SETSCI Conference Indexing System,
Volume 3 (2018), 390-398

ISAS 2018-Winter
2nd International Symposium on Innovative Approaches in Scientific Studies
November 30 – December 2, 2018, Samsun, Turkey

Beslenme Şeklinin Zaman İçindeki Tarihsel Yolculuğu

Eda Selimoğlu[1], Yener Bektaş[2], Vahdet Özkocak[3], Timur Gültekin[4]

[1] Ankara Üniversitesi Beypazarı Meslek Yüksekokulu Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı
[2] Nevşehir Hacıbektaş Veli Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Nevşehir, Türkiye
[3] Hitit Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Fiziki Antropoloji ABD, Çorum, Türkiye
[4] Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Bölümü, Ankara, Türkiye
Corresponding author: eselimoglu@ankara.edu.tr
[+]*Speaker:* vahdetozkocak@hitit.edu.tr
Presentation/Paper Type: Oral / Full Paper

Öz

Tüm dünyada insanların beslenme rejiminin geçmişten günümüze oldukça fazla değiştiğini görmekteyiz. İnsanlar toplayıcılıktan, avcı toplayıcı, tarım ve yerleşik hayata geçmeyle birlikte beslenme yapımız ve tükettiğimiz besin öğelerinde değişimler olduğunu görmekteyiz. Günümüzde batı tarzı beslenme biçiminin tüm dünyada yaygınlaştığını görmekteyiz. Sağlık alanındaki gelişmeler ve beraberinde daha iyi bir bakım ile yaşam beklentimizin artması insanların daha farklı hastalıklarla karşı karşıya kalmasına yol açmaktadır. Beslenme yapımız ile bazı hastalıklar arasındaki ilişkilerin net bir şekilde ortaya konması insanları daha sağlıklı bir diyet yolculuğuna itmektedir. Şuanda sofralarımızda eksikliğini kabullenemediğimiz bazı besinlerin mutfak kültürümüze girişinin çok da eski olmadığını bilmekteyiz. Hiç kuşkusuz sanayi devrimi ve beraberinde getirdiği beslenme teknolojileri insan topluluklarının beslenme yapısını ve alışkanlıklarını değiştirmiştir. Bu beslenme yapımızdaki değişimlere bağlı olarak vücut boyutlarımızda da değişimler meydana gelmiştir. Bu değişimlerin birçoğu hiç kuşkusuz değişen beslenme biçimimizle çok yakın bir ilişki gösterir. Acaba bu yeni teknolojiler ve beraberinde yeni yaşam tarzı insanların sağlıklı bir şekilde hayatta kalmalarını ne ölçüde etkilemiştir. Günümüzde sağlıklı yaşam için, binlerce diyet programının olduğunu ve hatta bunlara her gün yenilerinin eklendiğini de görmekteyiz. Bunlara; bazıları protein ağırlıklı, bazıları karbonhidrat ağırlıklı ve bazıları da her şeyden olabildiğince az tüketerek beslenebileceğimiz tarzda bize sunulan diyet programları olarak çeşitli teknolojik kaynaklar yardımı ile ulaşabilmekteyiz. İnsanoğlu dünya coğrafyasında çok farklı bir beslenme rejimi gösterir. Fakat dünya nüfusundaki artış gelecekte sınırlı olan besin kaynaklarımızdan dolayı büyük bir problem olarak karşımızda durmaktadır. Hatta ne yazık ki günümüzde aşırı beslenmeden dolayı hastalanıp hayatını kaybedenlerin sayısının yetersiz beslenenlerin sayısından daha fazla olduğunu belirtmek gerekir.

[1] Ankara Üniversitesi Beypazarı Meslek Yüksekokulu Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı
email: eselimoglu@ankara.edu.tr
[2] Nevşehir Hacıbektaş Veli Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi
[3] Hitit Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Fiziki Antropoloji ABD, email: vahdetozkocak@hitit.edu.tr
[4] Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Bölümü. 06100 Sıhhiye/ Ankara, Ankara Üniversitesi Beypazarı Meslek Yüksekokulu Müdürü. email:tgultekin@ankara.edu.tr

Dünyamızda en yaygın olarak görülen şişmanlık, tip-II diyabet, gut, göğüs kanseri, hipertansiyon, bazı kanser türleri, yiyecek alerjisi. vb birçok hastalık beslenme alışkanlıklarımızla ilintilidir. Acaba geçmişten günümüze insanın beslenme rejiminde göstermiş olduğu farklılık ve değişimleri analiz ederek geleceğe yönelik önlemler alabilir ve bu hastalıkların önüne geçebilir miyiz? Bu çalışma, (1) yaşam şeklimizin ve beslenme diyetimizin evrimsel süreç içerisinde nasıl bir değişim gösterdiğini ve bu değişimlere insan organizmasının verdiği tepkileri, (2) günümüzdeki değişimleri de göz önünde bulundurarak insan için en iyi beslenme tarzının ne olması gerektiğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Beslenme Şekli, Beslenme Tarihi

Abstract

The Historical Journey of Nutritional Formation in Time

We see that the nutritional regime of people all over the world has changed considerably from past to present. We see that there are changes in the nutritional structure and the nutrients we consume from people gathering, hunter-gatherer, agriculture and settled life. Nowadays, we see that the western style of nutrition is becoming widespread all over the world. With the developments in the field of health and better care with the increase in our life expectancy, people are exposed to different diseases. A clear demonstration of the relationship between our diet and some diseases leads people to a healthier diet. We know that the introduction of some foods that we cannot accept because of our kitchen culture is not very old. Undoubtedly, the industrial revolution and the nutritional technologies that it brings have changed the nutritional structure and habits of human communities. Changes in our body structure have occurred due to changes in this nutritional structure. Many of these changes undoubtedly show a very close relationship with our changing diet. These new technologies and their new lifestyle have influenced the healthy survival of people. Today, we see that there are thousands of diet programs for healthy life and even new ones are added to them every day. To these; Some of them are protein-weighted, some of which are carbohydrate-weighted and some of them can be fed by consuming as little as possible. Man shows a very different diet in the world geography. However, the increase in the world population is a big problem due to our limited food resources in the future. Unfortunately, it is worth noting that the number of people who have become ill due to overfeeding is more than the number of malnourished. The most common obesity in our world, type-II diabetes, gout, breast cancer, hypertension, some types of cancer, food allergy. etc. Many diseases are related to our eating habits. Can we analyze the differences and changes that people show in the nutrition regime from the past to the present and can we take measures for the future and prevent these diseases? This study was carried out in order to show how (1) the way of life and nutrition changed in evolutionary process and the reactions of human organism to these changes, (2) taking into account the changes in the present day and what should be the best nutrition for human.

Keywords: Nutrition, Nutrition Type, History of Nutrition

I. GİRİŞ

Beslenme insanoğlunun en temel ihtiyaçlarından birisidir (Aksoy ve Üner, 2016). İnsanoğlu geçmişten günümüze gelinceye kadar beslenme rejiminde birçok farklı aşamalardan geçmiştir. Bu aşamalar günümüzdeki

beslenme rejimimizi oluşturmuştur (Akın ve ark., 2014). Beslenme antropolojisi geçmişten günümüze insan toplulukları arasındaki beslenme farklılıkları ve geçmişten günümüze değişen beslenme yapımızı araştıran bir alandır.

İnsanlık tarihine baktığımızda insanların günümüzden yaklaşık 2.6 milyon yıl önce toplayıcı; daha sonra avcı toplayıcı ve günümüzden yaklaşık 10 bin yıl önce ise tarıma başladığını görmekteyiz. Paleolitik dönemde günümüze kadar mutfak kültürümüz değişerek günümüzdeki modern beslenme anlayışı ortaya çıkmıştır. Paleolitik dönemde insanlar yemek pişirirken besinleri bir araya getirmeden tüketiyorlardı. Fakat bugünkü beslenme anlayışımızın geçmişteki deneyimlerimizin bir birikimi olarak ortaya çıktığını da unutmamak gerekir (Boudan 2006). Aynı zamanda her toplumun beslenme alışkanlığına, damak zevkine, tarihi ve kültürel yapısına, tarımsal üretimine göre mutfak kültürü de şekillenmektedir (Uzel 2018: 38).

II. EVRİMSEL SÜREÇTE BESİNLERİN SERÜVENİ

İnsanın evrimsel kökeni ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmış olmasına rağmen, halen cevabı aranan sorular bulunmaktadır. Konuyla ilgili olarak beslenmenin ilişkisi de bunlardan birisidir diyebiliriz. Evrim sürecinde insan, yaşadığı çevredeki imkânlar dâhilinde deneme yanılma yöntemiyle birçok usul belirlemiştir. Beslenme ihtiyacını karşılamak için yenilebilir her şeyi değerlendirmiştir. İçinde bulunulan çevredeki besinsel imkânlar biyolojik yönden insan evrimi üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir diyebiliriz (Zeyrek 2011: 8).

İnsanlık tarihinin eski dönemlerine baktığımızda Paleolitik Dönem'de insanlar varlıklarını devam ettirebilmek için, doğa koşullarına bağlı bir şekilde yaşamaktaydılar. Vahşi bitki ve sürüleri de izleyerek besin ihtiyaçlarını karşılıyorlardı. Besin kaynakları azaldığında ise yiyecek sayı ve çeşitlerini azaltarak veya kalitesi daha düşük yiyeceklere yöneliyorlardı. İklim değişikliklerinin de etkisiyle örneğin buzullardan boşalan alanlar, yeni bitki ve hayvan türleri doldurmuştur. Bu sayede insanların hem besin kaynaklarının türü ve miktarı artmış hem de su avcılığı gibi yeni beslenme teknolojileri edinilmiştir. Bu gelişmelerin Neolitik Dönem'in başlamasında etkili olduğu düşünülmektedir. Beslenme alışkanlıkları ve kullanılan aletler gibi konularda farklılaşma yaşanılan dönem olarak ifade edilebilir. Toplayıcı bir toplumdan artık besin üreticiliği, tarım ve hayvancılık dönemine geçilmiştir. Bu sayede daha çok insan beslenebilmiş, diğer yandan da iş bölümü ve statüler belirmeye başlamıştır (Güngör 1998: 368-369).

İnsanoğlunun bu dönemlerde başka tercihinin olmaması onları bu şekilde bir yeme biçimine uyum sağlamasına sebep olmuştur. Ayrıca leşlerle beslenmek, ateş olmadığı için eti çiğ olarak tüketmek de dönemin özelliklerindendir. Ateşin bulunması ve etin pişirilerek tüketilmeye başlanması insanlar için yerleşik düzene geçmek açısından etkili olan faktörler arasında değerlendirilebilir (Düzgün ve Özkaya, 2015).

Paleolitik zamanda insanların eti çiğ olarak ya da ateşte pişirerek tüketmesi durumu söz konusu iken yerleşik yaşamın getirdiği çanak ve çömlekteki gelişim insanların yiyeceklerini bunların içinde pişirmesi fikrini üretmelerine fırsat tanımıştır. Bundan yola çıkarak temelleri Anadolu'da atılan besinlerin işlenmesi, fırınlanması, saklanması gibi teknolojik gelişimler sonrasında dünyanın diğer bölgelerine de yayılmaya başlamıştır. Tarihte

Türk, Çin ve Fransız mutfağının üç büyük mutfak olduğu bilinmektedir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007). Ayrıca besinlerin fazla gelmesi insanlarda güneşte kurutarak ve tuzlayarak saklama yöntemlerinin geliştirilmesine, buğday ve arpanın işlenerek çeşitli bulamaç usulü yiyecekler yapılmasına, arpadan bira, buğdaydan boza, süt ve süt ürünlerinden ise yoğurt, peynir gibi çeşitli fermante ürünler yapılmasına öncülük etmiştir (Tolga ve Yatkın, 2017).

Avcılık ve toplayıcılıkla yiyecek toplama sürecinden, çiftçiliğin yaygınlaşması ile artık üretime geçilmesi sonucunda gerek toplumsal sınıf gerekse pişirme şekilleri anlamında farklılıklar gözlenmiştir. Erkeklerin görevi vahşi hayvanları öldürmek, kadınların ise sebzelerin toplanmasıydı. Kadınlar aynı zamanda ekinlerin büyümesine katkı sağlayarak dönemin çanak çömlek imkânlarıyla pişirme yöntemleri geliştiriyorlardı (Goody 2013: 270).

Hayvanların evcilleştirilmesinden sonra evcil hayvan eti, vahşi hayvan etine oranla sofralarda daha çok yer buldu. Bunun yanında dengeli ve sağlıklı beslenme için sütten elde edilen tereyağı, peynir ve yoğurt gibi gıdalar da tüketilmeye başlandı (Özbek 2007).

Arkeolojik kazı bulgularına göre çiftçiler, avcı-toplayıcılara oranla daha sağlıksız olduğu saptanmıştır. Özellikle diş minesi rahatsızlıklarına daha fazla yakalanmaktaydılar. Bunun yanında tarım ile birlikte daha az dengeli beslenme alışkanlıkları edinildiği bilinmektedir. Bu nedenledir ki çiftçilerin boyları, avcı-toplayıcılara göre daha kısadır. İskelet kalıntıları ile bu iddiayı doğrulamak mümkündür. Kemik kalıntıları aynı zamanda çiftçilerin yetersiz beslenmeden kaynaklı çeşitli hastalıklarla daha çok uğraştıkları konusunda fikir vermektedir (Standage 2016:34-35).

Tarihöncesi dönemlere bakıldığında avcı-toplayıcı insanların tatlıya ayrı bir önem verdiği görülebilir. O dönemlerde ulaşılabilir karbonhidrat kaynakları oldukça sınırlıydı ve şeker içeriği yüksek olan besinler çok azdı. Günümüzde insanlar kilo alma gibi bir amaç edinmiş olmasa da, avcı-toplayıcılar kendilerine enerji avantajı veren şekere ihtiyaç duyarlardı (Outram 2007:47).

Sahip olunan kültürel özelliklerin, birçok hastalığın dağılımında etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bu anlamda beslenme alışkanlıkları, değerler, inançlar, kullanılan teknoloji kişi ve toplum sağlığı açısından oldukça önemli bir yerdedir (Maden 1990: 363).

Beslenme biçimi ve sağlık arasında kabul edilebilir bir ilişki vardır. Fakat bu ilişkiyi algılama biçimi olumlu ya da olumsuz anlamda toplumdan topluma değişiklik gösterebilir. Bir takım besinlerin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden söz edilebilir. Yani bir takım hastalıklara karşı bireyler üzerinde koruyucu etkisi olduğu yönündeki inanış oldukça yaygındır. Bunun yanında yetersiz besin tüketiminin kilo kaybına hatta ölüme yol açabilecek denli etkili olduğu düşüncesi de kabul görmektedir (Beardsworth ve Keil 2011:211-212).

Yüzyıllar önce mutfağın kültürel bir faktör olduğundan söz edilmiş, hatta medeniyet denilen şeyin büyük bir çoğunluğunun yemek sanatına borçlu olduğu iddia edilmiştir. Medeni olma yolundaki ilk adım hayvanların kesilmesiyle başlamış, tuzun ve baharatların kullanılmaya başlanmasıyla gelişim göstermiştir. Sonrasındaki süreçte de daha zahmetli karışımlarla yiyeceğin serüveni devam etmiştir (Rigotti 2012:39).

Günümüzde geçim sağlayabilmek için para kazanmak zorunda olma durumu da toplumlarda beslenme değişimlerine sebep olmuştur. Paket ürünlerin ve makineleşmiş sektörde hızlı bir şekilde üretime girmiş gıdaların tüketilmesi işçi, öğrenci, çalışan kesimlerde pratik beslenme yöntemlerine gidilmesine sebep olmuştur. Bu da kapital düzende beslenmeye yeterince zaman ayrılmamasına sebep olmuştur. Ortaya çıkan sanayileşme,

kentleşme ve küreselleşeme ile tüketimi artmış hızlı yemek sistemi *(fastfood)* Türk Kültürüne ve mutfağına ait yöresel beslenme tarzını unutturmaya başlamıştır (Tuncel, 2000).

III. BEDENSEL TEPKİLER VE İDEAL BESLENME TARZI İÇİN ÖNERİLER

Beslenme şeklimizin düşünme yapımız, davranışlarımız ve belki de en önemlisi sağlığımız için oldukça önemli olduğunu düşünürsek, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerini yeterli ölçüde sağlamamız gereklidir. Bu sayede hastalıklara yakalanma riski de azaltılmış olacaktır. Söz konusu besin gruplarını dört başlıkta toplayabiliriz: et, süt, tahıl ve sebze-meyve grubu olarak sıralanabilir (Öksüz ve diğerleri, 2018: 44). Besin grupları içinde proteinlerin bağışıklık gelişiminde önemli ölçüde etkili olduğu bilinmektedir (Burgu ve Bozan 1988:537). Mete (2018) ' in yaptığı bir çalışmada elde ettiği bulgular ışığında Koah hastalarına kaslarının daha güçlü olması için protein miktarının fazla olduğu özel bir diyet programı önerilmektedir. Özellikle yaşı ilerlemiş insanlarda günlük protein alma miktarı, yapılan araştırma sonuçlarına göre güvenli düzeyde 1,25 gr olarak saptanmıştır (Durmuş ve diğerleri 2005: 41).

Geleneksel gıdaların üretimi ve tüketimi ile sağlıklı beslenme sağlanabilir. Bunun için toplumun bilinçlendirilmesi adına her türlü çalışmayı ortaya koymak yerinde olacaktır. Özellikle genç nüfusun sağlıklı beslenme konusunda farkındalık yaratacak çalışmalar ile politikalar geliştirmek gereklidir (Kocatepe ve Tırıl 2015: 61).

Yapılan araştırmalarda beslenme alışkanlıkları ve hızının, obezite hastalığının ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda farkındalık yaratmak ve yüksek risk taşıyan insanlarda, hastalığın ortaya çıkmaması adına önlem alınarak müdahale edilmesi önerilmektedir (Çayır ve diğerleri 2011: 18). Yine çalışmalar göstermiştir ki, konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç olmakla birlikte, kanser hastalığının oluşma riski üzerinde beslenme şeklinin belirgin bir rol oynadığı söylenebilir (Çevik ve Pirinçci 2017: 5).

Beslenme alışkanlıklarının tetiklediği ya da bir takım besinlerin tüketilmediğinde rahatsızlığı azalttığı hastalıklardan nörolojik bir bozukluk olan migren rahatsızlığının bireylerin sosyal yaşantısı üzerinde etkili olduğu yapılan araştırmalarda gözler önüne sunulmaktadır (Özturan ve diğerleri 2016: 49).

İnsan yaşamının ilk iki yılı yaşama sağlıklı bir başlangıç için oldukça önemlidir. Bu dönemdeki sağlıklı beslenme fırsatı kaçırılmaması gereklidir. Her toplumun imkânlar dâhilinde ürettiği besinler farklı olduğundan tek bir diyet reçetesinden söz etmek oldukça zordur. Ülkeler bu anlamda yerel olarak yetiştirdiği besinlerden bir araya gelen bileşimleri temel alan öneriler geliştirebilirse kendi toplumu adına faydalı olabilir. Bu süreçte annelerin de bilinçlendirilmesi gerekmektedir (Gür 2006: 188). Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışma göstermiştir ki, anne sütü ile beslenen bebekler, mama ile beslenenlere oranla boy ve kilo olarak ilk 12 ay içinde daha yavaş büyüme eğilimindedir. Bebeklerin genellikle 3. aydan sonra gelişimlerinin yavaş olması, hem anne hem de hekimler tarafından sütün yeterli gelmediği kanısıyla ek gıda veya mamalara geçişi hızlandırmaktadır. Aslında çok gerekmedikçe bu tür yollara başvurulmamalıdır (Özkaya ve diğerleri 2010: 344).

Hangi besinlerin tüketilip tüketilmediği, bir nevi beslenme alışkanlıklarını oluşturmaktadır. O nedenle özellikle çocukluk dönemindeki tercihler, yaşam boyu önemli etkilere sahiptir. Öğünler sırasındaki besin seçimi

gibi konularda çocuklar bilinçlendirilmelidir. Bu sayede ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık ile ilgili riskler de azaltılmış olacaktır (Kabaran ve Mercanlıgil 2013: 122).

Konuyu ülkeler bazında ele alırsak, toplumun beslenme durumunu iyileştirmek ve geliştirmek adına hazırlanan beslenme politikalarından söz edebiliriz. Dünya geneline bakıldığında, değişen yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak birçok hastalık ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede geliştirilen beslenme politikaları hazırlanırken, cinsiyet ve grup farklılıklarına dikkat edilmesi ile daha yararlı sonuçlar elde edilecektir (Alp ve Ergün 2013: 83). Brezilya ve Tayland'da gıda ve beslenme politikasına büyük bir önem verilmektedir. Bunun için yüksek düzeyde hükümet komitesi kurulmuştur. Bu iki ülkede yerel yiyecek üretiminin desteklenmesi için dikkate değer çalışmalar yapılmaktadır (Aksoy 2016: 183-184).

İnsanın kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürmesi için, çevresel faktörlerin en önemlilerinden biri olan beslenmenin de doğru bir şekilde yapılandırılması gereklidir. Aksi takdirde insan vücudunda sıkıntılar ve buna bağlı olarak da hastalıklar oluşmaya başlar. Bu noktada önemli olan besinlerin üretiminden depolanmasına dek tüm süreçte, sağlıklı yöntemler kullanılmasıdır. Sonraki aşamada ise yemekleri hazırlama ve tüketme şekli de yine beslenme konusunda önemlidir. İnsan sağlığına uygun bir şekilde bu süreç yönetilebilirse, kaliteli bir yaşamdan söz edilebilir (Akın 2014: 40-41).

Sağlıklı beslenebilmemiz için besinlerin yetiştirildiği andan önümüze geldiği ana kadarki geçirdiği işlemler çok önemlidir. Çok fazla ısı ve işlem görmüş besinler hem besin değerini yitirir hem de sağlığa daha zararlı hale gelebilmektedir (Akın ve ark., 2014). Bu nedenle evlerde yoğurt, reçel, peynir, ekmek gibi gıdaların sağlıklı bir biçimde üretimi konusunda ve gerekli uygun koşullarda bakteri üremesi gerçekleşmeden besinler nasıl muhafaza edilmeli bu konularda halka gıda üretimi eğitimleri verilmelidir (Kocatepe ve Tırıl, 2015).

Bir toplum yeterli ve dengeli beslendiği takdirde o toplumun refah seviyesi ve sosyo-ekonomik etkenleri de o derece refah seviyesine ulaşır. Yeterli ve dengeli beslenme çocuklarda büyüme ve gelişme değerlerinin olumlu yönde etkilenmesini sağlar. Sağlığa zararı olan gıdalardan kaçınarak ve çeşitli besinlerden tüketerek sağlıklı ve dengeli bir biçimde beslenme yapabiliriz (Bozhüyük ve ark, 2012).

İklimsel değişiklikler gıdaların güvenirliğini de giderek azaltmaktadır. Çevrenin korunması, gıdaların daha güvenilir bir hale getirilmesi ve buna bağlı olarak da halk sağlığı için tarımın daha rasyonel bir şekilde yapılmasını zorunlu kılmaktadır. İnsan sağlığı, beslenme, iklim değişiklikleri gibi konularda akılcı çözümler üretmek yerinde olacaktır. Bu anlamdaki bir başarı için şu faaliyetlere ihtiyaç vardır (Simopoulos ve diğerleri 2012: 135) :

1. Tıp ile ilgili bilimler, beslenme ve bilimsel tarım gerçekleştirdikleri çalışmalarda bağımsız olmalıdırlar.

2. Tarımın yapılandırılması yeniden gözden geçirilmelidir.

3. Diyet yöntemleri hazırlanırken, iklimi de göz önüne alarak beslenme bilimine dayanmalıdır.

4. Sağlığın tarım ile ilgili durumu yeniden gözden geçirilmelidir.

5. Fiziksel aktivite gerektiren faaliyetlere yönelik destekleyici çalışmalar yapılmalıdır.

6. Besin kaynakları ve hassas kentleşme anlamında çevre ile olan etkileşim olması gerektiği şekilde belirlenmelidir.

7. Taze sebze ve meyve elde etmede şehir çevreleri desteklenerek gıda çölü azaltılmaya çalışılmalıdır.

Bir toplumun beslenme eğitimi demek, aynı zamanda sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırmak ve yanlış beslenme davranışlarını ortadan kaldırmak demektir. Bu amaç doğrultusunda, örgün eğitim sürecinin her aşamasında, beslenme eğitimine önem verilmesi gerekmektedir. Konuyla ilgili tüm yeni gelişmeler hizmet içi eğitimlerle desteklenmelidir (Alpural 2009: 123).

Beslenme insan sağlığını etkileyen en önemli etmenlerdendir. Sağlıklı beslenme adına uzmanların önerilerinden biri de vejetaryen diyetlerdir. Fakat bu noktada önemli olan bu diyetlerin çok iyi planlanmış olması gerekliliğidir. Bu sayede büyüme süreci boyunca olumlu katkıları olduğu gibi, kanser, diyabet, tansiyon ve kalp damar hastalıkları gibi pek çok konuda da iyi yönde etkide bulunduğu belirlenmiştir (Özcan ve Baysal 2016: 112). Vejetaryen diyet ile ilgili tam bir öngörüde bulunabilmek için daha çok araştırma verisine ihtiyaç olduğu da bir gerçektir (Beardsworth ve Keil 2011: 400).

Sağlık üzerinde yiyeceklerin ne şekilde bir etkisinin olduğunu ortaya koyabilmek için, yiyeceğin içindeki hem etken maddenin hem de bileşiminin saptanması gereklidir. Bu sayede yiyeceklerin hastalıklar üzerindeki iyileştirici etkisi de ortaya konmuş olacaktır (Şener 1978: 135).

Yapılan araştırmalarda yağ asitlerinin sağlık ve beslenme konusu üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi gözlenmiştir. Yağ tüketiminin yeterli ve dengeli bir şekilde yapılması ve yağ asitlerinin yine aynı düzeyde olması gerektiği gibi tüketilmesi gerekmektedir. Omega 3 ve omega 6 yağ asitlerinin birbiri ile dengeli bir biçimde tüketilmesi beslenme açısından olumlu bir etkiye sahiptir (Çakmakçı ve Kahyaoğlu 2012:110).

IV. SONUÇ

İnsanoğlunun yaşamını sürdürebilmesi ve yaşadığı ortamda hayatta kalabilmesi için tarih öncesi çağlardan beridir bir mücadele vermiştir. Beslenme bu mücadele içinde en önemli yere sahiptir. Başlarda hayvan leşleri yiyen ve avcı toplayıcı yaşama sahip olan insanoğlunun hayatı alet kullanımı, ateşin bulunması ve yerleşik hayata geçme ile tamamen değişmiştir. Çiğ gıdalar tüketen insan toplumları yavaş yavaş besinleri işleyerek çeşitli yöresel kültürler haline getirmiş ve bu kültürler beslenme anlamında toplumların ayırt edici özellikleri haline gelmiştir. Yerleşik yaşamın getirdiği bitki ehlileştirme, tarım ve hayvancılık onlara bulundukları bölgede yaşarlarken besinlerini saklamak ve işlemek için çanak, çömlek, fırın gibi dönemlerine uygun teknolojik aletleri de geliştirmelerini sağlamıştır. Bu da sanayi devrimi ile gelişmeye devam eden bir özellik olarak günümüze kadar gelmiştir. Özellikle Sanayi Devrimi ile yaygınlaşan, geleneksel kültürümüzden uzaklaşmış olarak işlenmiş ve genetiği değiştirilmiş besinler, ticari amaçlarla ve hızlı tüketim konseptinin hakim olduğu fastfood tarzı ve paketlenmiş yiyecekler insan sağlığını ciddi anlamda riske atmıştır. Bununla beraber günümüzde sayısı gittikçe artan obezite, kalp ve damar hastalıkları, hormon bozuklukları gibi çağımız hastalıkları çok fazla artmıştır.

Tüm bunlardan yola çıkarak beslenme bozukluklarının ortadan kalkması ve toplumsal olarak sağlıklı bireyler olabilmemiz için rafine edilmiş, çok fazla ısı ve işlem görmüş, genetiği değiştirilmiş gıdalardan uzak durarak bir beslenme rejimi izlememiz gerekmektedir. Özellikle sağlıklı beslenebilmek için ev yapımı tarzında hayvansal, süt ve yumurta kaynaklı proteinli gıdalar ile yeterli sebze, meyve ve baklagillerden almak gereklidir.

Son günlerde geleneksel beslenme tarzına dönüşün olması ve sağlıklı beslenme bizi Batı tarzı beslenmenin etkisinden kurtararak ileriki nesillerde daha sağlıklı bireyler olmamız konusunda bize yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

[1] Akın, Galip. (2014). Geleneksel Mutfak Kültürünün Beslenme Açısından Önemi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2014, 5(3), 32-43

[2] Akın, G., Özkoçak, V., Gültekin, T., (2014), Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih–Coğrafya Fakültesi, s.33-51

[3] Aksoy, Meral. (2016). Sağlıklı Tarım, Sağlıklı Beslenme, Sağlıklı İnsan Konulu Bellagio Toplantı Raporunun Değerlendirmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 44(2):178-186

[4] Aksoy, M., Üner, E. H., (2016). Rafine Mutfağın Doğuşu ve Rafine Mutfağı Şekillendiren Yenilikçi Mutfak Akımlarının Yiyecek İçecek İşletmelerine Etkileri, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3/6:1-17

[5] Alp, Aslı., Ergün, Can. (2013). Gelişmiş Bazı Ülkelerin Beslenme Politikalarının Değerlendirilmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi 2013:41(1):83-90

[6] Alpural, Nazan Suna. (2009). Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Eğitmenlerin Algısı Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara

[7] Beardsworth, Alan., Keil, Teresa. (2011). Yemek Sosyolojisi, Ankara: Phoenix Yayınevi
Boudan Christian. (2006). Mutfak Savaşları, Ayrıntı Yayınları, s. 11-26.

[8] Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., Bozdemir N., (2012). Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği, Turkısh Journal of Family Medicine and Primary Care (TJFMPC), 6/1:13-21.

[9] Burgu, Ayşe., Bozan, Hatice. (1988). Beslenme ve Helmint Hastalıkları, Ankara Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi, 35 (2-3): 529-539

[10] Çakmakçı, Songül., Deren Tahmas, Kahyaoğlu. (2012). Yağ Asitlerinin Sağlık ve Beslenme Üzerine Etkilerine Genel Bir Bakış, Akademik Gıda 10(1) ss: 103-113

[11] Çayır, Aliye., Atak, Nazlı., Köse, Serdal Kenan. Beslenme ve Diyet Kliniğine Başvuranlarda Obezite Durumu ve Etkili Faktörlerin Belirlenmesi. (2011). Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 2011, 64(1), ss:13-19

[12] Çevik, Burçin Aygün., Pirinçci, Edibe. (2017). Beslenme ve Kanser, Fırat Tıp Dergisi, 22(1), ss:1-7

[13] Durmuş, Dilek., Cantürk, Ferhan., Topal, Turgut. (2005). Yaşlanma ile Kastaki Değişimler, Beslenme ve Egzersiz, Türk Geriatri Dergisi, 8 (1): 37-43

[14] Düzgün, E., Özkaya, F. D., (2015). Mezopotamya'dan Günümüze Mutfak Kültürü, Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 3/1:41-47

[15] Goody, Jack. (2013). Yemek, Mutfak ve Sınıf, Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması, İstanbul: Pinhan Yayıncılık

[16] Güngör, Arzu. (1998). Neolitik Dönemde Beslenmenin İnsan Morfolojisine Yansımaları, Ankara Üniversitesi DTCF Dergisi, Cilt:38, Sayı:1.2, ss:367-379

[17] Gür, Emel. (2006). Tamamlayıcı Beslenme, Türk Pediatri Arşivi, 41: 181- 188

[18] Kabaran, Seray., Mercanlıgil, Seyit M. (2013). Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının, Besin Seçimlerinin ve Obezite Durumlarının Değerlendirilmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 41(2):115-123

[19] Kocatepe, Demet., Tırıl, Alpay. (2015). Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar, Journal of Tourism and Gastronomy Studies 3/1, ss:55-63

[20] Maden, Ahmet. (1990). Geleneksel Sağlık-Hastalık Sisteminin Özellikleri, Ankara Üniversitesi DTCF Dergisi, Cilt:33, Sayı:1.2, ss:361-364

[21] Mete, Burak. (2018). Koah'da Hastalık Evresi, Solunum Fonksiyon Testleri, Antropometrik Ölçümler ve Beslenme İle İlişkisi, İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Malatya

[22] Outram, Alan K. (2007). *Avcı Toplayıcı İnsanlar ve İlk Çiftçiler, Tarihöncesinde Damak Tadının Evrimi*, Yemek Damak Tadının Tarihi, Hazırlayan: Paul Freedman, İstanbul: Oğlak Yayıncılık, ss:35-61

[23] Özbek, Metin. (2007). Dünden bugüne İnsan, İstanbul:İmge Kitapevi

[24] Özcan, Tülay., Baysal, Serap. (2016). Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri, Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 2016, Cilt 30, Sayı 2, 101-116

[25] Öksüz, Abdullah., Alkan, Şenay Burçin., Taşkın, Havvanur., Ayrancı, Meryem. (2018). Yaşam Boyu Sağlıklı ve Dengeli Beslenme İçin Balık Tüketiminin Önemi, Food and Health, 4(1): 43-62

[26] Özkaya, Emin., Sazak, Soner., Güzelçicek, Ahmet., Samancı, Nedim. (2010). Farklı Beslenme Modellerinin Hayatın İlk 12 Ayındaki Fiziksel Büyüme Üzerine Etkileri, Dicle Tıp Dergisi ,Cilt / Vol 37, No 4, 339-345

[27] Özturan, Ayçıl., Şanlıer, Nevin., Coşkun, Özlem. (2016). Migren ve Beslenme İlişkisi, Türk Nöroloji Dergisi,Sayı: 22, ss:44-50

[28] Rigotti, Francesca. (2012). Mutfaktaki Felsefe (Çev:Cenk Çokuslu), İstanbul: Çiya Yayınları

[29] Simopoulos, Artemis P. ., Faergeman, Ole ., Bourne, Peter G. (2012). Sağlıklı Tarım, Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı İnsan İçin Eylem Planı, Çev: Meral Aksoy, Akademik Gıda 10(1), ss: 133-135

[30] Standage, Tom (2016). İnsanlığın Yeme Tarihi, Çev:Gencer Çakır, İstanbul: Maya Kitap

[31] Sürücüoğlu, M. S., Özçelik, A. Ö., (2007). Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi, Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi, Yüksekokulu Beslenme Bilimleri Bölümü s. 1289-1308.

[32] Şener, Yasemin. (1978). Yiyeceklerin Sağlıkla İlişkisi Konusunda Halkın İnanç ve Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Programı Uzmanlığı Tezi, Ankara

[33] Tolga, Ö., Yatkın, Ö., (2017). Antik Dönemdeki Damak Tadının Günümüz Yansıması, Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5/2:103-116

[34] Tuncel, M., (2000). Fast-Food (Hızlı Yemek) Sisteminin Türk Mutfağına Uyarlanması ve Bir Uygulama (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
[35] Uzel, Ruhan Aşkın. (2018). Geleneksel Mutfak Kültürü ve Tarımsal Ürün Çeşitliliğinin, Üniversite Öğrencileri Beslenme Durumu Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Dergisi, 55 (1): 37-44
[36] Zeyrek, Ali Nadir. (2011). Eski Roma Uygarlığında Beslenme Kültürü, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Ana Bilim Dalı Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep

SETSCI Conference Indexing System,
Volume 3 (2018), 399-404

ISAS 2018-Winter
2nd International Symposium on Innovative Approaches in Scientific Studies
November 30 – December 2, 2018, Samsun, Turkey

Innovation and Technological Advancements in High Rise Buildings

"In search of enabling the most flexible space in Architecture"

Murat Polat*, Assit. Prof

[1]Faculty of Design and Architecture, Fatih Sultan Mehmet University, İstanbul, Turkey
*Corresponding author: mpolat@fsm.edu.tr
Speaker: mpolat@fsm.edu.tr
Presentation/Paper Type: Oral

Abstract **–** Since the design of the first high rise building, the "Home Insurance Building" erected in Chicago in 1884-1885 only with 11 floors, new technologies encourage the designers to build taller and slender buildings penetrating through the sky. In the history, high rise buildings are the results of the complex interaction of innovations in structural and mechanical systems, as well as artificial lighting, curtain wall systems, and etc. The high rise building typology developed with the office function mainly in New York and Chicago in 19th century. As people will be living in more dense cities in the near future, high rise is mainly accepted as achieving more sustainable cities.

Structural system plays a significant role in determining the overall form and efficiency of a high rise building. The building typology in the globe in the last two decade, the most significant trend related to high rise constructions are iconic and competitive within each other. These new forms are the results of the technological developments and innovative structural systems, such as diagrid systems, mega frames, light concrete systems, high-strength concrete tubes, core and outrigger structures, butressed core, etc. Considering the wind load, lateral load earthquake and gravity high rise buildings' slenderness ratio is related with its structural efficiency. The success of designers is related mainly facing these issues by optimizing these facts wihin the design itself. The developments in technologies enrich the opportunities for the architects and structural designers to create flexible spaces with slender buildings of the future.

The developments in material and technologies in structural design the foot prints of the high rise buildings are using less space in cities and allow the architects to use more free spaces apart from floor plans filled with thick columns and shear walls. This paper focuses mainly on how the developments take place in recent projects in the world. Residential high rise examples from United States such as 432 Park Avenue designed by architect Rafael Vinoly and 111West 57 Street (Steinway Tower) by Shop Architects and Herzog De Meuron's 56 Leonard Street buildings will be evaluated in detail in terms of the new technologies such as structural systems and engineering services.

Keywords – High Rise, Technology, Flexibility, Architectural Design, Innovation

I. Introduction

This paper focuses on mainly about the technological advancements in high rise building regarding the structural and architectural design. The developments in high rise design in terms of engineering and the effects to create the most flexible and the effective space in high rise buildings.

Since the design of the first high rise building, the "Home Insurance Building" erected in Chicago in 1884-1885 only with 11 floors, new technologies encourage the designers to build taller and slender buildings penetrating through the sky. In the history, high rise buildings are the results of the complex interaction of innovations in structural and mechanical systems, as well as artificial lighting, curtain wall systems, and etc. The high rise building typology developed with the office function mainly in New York and Chicago in 19th century. As people will be living in more dense cities in the near future, high rise is mainly accepted as achieving more sustainable cities.

Structural system plays a significant role in determining the overall form and efficiency of a high rise building [1]. The building typology in the world recently, the most significant design trend related to high rise constructions are iconic and competitive within each other. These new forms are the results of the technological developments and innovative structural systems, such as diagrid systems, mega frames, light concrete systems, high-strength concrete tubes, core and outrigger structures, butressed core, etc. Considering the wind load, lateral load earthquake and gravity high rise buildings' slenderness ratio is related with its structural efficiency. The success of designers is related mainly facing these issues by optimizing these facts within the design itself. The developments in technologies enrich the opportunities