

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİNİ TÜKETME ALIŞKANLIĞI

Süreyya Saltan EVRENSEL* Erkan IŞIĞIÇOK**
Türkkan EVRENSEL*** Şebnem TÜYEN**** Gökçe SÖNMEZER****

ÖZET

Araştırma Uludağ Üniversitesi'nde öğrenim gören ve ana kütle hacmi 30.000 olan topluluktan basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre 1.500 örnek seçilmiştir. Veriler Systat programı yardımı ile değerlendirilmiştir.

Değerlendirilen 1353 öğrencinin 650'si kız, 703'ü erkek olup, öğrencilerin % 93.94'nün anne sütü emdiği, % 67.17'sinin 0-12 ay arası süt emdiği ortaya çıkmıştır. 1353 öğrencinin % 76.12'si ortalama 5.908 bardak/gün süt içtiği, 1353 öğrencinin % 73.96'sı peynir, % 47.72'si sütlü tatlı, % 51.57'si yoğurt, % 51.44'ü tereyağı, % 49.02'si 100-400 ayran ve % 40.62'si 100-400 g/hafta dondurma tükettiğini bildirmiştir.

Sonuç olarak, öğrencilerin süt ve süt ürünlerini bilinçli olarak, özellikle çocuklukta kemik ve beyin gelişimine faydası olduğu için tüketildiğini, beslenmelerinde başta süt ve peynir olmak üzere diğer ürünleri tükettikleri görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Süt ve süt ürünleri, beslenme, gelişim, alışkanlık.

-
- * Dr.; U.Ü. Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu, Gıda Teknolojisi Prog., Bursa-Türkiye.
** Yrd. Doç. Dr.; U.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ekonometri Bölümü, Bursa-Türkiye.
*** Uzm. Dr.; U.Ü. Tıp Fak. İç Hastalıkları ABD, Görükle, Bursa-Türkiye.
**** U.Ü. Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu, Gıda Teknolojisi Programı, Bursa-Türkiye.

SUMMARY

The Consumption Habbit of Milk and Milk Products of University Students

1500 sample subjects were selected from a population of students who were being educated in Uludağ University with a main mass volume of 30.000 by simple random sampling.

Among 1353 students evaluated 650 were female, 703 were male. Among these 93.94 % were fed with mother milk and 67.17 % had mother milk between 0-12 months of age. Among 1353 students 76.12 % had drunk 5.908 glass of milk/day, 73.96 % had eaten cheese, 47.72 % milky sweets, 51.57 % had yogurt, 51.44 % had butter, 49.02 % had ayran, 40.62 had 100-400 g ice cream/week.

As as result, it was came into conclusion that students had milk and milk products consciously especially because they were useful for bone and brain development in childhood. Among he milk products they especially preferred milk and cheese.

Key words: Milk and milk products, feeding, development, habbit.

GİRİŞ

İnsanların yaşama başlamasındaki tek gıdası olan anne sütü ile beslenme bugün toplumumuzda üstünde önemle durulan bir konudur. Anne sütü, bebeğin ilk 6 aylık döneminde biyolojik ve psikolojik olarak tüm ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeyde yeri doldurulamayacak en mükemmel gıdadır¹.

Beslenmenin çocukların boy, kilo, kemik ve kas dokularının gelişiminden daha çok beyin gelişiminde etkili olduğu bilinmektedir^{2,3}. Ayrıca anne sütünün ilk aylardaki öneminin yanında, günlük hayatımızda zaman zaman ihmal ettiğimiz sütün yaşamın her döneminde önemli olduğu açıktır.

Sütün besin değerinin yüksek olması içerdiği protein, kalsiyum ve vitaminlerden ileri gelir. Sütün direkt olarak tüketilmesi, en iyi değerlendirme şekli olmasına karşın, pek çok nedenle süt ürünlerine dönüşümünden sonraki tüketiminin oldukça yaygın olduğu söylenebilir^{4,7}.

Hemen ekleyelim ki; süt ürünlerine dönüşümde sütün besin değerlerinde yok olma söz konusu olmaz, dolayısı ile bu değerli gıda beslenmeden hiçbir zaman çıkarılamaz.

Süt proteini iyi kaliteli bir protein olup elverişlilik oranı 3/1, biyolojik değeri 91 ve net protein kullanımı (NPU) ise 82'dir. Peynirde ise kükürt içeren aminoasitlerin yetersiz olmasından dolayı biyolojik değeri düşük fakat tek başına kazeinin biyolojik değeri yüksektir.

Süt yağı, kısa zincirli doymuş yağ asitlerince zengin, hücre çalışması için gerekli olan fosfolipidler, kolesterol gibi steroller, iz halinde serbest yağ asitleri bulunur ve midede küçük ve yumuşak pıhtı vermesi nedeni ile sindirimi kolaydır.

Süt şekeri olan laktoz mideden barsaklara fazla değişikliğe uğramadan geçer. Burada uzun kalarak asit fermentasyonuna yol açar. Sonuç olarak Ca, Mg ve P gibi minerallerin emilimi kolaylaştırılır⁴⁻¹².

Birçok araştırmacı karbonhidrat ve proteinden zengin gıdaların dikkati arttırdığını, belirli vitamin ve minerallerin beyinin metabolik fonksiyonlarında kofaktör olarak görev aldığını, dolayısıyla eksikliğinde beyin fonksiyonlarını etkilediği ve tiamin, niasin ve ribofilavinin sinir sistemi üzerine etkileri olduğunu bildirmişlerdir^{8,13-17}.

Süt minerallerinden Ca ve P oldukça önemlidir. Her yaşta kemik ve diş yapısı, kas tonu ve sinir iletimi için gereklidir. Süt besin öğeleri ve Ca yönünden bazı içeceklerle kıyaslandığında en zengin olanıdır. Aynı zamanda vitaminler bakımından değerlendirildiğinde yine sütün üstünlüğü görülmektedir^{5,7,10}.

Diş oluşumu ve gelişiminde proteinli, Ca ve fosfattan zengin gıdaların yenilmesinin diş direncini artırması nedeniyle çocuklarda bu öğelerden zengin olan süt ve ayranın içiminin teşvik edilmesi gerektiği vurgulanmıştır¹⁸.

Bununla birlikte yapılan çalışmalarda yetersiz beslenmede en yetersiz kullanılan gıdanın süt ve süt ürünleri olduğu da bir gerçektir^{6,19,20}.

Üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünlerini tüketme alışkanlıkları üzerine yaptığımız kaynak taramalarında yeterince bilgi toplayamadık.

Bu çalışmada amacımız; üniversite gençliğinin beslenmelerinde süt ve süt ürünlerine ilişkin tercih ve eğilimleri belirlenmesi ve söz konusu gıdanın beslenmedeki önemini araştırmaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Verilerin değerlendirilmesinde öncelikle hazırlık ve kontrol niteliğinde olan derlemeye başvurulmuştur. Bu amaçla; ön denemesinde süt ile ilgili dersler gören 100 öğrenciye uygulanmış ve çalışmayan ya da net cevap alınamayan sorular değiştirilerek asıl derlemeye geçildi.

Araştırma Uludağ Üniversitesi'nde öğrenim gören ve ana kütle hacmi 30.000 olan topluluktan basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre 1.500 örnek seçilmiştir. Ayrıca seçilen örneklerin, örnekleme girme şansı eşit ve ana kütleli yeterince temsil ettiği kabul edilmiştir. Araştırma sorularımız öğrencilerle yüz yüze görüşülerek ve görüşme klavuzundan yararlanılarak gerçekleştirilmiş ve veriler Systat programı yardımı ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

1500 öğrenci ile görüşülerek yapılan araştırmada öğrencilere süt ve süt ürünlerini tüketim alışkanlığı ve beslenmedeki önemine ilişkin sorular sorulmuş olup, 1353 öğrencinin cevabı değerlendirmeye alınmıştır. Söz konusu öğrencilerin yaş ve cinsiyete göre dağılımına bakıldığında Tablo I'den de görüleceği üzere, 650'si kız (% 48.04), 703'ü (% 51.96) ise erkektir. Ayrıca; minimum yaşı 17, maksimum yaşı 44, ortalama yaş ise 20.394, standart deviasyon 2.278'dir (Tablo: I).

Tablo: I
Ankete Katılan Öğrencilerin Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet/ Yaş	17	18	19	20	21	22	23	24 ≥	Toplam
Kız	19	113	169	163	93	56	15	22	650
Erkek	9	52	145	149	143	98	47	60	703
Toplam	28	165	314	312	236	154	62	82	1353

Tablo II'de 1328 öğrencinin şimdiki boy uzunlukları verilmiştir. Minimum boy, 1.47, maksimum boy 2.0 ve grubun boy ortalaması 1.721 m, standart deviasyonu 0.092'dir.

Tablo: II
Ankete Katılan Öğrencilerin Boy Uzunluğunun Dağılımı (m)

Boylar	1.50 - 1.59	1.60 - 1.69	1.70 - 1.79	1.80 - 1.89	1.90 - 1.99
Sayı	91	420	501	270	46
%	6.87	31.72	38.51	20.39	3.47

Tablo 3'de seçilen öğrencilerin şimdiki ağırlıkları görülmekte olup, minimum ağırlık 38, maksimum ağırlık 130 ve ortalama ağırlık 63.368 kg, standart deviasyonu 11.160 olarak belirlenmiştir.

Tablo: III
Ankete Katılan Öğrencilerin Ağırlık Dağılımı (kilogram)

Ağırlık	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 - 79	80 - 89	80 - > 90
Sayı	114	401	394	289	92	27
%	8.65	30.42	29.89	21.92	6.98	2.05

Doğum ağırlıkları ve boyları, öncelikle öğrencilere bunları bilip bilmedikleri soruldu. Daha sonra bilenlerin cevabı değerlendirilmeye alındı.

Tablo IV'e baktığımızda öğrencilerin doğum ağırlıklarının minimum değeri 1.100, maksimum değer 7.500 ve ortalama değer 3.421 kg, standart deviasyonu 0.784 olarak saptandı.

Tablo: IV
Ankete Katılan Öğrencilerin Doğum Ağırlıklarının Dağılımı (Kilogram)

Ağırlık	< 2.500	2.501 - 3.500	3.501 - 4.000	> 4.001
Sayı	80	363	98	89
%	12.82	58.17	15.70	14.26

Nihayet tablo V'de seçilen öğrencilerin doğum boyları görülmekte olup, minimum boy 25, maksimum boy 70 ve ortalama boy 47.325 cm, standart deviasyon 7.464 olarak belirlenmiştir.

Tablo: V
Ankete Katılan Öğrencilerin Doğum Boylarının Dağılımı (cm)

Boylar	< 45	46 - 55	> 56
Sayı	105	182	22
%	34.31	59.47	7.18

Bu bulgulara ek olarak, anne ve babanın eğitim durumuna ilişkin; 1287 anneden, 623 (% 48.41)'ünün ilkökul, 184 (% 14.30)'ünün ortaokul, 322'sinin lise (% 25.02), 158'nin üniversite (% 12.28) eğitimi aldığı belirlenmiştir. Ayrıca, 1319 babadan; 375'i (% 28.43) ilkökul, 166'sının (% 12.59) ortaokul, 411'inin (% 31.16) lise, 367 (% 27.83)'sinin üniversite mezunu olduğu görülmüştür.

Beslenme alışkanlığı ile öğrencinin kaldığı ortam arasında ilişki olması nedeniyle sorulan nerede kalıyorsunuz (yaşıyorsunuz) sorusuna 517'si yurttan, 508'i arkadaşları ile veya yalnız evde, 285'i ailesi ile ve 32'si ise pansiyonda yanıtını vermiştir. Yine bu öğrencilerden 1166'sının anne sütü emdiği ve 81'inin ise emmediği belirlenmiştir. Anne sütünü çeşitli sürelerde emenlerin sayıları ve yüzdeleri Tablo VI'deki gibidir.

Seçilen öğrencilerin günlük bardak cinsinden su, süt, çay, kahve, meyva suyu, kola ve alkollü içki miktarları Tablo VII'deki gibidir.

Tablo: VI**Ankete Katılan Öğrencilerin Anne Sütü Emme Süreleri (Ay)**

Süre	Sayı	%
İlk 6 ay	432	31.92
6 - 12	477	35.25
12 - 18	171	12.64
18 - 24	86	6.36
Toplam	1166	86.17

Tablo: VII**Öğrencilerin İçecek Tüketim Miktarları (Bardak/Gün)**

Gün/ bardak	Su		Süt		Çay		Kahve		Meyve Suyu		Cola		Alkollü İçki	
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E
1	17	8	179	199	80	43	126	106	125	120	122	127	35	54
2	38	25	69	77	103	106	57	64	60	67	66	86	12	59
3	67	49	10	20	69	75	30	22	20	18	38	29	11	33
4	79	61	6	12	63	91	7	22	19	15	18	18	2	17
5	91	111	5	7	49	81	11	9	13	5	12	20	1	14
6	58	62	3	1	35	34	2	2	4	3	5	6	1	3
7	42	39	2	1	10	19	1	1	3	1	2	0	0	2
8	51	59	0	1	2	12	1	1	-	-	0	3	0	1
9	8	10	-	-	1	0	-	-	-	-	-	-	-	-
10	44	79	0	4	15	28	0	2	-	-	0	1	2	2
10 >	14	18	-	-	5	16	0	1	-	-	0	1	0	4
Q	141	182	376	381	218	198	415	473	406	474	387	412	585	514

Q : Cevapsız veya hayır

740 kişiden 172'si doğduklarından beri süt içtiklerini söylerken, 568 kişi düzensiz süt içmekte olduğunu belirtmiştir. Ayrıca minimum süre 0, maksimum süre 35 ve ortalama 6.969 yıl boyunca süt içildiği belirlenmiştir. Buna ek olarak süt ile beraber veya süt içmiyorsanız sütlü gıda tüketiyor musunuz sorumuza 1282 öğrenci evet, 55 öğrenci ise hayır yanıtı vermiştir.

Tablo VIII'de sütlü gıdaların haftalık gram olarak tüketim miktarları listelenmiştir.

Tablo: VIII
Sütlü Gıdaların Tüketim Miktarları (Haftada/gram)

	100 - 200	201 - 300	301 - 400	400 >	Arasıra	Hiç	Cevapsız
Peynir	336	346	299	224	98	22	28
Sütlü tatlı	231	225	123	158	345	144	127
Yoğurt	188	264	220	454	140	37	50
Tereyağı	141	148	320	170	374	31	169
Ayran	242	182	207	315	259	82	66
Dondurma	224	155	136	252	414	87	85

Süt ve sütlü gıdaları tüketmeme nedeninin koku, lezzet, kaymak, alışkanlık, alerji yaptığı, sevmediği gibi seçeneklerin olmadığı fakat neden belirtmeyen 434 öğrencinin olduğu saptanmıştır. Bu konuda 138 öğrenci alışkanlıktan ve 77 öğrenci ise sevmediğinden tüketmediğini belirtmiştir.

Bu bulguların dışında 770 öğrenciden 199'nun (% 25.84) 2 tane dolgu dişi olduğu, 181'de (% 23.51) 1 dolgu, 20 öğrencinin 10'dan fazla dolgusu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 1302 öğrenci kemik gelişimine ilişkin herhangi bir hastalık geçirmediğini, 4 öğrenci raşitizm, 2 öğrenci taban düşüklüğü, 11 öğrenci ise kemik kırıkları geçirdiklerini söylemiştir.

Çiğ süt ve ürünleri ile insanlara geçen hastalıkları biliyor musunuz (hangisi) sorusuna; 160 öğrenci evet, 946 öğrenci hayır, 109 öğrenci evet + Tüberküloz, 89 öğrenci evet + Brucella, 17 öğrenci evet + Tüberküloz + Brucella cevabını verirken, 4 öğrenci farklı hastalık söylemiştir.

Sütte bolca Ca, A ve B vitaminleri olduğunu biliyor musunuz sorusuna; 1353 öğrenciden 1219'u (599 kız - 620 erkek) (% 90.63) evet ve 124'ü (46 kız - 80 erkek) (% 9.37) hayır cevabı vermiştir. Sütte bulunan mineral maddeleri biliyor musunuz sorusuna; 120 öğrenci evet, 754 öğrenci hayır cevabını vermiş ve Evet + Ca diyen 341 öğrenci, evet + K diyen 18 öğrenci, evet + diğer mineralleri söyleyen 101 öğrenci olduğu saptanmıştır.

Çocukluk döneminde süt içiminin sağladığı faydaları biliyor musunuz? Bunlar nelerdir sorusuna; 172 evet, 146 hayır, 10 evet + beyin gelişimi, 963 evet + kemik gelişimi, 50 evet + beyin + kemik gelişimi cevabı alınmıştır.

Süt alırken şişede pastörize, karton kutuda steril, sokak sütçüsünden alınan, hangisini veya hangilerini tercih ettikleri sorulmuş ve verilen cevaplar Tablo IX'da listelenmiştir.

Bu sütleri tercih nedenleri olarak; 72 öğrenci ucuz, 529 öğrenci yararlı, 65 öğrenci dayanıklı, 174 öğrenci sevdiğinden, 205 öğrenci alışkanlıktan, 249 öğrenci ise bu nedenlerin birkaçını birlikte belirtmiştir.

Tablo: IX
Öğrencilerin Süt Tercih Etme Şekilleri

Şişeden Pastörize	765	% 58.67
Karton Kutuda Steril	255	% 19.56
Sokak Sütçüsünden	192	% 14.72
Şişede Pastörize + Karton Kutuda Steril	59	% 4.53
Şişede Pastörize + Sokak Sütçüsünden	11	% 0.84
Karton Kutuda Steril Süt + Sokak Sütçüsünden	5	% 0.38
Her Üçünden Alınan Süt	17	% 1.30

TARTIŞMA ve SONUÇ

1353 öğrencinin değerlendirmeye alındığı bu çalışmada 650 kız, 703 erkek öğrenci soruları cevaplamıştır. Yaşları 17-44 arasında değişen bu öğrenciler basit tesadüfi örnekleme ile seçildiğinden tümü değerlendirmeye alınmıştır.

Ortalama boy uzunluklarının ortalama 1.721 m, ortalama ağırlıklarının 63.368 kg, doğum ağırlıklarının ortalama 3.421 kg ve doğum boyunun ortalama 47.325 cm olarak saptanmıştır. Sonuçlarımız bazı araştırma sonuçları ile benzerdir^{20,21}.

1990 yılı nüfus sayım sonuçlarına bakıldığında okur yazar nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ilkökul % 55.26, erkek - % 59.96 kadın, ortaokul % 10.84 erkek - % 7.57 kadın, lise % 10.74 erkek - % 8.28 kadın, üniversite % 4.75 erkek - % 2.57 kadın olarak bildirilmiştir²².

Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında annelerin okuma yazma oranı ilkökulda (% 48.41) yüksek, ortaokul ve üniversite eğitimi alanların (% 4.30 - % 12.27) liseden daha az (% 25.02) olduğu görülmüştür. Babaların eğitim durumuna baktığımızda lise mezunu olanların % 31.13 çoğunlukta olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle anne ve babanın eğitimleri sırasında sütün faydalarını öğrendikleri ve çocukların da bu bilinçle yetiştiği düşünülmüş, fakat Tokgöz ve arkadaşları anne ve babanın eğitiminin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi olmadığını bildirmişlerdir²³.

Elde edilen bulguları özetlemek gerekirse; öğrencilerin % 93.94'ünün anne sütü emdiği, % 67.17'sinin 0-12 ay arası süt emdiği ortaya çıkmıştır.

1353 öğrencinin % 76.12'si ortalama 5.908 bardak/gün su, % 44.05'i ortalama 1.653 bardak/gün süt içtiğini belirtmiş. Erkeklerin (% 45.80) kızlara (% 42.15) oranla daha fazla süt içtikleri görülmüş olup, kızların % 66'sı, erkeklerin % 71.83'ü ortalama 4.027 bardak/gün çay içmektedir. Kızların % 36.15'i, erkeklerin % 32.71'i ortalama 2.004 bardak/gün kahve içmekte, yine kızların % 37.53'ü, erkeklerin % 32.57'si ortalama 1.922 bardak/gün meyve suyu,

kızların % 40.46'sı, erkeklerin % 41.39'u ortalama 2.152 bardak/gün kola ve kızların % 10'u, erkeklerin % 26.88'i ortalama 2.656 bardak/gün alkol kullandıklarını bildirmişlerdir.

Bazı araştırmacıların öğrencilerin çay ve alkol tüketimleri ile ilgili olan çalışmalarından oldukça farklı sonuçları, çay içimi düşük, alkol kullanımı ise yüksek^{24,25}, diğer bir araştırma sonucundan düşük saptadık²⁰.

1353 öğrencinin 1282'si (% 95.89) süt ve süt ürünlerini tükettiğini belirtmektedir ve bu öğrencilerden 1219'u sütte Ca, A ve B vitamini olduğunu biliyor. Ayrıca sütteki mineralleri sorduğumuzda 580 öğrenci Ca, K, P ve diğer mineralleri sıralamıştır. 146 öğrenci sütün faydasını bilmezken, 1195 öğrenci kemik ve beyin gelişiminde etkili olduğunu söylemiştir.

1353 öğrencinin % 73.96'sı peynir, % 47.72'si sütlü tatlı, % 51.57'si yoğurt, % 51.44'ü tereyağı, % 49.02'si 100-400 ayran ve % 40.62'si 100-400 g/hafta dondurma tükettiğini bildirmiştir.

Şişede pastörize ve karton kutuda steril (765 + 255 öğrenci) süt tüketiminin sokak sütçüsünden alınan süttten (192 öğrenci) daha fazla tüketildiği belirlenmiştir. Bu sütleri tercih nedenleri dayanıklı, yararlı, ucuz, alışkanlık ve sevdiğinden aldığı ortaya çıkmıştır.

Burada dikkati çeken bir nokta öğrencilerin süt ve süt ürünlerini bilinçli olarak, özellikle çocuklukta kemik ve beyin gelişimine faydası olduğu için tüketildiğini, beslenmelerinde başta süt ve peynir olmak üzere diğer ürünleri tükettikleri görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin günümüzde yaygınlaşan fast foodların yanında süt ve süt ürünlerini alışkanlık halinde tükettiklerinin sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

1. ARSLAN, P.: 0-1 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Şekillerinin Ağırlık ve Boy Uzunluğu Üzerine Etkisi. J. Nutr. and Diet. 17, 191-206, 1988.
2. WETHERILT, H.: Beslenme Düzeyinin Beyin Gelişimi Üzerine Etkileri. Gıda Sanayii, 2, 31-35, 1987.
3. Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni: Özel Ek: 2, 1988.
4. TEKİNŞEN, O.C.: Süt Ürünlerinin Besin Değeri, Türk Vet. Hek. Dern. Derg. 43, 7-8, 181-184, 1973.
5. DEMİRCİ, M.: Peynirin Beslenmedeki Yeri ve Önemi, Her Yönüyle Peynir. İstanbul, Hasad Yayıncılık, 7-15, 1996.
6. YÜCECAN, S.: Sütün Beslenmemizdeki Yeri ve Önemi, Gıda Sanayii, 2, 13-16, 1992.
7. İNAL, T.: Süt ve Süt Ürünleri Hijyen ve Teknolojisi, İstanbul, Final Ofset, 1990.

8. BAYSAL, A.: Genel Beslenme, Ankara, Hatipoğlu Yayınevi, 1993.
9. NİZAMLIOĞLU, M.: Yoğurdun Besin Değeri, Konya Sağlık Eğit. Ens. Yayın No: 15, 1993.
10. DEMİRCİ, M.: Beslenmemizde Sütün Önemi, Süt Teknolojisi, 1, 1, 22-30, 1996.
11. DEMİRCİ, M.: Pastörize Süt ve Önemi, Süt Teknolojisi, 1, 2, 28-29, 1996.
12. HEUPKE, W.: Hastalar ve Sağlamlar İçin Şifa Kaynağı Süt. Etlik Vet. Bakto. ve Sero. Enst. Yayını, Ankara, Güven Matbaası, 1962.
13. LICBERMAN, H.R., SPRING, J.B., GARFIELD, G.S.: Cross-Sectional Comparison of Meal Times and Population Subgroups. Nutr. Reviews 44 (Suppl). 61-70, 1985.
14. KRASSNER, M.B.: Diet and Brain Function. Nutr. Reviews 44 (Suppl). 12-14, 1986.
15. SANDSTEAD, H.H.: Nutrition and Brain Function. Nutr. Reviews 44 (Suppl). 34-41, 1986.
16. MACHLIN, J.L.: Handbook of Vitamins. Nutritional, Biochemical and Clinical Aspects. New York and Basel, 1984.
17. FORDYCE, M.K., DRISKELL, A.J.: Effects of Riboflavin Repletion During Different Developmental Phases on Behavioural Patterns Brain Nucleic Acid and Protein Contents of Male Rats. Am. J. Clin. Nutr. 105, 1150-1156, 1975.
18. AKAL, E., BIRER, S., BAYSAL, A.: 3-12 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Diş Sağlığı Üzerine Etkisi, J. Nutr. and Diet. 15, 19-30, 1986.
19. İŞIKSOLUĞU, M.K.: Yükseköğrenim Yapan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Buna Beslenme Eğitiminin Etkisi. J. Nutr. and Diet. 15, 55-70, 1986.
20. YAĞMUR, C.: Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerine Bir Araştırma, J. Nutr. and Diet. 24(2), 239-251, 1995.
21. KUTLUAY, T., VAROL, G.: Süt Formülleri Tüketimine İlişkin Uygulamalar ve Formüllerin C Vitamini İçeriği. J. Nutr. and Diet. 16, 79-91, 1987.
22. Devlet İstatistik Enstitüsü 1990 Yılı Nüfus Sayım Sonuçları.
23. TOKGÖZ, P., ERTEM, M., ÇELİK, F.: Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanmasına İlişkin Bir Araştırma, J. Nutr. and Diet. 24(2): 229-238, 1995.
24. BEŞER, E.: Üniversite Öğrencilerinde Çay İçme Alışkanlığı İle Hemoglobin Düzeyi İlişkisi. J. Nutr. and Diet, 17, 67-73, 1988.
25. MANGIR, M. ARAL, N., BARAN, G.: Üniversite Öğrencilerinin Alkol Kullanımlarının İncelenmesi, Gıda 17, 353-359, 1992.