

T.C.
NIĞDE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ENERJİ İÇECEĞİ
TÜKETİMİNİN VE BİLİNCİNİN ARAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İdris KAYANTAŞ

Niğde-2013

**T.C.
NİĞDE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ENERJİ İÇECEĞİ
TÜKETİMİNİN VE BİLİNCİNİN ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İdris KAYANTAŞ

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Gürkan YILMAZ**

Niğde-2013

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum "Üniversite Öğrencileri Arasında Enerji İnceceği Tüketimi Ve Bilincinin Araştırılması" başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım klavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 04/12/2013

İdris KAYANTAŞ

ONAY SAYFASI

Yrd.Doç.Dr. GÜRKAN YILMAZ danışmanlığında İDRİS KAYANTAŞ tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencileri Arasında Enerji İçeceği Tüketiminin ve Bilincinin Araştırılması" adlı bu çalışma jürimiz tarafından Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR Anabilim Dalı BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarih: 06.12.2015

JÜRİ:

Danışman : Yrd.Doç.Dr. Gürkan YILMAZ



Üye : Yrd.Doç.Dr. Tank SEVİNDİ



Üye : Yrd.Doç.Dr. Berkan İBİŞ

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun Tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Mehmet ÖZEL
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışma, Bingöl Üniversitesi bünyesindeki Fen Edebiyat, Sosyal Bilimler, Meslek Yüksek Okulları, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakülteleri olmak üzere bu fakülteler bağlı bölümlerde okuyan öğrencilerin enerji içeceği tüketimi ve bilinci tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu yolla üniversite öğrencileri arasında enerji içeceği tüketimi ve bilincini geliştirmeye katkı sağlaması umulmaktadır.

Araştırma için çeşitli alt problemler oluşturulmuştur. Üniversite öğrencilerinin enerji içeceği tüketim oranı, enerji içeceklerinin içeriği ile ilgili üniversite öğrencilerinin bilgi düzeyleri, hangi amaçla ve hangi zaman aralığında kullandıkları tespit edilmeye çalışılmıştır.

Bu durumu tespit etmek amacıyla Ova ve arkadaşlarının (2011) geliştirmiş oldukları "Enerji İçecekleri Tüketimi ve Bilinci" ölçeği 500 kişiye uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizleri, SPSS 14.0 For Windows Paket Programından yararlanılarak frekans, yüzde, kümülatif yüzde gibi tanımlayıcı tekniklerden yararlanılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin çoğunluğu enerji içeceği tüketmemektedirler. Tüketenlerin ilk kez tüketme nedenlerine bakıldığında çoğunluğu meraktan tüketmektedir. Tüketme nedenlerine bakıldığında; enerji ihtiyacını karşılamak, lezzet ve spor yapmak için tükettiklerini belirtmişlerdir.

Öğrenciler genellikle, enerji içeceklerini 12-18 saatleri arasında sade olarak tüketmektedirler. Enerji içeceği tüketen öğrencilerin büyük çoğunluğunun marka tercihi yoktur.

Büyük bir çoğunluğu enerji içeceklerini bilinçsiz olarak tüketmekte, enerji içeceklerinin içeriği hakkında yeterli bilgiye sahip olamadıkları görülmektedir.

Bu içeceklerle ilgili tüketim bilincinin geliştirilmesine yönelik önlemler alınmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencisi, Enerji İçeceği, Tüketim Bilinci

ABSTRACT

In this study it is tried to determine energy drink consumption and consciousness among the students of Faculty of Arts, Faculty of Social Sciences, Vocational Schools, Faculty of Administrative Sciences, Faculty of Theology, Engineering and Architecture Faculty in Bingöl University. In this way, it is hoped to contribute to develop the energy drink consumption and consciousness among the students.

For the research some sub - problems were created. It is tried to identify the proportion of energy drink consumption, the information level of the students about the ingredients in energy drink, for which aim and how often they use it. To identify this state the Scale "Energy Drink Consumption and Consciousness" that was developed by Ova and his friends (2011) was applied to 500 people. The statistical analyses of this were made by using SPSS 14.0 Windows Packet Programme and some descriptive technics like frequency, percentage and cumulative percentage.

According to the obtained results, the majority of students are consuming energy drinks. Considering the causes of consuming consume the majority for the first time is consumed with worry. Considering the causes consume; energy needs, taste and stated that they consume for sports.

Students often consume energy drinks are simply between 12-18 hours. The majority of students who consume energy drinks brands have no choice. it is understood that a large majority of students consume the energy drink unconsciously and they don't have enough information about the content of the energy drinks. Some precautions should be taken for developing the consumption consciousness about this drinks.

Key Words: University Students, Energy Drink, Consumption Consciousness

ÖNSÖZ

Bu araştırmaya katılan Bingöl Üniversitesi bünyesindeki Fen Edebiyat, Sosyal Bilimler, Meslek Yüksek Okulları, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakülteleri olmak üzere bu fakültelere bağlı bölümlerde okuyan öğrencilere ve araştırmanın sağlıklı bir şekilde yapılmasına destek veren Bingöl üniversitesi öğretim üyeleri ve elemanlarına, Niğde Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu müdürlüğüne ve çalışmanın başından beri hiçbir konuda emeğini ve yardımlarını esirgemeyen danışmanım Yrd. Doç. Dr. Gürkan YILMAZ hocama ve Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu bünyesinde hizmet veren Arş. Gör. Mehmet GÜL kardeşime emeği geçen Niğde Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu'nda görev yapan hocalarıma; tez çalışmamın her anında yanımda olan ve benden hiçbir yardımını esirgemeyen değerli kardeşim Mehmet ÇİNTAY' a ve manevi destekçim Yağmur SEVİN' e ;

Ayrıca bu güne kadar yetişmemde maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

04/12/2013

İdris KAYANTAŞ

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	vi
1.GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	1
1.3. Alt Problemler.....	1
1.4. Araştırmanın Önemi.....	1
1.5. Sayıtlar.....	2
1.6. Sınırlılıklar.....	2
2. LİTERATÜR BİLGİ	3
2.1. Enerji nedir?.....	3
2.1.1. Nükleer enerji.....	3
2.1.2. Rüzgar enerjisi.....	3
2.1.3. Jeotermal enerjisi.....	3
2.1.4. Elektrik enerjisi.....	3
2.2. Metabolizma Nedir ve Neden Önemlidir?.....	4
2.2.1. Başlıca Metabolizma Reaksiyonları.....	5
2.2.2. Metabolizma Hızını Etkileyen Faktörler	5
2.2.3. Metabolizmayı Hızlandırmak İçin Yapılması Gerekenler	6
2.3. İçecek ve İçecek Çeşitleri	7
2.3.1. Çay.....	7
2.3.2. Kahve.....	8
2.3.3. Kakao.....	8
2.3.4. Meyve suları.....	8
2.3.5. Gazozlar.....	8
2.3.6. Alkollü içkiler.....	8
2.3.7. Sporcu İçeceği.....	9
2.3.7.1. Sporcu İçeceğin Karbonhidrat Bileşimi ve Performans.....	10
2.3.8. Enerji İçecekleri.....	12
2.3.8.1. Enerji İçeceklerinin Bileşimi.....	12

2.3.8.2.Enerji İçeriklerinin Fizyolojik Etkileri.....	14
2.3.8.2.1. Kafein Farmakolojisi ve Fizyolojisi.....	14
2.3.8.2.2.Enerji İçeceklerinin Çocuklarda, Adolessanlarda ve Genç Erişkinlerde Tüketimi.....	16
2.4. Bingöl Üniversitesi.....	17
3. MATERYAL VE METOT	18
3.1.Araştırmanın Modeli.....	18
3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi.....	18
3.3. Verileri Toplama Aracı.....	18
3.4. Verilerin Analizi.....	18
4. BULGULAR.....	19
5. TARTIŞMA ve SONUÇ.....	38
6.ÖNERİLER.....	44
KAYNAKLAR.....	45
EKLER	48
EK.1. ANKET FORMU.....	48
EK 2.ÖZGEÇMİŞ.....	55

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Ticari Sporcu İçecekleri.....	11
Tablo 2. Egzersizden Önce, Sonra ve Egzersiz SırasınDa Sıvı Tüketimi.....	11
Tablo 3. Kafein Dışındaki Sık Rastlanan DiğEr Enerji İeğE BileşEnleri İle İlgili Özet Bilgiler.....	16
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Dağılımları.....	19
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıflarına Göre Dağılımları.....	19
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Öğrenim Türlerine Göre Dağılımları.....	20
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	20
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı.....	20
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı.....	21
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Kaldıkları Yerlere Göre Dağılımı.....	21
Tablo 11. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı.....	21
Tablo12. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Ekonomik Olarak Bir Sıkıntınız Var mı? Sorusuna Göre Dağılımı.....	22
Tablo 13. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Aylık Ortalama Harcama Miktarlarına Göre Dağılımları.....	22
Tablo 14. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Burs Alıp Almama Durumlarına Göre Dağılımları.....	22
Tablo 15. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Aldıkları Burs Türüne Göre Dağılımları.....	23
Tablo 16. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sağlık Sorunu Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımları.....	23

Tablo 17. Araştırmaya Katılan Katılımcılar Sağlık Sorunlarına Göre Dağılımları.....	23
Tablo 18. Araştırmaya Katılan Katılımcılar Sosyal Güvence Durumlarına Göre Dağılımları.....	24
Tablo 19. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarına Göre Dağılımları.....	24
Tablo 20. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Gün İçerisinde En ok Tükettikleri İçecek Durumlarına Göre Dağılımları.....	25
Tablo 21. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sigara İçip İçmeme Durumlarına Göre Dağılımları.....	25
Tablo 22. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sigara Tüketim Oranlarına Göre Dağılımları.....	25
Tablo 23. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Alkol Kullanıp Kullanmama Durumlarına Göre Dağılımları	26
Tablo 24. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Alkol Kullanma Sıklıkları Durumlarına Göre Dağılımları	26
Tablo 25. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Dağılımları	26
Tablo 26. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre Dağılımları	27
Tablo 27. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Tüketip Tüketmeme Durumlarına Göre Dağılımları	27
Tablo 28. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Ne Sıklıkta Enerji İçeceği Tkettiklerine Göre Dağılımları	27
Tablo 29. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceğini İlk Kez Deneme Nedenlerine Göre Dağılımları	28
Tablo 30. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Tüketme Nedenlerine Göre Dağılımı	28
Tablo 31. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Tüketme Zamanlarına Göre Dağılımı	29
Tablo 32. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Tüketme Şekillerine Göre Dağılımı	30
Tablo 33. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Marka Tercihlerinin Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımı	30

Tablo 34. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Marka Tercihlerine Göre Dağılımı	31
Tablo 35. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Marka Tercihlerini Etkileyen Faktörlerin Dağılımı	31
Tablo 36. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerinin Beslenme Durumlarını Etkilediğini Düşünme Durumlarına Göre Dağılımı.....	32
Tablo 37. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerini Tüketmeme Nedenlerine Göre Dağılımı	32
Tablo 38. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerinin İçeriği İle İlgili Bilgilerinin Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımı	32
Tablo 39. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerinin İçindekiler Listesindeki Maddelerden Hangilerini Bildiklerine Göre Dağılımı	33
Tablo 40. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçecekleri Ve Sporcu İçecekleri Arasındaki Farkı Biliyor musunuz?” Sorusuna Yönelik Dağılımları	33
Tablo 41. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçeceklerinin Sağlık Problemlerine Neden Olabileceği Düşünüyor musunuz?” Sorusuna Yönelik Dağılımları	34
Tablo 42. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçecekleri Kaynaklı Olası Sağlık Problemlerini Dikkate Alam Durumlarına Göre Dağılımları....	34
Tablo 43. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçeceklerinin Yanlış Kullanımı Sonucunda Oluşabilecek Sağlık Problemlerini Nereden Öğrendiniz?” Sorusuna İlişkin Verilen Cevapların Dağılımı	35
Tablo 44. Araştırmaya Katılan Katılımcıların” Enerji İçeceği Ambalajı .Üzerinde Herhangi Bir Uyarı Yer Almakta mıdır?” Sorusuna İlişkin Cevapların Dağılımı	35
Tablo 45. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerinin Ambalajı Üzerinde Uyarıları (Aşağıdaki Uyarılardan Herhangi Biri Varsa) Dikkate Alma Durumları	36
Tablo 46. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçeceklerinin Bağımlılık Yaptığına İnanıyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımları	36
Tablo 47. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçecekleri Üzerindeki Genel Düşüncelerinin Dağılımları	37

ŐEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Bazal Metabolizmanın Cinsiyete ve Yaşa Bağlı Olarak DeėiŐimini....6

1.GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Günümüzde kişiler günlük hayatın hızlı akışı nedeniyle bu akıcılığa ayak uydurmak için ve kendilerini zinde tutmak amacıyla farklı arayışlar içerisine girmişlerdir. Enerji içeceği tüketimi, bu yöntemlerden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Enerji içecekleri bireyleri, yaşam temposunda daha zinde tutmak amacıyla üretilmişken kullanım şekilleri açısından çeşitli riskleri de beraberinde getirmektedir. Aynı zamanda bu içecekler bütün bireyler için tavsiye edilmemektedir. Çeşitli hastalıkları (kalp, karaciğer, mide, böbrek rahatsızlıkları) bulunan insanların bu içecekleri tüketmeleri tavsiye edilmemektedir.

Bu araştırmada Güneydoğu Anadolu bölgesinde yer alan Bingöl Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin enerji içecekleri tüketimi ve bilinci farklı şekillerde araştırılmaya çalışılmıştır. Araştırmacı tarafından öğrencilere öğrenim şekilleri, sosyo- ekonomik ve demografik bilgilerin yanı sıra enerji içeceği tüketimine yönelik bilinçlerini belirlemek amacıyla bilgi toplama formu uygulanmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Araştırmanın problemini, Bingöl Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin enerji içecekleri tüketimi ve bilincinin ölçülmesi oluşturmaktadır.

1.3. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin enerji içeceği tüketim oranı nedir ?
2. Enerji içecekleri içeriği ile ilgili üniversite öğrencileri bilgi sahibi midir?
3. Üniversite öğrencileri enerji içeceklerini daha çok hangi zaman aralığında ve hangi amaçla kullanıyorlar ?

1.4. Araştırmanın Önemi

Araştırma, yüksek öğrenim düzeyinde öğrenim gören katılımcılardan elde edilen anket formları doğrultusunda enerji içeceklerini tüketim şekillerini belirlemek amacıyla önem arz etmektedir.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırmada Ova tarafından 2007 yılında geliştirilen," Enerji İeeği Tüketimi Bilinci Anketi" katılımcılar tarafında eksiksiz ve içtenlikle cevaplandığı ve uygulanan anket formunun araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma, para ve zaman faktörleri göz önünde bulundurularak Bingöl Üniversitesi'nin 2011-2012 eğitim öğretim yılı bahar döneminde farklı lisans ve önlisans programlarında okuyan tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiş toplam 500 kişi ile sınırlı tutulmuştur.

2. LİTERATÜR BİLGİ

2.1. Enerji Nedir?

Enerji, İş yapabilme kabiliyetidir. Bir sistemin enerjisi, o sistemin yapabileceği azami iştir. Diğer bir deyişle enerji, gözle görülebilen her türlü maddeye etki edebilmektedir. Enerji, asla kaybolmaz. Başka enerji çeşitlerine dönüşebilir. İş, fizikte bir cisme, bir kuvvetin tesiri ile yol aldırma, yerini değiştirme şeklinde tarif edilir. İş (W), kuvvet (F) ve kuvvet etkisiyle cismin aldığı yol (x) ile gösterilirse, $W = F \cdot x$ olur. Kuvvet tatbik edilen cisimlerin hızları değişir. Bütün hareketli cisimler, hıza sahip oldukları için, aynı zamanda yukarıdaki iş tarifinden gidilerek enerjiye sahip oldukları da çıkarılabilir. Yani, hıza sahip olan cisimler zinde bir kuvvetin sahibidirler. Bu kuvvetle iş yapabilirler. Hızla çarpışan iki şişenin birbirini kırması, sahip oldukları enerji sebebiyledir. (enerji.nedir.com/#ixzz2Rqc6R6Y3, 04.11.2013). Enerji türleri şu şekilde sıralanabilir:

2.1.1. Nükleer Enerji

Atomun kütle kaybına karşılık gelen enerjidir. Nükleer reaksiyonlarda, kütle kaybı enerji şeklinde açığa çıkar (enerji.nedir.com/#ixzz2Rqc6R6Y3, 04.11.2013).

2.1.2. Rüzgar Enerjisi

Yani basınç farkları sebebiyle hava moleküllerinin kazandıkları kinetik enerji ve gel-git denilen suların yükselmesi ve alçalması da enerji kaynağı olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda dalgalar ve denizlerin dip ve yüzeyi arasındaki sıcaklık farkı da bir enerji kaynağıdır. (enerji.nedir.com/#ixzz2Rqc6R6Y3, 04.11.2013).

2.1.3. Jeotermal Enerjisi

Yer kabuğundaki kızgın magma tabakasındaki ısı enerjisidir. Bu tabakaya temas eden su, yüksek basınçlı buhar halinde yeryüzüne çıkar veya çıkarılır (enerji.nedir.com/#ixzz2Rqc6R6Y3, 04.11.2013).

2.1.4. Elektrik Enerjisi

Enerji naklinde elektrik enerjisi kullanılır. Bu alternatörün rotorunun dönme eksenine bağlı türbin (su veya buhar türbini), başka bir enerjiyle (barajlarda yüksekten

düşen su ile veya termik ve nükleer santrallerde buhar kazanlarındaki buhar basıncı ile) döndürülürse, elektrik enerjisi elde edilir. Elektrik enerjisi aynı zamanda güneş pillerinden de elde edilmektedir (enerji.nedir.com/#ixzz2Rqc6R6Y3, 04.11.2013).

2.2. Metabolizma Nedir ve Neden Önemlidir?

Metabolizma, vücudun temel fonksiyonlarını devam ettirebilmek için yaktığı miktardır. Yemek yeme, uyuma, temizlenme ve benzeri faaliyetler sırasında vücudumuz devamlı kalori yakar. Metabolizma vücut bileşimleri tarafından etkilenmektedir. Bu bileşimler, vücuttaki kas ve yağ dokularının birbirine oranıdır. Kaslar, vücutta yağlardan daha fazla kalori kullanırlar. Kaslı vücuda sahip olan kimselerin, daha az vücut yağına sahip olmalarından dolayı, daha hızlı metabolizmaları vardır. Örneğin aynı boy ve kiloda olan iki kişiyi ele alalım. Bunlardan düzenli olarak aerobik çalışma, vücut geliştirme, fitness ve benzeri aletli programları uygulayan kişinin vücut yağ oranı daha düşüktür. Diğeri ise hiçbir sportif aktivite yapmadığı için, vücut yağ oranı diğer kişiye oranla daha yüksektir ve dolayısıyla metabolizma hızı da yavaştır. Başka bir deyişle, birinci kişinin vücut fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için, ikinci kişiden daha fazla kalori harcaması gerekmektedir. Bu nedenle düzenli egzersizle metabolizmayı hızlandırmak ve vücut fonksiyonlarının daha mükemmel olmasını sağlamak, en önemli sağlık tedbiridir. Yavaş bir metabolizmaya sahip olduğunuzda, üşüme, kuru bir cilt, yavaş nabız, düşük tansiyon, peklik vs. gibi birçok rahatsızlığı da kabullenmiş olmanızdır. (bilgiustam.com, 04.11.2013). Metabolizma için genel bir tanım yapmak gerekirse; insan vücudunda temel ihtiyaçların karşılanabilmesi için yaktığı enerji miktarıdır denilebilir. Metabolizma, gün içerisinde tükettiğimiz gıdaların ve yapmış olduğumuz hareketlerin etkisiyle hızlı veya yavaş çalışmaktadır.

Bazal Metabolizma: Bazal metabolizma vücudun istirahat halinde iken ne kadar enerji yaktığıdır. Bu total, vücudun yaklaşık olarak metabolizma hızının %60'ına denk gelmektedir. Yani bu demektir ki normal şartlarda vücudumuz günlük ihtiyaçlarımızı karşılayabilmektedir. (bilgiustam.com, 04.11.2013).

Metabolizma hızı çocuklarda, çalışanlarda, erkeklerde, soğukta ve protein ağırlıklı beslenenlerde daha yüksektir. Metabolizma, yapım yıkım (ya da özümleme) canlıda yaşamın sürdürülmesi sırasında gerçekleşen tüm kimyasal tepkimelerdir. Her organizma, büyüme, gelişme, ısı, hareket, üreme gibi yaşamsal etkinlikleri sürdürebilmek için dış çevreden bazı maddeler ve enerji almak zorundadır. Bu

maddeler ve enerji, yaşamsal etkinliklerin sürdürülebilmesi için gereken organik moleküllerin sentezlenmesinde kullanılacaktır. Dış çevreden alınan organik ya da inorganik moleküller, ya önce parçalanarak, yıkıma uğratarak ya da yıkıma gerek kalmadan gerekli moleküllerin sentezlenmesinde kullanılır (enerji.nedir.com/#ixzz2Rqc6R6Y3, 04.11.2013).

Daha karmaşık yapıdaki moleküllerden oluşan maddelerin organizmada, daha basit yapılu moleküllere yıkımı süreçlerine metabolizmanın katabolizma süreçleri denilir. Daha basit yapıdaki moleküllerin, daha karmaşık yapıdaki moleküllerin sentezinde kullanılması ise anabolizma tepkimeleridir. Organizmada bir reaksiyonun başlangıç maddesinden ürüne dönüşmesi süresince meydana gelen kimyasal değişikliklere ara metabolizma, bu değişiklikler sırasında meydana gelen ara ürünlere metabolitler adı verilir (enerji.nedir.com/#ixzz2Rqc6R6Y3, 04.11.2013).

2.2.1. Başlıca Metabolizma Reaksiyonları:

- Hidroliz reaksiyonları
- Kondensasyon reaksiyonları
- Oksidoredüksiyon (redoks) reaksiyonları
- Fosforilasyon reaksiyonları
- Transaminasyon reaksiyonları
- Transaçilasyon reaksiyonları
- Transmetilasyon reaksiyonları
- Transpeptidasyon reaksiyonları
- Karboksilasyon/dekarboksilasyon reaksiyonları

2.2.2. Metabolizma Hızını Etkileyen Faktörler

a. Yaş: Her yaşın ayrı bir metabolizma hızı vardır. Metabolizmanın en hızlı çalıştığı dönem 15-30 yaş aralığıdır. 30 yaşından sonra düşmeye başlayan metabolizma bayanlarda menopoz dönemine girildiğinde tekrar hızlı çalışmaya başlamaktadır. Ergenlik döneminde ve bayanların hamilelik döneminde metabolizma hızı artmaya başlar.

b. Cinsiyet: Kadınlardaki kas sayısı erkeklere oranla hem az hem de zayıftır. Bu da kadınların daha az enerji harcaması demektir. Kısacası kadınların metabolizması erkeklerin metabolizmasına göre daha yavaş çalışmaktadır.

c. Genetik: Bir diğer etmende genetiksel yapıdır. Ailesinde metabolizma sorunu olanlarda metabolizma doğuştan yavaş çalışabilmektedir.

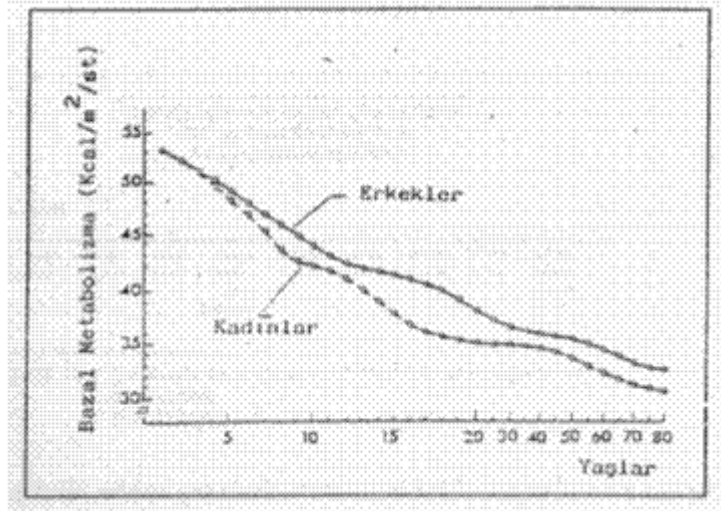
d. Diyet: Özellikle kilolu insanların kilo vermek için yapmış oldukları diyetle sürekli kilo alıp vermeleri de metabolizma hızını etkileyen bir diğer etmendir.

e. Hastalıklar: İnsan vücudundaki tiroit bezlerinin hızlı çalışması metabolizmayı hızlandırırken, yavaş çalışması yavaşlatmaktadır. Vücudun kortizon veya insülin salgılaması da metabolizma hızını yavaşlatabilmektedir.

f. Karbonhidratlar: Gün içerisinde makarna, şeker, tatlı ve hamurlu gıdaların tüketimi de metabolizma hızını etkileyebilmektedir.

g. Sıcaklık: Hava sıcaklığının yüksek olduğu günlerde metabolizma daha hızlı çalışırken, kış mevsiminde daha yavaş çalışmaktadır.

Şekil 1.Bazal Metabolizmanın Cinsiyete ve Yaşa Bağlı Olarak Değişimi



Kaynak:<http://www.bilgiustam.com/metabolizma-nedir-metabolizma-hizini-etkileyen-faktorler-nelerdir/>

2.2.3. Metabolizmayı Hızlandırmak İçin Yapılması Gerekenler;

-Gün içerisinde 2,5-3 lt su tüketilmelidir. Çünkü su kaybı metabolizmayı yavaşlatmaktadır (bilgiustam.com/metabolizma-nedir, 04.11.2013)

-Öğün atlamayın. Gün içinde az ve sık sık yemeye dikkat edin ve günün en önemli öğünü olan kahvaltıyı atlamayın.

-Özellikle karabiber ve pul biber gibi baharatlı yiyecekler tüketin. Böylece metabolizmanızı yaklaşık % 20 oranında hızlandırabilirsiniz.

-Mutlaka egzersiz yapın. Egzersiz yapmak için vakit bulamıyorsanız gideceğiniz yere yürüyerek gitmek, asansör yerine merdiven kullanmak gibi fiziksel aktiviteler de metabolizma hızına yardımcı olacaktır.

-Dengeli beslenin. Vücudunuzu dengede tutarak ta metabolizmanızı hızlandırabilirsiniz.

- Yemek sonrasında yapılan yürüyüşler de metabolizmanın hızlı çalışmasını sağlamaktadır.

-Kış mevsiminde daha yavaş çalışan metabolizmayı hızlandırmak için daha hareketli olunmalıdır.

-Günde 3 fincan Türk kahvesi veya şekersiz kahve için. Yeşil çay tüketimi de metabolizmayı hızlandırmaktadır.

-Akupunktur tedavisi de metabolizmayı hızlandırmaktadır.

2.3. İçecek ve İçecek Çeşitleri

Su oranı yüksek besinler içecek olarak yorumlanabilir. İçecekler 4 ana grupta toplanabilir. Bunlar:

- (a) Sıcak içecekler (çay, kahve, kakao, eriyebilir kahve),
- (b) Meyve suları, ayran, süt,
- (c) Karbonatlı içecekler (gazozlar, kolalar),
- (d) Alkollü içecekler.

2.3.1. Çay: Çay bitkisinin yapraklarından özel olarak, tercihen ilk 3 yapraktan hazırlanan bir bitki kurusudur. Sıcak suya konulması (demlenme) ile, bazı maddeler suya geçer, su renklenir ve tadı acılaştır. Bu nedenle genellikle çayın içine şeker konularak içilir. Çayın beslenmeye bir katkısı yoktur. İçindeki maddeler nedeniyle uykusuzluk, sinirlilik, besinlerdeki demir emilmesini engelleme, kalp çarpıntısı yapabilir. Çayın içine süt, limon da konulabilir. Çaya limon konulduğu zaman çayın yoğunluğu değişmemesine karşın, çayın rengi açılır. Çaya süt konulduğunda besleyicidir. Çay yaprakları fermente edilmeden hazırlanırsa, çayın rengi yeşil olur, bu çaya yeşil çay denilir ve genellikle Çin’de içilir. Çay bardakları, çay içme saatleri birer sosyal olgu olup, İngilizlerin akşam 5 çayı saatleri birer gelenektir. Ülkemizde de sohbet yapmak için birer simge olmuştur. Ayrıca, kullandığımız cam çay bardakları yabancılar için Türk lalesinin bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Elma, portakal, tarçın gibi bazı besinlerin lezzetleri (aromaları) özel katkı maddeleri

ile çay şeklinde hazırlanabilmekte, sıcak veya soğuk içilebilmektedir. Bu içeceklerle de elma lezzetindeyse elma çayı denilmektedir.

2.3.2. Kahve: Afrika ve Güney Amerika'da üretilen kahvenin içime hazırlanışı geleneklerimize göre uyarlanmış, Türk kahvesi olmuştur. Kahve çeşitli işlemlerden geçirilerek eriyebilen kuru maddeler şekline dönüştürülebilir. Bu tip kahvenin pişirilmeksizin hazırlanması kolay olduğundan Ülkemizde de giderek yaygınlaşmaktadır. Bunun yanında iri taneli kahve ile içecek hazırlayan özel kaplar vardır. Bu kaplarda kaynayan suyun buharı kahveyi eriterek içecek olarak hazırlar. Kahve toz halinde hazırlandıktan sonra kapalı kaplarda saklanmaz ise, koku ve tadı azalır. Bu nedenle hava ile teması azaltılmalıdır. Kahvenin de çay gibi besleyici bir özelliği yoktur.

2.3.3. Kakao: Napolyon gibi eskiden zenginlerin içeceği olan kakao, bugün herkesin tüketebileceği bir içecek olmuştur. Genellikle sütle birlikte içildiğinden dolayı besleyicidir. Kakaonun içine yağ, süt ve şeker konularak çikolata hazırlanır.

2.3.4. Meyve Suları: Limonata, suya limon sıkarak ve şeker ile karıştırılarak hazırlanır. Limon kabuğu da rendeleyip konulursa, kabuktaki renk ve lezzet suya geçer. Diğer meyveler ezilerek çıkarılan sular ve posaları ayrı ayrı veya birlikte içilebilir. Piyasada satılan meyve suları, genellikle meyve posasının (pulpa) su ve şekerle karıştırılarak hazırlanmış şeklindedir. Bazı meyve sularını özellikle protein bakımından zenginleştirmek için peynir altı suyu eklenmektedir. Bunun dışında ezilerek oluşturulan domates suyuna hemen hemen hiç tuz katmadan, şişelenerek veya kutulanarak satışa sunulmaktadır. Vitamin yönünden kayıp olmaması için meyvelerin metal olmayan mutfak gereçleri ile ezilerek sıkılması ve hemen tüketilmesi önerilmelidir.

2.3.5. Gazozlar: Şekerli suların karbondioksitle doyurulup, basınçlı olarak şişelenmesidir. Sıvı içine konulan maddelere göre besin değeri değişmektedir.

2.3.6. Alkollü İçkiler: Alkol, genellikle basit şeker kapsayan üzüm suyu gibi besinlerden mikro-organizmaların yaptığı fermantasyon sonucu oluşur. Alkol oranını arttırmak için damıtılma işlemi yapılmaktadır. Saf alkol belirli oranda su, tat ve koku verici maddelerle karıştırılarak içkiler yapılır. Alkolün hemen hemen tamamı karaciğerde yakılır. Alkol yakılmadan önce enerji çeker ve toksik ara ürün (asetaldehit) oluşur ve takiben yakılarak enerji verir. Bu nedenle alkol tüm hücrelere toksiktir. 2 hafta süre ile yüksek dozda alkol alanların karaciğer hücrelerinde zedelenme gözlemlenebilir ve bu olay alkol kesilse bile uzun süre devam edebilir. Alkollü

içkiler daha çok sosyal, kültürel içki özelliğini taşımaktadırlar. Fransa ve İtalya gibi ülkelerde bu belirgin olarak gözlenmektedir. Ancak buralarda genellikle tüketilen içkiler düşük alkollü ve damıtılmamış şarap türü içkilerdir. Ülkemizde ise yüksek alkollü içkilerin tüketimi fazladır. Akut alkol alımının dopamin düzeyini arttırarak limbik haz merkezlerine etki ettiği ve entoksikasyon ve sonrasındaki arama davranışının altında yatan mekanizmanın bu olduğu düşünülür (Sadock,BJ,2007).

Alkolün hücre içi veya hücre dışındaki kesin etkisinin glutaminerjik N-metil-Daspartik asit (NMDA) reseptörlerinin duyarlılığında azalma ve gamaaminobütirikasid (GABA) duyarlılığında artma olduğu ortaya konulmuş olsa da net değildir. Alkolün kronik kötüye kullanımı NMDA reseptörlerinin sayısında artma, gabaerjik reseptörlerin sayısında azalmaya neden olur. Reseptörlerdeki bu değişim eksitatör etki oluşturur. Alkol alınmaya devam edildiği sürece inhibitör etkisi eksitatör eğilimleri baskılar. Alkol kesildiğinde ise eksitatör etkiler üstünlük kazanır ve tremor, otonomik hiperaktivite, irritabilite, fobofobi, baş ağrısı, gastrointestinal huzursuzlukla belirli yoksunluk semptomları oluşur. Etanol (alkolün en yaygın formu) ile ilişkili psikiyatrik ve nörolojik bulgular hem en son tüketilen, hem de hayat boyu tüketilen toplam alkol miktarı ile ilişkilidir (Shiloh, vd.,2001)

2.3.7. Sporcu İçeceği

Spor gıdaları spor yapanların özel beslenme ihtiyaçlarını karşılamalarına veya performanslarını en iyi düzeyde gösterebilmelerine yardımcı olmak amacıyla özel olarak formüle edilmiş, Karbonhidrat miktarı yüksek ürünler: Fiziksel aktivite öncesi karbonhidrat depolarını artırmak ve fiziksel aktivite sonrası toparlanmayı hızlandırmak amacıyla formüle edilmiş ürünleri, – Spor içecekleri: Karbonhidrat, sıvı, ve elektrolitlerin hızlı bir şekilde yerine konmasını sağlamak amacıyla formüle edilmiş karbonhidrat ve elektrolit içeren ürünleri, – Protein ve protein bileşenleri içeren ürünler: Yoğun fiziksel aktivite dönemlerinde protein dengesini korumak amacıyla formüle edilmiş; amino asit, amino asit karışımları, amino asit bileşikleri, protein konsantreleri ve proteince zenginleştirilmiş ürünleri, ifade eder (TKİB, 2003/42).

Benzer bir şekilde içeriğinde farklı tipteki karbonhidratlar; (sukroz, fruktoz, glikozpoli-meri, glikoz), renklendirici ve elektrolitlerden oluşan vücutta su kadar hızlı emilmesinin yanı sıra çalışan kaslara enerji sağlayan, vücudun dayanıklılığı ve çeşitli

performans parametrelerine katkı sağlayan performansı olumlu yönde etkileyen içeceklerdir(<http://gida.mersin.edu.tr/gm324/Sporcu%20ve%20Enerji.pdf>,04.11.2013)

Sporcu içecekleri çeşitli bileşenlerden oluşmaktadır. Bu bileşenler farklı oranlarda içeceğin türünü de ortaya koyduğu düşünülebilir.

2.3.7.1. Sporcu İçeceğin Karbonhidrat Bileşimi ve Performans

Artık % 6-8 oranında glikoz, sukroz içeren içeceğin vücutta su kadar hızlı emilmesi yanı sıra çalışan kaslara enerji sağladığı da bilinmektedir. Karbonhidrat içeceği % 5'den az olan içeceklerin yeterli enerji sağlaması şüpheli görünürken % 10'dan fazla karbonhidrat kapsayan içecekler sıklıkla abdominal kramp, diyare ve bulantıya neden olabilmektedir (Ersoy, 2012).

Yapılan çalışma sonuçlarına göre, en az 25-30 g. karbonhidrat/saat tüketildiği zaman performans olumlu yönde etkilenmektedir. Böyle bir tüketim içeceğin en az % 6 karbonhidrat kapsamı ile sağlanabilmektedir. Bu içecekler Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin (ACSM) önerilerine göre egzersiz süresince 15-20 dakikada bir çay bardağı veya bir su bardağı olacak şekilde tüketilmelidir (Ersoy, 2012).

Uzun mesafe koşuları, kayak, bisiklet gibi uzun süreli dayanıklılık egzersizleri sırasında oluşan yorgunluğun bir nedeni de hipoglisemidir. Dayanıklılık performansı ve kan glikoz düzeyini arttırmak için egzersiz sırasında karbonhidrat tüketiminin olumlu etkileri olduğu tam olarak açığa kavuşmuştur. Karbonhidrat tüketiminin egzersiz performansını artırma mekanizması açık olarak bilinmemekle beraber egzersiz boyunca karbonhidrat tüketiminin kas ve karaciğer glikojeninin idareli kullanımını sağlayarak performansı arttırdığı varsayılmaktadır. Yapılan çalışmalar ise, karbonhidrat tüketiminin performansı kas glikojen depoları boşaldığı zaman kan glikoz düzeyinin devamını sağlayarak arttırdığı vurgulanmaktadır. Böylece büyük ölçüde karbonhidrat kullanımı ve enerji üretiminin devamını sağlamaktadır. Yurtdışında piyasada bulunan isimleri ile belirtilen bazı ticari sporcu içecekleri aşağıda gösterilmiştir. Bu içeceklerin bazılarının karbonhidrat içeriği yüksek (% 20-25 karbonhidrat) bazılarının ise karbonhidrat içeriği % 6-8 oranındadır. Eğer bu içecekler antrenman ve yarış sırasında kullanılacak ise emilimi geciktirmemek için karbonhidrat içecekleri % 8-10 olmalıdır. Dinlenme sırasında tüketilecek ise karbonhidrat içeriği fazla olanlar kullanılmalıdır (Ersoy, 2012).

Tablo 1. Ticari Sporcu İçecekleri

İçecekler (255 cc)	Karbonhidrat %’si tipi	gram	Enerji (k.kal)	Sodyum (mg)	Potasyum (mg)
Body fuel 450	4.5 glikoz poli- meri, fruktoz	10	40	80	20
Exceed (Sıvı)	7.0 glikoz poli- Meri, fruktoz	17	70	50	45
Gatorade	6.0 sukroz, glikoz	14	50	110	25
Sqwincher	6.8 glikoz, fruktoz	16	60	55	45
Recharge	7.6 fruktoz, glikoz	13	50	15	25

Kaynak: <http://www.atletik.org/ABTD-makaleler/makale-abtd0095-sayi9-sayfa17-sporcu%20iceceklerinin.htm>

Tablo 2’de ise sıvı gereksinimi karşılamak için kullanılan ticari sporcu içeceklerinin veriliş zamanı gösterilmiştir.

Tablo 2. Egzersizden Önce, Sonra ve Egzersiz Sırasında Sıvı Tüketimi

Zaman	Sıvı tüketimi Zaman /sıklığı	Sıvı miktarı (cc)
Egzersizden önce	Yarış ve egzersiz 30 da- kika önce	400.600
Egzersiz sırasında	Yarış ve egzersiz boyunca 10-15 dakika aralıklarla	90-180
Egzersizden hemen sonra	yarış ve egzersizden sonra	Her ½ kg kayıp İçin 450 cc sıvı tüketilmeli

Kaynak: <http://www.atletik.org/ABTD-makaleler/makale-abtd0095-sayi9-sayfa17-sporcu%20iceceklerinin.htm>

Sporcuların tükettikleri içeceklerde elektrolitlerin (sodyum, potasyum..) bulunması önemlidir. Fiziksel olarak aktif kişilerin çoğunun elektrolit gereksinimi yeterli ve dengeli diyetle karşılanan miktardan fazladır. Bu nedenle terle kaybolan elektrolitlerin yerine konması önemlidir. Ter plazmaya göre daha çok su daha az sodyum ve potasyum kapsamaktadır. Böylece sıcak ortamda egzersize maruz kalma sonucu plazma elektrolit konsantrasyonu artmaktadır. Hatta bazı gruplarda (önerilen sodyum az tüketen fiziksel aktif kişilerde) sıvı-elektrolit dengesizliği

oluşabilmektedir. Bazı durumlarda da örneğin sıcak iklime maruz kalındığı zaman bu ortama uyumun ilk başlarında, uzun süreli tekrarlayan egzersizler, sıcağa maruz kalma ve egzersiz sonrası saatlerde dengesizlik görülebilmektedir (Ersoy, 2012).

Elektrolit dengesizliği yaygın olarak 'su intoksikasyonu' olarak tanımlanmakla beraber en iyi tanımı dayanıklılık ve ultra dayanıklılık sporcularında rapor edilen hiponatremidir. Sodyum yetersizliği, terle fazla sodyum kaybı sonucu oluşuyor gibi görülmekle beraber, egzersiz süresince sodyumsuz veya düşük sodyumlu içecek veya sade su tüketimi bu sorunu ortaya çıkarabilmektedir. Bu durum sık görülmemekle beraber dayanıklılık egzersizleri boyunca bu ihtimal göz ardı edilmemelidir. Egzersiz süresince tüketilen içeceklerin az miktarda sodyum içermesi (genellikle sporcu içecekleri 10-20 mg/lt sodyum içerir)bu tür elektrolit dengesizliği riskini azaltabilmektedir. Ayrıca egzersiz ve egzersiz sonrası periyot (recovery) boyunca plazma hacmini restore etme ve devamını sağlamada yardımcı olabilmektedir. Stephan ve arkadaşları, ultra maratoncular üzerinde yaptıkları araştırmada , uzun süreli yarışlar boyunca normal hidrasyon ve elektrolit düzeyini sürdürmek için yeterli sıvı ve elektrolit kapsayan sıvı alınması gerektiğini saptamışlardır (Ersoy, 2012).

2.3.8. Enerji İçecekleri

Enerji içecekleri; kafein, taurin, şekerler ve tatlandırıcılar, bitkisel destekleyiciler ve diğer besin öğelerinden oluşan ürünlerdir. Sporcu içecekleri veya vitamin destekli su ürünlerinden farklıdır (nfhs.org/search.aspx?searchtext, 02.09.2013).

Bir enerji içeceğinin kafein içeriği 72-150 mg arasında değişebilmektedir. Bununla birlikte, birçok şişede 2-3 defada kullanılacak içecek miktarı bulunduğundan kafein içeriği şişe başına 294 mg'a kadar çıkabilmektedir. Karşılaştırma amacı ile bir fincan kahve, çay ve koladaki kafein oranlarına bakıldığında, sırası ile 134-240 mg, 48-175 mg ve 22-46 mg değerleri saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada günlük 400 mg kafeinin sağlıklı bir insanda yan etki oluşturmadığı saptanmıştır. Fakat özellikle doğurganlık çağındaki kadınlar ve çocuklar gibi risk gruplarında günlük kafein tüketimi maksimum 300 mg ile diğer bir ifade ile ise 2,5 mg/kg olarak sınırlandırılmalıdır. Adolesanlar, kafein tüketimlerini yüksek kan basıncı ile ilişkisi dolayısıyla 100 mg/gün ile sınırlamalıdır (Savoca vd, 2004). Bu bulgulara dayanarak enerji içecekleri tüketimi hamilelerde, emziren bayanlarda, adolesanlarda ve çocuklarda önerilmemektedir (Doğaner, 2012).

Enerji içeceklerinin tüketimi sağlıklı insanlar için de dikkat edilmesi gereken bir konudur. Tek bir enerji içeceğinin alımı aşırı kafein alımına yol açmazken, iki veya daha fazlasının bir gün içinde tüketimi zararlı olabilir. Guarana ve ginseng gibi diğer uyarıcılar sıklıkla enerji içeceklerine eklenmektedir ve kafeinin etkilerini artırmaktadır. Özellikle guarana kafein içermektedir (1 g guarana yaklaşık 40 mg kafeine eşdeğer) ve enerji içeceği içindeki total kafeini önemli ölçüde artırır. 400 mg ve üzeri kafein tüketimi ile ilişkili yan etkiler; sinirlilik, irritabilite, uykusuzluk, sık idrara çıkma, anormal kalp ritmi, azalmış kemik mineral dansitesi ve mide rahatsızlığı olarak sıralanabilir (Finnegan, 2003).

Kafein bağımlılığı DSM IV-TR kriterlerinde madde bağımlılığı tanısall şemasında yer almasa da, DSÖ Uluslararası Hastalık Sınıflaması'nda (ICD-10) yer almaktadır (WHO, 1992).

2.3.8.1. Enerji İçeceklerinin Bileşimi: Kafein, Ephedrine, Guarana, Şeker, Vitamin B, Taurin, İnositol, Glukoronolakton, Carnitine, Creatine, tatlandırıcı ve etil alkol bulunmaktadır (Lermioğlu, 2008).

- **Kafein ve Şekerler:** Enerji içeceğinin içinde enerji hissi veren maddeler kafein ve şekerlerdir. Performans artışı sağlaması sadece kafein içilmesinden farklı olmadığı ve böylesi bir kafein- taurin- glukuronolakton kombinasyonunun – vücuda etkileri hakkında yeterli araştırma olmadığı için- kişilerin kendilerini tehlikeye atmamaları önerilir. Üstelik kafein keyif veren ve aktif olmayı sağlayan sinir sistemi uyarıcısıdır. Genellikle 40 mg düzeyinde ruhsal durumu düzeltmekte, enerji, uyanıklık, konsantrasyon artışına sebep olmaktadır. Kafein hücre içi kalsiyum konsantrasyonunu artırır, noradrenalin salıverilişine ve dopamin reseptörlerinin duyarlılığına neden olur. Bu etkiler nedeniyle özellikle yüksek dozlarda (fazla alımı) kalbi stimüle ederek kalp hızı ve kan basıncında artışa ve taşiaritmilere yol açar. Ayrıca uykusuzluğa, kandaki yağ asitleri ve mide asitlerinde artışa dolayısıyla ülser, reflü hastalıkları riski, anksiyete gibi davranış değişikliklerine neden olur. Günlük alınacak toplam kafein miktarı 150 mg/L'den fazla olmamalıdır. Kafein içeren gazlı içecek ve normal kahve içilmesi de hesaplamalara dahil edilmelidir (Lermioğlu, 2008).

-**Taurin:** Vücutta, doğal olarak aldığımız protein kaynaklarının metabolizması sonrasında üretilir. Enerji içeceklerindeki taurin doğal değil ve miktarı çok yüksektir.

Yüksek orandaki taurinin vücuda etkileri hakkında olumlu sonuçlara yönelik bir araştırma verisi yoktur (Lermioğlu, 2008).

-Glukuronolakton: Organizmada glukoz yıkılımı sırasında oluşan bir karbonhidrattır, ancak hakkında yeterli bilgi yoktur. Enerji içeceklerindeki miktarı çok yüksektir. B grubu vitaminleri enerji metabolizmasında görev alırlar, yani enerji oluşumuna yardım ederler. Ama yüksek dozda alınan **Niasin (B3 Vitamini)** yanma, kaşınma, kızarıklık gibi reaksiyonlara neden olur (Lermioğlu, 2008).

-İnositol: Organizmada ve bağırsaklarda yararlı bakteriler tarafından üretilen bir B vitamini çeşitidir. Yiyeceklerde yaygın olarak bulunduğu için fazla alındığında olası durumlar hakkında bilgi yetersizdir. Diabet komplikasyonlarının oluşmasında inositol metabolizması ile ilgili kusurun rol alması olasılıkları içindedir. Erken yaşlanmayla ilgisi de araştırılmaktadır (Lermioğlu, 2008).

Kısacası içindeki maddeler ve bu maddelerin oranlarının yüksek oluşu aynı zamanda bu maddelerin doğal olmayışları, bir kutuyla sınırlı kalmayıp daha fazla tüketimi, alkolle birlikte kullanımı enerji içeceklerinin içilmesi hakkında bizi dikkatli olmaya iten, normal aklın alabileceği sebepler oluyor. Kendinizi daha enerjik hissetmek ve her türlü iş ve eylemde performans artışını doğal olarak elde etmek istiyorsanız size önerimiz, omega 3 yağ asitlerini ve arı sütü denilen besini günde 1 veya 2 tane vücuda almak yeterlidir (Lermioğlu, 2008).

2.3.8.1. Enerji İçeriklerinin Fizyolojik Etkileri

2.3.8.2.1. Kafein Farmakolojisi ve Fizyolojisi

Tüm dünyada en yaygın kullanılan psikoaktif ilaç olan kafein, çocuklar için yasal olarak kullanılabilen ve içecekler içerisinde satılan psikoaktif özellikte tek maddedir. Kafein; adenosin ve benzodiazepin reseptör antagonisti, fosfodiesteraz inhibitörü ve santral sinir sistemi uyarıcı bir maddedir. Sağlıklı bireylerde, <400 mg/gün dozlar güvenli kabul edilmekte, 1g/gün'de akut klinik toksisite başlamakta, 5-10 g/gün ölümcül olabilmektedir (Cannon vd, 2001). Kafein fizyolojik olarak koroner ve serebral vazokonstriksiyon, düz kaslarda gevşeme, iskelet kasında uyarılma, kardiyak kronotropik ve inotropik etkiler, insülin duyarlılığında azalma, prematür yenidoğanlarda gen ekspresyonu modülasyonu etkilerine neden olmaktadır (Doğaner, 2012).

Kafein hafif dereceli bir diüretik olmasına rağmen, <500 mg /gün değerler dehidratasyona yol açmaz. Kafein aynı zamanda anti-inflamatuar ve bronkoprotektif etkilere sahip ventilatuar uyarıcıdır. Santral ve periferik kemoreseptörlerin uyarılmasından kaynaklanan dispne ile bağlantılı bulunmuştur. Kafeinin kardiyovasküler etkileri, medüller vagal nükleus uyarımına bağlı azalmış kalp hızı ve artmış kan basıncını içermektedir (Temple vd. 2009).

Düşük veya orta düzeyde kafein tüketimi (1-3 mg / kg v e y a 1 2 , 5 - 1 0 0 mg / g ü n) e g z e r s i z dayanıklılığını, bilinci, reaksiyon zamanını, uyku yoksunluğuna bağlı ruh halini geliştirir. 4-12 mg/kg kafein tüketimi anksiyete ve sinirlilik gibi istenmeyen semptomlara neden olabilir. Baş ağrısı ve yorgunluk kısa süreli yüksek doz kullanımdan sonra sık gözlenen yoksunluk semptomlarıdır. Kafein İntoksikasyonu Sinirlilik, İrritabilite, Anksiyete, Uykusuzluk, Tremor, Taşikardi, Çarpıntı ve Mide Rahatsızlığı Semptomlarını içeren klinik bir sendromdur. Ek olumsuz semptomlar; Kusma, Karın Ağrısı, Hipokalemi, Halusinasyonlar, Kafa İçi Basınç Artışı, İnme, Rabdomiyoliz, Değişken Bilinç Durumları, Rijidite, Nöbet, Aritmiler ve Ölüm Olarak sıralanabilir (Seifert SM vd. 2011).

300 mg/gün'den fazla kafein alımı düşük yapma ve düşük doğum ağırlığı ile ilişkili bulunmuştur. Uzun dönem kafein tüketimi Parkinson hastalığı riskini düşürmekte, yaşa bağlı kognitif fonksiyon kaybını yavaşlatmaktadır. Kafein dışındaki sık rastlanan diğer enerji içeceği bileşenleri ile ilgili özet bilgiler Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Kafein Dışındaki Sık Rastlanan Diğer Enerji İçeceği Bileşenleri İle İlgili Özet Bilgiler

İçerik	Tanım	Terapötik Kullanım	Beklenen Etki	Yan Etki (Yüksek doz veya idiyosenkratik)
Guarana	Kafein, teobromin, teofilin (kronotrop ve inotrop) ve taninin içeren Güney Amerika bitki özütü	Bilinmiyor	Uyarıcı; enerji ve fiziksel performans artışı (kafein üzerinden etkisi), kilo kaybı	FDA* tarafından güvenli kabul ediliyor
Taurin	SSS'de bol miktarda bulunan aa. Nöral gelişim ve koruma, hücre metabolizması, osmoregülasyon, antioksidasyon, glukolizis. Önerilen miktar: 400 mg/gün	1980'den itibaren bebek formül mamalarına eklendi. Alkol yoksunluğu, KKY*, Kistik Fibrozis, disritmiler, HT*, DM*, nöbetler, hepatitler	Göz ve safra yolu sağlığını geliştirme; kardiyak kontraktileite artışı ile KB**'yi düşürerek KKY' den koruma	FDA tarafından güvenli kabul ediliyor
L-Karnitin	Yağ asitlerinin β-oksidasyonunda görevli aa.	Doğuştan-kazanılmış eksiklikler, SDBY, Valproat toksisitesi, demans. Dikkati artırır, seçilmiş popülasyonlarda hiperaktiviteyi azaltır. Frajil X sendromlu DEHB * olan çocuklarda asetil-karnitin olarak kullanılır	Yağ metabolizması gelişimine katkı ve dayanıklılığı artırma	Bulantı, kusma, karın ağrısı, ishal. Hastalığı olmayanlarda nöbete neden olma, nöbet bozuklukları olanlarda nöbet sıklığında artış
Ginseng	Doğu Asya bitkisi özütü	Hafızayı geliştirdiğine, gücü artırdığına, immün sistemi uyardığına inanılıyor	Fiziksel performansı artırma	İshal, vajinal kanama, baş ağrısı, vertigo, mani, HT, kızarıklık, uykusuzluk, irritabilite, Stevens-Johnson sendromu, agranülositoz
Yohimbin	<i>Pausinystalia yohimbe</i> ve <i>Rauwolfia serpentina</i> bitkilerinde bulunan alkaloid	Afrodisyak etkili ve göğüs ağrısı, diyabetik komplikasyonlar, depresyon, erektil disfonksiyonda faydalı olduğuna inanılıyor	Enerji, güç ve metabolizma artışı	Normal dozda HT, yüksek dozda hipotansiyon; taşikardi, ölüm

Kaynak: Seifert SM, Schaechter JL, Hershorin ER, Lipshultz SE. (2011) Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics*. Mar;127(3): 511.

2.3.8.2.2. Enerji İçeceklerinin Çocuklarda, Adölesanlarda ve Genç Erişkinlerde Tüketimi

ABD'de adölesanlarda kafein tüketimi ortalama 60-70 mg/gün olmakla birlikte, bu miktar 800 mg/gün'e kadar çıkabilmektedir. Bir çalışmada düzenli olarak enerji içeceği tüketimi, 12-14 yaş arasında %28, 12-17 yaş arasında %31, 18-24 yaş arasında %34 olarak saptanmıştır. Almanya'da yapılan çalışmada, 1265 adölesandan %53'ü enerji içeceğini denemiş, %23'ü haftada bir kutudan az içmekte, %3'ü ise haftada 1-7 kutu arasında değişen oranlarda içmektedir. 10-13 yaş arasında kızların %31'i, erkeklerin %50'si enerji içeceğini denemişti. Kızların %5'i ve erkeklerin %23'ü düzenli olarak kullanmaktaydı. 496 kolej öğrencisini içeren bir çalışmada %51'inin ayda 1'den fazla enerji içeceği tükettiği tespit edilmişken, bunların çoğunluğunun da

haftada birkaç kez tükettiği saptanmıştır. En önemli kullanım nedeni olarak da, yetersiz uyku (%67) ve enerjiyi artırma isteği (%65) olduğu belirtilmiştir (nutritionj.com/content Erişim tarihi: 25.01.2012).

2.4. Bingöl Üniversitesi

Bingöl Üniversitesi 29.05.2007 tarih ve 26536 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren 5662 sayılı kanunla kurulmuştur. Çekirdeğini Bingöl Meslek Yüksekokulu oluşturmaktadır. Bingöl Meslek Yüksek Okulu ise, 1983 yılında Fırat Üniversitesi'ne bağlı olarak kurulmuştur. Eğitim ve öğretime ilk önceleri Elazığ'da mühendislik fakültesi kampüsünde başlayan yüksek okul 1987 yılından itibaren Bingöl'de prefabrik binalarda eğitim öğretimini sürdürmeye başlamıştır. 2004-2008 yılları arası eğitim faaliyetleri güçlendirilmiş olan eski Bingöl Lisesi'nde sürdüren yüksek okul, 2008-2009 öğretim yılında hizmete açılan Ziraat Fakültesi binasına taşınmıştır. Öğretim faaliyetlerine Ziraat Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi Binalarında devam edilmektedir. 2012 yılında yapımı tamamlanan İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi de açılarak eğitime başlanmıştır.

Kuruluşu ile birlikte hızla büyümeye çalışan ve ulusal seviyede kendini kabul ettirmek için mücadele içine girmiştir. Ülkemizin ihtiyacı olan insan gücünün yetiştirilmesine ve adı yöremizin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Bingöl Üniversitesi, faaliyet göstereceği bütün alanlarda üstün nitelikli eğitim-öğretim ve araştırma yapmayı hedeflemektedir. Mevcut yapı içerisinde sahip olduğu nitelikli öğretim kadrosu ve gelişmekte olan altyapısı ile yoluna devam etmektedir.

Bingöl Üniversitesi, öncelikle bilimsel faaliyetleriyle birlikte, içinde bulunduğu toplumun gerçeklerinin farkında ve değerleriyle barışık olarak toplumla güçlü ilişkiler kuran, bölgesel kaynakları en ideal biçimde kullanıp sürdürülebilir kalkınmayla birlikte insan odaklı rekabet gücünü artıran, yükseköğretimde çağın gereklerine yönelik adımlar atan ve bilimsel değerleri kendine rehber edinen ve özümseyen bir üniversitedir.

Bingöl Üniversitesi, bilimsel prensipler çerçevesinde, bilim insanı olma düşüncesinden ayrılmadan, sürekli sorgulayan, araştıran, değişime ve gelişime inanmışlık duygusu içerisinde, çevresi ve toplumuyla işbirliği yapan, ideal bir nesil ve ideal bir toplum oluşturma gayreti içinde olan bir üniversitedir.

3. MATERYAL VE METOT

3.1.Araştırmanın Modeli

Bingöl üniversitesinde okuyan öğrencilerin enerji içecekleri tüketimi ve bilincini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma tarama modelindedir.

Tarama modeli, geçmişte ya da şu anda var olan bir durumu olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Selçukoğlu, 2012).

3.2. Araştırma Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, 2011/2012 eğitim öğretim yılı bahar döneminde öğrenim gören Bingöl Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin tamamı oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise aynı zaman dilimi içerisinde tesadüfi örneklem yöntemiyle belirlenen Bingöl Üniversitesi bünyesindeki bütün bölümlerin katılımının sağlandığı toplam 500 kişiden oluşmaktadır.

3.3. Verileri Toplama Aracı

Araştırmada verileri toplama aracı olarak 2011 yılında Ova ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Enerji İçecekleri Tüketimi ve Bilinci" başlıklı anket formu kullanılmıştır. Anket formu üç ana başlık altında toplanmaktadır. Anketin birinci bölümünde katılımcıların sosyo-ekonomik ve demografik özellikleri, ikinci bölümünde kişisel özellikler ve alışkanlıkları, anketin üçüncü ve son bölümünde katılımcıların "Enerji İçeceği Tüketimi ve Bilinci" ölçülmeye çalışılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 14,0 For Windows Paket programı kullanılarak frekans dağılımı, yüzde, kümülatif (toplam) yüzde tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu yolla çalışmaya katılan katılımcıların enerji içecekleri tüketimi ve bilinci saptanmaya çalışılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen değerler frekans, yüzde ve toplam (kümülatif) yüzde olarak tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakültelelere Göre Dağılımları

BÖLÜMLER	f	YÜZDE %	TOPLAM YÜZDE %
Fen Edebiyat Fakt.	123	24,6	24,6
İ.İ.B.F.	78	15,6	40,2
İlahiyat Fakt.	22	4,4	44,6
Sosyal Bilm. Fakt.	199	39,8	84,4
Ziraat Fakt.	24	4,8	89,2
Meslek Y. Okl.	26	5,2	94,4
Mühendislik Fakt.	11	2,2	96,6
Teknik Bilm. Fakt.	14	2,8	99,4
Sağlık Yüksek Okulu	3	0,6	100
TOPLAM	500	100	

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların en fazla sosyal bilimler fakültesinden (%39,8), en azının da sağlık yüksek okulundan (%0,6) öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıflarına Göre Dağılımları

Sınıflar	f	Yüzde %	Toplam Yüzde %
1.Sınıf	281	56,2	56,2
2.Sınıf	171	34,2	90,4
3.Sınıf	43	8,6	99
4.Sınıf	5	1	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflar incelendiğinde birinci sınıf öğrencilerinin en fazla katılımı (%56,2) dördüncü sınıf öğrencilerinin de en az katılımı (%1) çalışmaya dahil oldukları görülmektedir.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Katılımcıların
Öğrenim Türlerine Göre Dağılımları

Öğrenim türü	f	Yüzde %
I. Öğretim	323	64,6
II. Öğretim	177	35,4
Toplam	500	100

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımlarına bakıldığında erkeklerin daha büyük oranda (% 64,6) olduğu görölmektedir. Bununla beraber kadınların oranının %35,4 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	f	Yüzde %
Erkek	274	54,8
Kadın	226	45,2
Toplam	500	100

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımlarına bakıldığında erkeklerin (% 54.8) bayanlardan (% 45.2) daha fazla katılım sağladıkları görölmektedir.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş	f	Yüzde %
20 ve altı	204	40,8
21-24 yaş	230	46
25 ve üzeri	66	13,2
Toplam	500	100

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarına göre dağılımlarına bakıldığında 21-24 yaş aralığında olanların (%46) daha fazla katılım sağladıkları, 25 yaş ve üzeri olanların (%13.2) ise daha az katkı sağladıkları görölmüştür.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Medeni durum	f	Yüzde %
Evli	27	5,4
Bekar	470	94
Boşanmış	3	0,6
Toplam	500	100

Araştırmaya katılan katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında bekar olanların (%94) oranında en büyük katılım gösterdikleri, boşanmış olanların (% 0.6) en az katılım sağladıkları görülmektedir.

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Kaldıkları Yerlere Göre Dağılımı

Kalma yeri	f	Yüzde %	Toplam Yüzde %
Ailenin yanında	244	48,8	48,8
Devlet yurdunda	94	18,8	67,6
Özel yurttta	15	3	70,6
Akrabalarının yanında	9	1,8	72,4
Arkadaşlarıyla birlikte	138	27,6	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların kaldıkları yere göre dağılımlarına bakıldığında ailesinin yanında kalanların (% 48.8) en büyük payı, akrabalarının yanında kalanların (%1.8) en küçük payı oluşturdukları görülmektedir.

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı

Çalışma durumu	f	Yüzde %	Toplam Yüzde %
Yarı zamanlı	38	7,6	7,6
Düzenli	75	15	22,6
Çalışmıyor	387	77,4	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların çalışma durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında büyük oranda çalışmayanların(%77.4) olduğu, en küçük payın ise yarı zamanlı çalışanların (% 7.6) oluşturduğu belirlenmiştir.

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Katılımcıların
“Ekonomik Olarak Bir Sıkıntınız Var mı? Sorusuna Göre Dağılımı

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde %
Evet	247	49,4	49,4
Hayır	253	50,6	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların ekonomik bir sıkıntı yaşayıp yaşamadıklarına bakıldığında birbirine yakın değerler görülmektedir.

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Katılımcıların
Aylık Ortalama Harcama Miktarlarına Göre Dağılımları

Harcama miktarı	f	Yüzde %	Toplam Yüzde %
150 tl Altı	24	4,8	4,8
150-250 tl	200	40	44,8
250-350 tl	69	13,8	58,6
350-450 tl	95	19	77,6
450-550 tl	41	8,2	85,8
550 tl ve Üzeri	71	14,2	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların aylık ortalama harcama miktarlarına 150-250 tl harcama yapanların (%40) en büyük paya, 150 tl ve altında harcama yapanların (%4.8) en küçük paya sahip görülmektedir.

Tablo 14. Araştırmaya Katılan Katılımcıların
Burs Alıp Almama Durumlarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	279	55,6	55,6
Hayır	221	44,4	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların burs alıp almama durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında % 55.6' sının burs alarak daha fazla oldukları, burs almayanların ise %44.4 oranıyla az oldukları belirlenmiştir.

Tablo 15. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Aldıkları Burs Türüne Göre Dağılımları

Burs türü	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Başbakanlık	207	74,1	74,1
Öğrenim kredisi	71	25,4	99,5
Özel vakıf burs	1	0,5	100
Toplam	279	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların aldıkları burs türüne göre dağılımlarına bakıldığında Başbakanlık bursu alanların (%74.1) daha fazla oldukları, Özel Vakıf Bursu alanların (%0.5) ise daha az oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 16. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sağlık Sorunu Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	47	9,2	9,2
Hayır	453	90,8	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların herhangi bir sağlık sorunlarının olup olmama durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında % 90.8' inin herhangi bir sağlık sorununun olmadığını, % 9.2' sinin de herhangi bir sağlık sorununun olduğu belirlenmiştir.

Tablo 17. Araştırmaya Katılan Katılımcılar Sağlık Sorunlarına Göre Dağılımları

Sağlık Sorunları	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Diyabet	1	2,1	2,1
Yüksek Tansiyon	8	17	19,1
Metabolik Rahatsızlıklar	2	4,2	23,3
Böbrek Yetmezliği	2	4,2	27,5
Aşırı Alkol Tüketimi	6	12,9	40,4
Kronik Hastalıklar (Astım, Migren Vb.)	22	46,8	80,2
Yüksek Tansiyon+ Böbrek Yetmezliği	1	2,1	89,3
Diyabet+ Yüksek Tansiyon+ Metabolik Rahatsızlıklar	2	4,2	93,5
Diyabet+ Yüksek Tansiyon+ Böbrek Yetmezliği	1	2,1	95,8
Yüksek Tansiyon+ Aşırı Alkol Tüketimi+ Kronik Hastalıklar (Astım, Migren Vb.)	2	4,2	100
Toplam	47	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların sağlık sorunlarına göre dağılımlarına bakıldığında herhangi bir kronik hastalığı olanların (%46,8) en fazla oldukları, diyabet,yüksek tansiyon ve böbrek yetmezliği hastalığı olanların ise (%2,1) en az oldukları görülmektedir.

Tablo 18. Araştırmaya Katılan Katılımcılar Sosyal Güvence Durumlarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Bağ-Kur	61	12,2	12,2
S.S.K	253	50,6	62,8
Emekli-Sandığı	68	13,6	76,4
Diğer	46	9,2	85,6
Yok	72	14,4	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyal güvence durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında S.S.K' lı olanların en fazla, diğer seçeneğini işaretleyenlerin ise (% 9.2) en az oldukları belirlenmiştir.

Tablo 19. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Hiç Yapmıyorum	102	20,4	20,4
Ara Sıra Yapıyorum	301	60,2	80,6
Düzenli Olarak Yapıyorum	97	19,4	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların kahvaltı yapma alışkanlıklarına göre dağılımlarına bakıldığında ara sıra kahvaltı yapanların en fazla (% 60.2), düzenli olarak kahvaltı yapanların en az (% 19.4) oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 20. Araştırmaya Katılan Katılımcıların
Gün İçerisinde En Çok Tükettikleri İçecek Durumlarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Su	147	29,4	29,4
Çay ve Çeşitleri	236	47,2	76,6
Kahve ve Çeşitleri	9	1,8	78,4
Asitli İçecekler (Kola vb.)	56	11,2	89,6
Asitsiz İçecekler (Meyve Suları vb.)	47	9,4	99
Diğer	5	1	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların gün içerisinde en çok tükettikleri içecek durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında çay ve çeşitlerini tüketenlerin en fazla(% 47.2) diğer içecek çeşitlerini tüketenlerin en az (% 1) oldukları belirlenmiştir.

Tablo 21. Araştırmaya Katılan Katılımcıların
Sigara İçip İçmeme Durumlarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	153	45,2	45,2
Hayır	347	54,8	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların sigara içip içmeme durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında sigara içmeyenlerin (% 54.8) sigara içenlerden (% 45.2) daha fazla oldukları belirlenmiştir.

Tablo 22. Araştırmaya Katılan Katılımcıların
Sigara Tüketim Oranlarına Göre Dağılımları

Sigara tüketim oranı	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
10 Adet (Yarım Paket) Ve Altı	61	39,8	39,8
20 Adet (1 Paket)	21	13,7	53,5
21 Adet Ve Üzeri (1Paketten Fazla)	71	46,5	100
Toplam	153	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların sigara tüketim oranlarına göre dağılımlarına bakıldığında günde 1 Paketten fazla sigara içenlerin en fazla (%46.5), 1 Paket(20 adet) içenlerin en az (%13.7) olduğu görülmektedir.

Tablo 23. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Alkol Kullanıp Kullanmama Durumlarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	19	3,8	3,8
Hayır	481	96,2	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların alkol kullanıp kullanmama durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında alkol kullanmayanların daha fazla (% 96.2), alkol kullananların ise daha az (% 3.8) oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 24. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Alkol Kullanma Sıklıkları Durumlarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Özel Günlerde	5	26,4	26,3
Ara Sıra	6	31,5	57,8
Sıklıkla	3	15,7	73,5
Düzenli Olarak	5	26,4	100
Toplam	19	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların ne sıklıkta alkol kullandıkları durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında ara sıra alkol kullananların en fazla (% 31,5), sık sık alkol kullananların en az (% 15,7) oldukları görülmüştür.

Tablo 25. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	211	42,2	42,2
Hayır	289	57,8	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında spor yapmayanların % 57.8 oranıyla, spor yapanlardan daha fazla (% 42.2) oldukları görülmüştür

Tablo 26. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Nadiren	29	13,7	13,7
Ara Sıra	149	70	83,7
Sıklıkla	15	7,1	90,8
Düzenli Olarak	21	9,2	100
Toplam	211	100	

Araştırmaya katılan katılımcılardan spor yapanların ne sıklıkta spor yaptıkları durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında ara sıra spor yapanların en fazla (% 70) sık sık spor yapanların ise en az (% 7,1) oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 27. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Tüketip Tüketmeme Durumlarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	166	33,2	33,2
Hayır	334	66,8	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların enerji içeceği tüketip tüketmeme durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında enerji içeceği tüketmeyenlerin daha fazla (% 66.2) olduğu, enerji içeceği tüketenlerin daha az (% 33.2) oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 28. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Ne Sıklıkta Enerji İçeceği Tükettiklerine Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Bir Kez Denedim	94	56,6	56,6
Nadiren İçiyorum	50	30,1	86,7
Ara Sıra İçiyorum	16	9,6	96,3
Sıklıkla İçiyorum	6	3,7	100
Toplam	166	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların enerji içeceğini ne sıklıkta tükettiklerine göre dağılımlarına bakıldığında enerjini bir kez deneyenlerin daha fazla (% 56,6) olduğu, enerji içeceğini düzenli olarak tüketenlerin hiç olmadıkları görülmüştür.

Tablo 29. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceğini İlk Kez Deneme Nedenlerine Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Merak	97	58,4	58,4
Promosyonlar	12	7,2	65,6
Reklam	39	23,4	89
Arkadaşlarım	18	11	100
Total	166	100	

Araştırmaya katılanların Katılımcıların enerji içeceğini ilk kez deneme nedenlerine göre dağılımlarına bakıldığında merak ettikleri için tüketenlerin en fazla (% 58.4) promosyonlardan etkilenip kullananların ise en az (% 7,2) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 30. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Tüketme Nedenlerine Göre Dağılımı

	Hiç Katılmıyorum %	Katılmıyorum %	Kararsızım %	Katılıyorum %	Tamamen Katılıyorum %
Enerji İhtiyacını Karşılama	16,4	36,1	3,6	35,5	8,4
Uyanık Kalmak	24.1	11.4	28.3	15.7	20.5
Alkol İle Birlikte Kokteyl Yapmak	50.6	29.5	7.3	4.8	7.8
Ders Çalışmak Amacıyla	25.3	4.2	13.3	22.3	34.9
Motivasyonu Arttırmak	4.8	15.1	22.3	34.9	22.9
Lezzet	15.7	16.9	21.1	36.7	9.6
Spor Yapmak İçin	18.1	7.8	18.1	34.3	21.7
Başka Alkolsüz İçeceklerin Yerine Geçebilmesi (Meyve Suları,Kola Vb)	24.7	10.2	39.2	21.7	4.2
Arkadaş Grubu Baskısı	35.5	38.6	10.8	7.9	7.2
Ambalajının Çekiciliği	38.6	16.5	8.4	16	20.5

n=166

Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Tüketme Nedenlerine Göre Dağılımlarına bakıldığında enerji ihtiyacını karşılamak için tüketenlerin % 36.1'i katılmıyorum, % 3.6'sı kararsız olduklarını belirtmişlerdir.

Uyanık kalmak için % 28.3'ü en büyük payı, % 11.4'ü katılmıyorum diyerek en küçük payı oluşturmuşlardır.

Alkol ile birlikte kokteyl yapmak için % 50.6'sı hiç katılmıyorum diyerek en büyük oranı, katılmıyorum diyenler de % 4.8 oranıyla en düşük oranı belirlemişlerdir.

Ders çalışmak için % 34.9'u tamamen katılıyorum diyerek en büyük payı, katılmıyorum diyenler de % 4.2 oranıyla en küçük payı oluşturmuşlardır.

Motivasyonu artırmak için %34.9'u katılmıyorum diyerek en büyük payı, % 4.8'i ise hiç katılmıyorum diyerek en küçük payı oluşturmuşlardır.

Lezzet için diyenlerin % 36.7'si katılmıyorum diyerek en büyük payı,tamamen katılıyorum diyenler % 9.6 oranında en küçük payı oluşturmuşlardır.spor yapmak için % 34.3'ü en fazla oranla katılıyorum,% 7.8 oranında ise en az katılmıyorum denilmiştir.

Başka alkolsüz içeceklerin yerine geçebilmesi amacıyla diyenlerin % 39.2 kararsızım oranıyla en büyük, % 4.2'si ise tamamen katılıyorum diyerek en küçük oranı belirlemişlerdir.

Arkadaş grubu baskısı diyenlerden % 38.6'sı katılmıyorum diyerek en büyük oranı, % 7.2'si tamamen katılıyorum diyerek en küçük oranı belirlemişlerdir.

Ambalajın çekiciliği diyenlerden % 38.6'sı hiç katılmıyorum diyerek en büyük oranı, % 8.4'ü ise kararsızım diyerek en küçük oranı belirlemişlerdir.

Tablo 31. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Tüketme Zamanlarına Göre Dağılımı

Saatler	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
06-12	13	7,8	7,8
12-18	80	48,2	56
18-22	57	34,3	90,4
22-06	16	9,6	100
Total	166	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların enerji içeceği tüketenlerin tüketme zamanlarına göre dağılımına bakıldığında öğleden sonraki saatler olan 12.00-18.00 en fazla kullanıldığı (% 48.2), en az kullanımın ise sabah 06.00-12.00 saatlerinde (% 7.8) tüketildiği görülmektedir.

Tablo 32. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İeeği Tüketme Şekillerine Göre Dağılımları

İçecekler	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Sade	140	84,3	84,8
Alkolle İkilerle Karıştırarak	5	3	87,9
Alkolsüz İçeceklerle(Cola, Vb)	6	3,6	91,5
Diğer	2	1,2	92,7
Sade + Alkollü İkilerle	3	1,8	93,9
Sade+ Alkollü+ Alkolsüz İçeceklerle	5	3	97
Sade+ Alkollü Alkolsüz+ Diğer İçeceklerle	5	3	100
Toplam	166	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların enerji ieeği tüketme şekillerine göre dağılımlarına bakıldığında sade olarak tüketimin en fazla (%84.3), diğer şekillerde tüketimin ise en az (%1,2) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 33. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İeeği Marka Tercihlerinin Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	55	33,1	33,1
Hayır	111	66,9	100
Toplam	166	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların enerji ieeği marka tercihlerinin olup olmama durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında hayır diyenlerin % 66.9 oranıyla marka tercihinde bulunmadıkları, %33.1 oranında da öğrencilerin marka tercihinde buldukları ortaya çıkmıştır.

Tablo 34. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceği Marka Tercihlerine Göre Dağılımı

MARKALAR	f	Yüzde %	Toplam yüzde%
Marka Tercihi Yok	111	66,9	66,9
Red Bull	27	16,3	83,2
Red Bull+ Burn	8	4,8	88
Red Bull+ Diğer	1	0,6	88,6
Red Bull Sugar Free	13	7,8	96,4
Burn	3	1,8	98,2
Battery	1	0,6	98,8
Red Bull+ Burn+ Diğer	2	1,2	100
Toplam	166	100	

Enerji içeceği kullanan katılımcıların marka tercihi ile ilgili sonuçlara bakıldığında %66,9'unun marka tercihinin olmadığı, marka tercihi olanların ise % 16,3 'lük oranla Red Bull markanın en fazla tercih ettiği, Battery ve diğer markaların % 0.6'lık oranla en az tercih edilen markalar olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 35. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Marka Tercihlerini Etkileyen Faktörlerin Dağılımı

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Etkileyen Bir Durum Yok	110	66,3	66,3
Medya Reklamları	27	16,3	82,6
Firma Faaliyetleri	4	2,4	85
Görünüş Özellikleri	20	12	97
Promosyonlar	2	1,2	98,2
Arkadaş Teklifi	1	0,6	98,8
Duyusal Özellikler	2	1,2	100
Toplam	166	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların marka tercihlerini etkileyen faktörlerin dağılımına bakıldığında Medya Reklamlarının ve görünüş özelliklerinin en fazla etkili olduğu (% 28,3) en az etkili olan faktörün ise arkadaş tekliflerinin (% 0.6) olduğu görülmüştür.

Tablo 36. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerinin Beslenme Durumlarını Etkilediğini Düşünme Durumlarına Göre Dağılımı

	f	Yüzde %	Toplam yüzde%
Olumlu Yönde	33	19,9	19,9
Olumsuz Yönde	53	31,9	51,8
Herhangi Bir Etkisi Yok	80	48,2	100
Toplam	166	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların enerji içeceklerinin beslenme durumlarını etkilediğini düşünme durumlarına göre dağılımı sonucunda herhangi bir etkisi yok diyenlerin % 48,2'lik oranla daha fazla, olumlu yönde etkilediğini söyleyen katılımcıların % 19.9 oranıyla daha az oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 37. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerini Tüketmeme Nedenlerine Göre Dağılımı

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Tadını Merak Etmiyorum	8	1,6	1,6
Sağlıklı Değil	63	12,6	14,2
Fiyatı Yüksek	8	1,6	15,8
Yaşam Tarzıma Uygun Değil	89	17,8	33,6
Nedensiz	332	66,4	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların enerji içeceklerini tüketmeme nedenlerine göre dağılımına bakıldığında nedensiz diyenlerin % 66.4'lük oranla en fazla, tadını merak etmiyorum veya fiyatının yüksek olduğunu söyleyenlerin % 1,6'lık oranla en az oldukları görülmüştür.

Tablo 38. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerinin İçeriği İle İlgili Bilgilerinin Olup Olmama Durumlarına Göre Dağılımı

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	77	15,4	15,4
Hayır	423	84,6	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların enerji içeceklerinin içeriği ile ilgili bilgilerinin olup olmama durumlarına göre dağılımına bakıldığında % 84,6'sının bilgi sahibi olmadıklarını, % 15,4'ünün ise bilgi sahibi olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 39. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerinin İçindekiler Listesindeki Maddelerden Hangilerini Bildiklerine Göre Dağılımı

MADDELER	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Su	2	2,6	2,6
Taurin	4	5,2	7,8
Su+ Şeker	3	3,9	11,7
Su+ Kafein	3	3,9	15,6
Su+ Taurin	1	1,3	16,9
Su+ Vitamin	1	1,3	18,2
Su+ Şeker+ Kafein	3	3,9	22,1
Su+ Şeker+ Vitamin	18	23,4	45,5
Su+ Kafein+ Vitamin	1	1,3	46,8
Su+ Taurin+ Glukoronolakton	1	1,3	48,1
Su+ Taurin+ Vitami	2	2,6	50,6
Şeker+ Kafein+ Taurin	1	1,3	51,9
Şeker+ Kafein+ Glukoronolakton	15	19,5	71,4
Su+ Şeker+ Kafein+ Taurin	1	1,3	72,7
Su+ Şeker+ Kafein+ Vitamin	1	1,3	74
Şeker+ Kafein+ Taurin+ Glukoronolakton	7	9,1	83,1
Şeker+ Kafein+ Taurin+ Vitamin	2	2,6	85,7
Su+ Şeker+ Kafein Taurin+ Glukoronolakton	2	2,6	88,3
Su+ Şeker+ Taurin+ Glukoronolakton+ Vitamin	1	1,3	89,6
Su+ Şeker+ Kafein+ Taurin+ Glukoronolakton+ Vitamin	8	10,3	100
Toplam	77	100	

Araştırmaya katılan katılımcıların enerji içeceklerinin içindekiler listesindeki maddelerden hangilerini bildiklerine göre dağılımında ortaya çıkan sonuçlara göre su, şeker ve vitaminler hakkında bilgi sahibi olanların % 23,4 oranında oldukları belirlenmiştir.

Tablo 40. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçecekleri Ve Sporcu İçecekleri Arasındaki Farkı Biliyor musunuz?” Sorusuna Yönelik Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	39	7,8	7,8
Hayır	461	92,2	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçecekleri Ve Sporcu İçecekleri Arasındaki Farkı Biliyor musunuz?” Sorusuna Yönelik Dağılımlarına bakıldığında ikisi ararsındaki farkları bilmeyenlerin daha fazla (% 92,2), bilenlerin ise daha az oldukları (% 7,8) tespit edilmiştir.

Tablo 41. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçeceklerinin Sağlık Problemlerine Neden Olabileceği Düşünüyor musunuz?” Sorusuna Yönelik Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	168	33,6	33,6
Hayır	332	66,4	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçeceklerinin Sağlık Problemlerine Neden Olabileceği Düşünüyor musunuz?” Sorusuna Yönelik Dağılımlarına bakıldığında hayır diyenlerin % 66,4 oranında, evet diyenlerin ise % 33,6 oranında oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 42. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçecekleri Kaynaklı Olası Sağlık Problemlerini Dikkate Alam Durumlarına Göre Dağılımları

	Hiç Dikkate almam	Dikkate almam	Kararsızım	Dikkate alırım	Çok Dikkate alırım
Heyecan	8,9	29,8	45,8	11,3	4,2
Kaygı	5,5	29,2	47,6	4,2	13,7
Yüksek Enerji Seviyesi	4,2	26,8	50	12,5	6,5
Yüksek vücut sıcaklığı	3	36,9	42,9	8,6	8,6
Hızlanmış kalp atışları	3	28,6	45,8	7,6	15
Bozuk uyku düzeni	4	34	41,1	9	11,5
Sık sık tuvalete gitme ihtiyacı	4,8	27,4	45,8	8,3	13,7
Diş ve ağız problemleri	5,4	33,4	42,9	3	15,5
Tolerans hali (Dozunu Arttırarak tüketme isteği)	6,5	25	47	7,1	14,4
Kullanılan kafein miktarının kesilmesi veya azaltılması durumunda görülen Bağımlılık hali	4,8	25	45,8	4,8	19,6
Kafeine bağımlı olduğunda veya kullanımını kesmeye karar verildiğinde gerçekleşen şiddetli baş ağrısı, zayıf konsantrasyon, aşırı duyarlılık gibi semptomları olan Yoksunluk hali	4,8	28	39,9	13	14,3

n=168

Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçecekleri Kaynaklı Olası Sağlık Problemlerini Dikkate Alma Durumlarına Göre Dağılımlarına bakıldığında tüm maddelere kararsızım diyenlerin oranı en yüksek çıkmıştır

Tablo 43. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçeceklerinin Yanlış Kullanımı Sonucunda Oluşabilecek Sağlık Problemlerini Nereden Öğrendiniz?” Sorusuna İlişkin Verilen Cevapların Dağılımı

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Cevapsız	332	66,4	66,4
Sınıfta ve öğretim materyallerinden	2	0,4	66,8
Medyadan	97	19,4	86,2
Arkadaşlarımdan	64	12,8	99
Sempozyumdan	5	1	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya Katılan Katılımcılardan Enerji içeceği kullananlara, “Enerji içeceklerinin yanlış kullanımı sonucunda oluşabilecek sağlık problemlerini nereden öğrendiniz?” sorusuna ilişkin verilen cevapların dağılımına bakıldığında medyadan öğrendiklerini belirtenler en fazla(% 19,4), sınıfta ve öğretim materyallerinden cevabını verenlerin ise en az (%0,4) oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 44. Araştırmaya Katılan Katılımcıların” Enerji İçeceği Ambalajı Üzerinde Herhangi Bir Uyarı Yer Almakta mıdır?” Sorusuna İlişkin Cevapların Dağılımı

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Evet	32	6,4	6,4
Hayır	468	93,6	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya Katılan Katılımcılara "Enerji İçeceği Ambalajı Üzerinde Herhangi Bir Uyarı Yer Almakta mıdır?" sorusuna verilen cevaplara bakıldığında hayır diyenlerin % 93.6 oranında, evet diyenlerin ise % 6,4 oranında oldukları görülmüştür.

Tablo 45. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerinin Ambalajı Üzerinde Uyarıları (Aşağıdaki Uyarılardan Herhangi Biri Varsa) Dikkate Alma Durumları

	Hiç Dikkate almam	Dikkate almam	Kararsızım	Dikkate alırım	Çok Dikkate alırım
Alkol ile karıştırılarak veya beraber tüketilmemelidir.	18,7	-	-	71,9	9,4
Çocuklar için tavsiye edilmez.	-	15,6	-	65,6	18,8
18 yaş altı kişiler için tavsiye edilmez.	18,8	-	3,1	65,6	12,5
Yaşlılar için tavsiye edilmez.	6,3	12,5	6,3	65,6	9,3
Diabetikler için tavsiye edilmez.	-	-	18,7	71,9	9,4
Yüksek tansiyonu olanlar için tavsiye edilmez.	-	-	-	81,3	18,7
Gebe ve emzikli kadınlar için tavsiye edilmez.	-	-	3,1	71,9	25
Metabolik hastalığı olanlar için tavsiye edilmez.	-	-	12,5	62,5	25
Böbrek yetmezliği olanlar için tavsiye edilmez.	-	-	15,6	75	9,4
Kafeine hassas kişiler için tavsiye edilmez.	-	-	28,1	59,4	12,5
Sporcu içeceği değildir.	-	12,5	6,3	59,4	21,9
Yoğun fiziksel aktivite sırasında veya sonrasında tüketilmemelidir.	12,5	3,1	12,5	62,5	9,4
Günlük 500 ml'den fazla tüketilmesi tavsiye edilmez.	15,6	-	12,5	56,3	15,6

n=32

Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçeceklerinin Ambalajı Üzerinde Uyarıları (Aşağıdaki Uyarılardan Herhangi Biri Varsa) Dikkate Alma Durumlarına bakıldığında tüm maddelere dikkate alırım diyenlerin oranı en yüksek çıkmıştır.

Tablo 46. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçeceklerinin Bağımlılık Yaptığına İnanıyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam yüzde%
Evet	216	43,2	43,2
Hayır	284	56,8	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Enerji İçeceklerinin Bağımlılık Yaptığına İnanıyor musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımlarına göre katılımcıların % 56,8'i bağımlılık yaptığına inanmadığını, % 43,2'sinin ise bağımlılık yaptığına inandığını belirtmiştir.

Tablo 47. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçecekleri Üzerindeki Genel Düşüncelerinin Dağılımları

	f	Yüzde %	Toplam Yüzde%
Olumlu	147	29,4	29,4
Olumsuz	353	70,6	100
Toplam	500	100	

Araştırmaya Katılan Katılımcıların Enerji İçecekleri Üzerindeki Genel Düşüncelerinin Dağılımlarına göre ise % 70,6' sı enerji içecekleri hakkında olumsuz bir düşünceye sahip oldukları, % 29,4'ünün ise olumlu bir düşünceye sahip oldukları görülmüştür.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Bingöl Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin enerji içeceği tüketimi ve bilinci belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde araştırmaya Bingöl Üniversitesinde yer alan toplam dokuz fakülte (9) ve bir Yüksek Okul(1), bir Meslek Yüksek Okulu'ndan (1) olmak üzere toplam 500 kişi katılmıştır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde en fazla katılımın Sosyal Bilimler Fakültesi (199), en az katılımın ise Sağlık Yüksek Okulu'ndan (3) olduğu belirlenmiştir. Katılımın bu dağılımda seyretmesi Bingöl Üniversitesi öğrenci kontenjanlarıyla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin 281'i 1.sınıf öğrencisi, 5 tanesi de son sınıf öğrencisidir. Bu durumun Bingöl Üniversitesinin yeni kurulan ve gelişmekte olan bir üniversite olmasından ve bölümler yeni açıldığı için birinci sınıf öğrencilerin daha yoğunlukta olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların öğrenim türüne bakıldığında büyük çoğunluğun 1.öğretim öğrencisi (%64,6) olduğu görülmektedir. Bu durumun ortaya çıkmasında Bingöl Üniversitesi bünyesinde 2.öğretimde eğitim veren bölüm sayısının az olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Benzer şekilde ülkemizde 2.öğretime olan talep artmasına rağmen bu oran % 30'lara ancak ulaşabilmiştir(tubitak.gov.tr, Erişim tarihi: 07.11.2013).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet durumlarına bakıldığında kız öğrenci sayısının (%45,2) erkek öğrenci sayısından (%54,8) daha az olduğu tespit edilmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre kız öğrenci sayısı son yıllarda artmasına rağmen henüz erkek öğrenci düzeyine ulaşamamıştır (TÜİK,2013). Benzer durumun yapılan çalışmada da ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumlarına bakıldığında 21-24 yaş aralığındaki öğrencilerin daha yoğunlukta (%46) olduğu tespit edilmiştir. Gül (2011), üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu bir çalışmada en fazla katılımın 20-24 yaş (% 88.9) arasında olduğunu tespit etmiştir. Benzer durumun bu çalışmaya yansdığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına bakıldığında % 94' ünün bekar olduğu belirlenmiştir. İlhan vd. (2010) yapmış oldukları bir çalışmada üniversite okuyan bekar öğrenci oranının % 97.8 olduklarını tespit etmişlerdir. Benzer

bir şekilde Altıok vd. (2010) yılında yapmış oldukları bir çalışmada üniversite okuyan bekar öğrenci oranını % 97.6 olarak tespit etmişlerdir. Yapılan bu çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin kaldıkları yer durumlarına bakıldığında katılımcıların yarısına yakını (% 48.8) ailesi ile birlikte, % 27,6'sının arkadaşları ile birlikte, % 18,8'i ise devlet yurdunda kalmaktadır. Özel yurtlarda ve akrabalarının yanında kalanların oranı ise % 4,8 olarak görülmüştür. Tunçdemir'in Adıyaman Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada da benzer sonuçlar şu şekilde ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin eğitim döneminde barındıkları yer incelendiğinde %39.8'i (n=328) ailesinin yanında, %3.0'ı (n=25) akrabalarının yanında, %24.4'ü (n=201) devlet yurdu ya da özel yurttan, %3.3'ü (n=27) kendi evinde, %29.5'i ise (n=243) arkadaşları ile birlikte bir evde barınmaktadırlar. Akraba yanında barınma ailenin yanında barınma ile eşdeğer görülebileceğinden dolayı eğitim dönemini aile büyüklerinin yanında barınarak geçiren öğrenci oranı %42.8 (n=353) olarak düşünülebilir (Tunçdemir,2009).

Araştırmaya katılan bireylerin çalışma durumlarına bakıldığında % 77.4'ünün herhangi bir işte çalışmadığı, düzenli bir işte çalışanların oranı % 15 olarak, part time dediğimiz yarı zamanlı çalışanların oranı ise en düşük oran olan % 7,6 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların yarısının ekonomik sıkıntısının olmadığı (% 50,6), herhangi bir ekonomik sıkıntısı olanların oranı ise % 49,4 olarak tespit edilmiş olup her iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Aylık harcama miktarında en büyük paya sahip olanların (%40) aylık ortalama harcadıkları tutar 150-250 tl arasında olduğu, % 55,6'sının burs aldığı, burs alanların tamamına yakınının (%99.5) devlet burslarından yararlandıkları tespit edilmiştir.

Katılımcı bireylerin büyük çoğunluğunun sağlık sorununun olmadığı (%90.8), sağlık sorunu olanların büyük çoğunluğunun herhangi bir kronik hastalık (44,6) sahibi olanlar oluşturmaktadır. Elde edilen başka bir bulguda katılımcıların büyük çoğunluğunun sağlık güvencesinin olduğu (% 85.6) tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri 25 yaşını doldurana kadar aile fertlerinin sosyal güvencelerinden faydalanabilirler(5510 sayılı SSGSSK,2006). Bu durumdan dolayı sosyal sigortası olan öğrencilerin fazla çıkması normal olarak karşılanmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun kahvaltı yapma alışkanlığına sahip olmadıkları (% 80.6), düzenli olarak kahvaltı yapanların oranı ise %19,4 olarak tespit edilmiştir. Ersoy ve Ayaz, (2012) yapmış oldukları bir çalışmada öğrencilerin öğün atlama durumlarına sahip oldukları ve en çok kahvaltıda öğün atlama alışkanlığının olduğunu tespit etmişlerdir. Yaptığımız çalışmada da bu durum ile paralellik arz ettiği görülmüştür. Yine Tuncay tarafından "Başkent Üniversitesi öğrencilerinin sabah kahvaltısı yapma alışkanlıkları" üzerine yapılan bir çalışmada araştırmaya katılan bireylerin % 60,7'sinin her gün düzenli olarak kahvaltı yaptıkları, % 39,3'ünün hiç kahvaltı yapmadıkları tespit edilmiştir (Tuncay,2008)

Bingöl Üniversitesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunun gün içerisinde en çok (% 76.6) su, çay ve çeşitlerini tükettikleri tespit edilmiştir. Yılmaz ve Özkan'ın (2007) üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine yapmış oldukları bir çalışmada öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun içecek olarak çay ve çeşitlerini tercih ettikleri tespit edilmiştir (%65.7). Bu durumun çalışmayla benzerlik arz ettiği görülmüştür.

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yarısına yakınının sigara içtiği (% 45.2), sigara içenler ile içmeyenler arasında anlamlı bir fark olmadığı ,sigara içenlerin de (% 60.2)'sinin 1 paket ve üzerinde sigara içtiği tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin sigara içme alışkanlıklarının incelendiği benzer çalışmalarda da bir çok çalışmanın sonuçlarının birbirine pararellik gösterdiği ortaya çıkmıştır (Yüksel ve Cücen,2012). Yine Yılmaz tarafından 2002 yılında Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi 570 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada erkek öğrencilerin % 84.2'sinin, bayan öğrencilerin ise % 70'inin sigara tükettiği ve çoğunluğunun günde 15 ve daha fazla sigara tükettiği tespit edilmiştir (Yılmaz,2002).

Bingöl Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin alkol kullanım oranlarına bakıldığında tamamına yakınının (% 96.2) alkol kullanmadığı tespit edilmiştir. Kullananların çoğunluğunun özel günlerde veya ara sıra (%57,9) kullandıkları tespit edilmiştir.

Bireylerin yarıdan fazlasının spor yapmadığı (% 57.8) spor yapanların ise büyük bir çoğunluğunun ise ara sıra (%70) spor yaptıkları belirlenmiştir. Üniversite

öğrencilerinin spor yapıp yapmama durumlarının incelendiği başka bir çalışmada bu oranın % 50'sinin üstünde olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada ortaya çıkan sonuç normal karşılanmaktadır (Tepeköylü,2007).

Araştırmaya katılan bireylerin büyük bir çoğunluğunun daha önce enerji içeceği kullanmadığı (%66.8) tespit edilmiş olup, daha önce enerji içeceği tüketenlerin büyük çoğunluğunun da yalnız bir kez denediği (%56,6) ortaya çıkmıştır. İşçioğlu ve Arkadaşları'nın 2010 yılında yapmış oldukları benzer bir çalışmada da katılımcıların çoğu hayatında en az bir kez enerji içeceği tüketmiş veya hiç tüketmemiş gruptan oluşmaktadır (İşçioğlu vd.,2010).

Bireylerin ilk kez enerji içeceği tüketme nedenlerine bakıldığında büyük çoğunluğunun (% 58,4) merak ettikleri için denedikleri tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada da enerji içecekleri tüketim nedenlerinde en önemli faktörün merak olduğu ortaya çıkmıştır (İşçioğlu vd,2010).

Bireylere enerji içeceği tüketme nedenlerinin çeşitleri sorulduğunda daha çok; ders çalışmak, uyanık kalmak, motivasyonu artırmak ve ambalajının çekiciliği gibi nedenlere bağlı olarak tükettikleri belirlenmiştir. Çakır ve arkadaşları üniversite öğrencilerine enerji içeceği tüketimiyle ilgili yapmış oldukları çalışmada da enerji içeceği tüketim nedenlerinin uyanık kalmak, kendini enerjik hissetmek gibi nedenlerden ötürü tüketildiği belirlenmiştir (Çakır vd, 2006). Benzer bir şekilde öğrencilerin çoğu uyanık kalmak, kendini iyi hissetmek, araç sürerken, spor yaparken, sınavlara hazırlanırken daha iyi performans göstermek amacıyla enerji içeceği tükettikleri belirlenmiştir (Alsunni ve Badar,2011).

Enerji içeceği tüketen bireylerin büyük bir çoğunluğunun (%48,2) öğleden sonra (12-18 saatleri arasında) ve sade olarak (% 84,3) tükettikleri görülmektedir. Ege Üniversitesinde yapılan benzer çalışmada öğrencilerin yarısına yakınının enerji içeceğini 22.00-06.00 saatleri arasında ve alkole karıştırılarak tükettikleri belirlenmiştir (İşçioğlu vd,2010). Yapılan bu çalışmada öğrencilerin daha çok 12.00-22.00 saatleri arasında enerji içeceğini sade olarak tükettikleri ortaya çıkmıştır. Bu farklılığın Sosyo-Kültürel değerlerden kaynaklandığı düşünülebilir.

Bingöl üniversitesinde okuyan öğrencilerin enerji içeceği markasını büyük oranda önemsemedikleri (% 66.9), marka tercihinde bulunanların ise en çok Red Bull ve Red Bull Sugar Free markalarını tercih ettikleri görülmüştür. Bu durumu etkileyen en önemli sebeplerin ise medya reklamları ve görünüş özellikleri (% 28,3) olduğu ortaya çıkmıştır.

Öğrencilerin yarısına yakını (%48.2) enerji içeceklerinin beslenme durumlarını etkilemediğini düşünmektedirler. Yapılan benzer bir çalışmada enerji içeceği tüketen öğrencilerin büyük bir kısmı enerji içeceğinin beslenme durumlarını etkilemediğini belirlemişlerdir (İşçioğlu vd,2010).

Enerji içeceği tüketmeyen Bingöl Üniversitesi öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu (%66.4) nedensiz olarak enerji içeceğini tüketmedikleri, büyük bir çoğunluğunun da enerji içeceğinin içeriği hakkında bilgi sahibi olmadıklarını (% 84.6) belirlemişlerdir. Üniversite öğrencilerinin enerji içecekleri ile ilgili bilgi sahibi olmadıkları yapılan benzer araştırmalarda da ortaya konulmuştur (İşçioğlu vd,2010).

Yapılan araştırmada öğrencilerin enerji içeceklerinin içeriği ile ilgili özellikle Şeker, Su ve Vitaminlerden haberdar olduklarını(%23,4) belirtmişlerdir. Diğer taraftan öğrencilerin çoğu enerji içeceği ile sporcu içeceği arasındaki farkı bilmediklerini (% 92.2) ve enerji içeceklerinin sağlık problemlerine neden olup olmadığı (% 66.4) ile ilgili bilgi sahibi olmadıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan katılımcıların enerji içeceği kaynaklı olası sağlık problemlerini dikkate almada ankette belirtilen tüm sağlık problemlerinde büyük çoğunluğun kararsız oldukları, yanlış kullanım sonucu oluşacak sağlık problemleri ile ilgili bilgi sahibi olmadıkları (% 66.4) bununla beraber enerji içeceği ambalajı üzerindeki uyarıların yer almadığını düşündüklerini (% 93.6) belirtmişlerdir. Bu kararsızlığa neden olan sebeplerin de enerji içeceklerinin içeriği hakkında bilgi sahibi olmadıklarından kaynaklandığı düşünülebilir. Uyarıları dikkate alanların (%6.4) büyük bir kısmı bu içeceklerin yüksek tansiyonu olanlar, gebe ve emzikli kadınlar, diyabetlikler için zararlı olduğunu ve alkolle beraber tüketilmemesi gerektiğini düşünmektedirler.

Araştırmaya katılan katılımcıların yarısından fazlası (%56.8) enerji içeceğinin bağımlılık yapmadığını düşünmektedirler. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki,

enerji içecekleri büyük oranda bağımlılık yapmaktadır (Alsunni ve Badar,2011). Bu durumda öğrencilerin enerji içecekleri ile ilgili yeterince bilgi sahibi olmadıkları düşünülebilir. Diğer taraftan öğrencilerin % 70.6'sı enerji içecekleri hakkındaki genel görüşlerinin olumsuz olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; yapılan araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde niversite ğrencilerinin enerji içeceği tüketimi konusunda yeterince bilinçli olmadıkları, enerji içeceklerini kullanırken olası sağlık sorunlarına dikkat etmedikleri, enerji içeceğinin içeriği ve ambalajında varsa uyarılar bu uyarılara dikkat etmedikleri belirlenmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin büyük çoğunluğu enerji içeceği tüketiminin yararları ve zararları hakkında bilgi sahibi olmadıkları gibi, enerji içeceğinin tüketim şekli ve miktarı hakkında da herhangi bir bilgi sahibi olmadıkları, büyük çoğunluğunun marka tercihlerinin olmadığı, marka tercihi olanların bu tercihlerini etkileyen en önemli etkenin medya reklamları ve görünüş özellikleri olduğu, büyük çoğunluğun enerji içeceği ve sporcu içeceği arasındaki farkı bilmediği, enerji içeceğini ilk kez kullananların büyük bir çoğunluğu merak ettikleri için ve reklamlardan etkilendikleri için enerji içeceği tükettikleri ve katılımcıların büyük çoğunluğunun enerji içeceği hakkındaki genel düşüncelerinin olumsuz olduğu tespit edilmiştir.

6.ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin enerji içeceği tüketimi ve bilinci gibi konularda bilinçlenmeleri için düzenli aralıklarla kısa süreli konferanslar, paneller ve söyleşiler düzenlenmelidir.

Öğrenciler enerji içecekleri hakkında bilgi ve alışkanlıklarındaki yetersizliklerinin giderilmesi için sürekli verilecek beslenme eğitimi almalıdırlar.

Bu tür genç popülasyonların sağlık, yaşam biçimi davranışları ve sağlıklı beslenmeleri için teşvik edilmeleri gerekmektedir.

Enerji içeceği tüketicilerine ve özellikle üniversite öğrencisi gibi gençlere enerji içeceğinin içeriği, tüketiminin bilinci ve sağlığa olan etkileri konusunda kamu spotları, enerji içeceği marka reklamları ile beraber kullanım şekilleri anlatılmalıdır.

Enerji içeceği tüketiminin artışıyla beraber oluşacak riskleri ortadan kaldırmak amacıyla ve bireyleri daha fazla bilinçlendirmek amacıyla bilimsel yayın, bildiri, makale, tez ve kitap gibi yazılı kaynakların yaygınlaştırılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

Alsunni, A., Badar, A., (2011). Energy Drinks Consumption Pattern, Perceived Benefits And Associated Adverse Effects Amongst Students Of University Of Dammam, Saudi Arabia, Journal Of Ayub Med Coll Abbottabad V:23/3, P: 1-9

Altıok, H., Ek, N., Koruklu, N., (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi, Adnan menderes üniversitesi eğitim fakültesi eğitim bilimleri dergisi, aralık, c:1/1, s106

Cannon ME, Cooke CT, McCarthy JS. (2001). Caffeine- induced cardiac arrhythmia: an unrecognised danger of healthfood products. Med J Aust. 174(10):520–521.

Çakir, B., Attila, S., Seyrek, M., Namdaroğlu, O.B., Cal, M., Sayrac, A.V., (2006).Consumption of energy drinks in college students and associated factors. 11th Congresso Mundial de Saude Publica and 8th Congresso Brasileiro de Saude Coletiva, 21-25 August. Rio de Janeiro, Brasil.

Ersoy, N., Ayasz, A., (2012). Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması, Beslenme ve Diyet Dergisi, C:40/3, s:211-217

Doğaner, YÇ., (2012). Genç Nesilde Tüketimi Giderek Artan Bir Tehlike: Enerji İçecekleri, Euras J Fam Med; 1(2):74-80

Finnegan D. (2003). The health effects of stimulant drinks. Nutrition Bulletin, 28: 147-155.

İlhan, N., Batmaz, M., Akhan, U.,L.,(2010). Üniversite öğrencilerin sağlıklı yaşam bilinci, Maltepe üniversitesi hemşirelik bilim ve sanat dergisi, c:3/3, s36

İşçioğlu, ve arkadaşları, (2010). Üniversite Öğrencileri Arasındaki Enerji İçeceği Tüketimi ve Bilinci Araştırması, Academic Food Journal, C:8/6, s: 6-11

Malinauskas BM, Aeby VG, Overton RF, Carpenter-Aeby T, Barber-Heidal K. A survey of energy drink consumption patterns among college students. Nutr J. 2007; 6:35. Available at: www.nutritionj.com/content/6/1/35. [Erişim tarihi: 15.01.2012]

Özer E. (2005) Dev Bir Biyo-Pazar Enerji İçecekleri Biyo-Fırsatlar Yaratıyor. Biyoteknoloji Basın, Yayın Ltd. Şti, İstanbul.

Savoca MR, Evans CD, Wilson ME, Harshfield GA, Ludwig DA. The association of caffeinated beverages with blood pressure in adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med 2004;158:473-7.

Seifert SM, Schaechter JL, Hershorin ER, Lipshultz SE. (2011) Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. Pediatrics. Mar;127(3):511-28.

SGK, (2006). 5510 Sayılı Sosyal Sigortalar Ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu, Resmi Gazete, Madde 10, Fıkra B

Tepeköylü, Ö., (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, 71s

Temple JL. (2009) Caffeine use in children: what we know, what we have left to learn, and why we should worry. Neurosci Biobehav Rev.;33(6):793–806

Sadock BJ. Maddeye Bağlı Bozukluklar. “Kaplan & Sadock’s Comprehensive Textbook of Psychiatry”, Sekizinci Baskı. Aydın H, Bozkurt A (editörler). İstanbul Güneş Kitabevi;2007; s.1137-1318.

Shiloh R, Nutt D, Weizman A. Psikiyatrik Farmakoterapi Atlası. Çeviri Editörü: Kırılı S, Yelkovan Yayıncılık; 2001. s.101-22.

TKİB. (2003). Türk Gıda Kodeksi Sporcu Gıdaları Tebliği, Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı, Resmi Gazete: 06.12.2003-25308

World Health Organization, (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. World Health Organization, Geneva, Switzerland.

Yılmaz, E., Özkan, S., (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, C:2/6, s91

Yüksel, S., Cücen, Z., (2012). Üniversite Öğrencilerinde Sigara Alışkanlığının Sorgulanması, Turk Toraks Dergisi Sayı:13, s: 169-73

Yılmaz,G.,(2002).Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi,Yüksek Lisans Tezi,Niğde Üniversitesi,Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Niğde,sII

Tuncay,P.,(2008).Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Sabah Kahvaltısını Yapma Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma,Yüksek Lisans Tezi,Gazi Üniversitesi,Besin Analizleri ve Beslenme Bilim Dalı,Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Ankara s40

Tunçdemir,A.,(2009).Adıyaman Üniversitesi Öğrencilerinde Sigara İçme ve Prevelansı Araştırması,Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Malatya,s52

<http://www.frmtr.com/fizik/1649029-enerji-ve-enerji-cesitleri.html>

Erişim Tarihi:04.11.2013

<http://enerji.nedir.com/#ixzz2Rqc6R6Y3>: Erişim Tarihi: 04.11.2013

<http://www.cilginbiyologlar.com/enerji-icecekleri-a182.html>:

Erişim Tarihi: 04.11.2013

<http://gida.mersin.edu.tr/gm324/Sporcu%20ve%20Enerji.pdf>,

Erişim Tarihi: 04.11.2013

Ersoy, G., (2012). <http://www.atletik.org/ABTD-makaleler/makale-abtd0095-sayi9-sayfa17-sporcu%20iceceklerinin.htm> Erişim Tarihi: 02.11.2012

<http://www.nfhs.org/default.aspx?expand2=true> Erişim Tarihi: 02.09.2013

http://www.tubitak.gov.tr/tubitak_content_files/vizyon2023/eik/EK1.pdf

Erişim Tarihi: 02.09.2013

http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1018 Erişim Tarihi: 02.09.2013

<http://www.frmtr.com/fizik/1649029-enerji-ve-enerji-cesitleri.html>

Erişim Tarihi: 02.09.2013

EKLER

EK.1.

ANKET FORMU

T.C.

BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ

“Bingöl Üniversitesi Öğrencileri Arasında Enerji İçeceği Tüketiminin ve Bilincinin Araştırılması ”

Fakülte Adı:.....

Bölüm Adı:.....

Sınıfı:.....

Öğretim Türü : 1.Öğretim(Örgün) 2.Öğretim
Uyruğu : T.C. Uyruklu Yabancı Uyruklu

Tarih:

Sayın görüşmeci,

Enerji içeceği son zamanlarda özellikle gençler arasında tüketimi yaygınlaşmış bir tür içecektir. Bu araştırma Bingöl Üniversitesi öğrencilerinin enerji içeceği tüketimi ve bilincini araştırmak üzere yapılması amaçlanan bir çalışmadır. Yürütülen bu çalışmada soruları yanıtlayarak yapacağınız katkılar için ilginize şimdiden teşekkür ederiz.

ANKET SORULARI

A) SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

1.Cinsiyet : Erkek Kadın

2) Yaşınız :.....

3) Medeni durumunuz :

Evli Bekâr Boşanmış Dul

4) Nerede kalıyorsunuz?

Ailemin yanında Devlet yurdunda Özel yurttta

Akrabamın yanında Arkadaşlarımla birlikte

5) Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

- Yarı-zamanlı çalışıyorum Düzenli olarak bir işim var Çalışmıyorum

6) Ekonomik olarak bir sıkıntınız var mı?

- Evet Hayır

7) Aylık ortalama harcamanız nedir?

- 150 YTL ve altı 150–250 YTL arası 250–350 YTL arası
 350–450 YTL arası 450–550 YTL arası 550 YTL üstü

8) Burs alıyor musunuz? (Cevabınız Hayır ise 10. soruya geçiniz.)

- Evet Hayır

9) Hangi bursu alıyorsunuz?

- Başbakanlık Öğrenim Kredisi Harç Kredisi
 Özel Vakıf Bursu Üniversite Bursları Diğer.....

10) Özel yaşamınızda herhangi bir sorunuz var mıdır?

- Evet Hayır

11) Herhangi bir sağlık sorunuz var mıdır? (Cevabınız Hayır ise 13. soruya geçiniz.)

- Evet Hayır

12) Aşağıdaki durum ve/veya hastalıklardan herhangi birine sahip misiniz?

(Birden fazla seçeneği x işareti koyarak işaretleyebilirsiniz.)

DURUMLAR/RAHATSIZLIKLAR	
Diabet	
Yüksek Tansiyon	
Metabolik Rahatsızlıklar	
Kafeine Hassasiyet	
Böbrek Yetmezliği	
Aşırı Alkol Tüketimi	
Kronik Hastalıklar (Astım, migren, depresyon vb.)	

13) Sosyal güvenceniz var mıdır?

- Bağ-Kur S.S.K. Emekli Sandığı
 Diğer..... Yok

B) KİŞİSEL ÖZELLİKLER VE ALIŞKANLIKLAR

14) Kahvaltı yapma alışkanlığınız nedir?

- Hiç yapmıyorum Ara sıra yapıyorum Düzenli olarak yapıyorum

15) Gün içinde en çok tükettiğiniz içecek çeşidi hangisidir?

- Su Çay ve çeşitleri Kahve ve çeşitleri
 Asitli içecekler(Kola vb.) Asitsiz içecekler(Meyve suları vb) Diğer.....

16) Sigara içiyor musunuz? (Cevabınız Hayırsa 18. soruya geçiniz.)

- Evet Hayır

17) Ne kadar sıklıkla sigara içiyorsunuz?

- Günde 10 adetten az içiyorum Günde 1 paket içiyorum
 Günde 1 paketten fazla içiyorum

18) Alkol kullanıyor musunuz? (Cevabınız Hayır ise 20. soruya geçiniz.)

- Evet Hayır

19) Ne kadar sıklıkla alkol kullanıyorsunuz?

- Özel günlerde kullanıyorum Ara sıra kullanıyorum
 Sıklıkla kullanıyorum Düzenli olarak kullanıyorum

20) Spor yapıyor musunuz? (Cevabınız Hayır ise 22. soruya geçiniz.)

- Evet Hayır

21) Spor yapma alışkanlığınız nedir?

- Nadiren yapıyorum Ara sıra yapıyorum
 Sıklıkla yapıyorum Düzenli olarak yapıyorum

C)ENERJİ İÇECEĞİ TÜKETİMİ VE BİLİNCİ

22) Şimdiye kadar hiç enerji içeceği tükettiniz mi? (Cevabınız Hayır ise 32. soruya geçiniz.)

- Evet Hayır

23) Enerji içeceğini kullanma sıklığınız nedir?

Bir kez denedim (Sadece 24. soruyu yanıtlayıp, 33. soruya geçebilirsiniz.)

- Nadiren içiyorum Ara sıra içiyorum
 Sıklıkla içiyorum Düzenli olarak içiyorum

24) İlk kez enerji içeceğini deneme nedeniniz nedir?

- Merak Promosyonlar Reklâmlar Arkadaşlarım

25) Enerji içeceği tüketme nedenleriniz nelerdir? (Her seçenekle ilgili görüşünüzü x işareti koyarak işaretleyebilirsiniz)

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Enerji ihtiyacını karşılamak					
Uyanık kalmak					
Alkol ile birlikte kokteyl yapmak					
Ders çalışmak amacıyla					
Motivasyonu arttırmak					
Lezzet					
Spor yapmak için					
Başka alkolsüz içeceklerin yerine geçebilmesi (meyve suları,kola vb)					
Arkadaş grubu baskısı					
Ambalajının çekiciliği					

26) Enerji içeceğini genellikle günün hangi zamanlarında tüketiyorsunuz?

- 06:00-12:00 12:00-18:00 18:00-22:00 22:00-06:00

27) Enerji içeceğini hangi şekilde tüketiyorsunuz?

(Bir ya da birden fazla sayıda seçeneği 1 en önemliyi gösterecek şekilde, önem sırasına koyarak işaretleyebilirsiniz.)

TÜKETİM ŞEKLİ	
Sade	
Alkollü içkilerle karıştırarak	
Alkolsüz içeceklerle karıştırarak(meyve suyu, kola vb.)	
Diğer.....	

28) Enerji ieeği tüketiminde herhangi bir marka tercihiniz var mı? (Cevabınız Hayır ise 31. soruya geçiniz.)

- Evet Hayır

29) Marka tercihiniz nedir?

(En çok tercih ettiğiniz markaları, en fazla 3 tercih yapacak şekilde x işareti koyarak iaretleyebilirsiniz..)

MARKALAR	
Red Bull	
Red Bull Sugar Free	
Burn	
Battery	
Ateşsuyu	
Diğer.....	

30) Marka tercihinde sizi etkileyen faktör aŐađıdakilerden hangisi ya da hangileridir? (Bir ya da birden fazla sayıda seçeneği 1 en önemliyi gösterecek şekilde, önem sırasına koyarak iaretleyebilirsiniz.)

- Medya reklamları Firma faaliyetleri Görünüş zellik
 Promosyonlar Arkadaş teklifi Duyusal zellikler

31) Enerji içeceklerinin beslenmenizi etkilediğini düşünüyor musunuz?

- Olumlu yönde etkilediğini düŐünüyorum Olumsuz yönde etkilediğini düŐünüyorum.
 Etkilediğini düŐünmüyorum.

32) Enerji ieeği tketmemenizin en önemli nedeni nedir?

- Tadını merak etmiyorum. Sağlıklı olmadığını düŐünüyorum.
 Fiyatının yüksek olduğunu düŐünüyorum. Belli bir nedeni yok.
 Yaşam tarzıma uygun olmadığını düŐünüyorum.

33) Enerji ieeğinin içeriği hakkında bilginiz var mıdır?(Cevabınız Hayır ise 35. soruya geçiniz.)

- Evet Hayır

34) Enerji içeceklerinin içindekiler listesindeki maddelerden hangisi/hangilerinden haberdarsınız?

(Birden fazla seçeneği x işareti koyarak iaretleyebilirsiniz.)

BİLEŞENLER	
Su	
Şeker	
Kafein	
Taurin(bir amino asit)	
Glukoronolakton	
Vitaminler	

35) Enerji içecekleri ile sporcu içecekleri arasındaki farkı biliyor musunuz?

- Evet (Kısaca belirtiniz:.....)
- Hayır

36) Enerji içeceklerinin sağlık problemlerine neden olabileceğini düşünüyor musunuz?
(Cevabınız Hayır ise 39. soruya geçiniz.)

- Evet Hayır

37) Aşağıda verilen enerji içecekleri kaynaklı olası sağlık problemlerini ne kadar dikkate alırsınız?

(Her seçenekle ilgili görüşünüzü x işareti koyarak işaretleyebilirsiniz)

	Hiç Dikkate almam	Dikkate almam	Kararsızım	Dikkate alırım	Çok Dikkate alırım
Heyecan					
Kaygı					
Yüksek Enerji Seviyesi					
Yüksek vücut sıcaklığı					
Hızlanmış kalp atışları					
Bozuk uyku düzeni					
Sık sık tuvalete gitme ihtiyacı					
Diş ve ağız problemleri					
Tolerans hali (Dozunu Arttırarak tüketme isteği)					
Kullanılan kafein miktarının kesilmesi veya azaltılması durumunda görülen Bağımlılık hali					
Kafeine bağımlı olduğunda veya kullanımını kesmeye karar verildiğinde gerçekleşen şiddetli baş ağrısı, zayıf konsantrasyon, aşırı duyarlılık gibi semptomları olan Yoksunluk hali					

38) Enerji içeceğinin yanlış kullanımı sonucunda oluşabilecek sağlık problemlerini nereden öğrendiniz?

- Sınıfta veya öğretim materyallerinden Medyadan
- Arkadaşlarımdan Sempozyumda

39) Enerji içeceği ambalajı üzerinde herhangi bir uyarı yer almakta mıdır? (Cevabınız Hayır ise 41. soruya geçiniz.)

- Evet Hayır

40) Enerji içeceklerinin ambalajı üzerinde şöyle bir uyarı görürseniz, bu uyarıyı ne kadar dikkate alırsınız?

(Her seçenekle ilgili görüşünüzü x işareti koyarak işaretleyebilirsiniz)

	Hiç Dikkate almam	Dikkate almam	Kararsızım	Dikkate alırım	Çok Dikkate alırım
Alkol ile karıştırılarak veya beraber tüketilmemelidir.					
Çocuklar için tavsiye edilmez.					
18 yaş altı kişiler için tavsiye edilmez.					
Yaşlılar için tavsiye edilmez.					
Diabetikler için tavsiye edilmez.					
Yüksek tansiyonu olanlar için tavsiye edilmez.					
Gebe ve emzikli kadınlar için tavsiye edilmez.					
Metabolik hastalığı olanlar için tavsiye edilmez.					
Böbrek yetmezliği olanlar için tavsiye edilmez.					
Kafeine hassas kişiler için tavsiye edilmez.					
Sporcu içeceği değildir.					
Yoğun fiziksel aktivite sırasında veya sonrasında tüketilmemelidir.					
Günlük 500 ml'den fazla tüketilmesi tavsiye edilmez.					

41) Enerji içeceklerinin bağımlılık yaptığına inanıyor musunuz?

- Evet Hayır

42) Enerji içecekleri üzerindeki genel düşünceniz nedir?

- Olumlu Olumsuz

EK 2.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel bilgiler

Adı Soyadı	İdris KAYANTAŞ
Doğum Yeri ve Tarihi	BİNGÖL/28.09.1982
Medeni Hali	Bekar
Yabancı Dil	İngilizce
İletişim Adresi	Genç Ticaret Meslek Lisesi/ Genç/BİNGÖL
E-posta Adresi	yazarcan12@hotmail.com

Eğitim ve Akademik Durumu

Lise	Açıköğretim Lisesi 1999
Lisans	Cumhuriyet Üniversitesi, 2007

İş Tecrübesi

Badminton Antrenörlüğü	Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü-Bingöl
Genç Ticaret Meslek Lisesi	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni 2012....Genç/Bingöl