



ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 7, Sayı: 95, Ağustos 2019, s. 204-213

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.15069>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
2.05.2019

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.08.2019

Dr. Öğr. Üyesi Bircan ULAŞ KADIOĞLU

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü
bircanulaskadioglu@osmaniye.edu.tr

KÜRESELLEŞMEYLE ARTAN FAST FOOD VE KÜRESELLEŞMEYE KARŞI SLOW FOOD¹

Öz

Ülkelerin özellikle ekonomi, siyaset, kültür, sağlık, toplumsal ve sosyal hayat gibi birçok konuda birbirini etkileme süreci olarak tanımlanan küreselleşme, sağlıklı doğrudan ilişkilidir ve yeme alışkanlıklarını da etkileyerek yaşam biçimini değiştirmektedir. Fast food modern kültürün önemli bir sembolü haline gelmiştir. Tüketilen yiyeceklerin çoğunluğunu hamburger çeşitleri, patates kızartması, kızarmış tavuk, döner, pizza, soğuk sandviç vb. oluşturmaktadır. Beslenme açısından, fast food yüksek miktarda sodyum, şeker, kolesterol ve yağ içerir, ancak A ve C vitaminleri ve diyet lifi içeriği düşüktür. Ev dışında tüketilen yiyecekler kalori alımını artırarak kilo fazlalığı riski oluşturur. Küreselleşmenin insan yaşamı üzerindeki olumsuz etkisine tepki olarak bazı yerel gruplar tarafından ortaya çıkarılan Slow Food (Yavaş Yemek) Hareketi, iyi gıda, temiz gıda, adil gıda ilkeleri ile hareket etmektedir. Sağlıklı beslenme toplumun tüm kesimleri için önemlidir ve sağlıklı olmak için sağlıklı beslenmek gerekir. Bu çalışmada küreselleşmeyle artan fast food tüketim eğilimi ve küreselleşmeye karşı gelişen slow-food hareketi irdelenmiştir.

Anahtar kelimeler: Küreselleşme, fast food, slow food

¹Küreselleşmeyle Artan Fast Food ve Küreselleşmeye Karşı Slow Food' başlıklı bu makale 3-5 Mayıs 2018 tarihlerinde Alanya Alaattin Keykubat Üniversitesi'nde düzenlenen 4. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu'nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

GLOBALLY INCREASING FAST FOOD AND SLOW-FOOD AGAINST GLOBALIZATION

Abstract

The globalization, which is described as an interaction process of countries in many respects including economy, politics, culture, health, social life, is directly related to health. It changes the eating habits. Fast food has become a significant symbol for the modern culture. The majority of foods consumed are hamburger types, French fries, fried chicken, doner, pizza, cold sandwiches and so forth. In terms of nutrition, fast food includes high amounts of sodium, sugar, cholesterol and fat but low in vitamins A and C and dietary fiber content. Consuming food outdoors increases calorie intake and creates a risk of overweight. In response to the negative impact of globalization on human life, social movements emerged by some local groups as Slow Food movement. Slow Food defends the philosophy of good, clean and fair nutrition. Healthy nutrition is important for all segments of the society. To be healthy you need to eat healthy. In this study, the trend of fast food consumption which is increasing with globalization and the slow-food movement against globalization are examined.

Keywords: Globalization, fast food, slow-food

Giriş

Küreselleşme, toplumların ekonomi, siyaset, kültür, sağlık ve sosyal hayat gibi birçok konuda birbirini etkileme süreci olarak tanımlanmaktadır. Küreselleşme ile kentleşme düzeyi de artmıştır. Kentlerdeki yoğun iş hayatı, özellikle kadınların da iş hayatına katılımı, gelir düzeyinin artması devamında dışarıda yemek yeme alışkanlığının da artmasına neden olmuştur. Kısa sürede hazırlanıp, paketlenen ve çoğunlukla self servis yöntemiyle tüketiciye sunulan besinleri ifade eden fast food kavramı kentsel yaşamın modernleşmesiyle ön plana çıkmıştır.

1950'lerde Amerika'da McDonalds'ın kuruluşundan sonra fast food kısa sürede geniş bölgelere yayılmıştır. Gösterdiği başarı ile gösterdiği etki özellikle genç nüfus üzerinde yoğunlaşmıştır. Dünyaca ünlü McDonald's ve Pizza-Hut gibi fast food zincirleri yanında Türkiye fast food sektöründen Mudurnu Chicken, Pizza Pizza gibi örnekler verilebilir. Uluslararası ölçekli fast food işletmelerine bakıldığında en yaygın fast food ürünlerinin hamburger ve kızarmış patates, pizza, kızarmış tavuk ve soğuk sandviç çeşitleri olduğu söylenebilir. Uluslararası fast food zincirleri için temel içeceğin kola iken Ulusal fast food çeşitleriyle birlikte en çok tercih edilen içeceğin ayran olduğu ifade edilmektedir. Türkiye için ulusal fast food ürünleri olarak sıklıkla döner, köfte, balık ekmek, simit, pide, lahmacun, kokoreç, kumpir, tantuni, kumru ve midye dolma sayılmaktadır (Görkem, 2015).

Küreselleşmenin kentler üzerine etkisine bakıldığında kentlerin daha çok birbirine benzediği söylenebilir. Buna paralel olarak yaşam tarzları da birbirine benzemekte, farklılıklar ortadan kalkmakta ve yaşam daha da hızlanmaktadır. Hızlı yeme ve içme alışkanlığı insan sağlığına zarar vermektedir. Küreselleşmenin insan yaşamı üzerindeki bu olumsuz etkilerine tepki olarak

bazı yerel gruplar tarafından Slow Food (Yavaş Yemek) ve Cittaslow (Yavaş Şehir) gibi yeni yaşam biçimlerini savunan sosyal hareketler ortaya çıkmıştır (Sağır, 2017).

Slow Food yani yavaş yemek hareketi, iyi gıda, temiz gıda, adil gıda ilkeleri ile hareket etmektedir. ‘İnsanların sağlıklı olabilmesi için, yediği besinlerin de sağlıklı olması gerekmektedir’ ilkesine dayanmaktadır (Pajo&Uğurlu, 2015). Günümüzde bireylerin yaşam tarzlarındaki değişiklikler, Yavaş Yemek ve Yavaş Şehir gibi toplumsal hareketlere ilgiyi artırmıştır. Bu çalışmada küreselleşmeyle artan fast food tüketim eğilimi ve küreselleşmeye karşı gelişen slow-food hareketi irdelenmiştir.

Küreselleşme Kavramı ve Toplumsal Etkileri

Günümüzde sıklıkla kullanılan kavramlardan biri olan küreselleşmenin ekonomik, sosyal, siyasal ve kültürel boyutları vardır (Memiş, 2014). Küreselleşme kavramı, bir noktada meydana gelen olayların, başka noktalardaki olayları etkilemesi ve meydana gelen bu olaylardan etkilenerek toplumsal ilişkilerin dünya ölçeğinde değişmesini ifade etmektedir. Dünya çapında ekonomi, siyaset, kültür, sağlık ve sosyal hayat gibi birçok konuda büyük bir değişim süreci olarak tanımlanan küreselleşme sağlıkla doğrudan ilgilidir (Yıldız & Turan, 2010).

Küreselleşmenin öncelikli etkilerinden biri de sağlık sistemi üzerinedir. Sağlık sistemleri üzerine etkisi hem pozitif hem de negatif yönlü olabilmektedir. Sağlık alanında yaşanan hızlı teknolojik değişimler, sağlık kuruluşlarının sayısında ki artışlar, rekabetin yoğunlaşması, maliyet baskılarının artması, değişen hasta-doktor ilişkileri, tüketicilerin bilinçlenmesi, tüketici tatsızlıkları gibi nedenlerin sağlık kuruluşlarını küreselleşme süreçlerine ve küreselleşmenin doğrudan ya da dolaylı etkilerine bağımlı hale getirdiği ifade edilmektedir (Ertaş & Çiftçi Kıraç, 2017).

Küreselleşme; iletişim, haberleşme ya da bilişim teknolojilerindeki hızlı gelişmelerin yaygınlaştırılması, gelişen teknoloji ile tanı olanaklarının artması, hastalıklarla mücadele programlarının ve hastalıklarda müdahale oranlarının artması, turizmin gelişmesi, global bir bilgi ağının kurulması şeklinde sıralanabilecek olumlu etkilere sahiptir (Kahraman & Bolışık, 2014).

Küreselleşmenin Sağlık Üzerine Etkisi

Küreselleşmenin sağlık üzerinde etkisi çok yönlüdür. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), tarafından geliştirilen modele göre üçü doğrudan, ikisi dolaylı olmak üzere toplam beş noktaya odaklanılmıştır. Bu etkilerden; sağlık sistemi, enfeksiyon hastalıklar ve sigara gibi zararlı alışkanlıklar doğrudan etkileri oluştururken, beslenme ve toplumsal riskler dolaylı etkileri olarak sıralanmıştır (Labonte&Schrecker, 2007).

Küreselleşme sağlık reformu yapılmasını gerekli kılmıştır. Gerek artan nüfus ve artan sağlık ihtiyaçları ve gerekse artan küresel eğilimler, sağlık hizmetlerinin sunumunda özelleştirmeyi hızlandırmıştır. Sağlık alanında özelleştirme ‘eşit işe, eşit ücret’ ilkesini yok ederek yeni bir eşitsizliğe yol açmıştır. Ayrıca sağlık hizmetinin toplumun tüm kesimlerine eşit şekilde sunulmaması küreselleşmenin sağlık alanındaki olumsuz yönlerinden biridir. HIV/AIDS ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar başta olmak üzere diğer küresel enfeksiyon hastalıklarının (Kuş Gribi, Domuz Gribi, Kırım Kongo Kanamalı Ateşi, Batı Nil Ateşi vs.) artmasına neden olmaktadır (Yıldız & Turan, 2010).

Memiş’e göre küreselleşme; kimilerine göre dünyada yoksulluğu azaltan, kimilerine göre ise arttıran bir süreç olarak ifade edilmektedir. Dünyada yoksulluk nüfusun yaklaşık yarısını

etkilediğinden küresel bir problem olarak görülmektedir (Memiş, 2014). Çocukların yoksulluk nedeniyle yetersiz beslenmesine bağlı olarak büyüme ve gelişmeleri, entellektüel kapasiteleri, yaşamı tehdit eden hastalıklara karşı savunma mekanizmaları ve okul performanslarını olumsuz etkilemektedir (Kahraman & Bolışık, 2014).

Küreselleşmenin olumlu yönlerinden biri, iletişim süreçlerini hızlandırmış, bilgiden kısa sürede yararlanma olanaklarını ortaya çıkarmış olmasıdır. Bu sayede elektronik iletişim, sağlık alanındaki yeni tedavilerin, teknoloji ve stratejiler hakkındaki bilgilerin hızla dünya geneline yayılabilmesini sağlamaktadır (Yıldız & Turan, 2010). Sonuç olarak küreselleşmenin sağlık üzerine hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğunu söyleyebiliriz.

Küreselleşmenin Toplum Beslenmesine Etkisi

Gelir düzeyindeki artışla beraber insanların yeni yerler görme, tanıma ve dışarıda yemek yeme isteği daha da artmış bulunmaktadır. Dünyada ve Türkiye’de kadınların çalışma hayatına katılması da insanların yeme içme ihtiyaçlarını dışarıdan sağlamalarında önemli rol oynamaktadır (Pajo & Uğurlu, 2015). Ev dışında yemek yeme alışkanlığının artmasında etkili olan nedenler içerisinde kentleşme, gelir düzeyinin artması, yoğun iş hayatı ve kadınların iş hayatına atılmaları gibi toplumsal değişimler sayılmaktadır (Canpolat&Çakıroğlu, 2016).

Dünya genelinde saflaştırılmış ve yüksek oranda doymuş yağ içeren besinlerin tüketiminin artmasında bu besinlere ulaşılabilirliğin artması etkilidir. Ev dışında yemenin artması ve aşırı yemeye bağlı olarak yağ ve şeker içeriği yüksek, enerji yoğunluğu fazla olan yiyecek ve içeceklerin alımı da artmaktadır. Beraberinde öğün atlama, hızlı yeme gibi yanlış yeme alışkanlıkları enerji alımının artıran etkenler olarak sıralanmaktadır (Karaçil & Şanlıer, 2014).

Ev dışında yemek yemek, alınan enerji miktarını artırmaktadır. Evde sağlıklı pişirme yöntemleriyle hazırlanan yiyeceklerin tercih edilmesi önemlidir. Ev dışı yiyecekler olarak ifade edilenlerden biri olan fast food son yıllarda giderek daha popüler hale gelmiştir. Ancak besin ögesi içeriklerinden dolayı kilo fazlalığı ve obezite seviyelerinin artmasında kilit bir faktör olduğu düşünülmektedir (Janssen vd, 2018).

Fast Food Tipi Beslenme

Fast food, kısa sürede hazırlanan, paketlenen ve genel olarak self servis yöntemiyle hızlı bir şekilde tüketiciye sunulan yiyeceklere verilen isimdir. Ayaküstü atıştırılabilirlik olarak ta tanımlanmaktadır (Görkem, 2015). Fast food tipi beslenmeye Türkiye’de “ayaküstü beslenme”de denilmektedir (Keskin, 2012). Türk mutfak kültüründe yer alan simit, çeşitli börekler, çörekler, seyyar açık/kapalı arabalarda porsiyon usulü satılan hamur tatlıları, nohutlu pilav, ekmek arası ciğer, balık, döner, köfte, ızgara et-şiş gibi yiyecekler Türk toplumundaki fast food alışkanlığının göstergelerindedir. Bugünkü anlamda fast food restoranlarına örnek olarak pideci, kebabçı, muhallebici, börekçi, köfteci gibi restoranlar sayılmaktadır (Canpolat & Çakıroğlu, 2016).

Fast food sektörü dört ana başlık altında ifade edilmiştir. Bunlar; hamburger, hamburger dışı (nonhamburger), etnik yiyecek zincirleri ve hızlı servis sunan aile restoranları olarak sıralanmıştır. Bu sınıflandırmaya göre; Mc Donald’s ve Burger King gibi işletmeler hamburger sektörüne; Pizza Hut, KFC (Kentucky Fried Chicken), Taco Bell gibi işletmeler ise hamburger dışı (non-hamburger) sektöre örnek olarak verilmiştir. Etnik yiyecek zincirleri daha çok kültürel özelliklerden yola çıkılarak farklı toplumların yemek kültürünü yansıtan ürünleri içeren işletmeleri/restoranları ifade etmek için kullanılmıştır. Bu alana Çin, Hint ve kebab ağırlıklı Türk fast food zincirleri örnek verilmiştir. Hızlı servis sunan aile restoranlarına ise Türkiye’den İlyas

restoranlar zinciri ve Hacı Arif Bey gibi restoranlar örnek verilmiştir (Özcan & Çakır Sümer, 2015).

Uluslararası ölçekli fast food işletmelerin de en yaygın sunulan ürünlerin hamburger ve kızarmış patates olduğu ifade edilmektedir. Kola ise uluslararası fast food zincirleri için temel içecek olarak görülmektedir. Ulusal fast food çeşitleriyle birlikte en çok tercih edilen içeceğin ayran olduğu söylenebilir. Türkiye'nin ulusal fast food ürünlerinin, uluslararası ölçekli fast food çeşitlerine göre çok daha zengin olduğu görülmektedir. Ancak, dünyaya yayılma ve tercih edilme bakımından hamburger dönerden, kola ise ayrandan önde geldiği ifade edilmektedir (Görkem, 2015).

Ülkemizde yapılan çalışmalarda tüketilen gıdaların çoğunu hamburger çeşitleri, patates kızartması, kızarmış tavuk, döner, pide, lahmacun, pizza ve soğuk sandviçler oluşturduğu görülmektedir (Rakıcıoğlu vd, 2000; Sürücüoğlu & Çakıroğlu, 2000; Yardımcı vd, 2012). İçecekler içerisinde kola ilk sırada yer almaktadır (Sürücüoğlu & Çakıroğlu, 2000; Yardımcı vd, 2012).

Fast Food Tüketimi ve Obezite

Dünya Sağlık Örgütü obeziteyi, yağ dokusunun, sağlıkla ilgili olumsuz sonuçlara yol açacak ölçüde anormal şekilde artması olarak tanımlamaktadır. Obezite dünyada en sık görülen sağlık sorunlarından biridir. Görülme sıklığı hızla artarak tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Obezite beraberinde getirdiği pek çok hastalık ile bireylerin yaşam kalitesini azaltmakta ve ölümlere yol açmaktadır. Obezitenin oluşumunda enerji alımıyla harcanması arasındaki dengesizlik, metabolizma ve genetik gibi biyolojik, beslenme ile fiziksel aktive gibi davranışsal ve çevresel faktörler olmak üzere pek çok faktör etkilidir (Karaçil & Şanlıer, 2014).

Bireyin yaşı, cinsiyeti, genetik ve fizyolojik özellikleri, yaptığı işi yaşadığı çevrenin özellikleri günlük enerji ihtiyacını etkilemektedir. Enerji alımının artması, alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, fazla enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve bu durum obeziteye neden olmaktadır.

Küreselleşme ailelerin beslenme tarzının değişime yol açarak obeziteye yol açmaktadır. Küreselleşme ile birlikte fast food tarzı beslenme aileler ve çocuklar tarafından benimsenmiştir. Fast food yiyecekler yüksek yağ ve şeker içermektedir. Bunun sonucu olarak obez çocuk oranı artmaktadır (Kahraman & Bolışık, 2014).

Okul çağındaki çocukların beslenme alışkanlıklarına bakıldığında düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma, ev dışında yemek yeme alışkanlığı ve fast-food tüketiminin yaygın olduğu görülmektedir. Bu dönemde günlük beslenme ile alınması önerilen enerji miktarının artması önce vücut ağırlığının artışına, sonra ise obeziteye yol açar. Çocukluk dönemindeki obezitenin %90'ı, büyüme için gerekenden daha fazla kalori alınması sonucu ortaya çıkmaktadır. Son yıllarda yapılmış olan çalışmalarda, obezite sıklığındaki artışın asıl önemli nedeninin; endüstriyel gelişme ile birlikte, fiziksel güce dayalı yaşam tarzından yeterli fiziksel aktiviteye dayalı olmayan yaşam tarzına geçiş ve yoğun kalori içeren besinlerin tüketilmesi olduğu görülmektedir (Karakas & Törnük, 2016).

Fast food beslenme alışkanlığı olan bireylerde başta obezite olmak üzere birçok sağlık problemi ve hastalığın görülme riskinin arttığı yapılan pekçok çalışmada gösterilmiştir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin neredeyse tamamının (%99,6) fast food

tükettiği saptanmıştır. Aynı çalışmada öğrencilere fast food tüketiminin sağlık üzerine olumsuz etkileri konusunda ne düşündükleri sorulmuştur. Öğrencilerin en çok verdiği yanıt “şişmanlığa neden olur” yanıtıdır (%60,0). Bunu sırasıyla “kalp sağlığının tehdit eder ve besin ögesi ihtiyacını karşılamaz” yanıtı izlemiştir (%20,9; % 12,1) (Canpolat & Çakıroğlu, 2016).

Besin ögesi açısından değerlendirildiğinde, fast food yüksek miktarda sodyum, şeker, kolesterol ve yağ (özellikle doymuş yağ) içeren, ancak A ve C vitaminleri ve diyet lifi içeriği düşük olan bir beslenme şeklidir (Yardımcı vd, 2012).

Fast food tüketimi ile vücut kompozisyonu ve ağırlık arasındaki ilişkiyi araştıran pek çok çalışma yapılmıştır. Hem adölesanlarda hem de yetişkinlerde fast food tüketim sıklığının kilo fazlalığı ve şişmanlıkla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ayda üç kereden fazla fast food tüketen hamile kadınlarda gestasyonel diyabet riski olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalar fast food beslenmenin çocukların ve yetişkinlerin sağlığı üzerinde negatif etkisi olduğunu göstermiştir (Fulkerson, 2018).

Kahraman’ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma sonuçları fast food tüketme sıklığı arttıkça obezite riskinin arttığı sonucunu doğrular niteliktedir (Kahraman, 2018).

Sağlıklı yaşamın sürdürülmesinde ve sağlığın geliştirilmesinde sağlıklı beslenme önemlidir. Tüketilen besinlerin miktarı ve bileşiminin kardiyovasküler hastalıklar, kanser, şişmanlık gibi birçok kronik hastalığın gelişmesine neden olduğu bilinmektedir. Ankara’da 25 fast-food restoranından toplanan hamburger örneklerinin analiz edildiği bir çalışmada yüksek yağ ve sodyum içeriğine sahip olması nedeniyle, sağlıklı beslenme açısından hamburgerlerin tüketilirken bilinçli davranılması gerektiği sonucuna varılmıştır (Rakıcıoğlu vd, 2000).

Üniversite öğrencilerinin fast food tüketim alışkanlıklarını saptamaya yönelik Ankara’da yürütülen bir çalışmada en çok tercih edilen fast food ürünlerinin pizza, tavuk döner ve hamburger olduğu bunları lahmacun tüketiminin izlediği görülmüştür. İçecek tercihlerinde ilk sırada kola yer almıştır (Yardımcı vd, 2012).

Yapılan bir başka çalışmada gençler arasında en çok tercih edilen yiyeceklerin ise hamburger (%33,5) ve pizza (%30,3) olduğu görülmüştür (Cömert, 2014). Fast food tipi beslenme tarzı gençlerin büyüme ve gelişmeleri için gerekli besin ögesi gereksinimlerini yeterince karşılamamaktadır ve sağlıklarını da olumsuz yönde etkilemektedir.

Üniversite öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenebilmesi için fast food restoranları yerine geleneksel Türk mutfağına özgü yemekler sunan restoranların yaygınlaşmasının gerekliliğine dikkat çekilmiştir. Üniversite kampüsleri içerisinde öğrencilerin kolay ulaşılabileceği değişik noktalara, düşük maliyetle hizmet verecek sağlıklı besin büfeleri kurulması önerilmiştir. Fast food restoranlarını tercih eden bireylere asitli ve şekerli içecekler yerine ayran, taze sıkılmış meyve suyu gibi içecekleri tercih etmelerinin önemi anlatılmasının yararlı olacağı ifade edilmiştir (Canpolat & Çakıroğlu, 2016).

Sağlıklı beslenme toplumun tüm kesimleri için önemlidir ve sağlıklı olmak için sağlıklı beslenmek gerekir. Hızla gelişen teknolojiye paralel olarak yeme alışkanlıkları da değişime uğramaktadır. Hızlı hazır gıda tüketim eğilimi küreselleşmenin getirdiği hızlı yaşamın bir parçasıdır. Diğer taraftan küreselleşmenin olumsuz etkilerine karşı ortaya çıkan çeşitli sosyal oluşumlar vardır. Günümüzde Slow Food, Fast Food tüketim modeli karşısında önemli bir güç olarak görünmektedir (Keskin, 2012).

Slow Food Hareketi

Slow Food hareketi, Roma'daki Piazza di Spagna'da McDonald's restoranının açılmasına bir tepki olarak 1986'da İtalya'da Carlo Petrini tarafından başlatılmıştır. (Jones vd, 2003). Slow Food hareketi 9 Kasım 1989 tarihinde, Paris'teki Opera Comique'de, Arjantin, Avusturya, Brezilya, Danimarka, Fransa, Almanya, Hollanda, Macaristan, İtalya, Japonya, İspanya, İsveç, İsviçre ve Amerika Birleşik Devletleri temsilcilerinin katılımıyla imzalanan manifesto ile resmîyet kazanmıştır (Güven, 2011). İmzalanan Yavaş Yemek Manifestosu, hızlı yaşamın hayatımız üzerindeki olumsuz etkileri üzerinde durmaktadır. Amacı, sadece McDonalds'ı protesto etmek değil aynı zamanda toplu üretilen küreselleşen yiyeceklere bir alternatif sunmaktır. Yavaş Yemek Manifestosuna göre; tadın standartlaşması, biyoçeşitliliğe yapılan tehdit, çevresel tahribat (tarımın endüstrileşmesiyle ilişkili olarak), küçük üreticinin yok olması, düşük kârlı türlerin, sebzelerin, meyvelerin ve tahılların yok olması ve kültürel kimliğin kaybı küreselleşmenin olumsuz sonuçlarıdır (Sağır,2017).

Slow Food iyi, temiz ve adil gıda felsefesini savunmaktadır. Yerel üretim ve yerel tüketim sayesinde mutfak kültüründeki özgünlük devam edecek, yerel değerler kaybolmadan gelecek kuşaklara aktarılacaktır (Pajo & Uğurlu, 2015).

Slow Food felsefesinde ifade edilelen 'iyi'; gıdanın gerçek bir tat, aroma ve görünüşe sahip olması boyutunu içermektedir. 'Temiz'; sürdürülebilirlik boyutunu kapsamaktadır. 'Adalet'; sosyal sürdürülebilirlik boyutudur. Bu boyut, gıdaların etiksel olarak sürdürülebilir olmasını, çalışanları sömürmeyen üretim yöntemlerinin kullanılmasını ve iyi ürünlerin dışlanmamasını ifade etmektedir (Keskin, 2012).

Cittaslow hareketi Slow Food hareketinin devamı olarak kabul edilmektedir. Yavaş Yemek hareketiyle yakından ilişkilidir (Sağır, 2017). Bu nedenle ikisini birlikte değerlendirmek daha uygun olacaktır. 'Citta' İtalyanca da şehir, 'Slow' ise İngilizce de yavaş anlamına gelmektedir. Cittaslow ise "Yavaş Şehir" veya "Sakin Şehir" anlamında kullanılmaktadır.

Yaşam kültürü, özellikle de yiyecek içecek kültürü Cittaslow'un temelini oluşturmaktadır. Cittaslow, küreselleşmenin şehirlerin dokusunu, sakinliklerini ve yaşam tarzını standartlaştırmasını ve yerel özelliklerini ortadan kaldırmasını engellemek için Slow Food (Yavaş Yemek) hareketinden doğmuş bir şehirler birliğidir (Keskin, 2012).

Küreselleşen dünyada birçok kent birbirini taklit etmektedir. Giderek daha da bir birine benzeyen kentler, yaşam tarzları, yemek kültürü, giyim tarzları vb. neticesinde kentlerin özgün yapıları kaybolmaktadır. İnsanlar dinlenmek için kalabalık, trafik sorunu yaşayan gürültülü büyük kentlerden kaçarak, flora ve faunası zarar görmemiş, temiz, doğal kalabilmiş, doğal üretimin ve tüketimin yapılabildiği, özgünlüğünü koruyabilmiş kentlere yönelmektedir (Pajo & Uğurlu, 2015).

Cittaslow yani yavaş şehir hareketi, ekolojik olarak hassas, bölgesel olarak otantik ve gastronomi odaklı turizm ile ticareti teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Yavaş Şehir ve Yavaş Yemek hareketi sürdürülebilirliği ve yerel grupları desteklemektir. Daha genel olarak, her iki hareket de yerel farklılığa odaklanır ve hareketin temelindeki varsayımlar, sürdürülebilir kentsel gelişimin üç E (environment/ çevre, equity/ eşitlik and economy/ ekonomi) arasındaki bağlılığa işaret eder. İkisi de ekolojik ve humanistik olduğu kadar politik bir oluşum olmamasına rağmen büyük şirketlere ve küreselleşmeye karşıdır. Tüm bu akımlar, küreselleşmenin kentlerin yaşam-

sal dokusu üzerindeki etkilerini azaltmak ve geleneksel yaşam tarzlarına dönüş için bir başlangıç olabilir değerlendirilmesi yapılmıştır (Sağır, 2017).

Slow Food Hareketi, bugün dünyanın birçok ülkesinde binlerce üyesi bulunan uluslararası bir harekete dönüşmüştür ve modern dünyayla ilgili konularla da ilgilenmektedir. Üyelerine; yerel ürünlerin tören ve zevkini, geniş bir kitle tarafından unutulmuş lezzetleri, geleneksel biçimlerde yemek pişirme ve hazırlama yöntemlerini sağlamaktadır (Keskin, 2012).

Sonuç ve Öneriler

Küreselleşme ile yaşam biçimini ve beslenme alışkanlıkları değişmiştir. Küreselleşme ile hızlı yaşam şekli popüler hale gelmiş, yemek içme alışkanlıkların da ev dışı ayaküstü beslenme eğilimi artmıştır. Ev dışında tüketilen yiyecekler içerisinde fast food önemli bir yere sahiptir. Bu tip beslenme enerji alımını artırarak kilo fazlalığı riski oluşturmaktadır. Fast food tipi beslenmenin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini ve özellikle obezite ile ilişkisi pek çok çalışmada ortaya konmuştur. Obezitenin oluşmasında esas olan vücuda alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olmasıdır. Fast food tipi beslenme yüksek oranda yağ ve şeker içerdiğinden enerji alımını artırmaktadır. Sağlıklı fast food menülerin oluşturulması ve kola yerine ayrı tercih etmek gibi sağlıklı tercihler yapılması halkın sağlığının korunmasına katkı sağlayacaktır.

Fast-food tarzı beslenmenin yaygınlaşmasına karşın, son yıllarda insanlar çoğunlukla yüksek kaliteli olarak algılanan belli bir yöreye ait yerel ürünlere daha fazla ilgi göstermeye başlamışlardır. Geleneksel gıdalar, bir bölgenin karakteristiğini, kültürünü, kimliğini ve mirasını yansıtmaktadırlar ve genel anlamda potansiyel olarak sağlıklı ürünlerdir. Geleneksel gıdalar arasında en yaygın olanlarına örnek olarak yoğurt, ayran, tarhana, boza, bulgur, Vakfikebir ekmeği, tandır ekmeği, mesir macunu, mantı, lavaş, kurutulmuş meyveler, pekmez, pastırma, pişmaniye, fermente sucuk ve hoşmerim sayılabilir. Yoğurt, dünyaya yayılmış ve Anadolu'da çok sayıda çeşidiyle varlığını sürdüren en önemli geleneksel gıdalarımızdan bir tanesidir. Sağlıklı beslenmenin sağlanmasında toplumu oluşturan bireylere ve özellikle çocuklara geleneksel bir beslenme alışkanlığı kazandırılması bu sayede daha az yağlı, şekerli ve tuzlu geleneksel ürünlere yönelme önerilmektedir (Karakaş & Törnük, 2016).

Cittaslow kentlerinin Slow Food etkinliklerinin daha başarılı şekilde gerçekleşmesi için yapabilecekleri pek çok uygulamalar bulunduğunu ifade eden Pajo, bunlardan en önemlisinin çocukların yerel ürün üretim ve tüketim konusunda bilinçlendirilmesi olduğuna dikkat çekmiştir. Okul kantini ve kamusal alanlarda yerel ürünlerin yer almasını, okullarda özellikle zararlı içecekler yerine yerel üretim içecek satışı teşvik edilmesini önermiştir. Gençlerin iş olanaklarını arttırmak üzere yerel yemek üretimi konusunda eğitim verilebileceğini ifade etmiştir (Pajo, 2015). Bu bağlamda günümüzde okul kantinlerine yönelik yapılacak iyileştirmelerde sağlıklı tercihler yapma olanağının sunulması yararlı olacaktır. Sağlıklı çocuklar sağlıklı yetişkinleri ve sağlıklı yetişkinlerde sağlıklı toplumu oluşturacaktır.

Küreselleşmenin toplumsal hayata kattığı olumlu gelişmeleri göz ardı etmeden özellikle yaşam biçimi ve beslenme konusunda yarattığı olumsuzluklarla mücadele edilmeli ve toplumu oluşturan tüm bireylerin bu konuda farkındalığı artırılmalıdır. Geleneksel beslenme alışkanlıklarının ve mutfak kültürünün korunması, iyi, temiz ve sağlıklı gıdaya ulaşılabilmesi için gerekli çalışmaların sürdürülmesi ile sağlıklı beslenen sağlıklı bir toplum oluşmasına katkı sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Canpolat, E; Çakıroğlu, F,P, (2016), 'Üniversite Öğrencilerinin Fast food Tüketim Alışkanlıkları', Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4 (26), 473-481.
- Cömert, M, (2014), 'Gençlerin Fast Food Tüketim Alışkanlıkları', Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2 (6), 423-427.
- Ertaş, H; Çiftçi Kırac, F, (2017), 'Küreselleşmenin Ülkelerin Sağlık Sistemleri ve Politikaları Üzerine Etkileri', Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 17(3), 28-34.
- Fulkerson, J.A, (2018), 'Fast food in the diet: Implications and solutions for families', Physiology&Behavior, 193, 252-256.
- Görkem, O, (2015), 'Franchising Sistemi Uygulanan Fast Food İşletmelerinde Örgütsel Bağlılık: Denizli Örneği', İşletme Araştırmaları Dergisi, 7(1), 267-279.
- Güven, E, (2011), 'Yavaş Yemek'ten Yavaş Medya'ya Hızlı Tüketime Dair Bir Çözüm Önerisi', Selçuk İletişim Dergisi, 7(1), 113-121.
- Janssen, H,G; Davies, I,G; Richardson, L,D; Stevenson, L, (2018), 'Determinants of takeaway and fast food consumption: a narrative review', Nutrition Research Reviews, 31(1), 16-34.
- Jones, P; Shears, P; Hillier, D; Comfort, D; Lowell, J, (2003), 'Return to traditional values? A case study of Slow Food', British Food Journal, 105(4/5), 297-304.
- Karaçıl, MŞ; Şanlıer, N, (2014), 'Obezitenin Çevre ve Sağlık Üzerine Etkileri', Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(2), 786-803.
- Karakaş, H; Törnük, F, (2016), 'Geleneksel Gıdaların Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesindeki Rolü Üzerine Bir Araştırma', Cumhuriyet Üniversitesi Fen Fakültesi Fen Bilimleri Dergisi (CFD), 37(3), 292-302.
- Kahraman, Ç, (2018), 'Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Riski: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği', Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tekirdağ.
- Kahraman, A; Bolışık, B, (2014), 'Küreselleşmenin Çocuk Sağlığına Etkileri', The Journal of Pediatric Research, 1(3), 108-12.
- Keskin, E.B, (2012), 'Sürdürülebilir Kent Kavramına Farklı Bir Bakış: Yavaş Şehirler (Cittaslow)', PARADOKS Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi, 8(1), 81-99.
- Labonte, R; Schrecker, T, (2007), 'Globalization and social determinants of health: Introduction and methodological background' Globalization and Health, 3(5), 1-15.
- Memiş, H, (2014), 'Küreselleşme ve Yoksulluk İlişkisi', Akademik Yaklaşımlar Dergisi, 5(1), 144-161.
- Özcan, A; Çakır Sümer, G, (2015), 'Küreselleşmenin Kimliksiz Kentleri ve Mcdonalds Kent Kültürü', Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi, 7(13), 238-256.

- Pajo, A, (2015), Türkiye'deki Cittaslow Kentleri Yerel Yönetimlerinin Destinasyon Pazarlaması Uygulamaları: Vize Örneği, Kırklareli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırklareli.
- Pajo, A; Uğurlu, K, (2015), 'Cittaslow Kentleri için Slow Food Çalışmalarının Önemi', Electronic Journal of Vocational Colleges, 5(6), 65-73.
- Rakicioglu, N; Ayaz-Topcu, A; Javidipour, I, (2000), 'Ankara'daki bazı fast food restoranlarında satılan hamburgerlerin besin ögesi içeriği ve beslenme açısından değerlendirmesi', Türk Hijyen Derneği Biyoloji Dergisi, 57, 7-12.
- Sağır, G, (2017), 'Küreselleşmeden Geleneksele Dönüşte Slow Food ve Cittaslow Hareketi', TJSS Turkish Journal of Social Science, 1(1), 50-59.
- Sürücüoğlu, MS; Cakiroglu, FP, (2000), 'Ankara üniversitesi öğrencilerinin hızlı hazır yiyecek tercihleri üzerinde bir araştırma', Tarım Bilimleri Dergisi, 6, 116-121.
- Yardımcı, H; Özdoğan, Y; Özçelik, A,Ö; Sürücüoğlu, M,S, (2012), 'Fast food Consumption Habits of University Students:The Sample of Ankara, Pakistan Journal of Nutrition', 11 (3), 265-269.
- Yıldız, H; Turan, M, (2010), 'Küreselleşme ve Sağlık', Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 36, 39-41.