
- Pişirme yöntemleri ile ilgili detaylı bilgiler verilmiş olması

- Sponsorsuz paylaşımlar olması
- Canlı yayında kaydedilmiş olmaması

Form kullanımını herkes için basit tutabilmek adına yüzdelik değerlendirme hesaplaması tercih edilmiştir. 10 ayrı kategoride sağlıklı öğelere, kategorilerin içerikleri de göz önünde bulundurularak, 1 ya da 2 puan verilmiştir. Örneğin, yağsız süt ve süt ürünleri kullanılan bir reçete 2 puan alırken yarım yağlı, şekerli süt ya da süt ürünü kullanılan *yarı sağlıklı* bir içeriğe 1 puan verilmiştir. Yarı sağlıklı olma durumu söz konusu olmayan kategorilerde sağlıklılık puanı 1 olarak belirlenmiştir. Diğer yanda, sağlıksız öğeler 0 olarak puanlandırılmıştır. Reçete içeriğinde kategoriye uygun bir malzeme yoksa buna "uygun değil" anlamında *UD* değeri girilmiştir. Örneğin, içerikleri ve pişirme yöntemi 5 kategoride değerlendirilebilen bir reçete 4 kategoride tam puan, 1 kategoride 0 puan aldıysa bu durum reçetenin %80 oranında sağlıklı olduğuna işaret etmektedir. 2 puan alınan kategorilerde 1 puan alan bir reçete değerlendirilirken kategorinin getireceği % puanı yarıya düşmektedir. Örneğin 4 kategoriyle değerlendirilebilen bir reçetede 2 puan alınması gereken alt kategoriden 1 puan alınmış ve diğer kategorilerden tam puan alınmışsa o reçete %88,5 oranında sağlıklıdır.

Tablo 1. Türkiye Beslenme Rehberi'ne Uygun Olarak Oluşturulan Değerlendirme Formu Kategorileri

Kategori	Tüketim tavsiyesi	Porsiyon
Süt ve Süt Ürünleri	Süt, yoğurt, ayran vb. gibi süt ve süt ürünleri, alerjik durumlar dışında, az yağlı, az tuzlu ve şekersiz tüketilmeli.	7 Yaşına kadar olan çocuklar için günde 400 ml/2 su bardağı. 7 yaşından büyükler için günde 600 ml/3 su bardağı.
Sebze ve Meyveler	Sebzeler çiğ veya pişmiş tüketilebilir. Pişirilmesi durumunda az suyla ve kısa süre pişirilmeli. Meyveler tazeyken tüketilmeli.	Koyu yeşil: 1 büyük kâse. Kırmızı, turuncu, mavi, mor sebzeler: 1 orta boy/1 yumruk. Patates, taze mısır gibi nişastalı sebzeler: Yarım kâse/yarım koçan. Meyve: 1 orta boy elma, portakal, şeftali vb. / 4-5 parça karpuz
Et-Tavuk-Yumurta	Fazla yağlı olmayanları tercih edilmelidir. Kızartmak yerine ızgara ve fırında pişirilmelidir.	Kırmızı et: Bir öğünde 160-180 gram Beyaz et: Bir öğünde 160-180 gram Balık: Bir öğünde 200 gram büyük balık veya 150 gram suyu süzülmüş ton balığı. Yumurta: 2 adet
Kuru Baklagiller	Haşlanmış olarak tüketilmelidir.	Öğünde 130 gram.
Yağlı Tohumlar ve Sert Kabuklu Yemişler	Çiğ, tuzsuz ve şeker kaplanmamış olanları tüketilmelidir.	Fındık/Yer Fıstığı/Ceviz/Badem: Günde 30 gram Kabak/Ay çekirdeği: Günde 40-60 gram
Ekmek ve Tahıllar	İşlenmemiş veya az işlenmiş olanları tüketilmelidir. Beyaz un yerine tam tahıllı unlar tercih edilmelidir.	Yetişkinler: Günlük toplamda 200-250 gram Çocuklar: Günlük toplam 100-150 gram
Yağlar	Daha çok sıvı yağlar, özellikle zeytinyağı, tercih edilmelidir. Katı yağlar mümkün olduğunca az kullanılmalıdır.	Günlük 15 gram sıvı yağ/20 gram zeytinyağı
Şekerler	Sağlıklı beslenme için tüketimi kısıtlanmalı, mümkün olduğu ölçüde düşük şekerli ve doğal olarak şeker içeren gıdalar tüketilmelidir.	2 yaşından küçük bebeklere şekerli yiyeek verilmemeli. Diğer bireylerde günlük enerjinin %5'ini geçmeyecek kadar alınmalı.
Tuz, Baharatlar ve Soslar	Yiyecekler soslanırken hazır soslar kullanmaktan kaçınılmalı ve evde üretilen turşu, salça vb. sosların yapımında daha az tuz kullanılmalıdır.	Günlük 1 çay kaşığı iyotlu tuz yeterlidir.

Kaynak: (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022).

Tablo 2. Reçete Değerlendirme Formu

Kategori	İçerik Tanımı	(Yemek Adı)
Süt ve süt ürünleri (peynir, yoğurt, kefir vs.)	Yağsız/tuzsuz/şekersiz süt ürünü (2)	
	Yarım veya az yağlı/tuzlu/şekerli süt ürünü (1)	
	Yağlı süt ürünleri (0)	
	Uygun değil (UD)	
Nişasta içerikli gıdalar	Tam tahıllar (2)	
	Yarı işlenmiş tahıllar (1)	
	İşlenmiş tahıllar (0)	
	Uygun değil (UD)	
Et, deniz ürünleri, tavuk ve yumurta	Yağsız et, derisiz kümes hayvanları, deniz ürünleri ve/veya yumurtaların bağımsız kullanımı (2)	
	Yağsız et, derisiz kümes hayvanı, balık, deniz ürünleri ve/veya yumurtanın karışık kullanımı (1)	
	Yağlı et, derili kümes hayvanı ve/veya işlenmiş et kullanımı (0)	
	Uygun değil (UD)	
Kuru baklagiller (nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye, börülce ve soya fasulyesi)	Bulunuyor (1)	
	Bulunmuyor (0)	
	Uygun değil (UD)	
Meyve ve sebze	Bulunuyor (1)	
	Bulunmuyor (0)	
	Uygun değil (UD)	
Sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar	Bulunuyor (1)	
	Bulunmuyor (0)	
	Uygun değil (UD)	
Yağlar	Bitkisel/sıvı yağ kullanımı (1)	
	Hayvansal/katı yağ kullanımı (0)	
	Uygun değil (UD)	
Şekerler	Düşük şeker içerikli besinler (1)	
	Yüksek şeker/yapay tatlandırıcı içerikli besinler (0)	
	Uygun değil (UD)	
Soslar ve baharatlar	Doğal baharatlar ve salça kullanılan soslar (1)	
	Ketçap, mayonez vb. yapay/hazır sos kullanımı (0)	
	Uygun değil (UD)	
Pişirme yöntemleri	Buğulama, az yağlı suda haşlama, fırınlama, fırında kızartma, kavurma, soteleme (1)	
	Yağda kızartma (0)	

Kaynak: (Yazar tarafından oluşturulmuştur)

Bulgular

Reçeteleri İncelenen Kanalların Özellikleri

Araştırma kriterlerine uyan 5 adet Youtube kanalı incelemeye alınmıştır. En çok takipçi sayısına sahip olan kanal Hayalimdeki yemekler olarak belirlenirken, bu kanalı İdil Yazar, İlknur Sağlam ve Dilara Koçak takip etmiştir. En düşük abone sayısına Yağız İzgül kanalının sahip olduğu belirlenmiştir. Video sayısı açısından bakıldığında İdil Yazar'ın 1547 videoyla en çok paylaşım yapan kanal olması dikkat çekmektedir. Ancak Youtube'da en eski kanal olmasının da etkisiyle toplam görüntülenme sayısı anlamında en yüksek rakam Hayalimdeki Yemeklere aittir.

Tablo 3. Reçeteleri İncelenen Yemek Kanallarına Ait Bilgiler

Kanal adı	Abone sayısı	Video sayısı	Toplam görüntüleme
Hayalimdeki Yemekler	2,58 milyon	989	665.102.102
İdil Yazar	1,09 milyon	1547	210.377.273
İlknur Sağlam	354 bin	840	91.403.376
Dilara Koçak	136 bin	432	12.126.213
Yağız İzgül	60 bin	157	4.062.074

Reçetelerin Sağlıklılık Düzeyine İlişkin Bulgular

Değerlendirme formunda incelenen 20 adet çorba reçetesi İlknur Sağlam kanalından alınmıştır. Buna göre çorba reçetelerinin genel sağlıklılık düzeyi %88 olarak tespit edilirken Dilara Koçak kanalından alınan salata reçetelerinin genel sağlıklılık düzeyi %99 olarak tespit edilmiştir. Çorba reçetelerinde sağlık düzeyini düşüren uygulamaların genelde işlenmiş tahıllar ve hazır yoğurt gibi ürünlerin kullanılması olduğu görülmüştür. Salatalarda ise coleslaw salata reçetesinde yapay/hazır sos kullanımı reçetenin sağlıklılık düzeyini düşürmektedir.

Tablo 4. Çorba ve Salata Reçetelerinin Sağlıklılık Düzeyleri

Çorba	Reçete sağlıklılık %	Genel sağlıklılık %	Salata	Reçete sağlıklılık %	Genel sağlıklılık %
Ezogelin	100	88	Peynirli mercimek	100	99
Sebzeli ve tavuklu şehriye	100		Zerdeçallı karnabahar	100	
Kurşun aşı	100		Avokado	100	
Tarhana	100		Makarna	100	
Yayla	66		Kış	100	
Mercimek	100		Coleslaw	75	
Havuçlu erişte	75		Hindili	100	
Yeşil mercimek	100		Zerdeçallı enginar	100	
Çatal	100		Lahana	100	
Sebze	66		Portakallı ıspanak	100	
Mantar	80		Nohutlu vegan	100	
Lebeniye	87,5		Kereviz	100	
Domates	80		Yoğurtlu ve taze otlu buğday	100	
Sıkıcık	68		Narlı buğday	100	
Çeşmi nigar	86		Cevizli brokoli	100	
Soğuk kırmızı pancar	75		Bulgurlu pancarlı	100	
Mısır aşlığı	84		Ilık makarna	100	
Topal tavuk	68		Diyet kavanoz	100	
Ayran aşı	75		Omega 3	100	
Toga	100		Yoğurtlu semizotu	100	

Değerlendirme formunda incelenen 20 adet atıştırmalık reçetesi ise İdil Yazar kanalından alınmıştır. Buna göre atıştırmalık reçetelerinin genel sağlıklılık düzeyi %90 olarak tespit edilmiştir. Atıştırmalık reçetelerin sağlık düzeyini düşüren unsurların biberiyeli patlıcan reçetesindeki yağda kızartma işlemi ve granola bardaki şeker içeriği yüksek içerikler olduğu tespit edilmiştir. Yağız İzgül kanalından alınan ana yemek reçetelerine gelindiğinde ise genel sağlıklılık düzeyinin %91 olduğu görülmektedir. Bu reçetelerde de sağlıklılık düzeyini düşüren unsurların hazır sos, yağlı et ve işlenmiş tahılların kullanımı olduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 5. Atıştırmalık ve Ana Yemek Reçetelerinin Sağlıklılık Düzeyi

Atıştırmalıklar	Reçete sağlıklılık %	Genel sağlıklılık %	Ana Yemekler	Reçete sağlıklılık %	Genel sağlıklılık %
Taco	%100	90	Soyalı tavuk	%50	91
Quesedilla	%86		Portakal zeytinyağlı pırasa	%100	
Çıtır enginar	%100		Kabak dolma	%100	
Pırasalı börek	%86		Nohut	%100	
Granola bar	%66		Lahana bolognese	%100	
Çıtır patates	%89		Dolma yumurta	%80	
Limonlu makarna ve Çıtır Tavuk	%89		Pepper steak	%100	
Mozarellalı karides	%84		Mozerellalı köfte	%100	
Biberiyeli patlıcan	%60		Kıymalı mantar	%100	
Avokadolu tost	%89		Kinoa cracolla	%100	
Balkabaklı fırın Tepsi	%100		Peynirli patlıcan rulo	%100	
Kraker	%100		Fırında avakado	%100	
Karnabahar kavurma	%100		Kabak istif	%75	
Guacamoleli humus	%100		Pate somon	%100	
Kısır	%100		Tempura mısır	%50	
Şakşuka	%80		Köpoğlu	%100	
Falafel	%100		Çökertme	%84	
Piyaz	%80		Soslu tavuk	%80	
Patates salatası	%100		İstiridye mantarlı steak	%100	
Kabak dolması	%84		Lorlu biber dolması	%100	

Son olarak Hayalimdeki Yemekler adlı kanaldan alınan tatlı reçetelerinin genel sağlıklılığı diğer reçetelere göre %40 ile en düşük düzey olarak tespit edilmiştir. Buradaki sorun genel anlamda reçetelerde yağlı içeriklerin kullanılmasından, pişirme yöntemlerinden, şeker içeriğinin yüksek olmasından ve kullanılan hazır soslardan kaynaklanmaktadır.

Tablo 6. Tatlı Reçetelerinin Sağlıklılık Düzeyi

Tatlılar	Reçete sağlık %	Tatlılar	Reçete sağlık %	Genel %
Islak Kurabiye	66	Çilekli Frambuazlı Tart	32.5	40
Paris Brest	66	Basma Kadayıf	40	
Mor Baklava	32.5	Rulo Tiramisu	0	
Güllaç	32.5	Kabak Soslu Tel Şehriyeli Tatlı	16	
Çıtır Kadayıflı Muhallebi	28	Frambuaz Soslu Tart	32	
Saray Sarması	25	Panna Cotta	32	
Trileçe	20	Tulumba	42	
Elmalı Tart	12.5	Köstebek Pasta	28	
Cheesecake	25	Ayva Tatlısı	75	
Krem Karamelli Kek	42	Makaron	100	

Tartışma ve Sonuç

Dijitalleşmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan sosyal medya araçları ve bunlar aracılığıyla paylaşılan bilgiler, bireylerin günlük yaşamlarındaki en basit konularda başvurabildikleri çözümler sunmaktadır. Yapılan paylaşımlar, bireyleri özellikle sağlık (Can 2024) ve beslenme alışkanlıkları (Aydın ve Uçkan Çakır 2022) konularında etkilemekte ve bireyleri bu platformlar üzerinden bilgi arayışına yönlendirebilmektedir (Banna vd. 2015). Ancak beslenme ve reçetelerle ilgili paylaşılan kontrolsüz bilgiler yanlış yönlendirmelere yol açabilmekte ve doğru reçetelere ulaşmayı zorlaştırabilmektedir (Chen vd. 2020). Çünkü daha önce de vurgulandığı üzere bireyler dünya genelinde günün önemli bir saatini çevrim içi olarak geçirmekte (Camargo, Botelho, Irmão, vd., 2022), beslenme, yemek yapma (Martin Romero ve Francis, 2020) ve reçete bulmak gibi konularda bilgi aramaktadır (Engler-Stringer, 2010; Worsley vd., 2014). Bireylerin reçete bulmak için yararlandıkları bu sitelerde yalnızca site sahiplerinin değil tüm kullanıcıların yüklediği reçeteler de yer alabilmektedir. Her bireyin verilen bilgiyi algılama ve işleme süreçleri farklı olabileceği için (Ronteltap vd., 2012) sunulan reçete içeriklerinin de sağlıklı beslenme kurallarına uygun düzenlenmiş olması gerekmektedir (Camargo, Botelho, Irmão, vd. 2022). Bu amaçla, çalışmada sosyal medyada paylaşılan yemek tariflerinin

sağlıklılık düzeylerini değerlendirmek için Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı'nın (2022) yayınladığı Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) esas alınarak kullanışlı, basit ve etkili bir değerlendirme aracı geliştirmesi ve online yemek kanallarında paylaşılan reçetelerin sağlıklılık düzeylerinin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Oluşturulan değerlendirme formunun uygulanmasıyla elde edilen bulgular, araştırma kapsamına alınan çorba, salata, atıştırmalık ve ana yemek reçetelerinin yüksek düzeyde sağlıklı olduğuna işaret etmektedir. Ancak tatlı reçetelerinin %40 ile düşük bir sağlıklılık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Tüm reçeteler birlikte değerlendirildiğinde veri setine dahil edilen reçetelerin %80 düzeyinde sağlıklı olduğunu söylemek mümkündür. Reçetelerin sağlıklılık düzeylerini düşüren etkenler işlenmiş tahıllar, hazır süt ürünleri, hazır soslar, yağlı içerikler, şeker katkıları ve şekerli içerikler ve pişirme yöntemi olarak kızartma kullanılması olarak tespit edilmiştir. Oysa sağlıklı bir diyet, az yağlı süt ürünlerinin, yağsız etlerin, sebze ve meyvenin tüketilmesini, yağ, şeker ve tuz içeriği düşük ürünlerden kaçınılmasını içermelidir (Tayfur vd., 2022). Bu nedenle sağlıklı beslenme ve kronik hastalıklardan korunma için bu besinlerin tüketimi önemlidir. Ancak bulgular, Türk halkının doğal süt ve süt ürünlerini bırakın, hiçbir yaş grubunda yeterince süt tüketmediği halde (Gezmen Karadağ vd., 2022) çalışma kapsamında incelenen bazı reçetelerde hazır süt ürünleri kullanıldığını ortaya koymuştur. Yine bu reçetelerde sağlıklılık düzeyini düşüren, işlenmiş besin kategorisindeki hazır soslar, sağlıksız yağlar ve yağlı, şeker katkılı veya yüksek miktarda şeker içeren bazı malzemelerin kullanıldığı belirlenmiştir. Bu şekilde işlenmiş ürünlerin sık tüketimi bireylerde şeker, doymuş yağ ve sodyum alımlarını artırmakta ve obezite, kalp rahatsızlıkları gibi kronik hastalıklara yol açtığı bilinmektedir (Tayfur vd., 2022).

Çalışma sonuçları, online reçetelerin her ne kadar sağlıklı olduğunu iddia etse de sağlıksız içerikler barındırabileceğine de işaret etmektedir. Dahası, gerçekten sağlıklı reçetelerin arasında sağlıksız ve içeriğinde aşırı işlenmiş içerikler bulunduran reçetelere rastlanabilmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkıldığında, bireylerin yemek pişirirken interneti bilgi kaynağı olarak kullanma konusunda bilinçlendirilmesine yönelik çalışmaların gerektiği söylenebilir. Bireylerin, sağlıklı olarak etiketlendirilen tariflerin bile her zaman sağlıklı beslenme için diyet kılavuzlarını takip etmediği konusunda uyarılması gerekmektedir. Yemeklere tat vermek, hazırlık ve pişirme sürelerini düşürmek için işlenmiş gıdaların kullanımının teşvik edilmemesi sağlanmalıdır (Camargo, Botelho, Irmão, vd., 2022). Bunun yerine, mümkün olduğunca ev yapımı ve doğal içerikli süt ve süt ürünlerinin kullanımı, daha az yağlı kırmızı et, tavuk ve balık tüketimi önerilmelidir. Reçetelerde işlenmiş gıdalar, serbest şekerler, doymuş yağlar ve tuz tüketimini artıracak içerikler kullanılması ve tavsiyeler verilmesinden kaçınılmalıdır (Tayfur vd., 2022).

Son olarak, araştırma alanının yeni olması ve online reçetelerin sağlıklılık düzeylerinin araştırıldığı çalışmaların sayısının henüz az olması (Camargo, Botelho, Irmão, vd., 2022), çalışma bulgularının mevcut literatür açısından değerlendirmesini zorlaştırsa da çalışma sonuçlarının alanda gerçekleştirilmiş az sayıdaki çalışmayla paralel sonuçlara ulaştığını söylemek mümkündür (Camargo, Botelho, Irmão, vd., 2022; Dickinson vd., 2018; Santos vd., 2017; Trattner vd., 2017). Bu özellikleri dolayısıyla mevcut çalışmanın konuyla ilgili önemli noktalara işaret ettiğini ve geliştirilen değerlendirme formunun başarılı olduğu söylenebilir.

Teorik Katkılar

Her çalışmanın olduğu gibi bu çalışmanın da bir dizi teorik katkıları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışma online reçetelerin sağlık düzeyini değerlendirecek az sayıdaki çalışmanın bulunduğu (Camargo, Botelho, Irmão, vd., 2022) literatürün genişletilmesine somut bir katkıda bulunmaktadır. Dahası, bu çalışma Türkiye'de bu konudaki, yazarın bilgisi dahilinde, yapılmış ilk çalışma olması ile de önem taşımaktadır. Çalışmanın bir diğer önemli teorik katkısı Türkiye'ye ve Türk mutfak kültürüne özgü bir online reçete değerlendirme formu geliştirilmiş olmasıdır. Geliştirilmeye ve güncellenmeye açık olma özelliği bulunan form, gelecekte yeni ve kapsamlı akademik çalışmaların yapılmasına olanak sunabilecektir. Dahası, gıdaların aynı lezzette ve kalitede üretilebilmesi için standart reçete uygulamalarının geliştirilmesine katkı sağlayabilecektir (Çekal ve Doğan, 2022).

Pratik Katkılar

Çalışma çeşitli açılardan pratik katkılar sunmaktadır. İlk olarak hem online reçete yayınlayan platformlara hem de bu platformlardan yararlanan kullanıcılar için reçetelerin sağlıklılık düzeyini ölçebilecekleri pratik ve kullanımı kolay bir araç sunmaktadır. Ayrıca oluşturulan form eğitimciler, diyetisyenler ve sağlıklı beslenme ile ilgilenen diğer kurum ve kuruluşlar tarafından da kullanılabilecektir.

Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışmalara Öneriler

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da kendine özgü kısıtları bulunmaktadır. İlk olarak zaman ve maliyet nedeniyle araştırma kapsamına belli sayıda reçete alınabilmiştir. Bir diğer konu verilen reçeteler ile uygulamalardaki nüanslardır. Bu durum veri toplama aşamasında reçetelerin incelenirken öznel değerlendirmelerin kullanılmasına da sebep olmuştur. Bu konular göz önünde bulundurulduğunda gelecekteki çalışmaların daha farklı, daha fazla sayıda ve mümkünse standart reçeteler üzerinde çalışması yerinde olacaktır. Bu çalışmanın bir ön çalışma olduğu düşünüldüğünde araştırmacıların, sektör profesyonellerinin ve amatör aşçıların değerlendirme formu deneyimlerinin incelenmesi gereken konular arasında olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

Aydın, Ş., & Uçkan Çakır, M. (2022). Gastornomi ve Dijitalleşme. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 12*(4), 2143-2159. https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1123324

Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F. X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*, *14*(12A), 2274-2284. https://doi.org/10.1017/S1368980011002515

Banna, J. C., Buchthal, O. V., Delormier, T., Creed-Kanashiro, H. M., & Penny, M. E. (2015). Influences on eating: a qualitative study of adolescents in a periurban area in Lima, Peru. *BMC Public Health*, *16*(1), 40. https://doi.org/10.1186/s12889-016-2724-7

Bator, M. (2016). On the Development of the English Culinary Recipe. *Academic Journal of Modern Philology*, *5*, 7-15.

Camargo, A. M. de, Botelho, A. M., Dean, M., & Fiates, G. M. R. (2022). A qualitative framework for the assessment of culinary recipes' healthiness. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, *28*. https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100391

Camargo, A. M. de, Botelho, A. M., Irmão, G. B., & Fiates, G. M. R. (2022). Analysis of Recipes Shared as 'Healthy' in a Popular Brazilian Website: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(21), 13914. https://doi.org/10.3390/ijerph192113914

Can, İ. (2024). Sağlığın Medyadaki Görünümleri Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. *Medya ve Kültür*, *4*(1), 84-102. https://doi.org/10.60077/medkul.1482202

Chen, M., Jia, X., Gorbonos, E., Hoang, C. T., Yu, X., & Liu, Y. (2020). Eating healthier: Exploring nutrition information for healthier recipe recommendation. *Information Processing & Management*, *57*(6), 102051. https://doi.org/10.1016/j.ipm.2019.05.012

Çekal, N., & Doğan, E. (2022). Sürdürülebilir Gastronomide Standart Reçete ve Coğrafi İşaretlerin Önemi. *Turizm Çalışmaları Dergisi*, *4*(1), 49-60.

Dickinson, K. M., Watson, M. S., & Prichard, I. (2018). Are Clean Eating Blogs a Source of Healthy Recipes? A Comparative Study of the Nutrient Composition of Foods with and without Clean Eating Claims. *Nutrients 2018, Vol. 10, Page 1440*, *10*(10), 1440. https://doi.org/10.3390/NU10101440

Doub, A. E., Small, M. L., Levin, A., LeVangie, K., & Brick, T. R. (2016). Identifying users of traditional and Internet-based resources for meal ideas: An association rule learning approach. *Appetite*, *103*, 128-136. https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.006

Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, *12*(7), 1955. https://doi.org/10.3390/nu12071955

Engler-Stringer, R. (2010). The Domestic Foodscapes of Young Low-Income Women in Montreal: Cooking Practices in the Context of an Increasingly Processed Food Supply. *Health Education & Behavior*, *37*(2), 211-226. https://doi.org/10.1177/1090198109339453

Forner, F., Volkhardt, I., Meier, T., Christen, O., & Stangl, G. I. (2021). The nutriRECIPE-Index – development and validation of a nutrient-weighted index for the evaluation of recipes. *BMC Nutrition*, *7*(1), 74. https://doi.org/10.1186/s40795-021-00483-7

Freyne, J., Berkovsky, S., & Smith, G. (2011). Recipe Recommendation: Accuracy and Reasoning. Içinde R. and M. J. L. and O. N. Konstan Joseph A. and Conejo (Ed.), *User Modeling, Adaption and Personalization* (ss. 99-110). Springer Berlin Heidelberg.

Gezmen Karadağ, M., Güneş, F. E., Yıldıran, H., Göktaş, Z., & Akyol Mutlu, A. (2022). Tüketimi Artırılması Gereken Besinler ve Besin Öğeleri. Içinde A. G. Pekcan, N. Şanlıer, M. Baş, N. Acar Tek, & H. Gökmen Özel (Ed.), *Türkiye Beslenme Rehberi*. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031.

Kumar, R. (2018). *Research Methodology : A Step-by-Step Guide for Beginners*. SAGE Publications Ltd. http://digital.casalini.it/9781526457080

Lane, M. M., Davis, J. A., Beattie, S., Gómez-Donoso, C., Loughman, A., O'Neil, A., Jacka, F., Berk, M., Page, R., Marx, W., & Rocks, T. (2021). Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies. *Obesity Reviews*, *22*(3). https://doi.org/10.1111/obr.13146

Lavelle, F., Spence, M., Hollywood, L., McGowan, L., Surgenor, D., McCloat, A., Mooney, E., Caraher, M., Raats, M., & Dean, M. (2016). Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *13*(1), 119. https://doi.org/10.1186/s12966-016-0446-y

Martin Romero, M. Y., & Francis, L. A. (2020). Youth involvement in food preparation practices at home: A multi-method exploration of Latinx youth experiences and perspectives. *Appetite*, *144*, 104439. https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104439

Min, W., Bao, B.-K., Mei, S., Zhu, Y., Rui, Y., & Jiang, S. (2018). You Are What You Eat: Exploring Rich Recipe Information for Cross-Region Food Analysis. *IEEE Transactions on Multimedia*, *20*(4), 950-964. https://doi.org/10.1109/TMM.2017.2759499

Murray, D. W., Mahadevan, M., Gatto, K., O'Connor, K., Fissinger, A., Bailey, D., & Cassara, E. (2016). Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. *Perspectives in Public Health*, *136*(3), 143-151. https://doi.org/10.1177/1757913915600195

Namin, A., Ratchford, B. T., Saint Clair, J. K., Bui, M. (Myla), & Hamilton, M. L. (2020). Dine-in or take-out: Modeling millennials' cooking motivation and choice. *Journal of Retailing and Consumer Services*, *53*, 101981. https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.101981

Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L., & Sofi, F. (2021). Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, *125*(3), 308-318. https://doi.org/10.1017/S0007114520002688

Raber, M., Chandra, J., Upadhyaya, M., Schick, V., Strong, L. L., Durand, C., & Sharma, S. (2016). An evidence-based conceptual framework of healthy cooking. *Preventive Medicine Reports*, *4*, 23-28. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.05.004

Ritchie, J., & Spencer, L. (1994). Qualitative data analysis for applied policy research. Içinde A. Bryman & B. Burgess (Ed.), *Analyzing Qualitative Data* (1. bs). Routledge.

Ronteltap, A., Sijtsema, S. J., Dagevos, H., & de Winter, M. A. (2012). Construal levels of healthy eating. Exploring consumers' interpretation of health in the food context. *Appetite*, *59*(2), 333-340. https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.05.023

Sajadmanesh, S., Jafarzadeh, S., Ossia, S. A., Rabiee, H. R., Haddadi, H., Mejova, Y., Musolesi, M., Cristofaro, E. De, & Stringhini, G. (2017). Kissing Cuisines. *Proceedings of the 26th International Conference on World Wide Web Companion - WWW '17 Companion*, 1013-1021. https://doi.org/10.1145/3041021.3055137

Santos, V. F. A., Neves, F. S., Binoti, M. L., & Mendes, L. L. (2017). Nutritional quality of snacks for preschoolers recommended on the internet. *Journal of Human Growth and Development*, *27*(1), 64. https://doi.org/10.7322/jhgd.127654

Tayfur, M., Besler, H. T., Sökülmez Kaya, P., Soylu, M., Müftüoğlu, S., & Akman, M. (2022). Tüketiminin Azaltılması Gereken Besinler ve Besin Öğeleri. Içinde A. G. Pekcan, N. Şanlıer, M. Baş, N. Acar Tek, & H. Gökmen Özel (Ed.), *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031.

Trattner, C., Elsweiler, D., & Howard, S. (2017). Estimating the Healthiness of Internet Recipes: A Cross-sectional Study. *Frontiers in Public Health, 5*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00016

Wolfson, J. A., Frattaroli, S., Bleich, S. N., Smith, K. C., & Teret, S. P. (2017). Perspectives on learning to cook and public support for cooking education policies in the United States: A mixed methods study. *Appetite, 108,* 226-237. https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.004

Worsley, A., Wang, W., Ismail, S., & Ridley, S. (2014). Consumers' interest in learning about cooking: the influence of age, gender and education. *International Journal of Consumer Studies*, *38*(3), 258-264. https://doi.org/10.1111/ijcs.12089

(https://www.joghat.org)

Author | Article Title



Current Issue

JOURNAL OF GASTRONOMY, HOSPITALITY AND TRAVEL

Volume 7, Issue 3, 2024
ISSN: 2619-9548
Field: Gastronomy, Hospitality, Travel, Recreation, Tourism and Tourism Education
Type: Peer - Reviewed Journal
Publish Period: Quarterly in Year and Online

!!! In order to make evaluation and reviewing processes more effective, article submissions will not be accepted until 1 DECEMBER 2024 !!!

INDEX

Published articles in JOGHAT is INDEXED in following indexes;

ULAKBİM Sosyal Bilimler Veri Tabanı (TR Dizin)

ICI – Index Copernicus International

ASOS – Academia Social Science Index

DRJI – Directory of Research Journals Indexing

SIS – Scientific Indexing Services

EuroPub database