

## Günümüzün “daha fazla ye” ortamı Gıda sanayisinin rolü\*

Marion Nestle\*\*

İngilizceden çeviren: Aslı Kutay Yoviç

### Sofrada bir yer

İşlenmiş gıdalardaki temel malzemeleri sübvansede ediyoruz. Meyveleri, sebzeleri ve tam tahılları ise etmiyoruz çünkü bunların üreticileri ağırlıklı olarak küçük üreticiler ve işlenen mısır ve soya fasulyesi gibi gıdaların büyük üreticilerininin sahip oldukları siyasi nüfuza sahip değiller...

Eğer taze meyve ve sebzelerin nispi fiyatlarını incellerseniz obezite salgınının başladığı 1980 yılından itibaren yüzde 40 artmış olduğunu göreceksiniz. Buna karşılık işlenmiş gıdaların nispi fiyatı yüzde 40 düşmüştür. Bu yüzden eğer harcayacak sınırlı miktarda paranız varsa onu alabileceğiniz en ucuz kalori için harcarsınız ve bu da işlenmiş gıdalar olacaktır. Bu konu bizim tarım politikamız ve neleri sübvansede edip neleri etmediğimiz ile bağlantılıdır.

Marion Nestle

Her zaman söylediğimiz üzere kilo almaya daha çok yemek, daha az hareket etmek veya ikisini birden yapmak neden olur. Birleşik Devletlerde şişmanlık ve obezite oranları 1980lerin başlarından itibaren hızla yükselmeye başlamıştır. Amerikalılar o dönemde daha az mı hareket etmeye başladılar? Daha fazla mı yemek yemeye başladılar? Ya da geniş ölçüde kabul gördüğü üzere iki durum aynı anda mı gerçekleşti? Bu konuya bir bakalım.

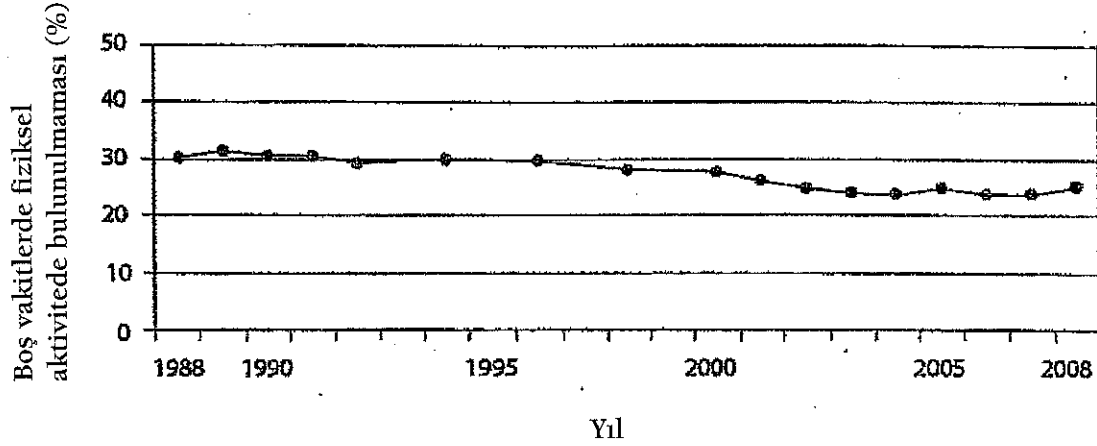
\* Bu bölümün telif hakkı Marion Nestle ve Malden Nesheim'a aittir. University of California Press'in izniyle yeniden yayınlanmıştır. Kaynak: *A place at the table, The crisis of 49 million hungry Americans and how to solve it*, Ed. Peter Pringle, Publicaffairs, New York, 2013

\*\* Marion Nestle, Amerikan gıda sanayinin tanınmış gözlemcisi, araştırmacısı ve eleştirmenidir. [www.foodpolitics.com](http://www.foodpolitics.com) adresindeki blogunda düzenli olarak gıda sanayini Amerikan alt sınıfını sömürdüğü için ağır biçimde eleştirir. Nestle, diyet savaşları ve gıda güvenliği üzerine aralarında *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health* (Berkeley: University of California Press, 2002) olan birçok kitap yazmıştır. Son kitabı *Why Calories Count: From Science to Politics* (Berkeley: University of California Press, 2012)'de Nestle, gıda sanayinin yarattığı obezite salgınına neden olan 'Daha Fazla Ye!' ortamını araştırmak için Cornell Üniversitesi'nin Beslenme Bilimleri onursal Profesörü olan Maldem Nesheim ile işbirliği yapmıştır.

### Trend: Fiziksel aktivite sırasında yakılan kaloriler

Hemen hemen kime sorarsanız sorun size genel olarak insanların ve özellikle çocukların geçmiş on yıllara oranla günümüzde daha az hareket eder olduklarını söyleyecektir. Çocuklar artık neredeyse hiç beden eğitimi derslerine katılmıyor, okula yürüyerek ya da bisikletle gitmiyor ya da spontan sporlar yapmıyorlar. Eğer organize spor dalına katılacak olurlarsa da koşmaktan çok etrafta takılmaya daha fazla zaman ayırıyorlar. Onları bilgisayarlardan, bilgisayar oyunlarından veya diğer oturarak, hareket etmeden katılabildikleri internet eğlencelerinin başından alamıyorsunuz. Bu bilgilere dayanarak bazı araştırmacılar düşen fiziksel aktivite seviyelerinin – daha fazla kalori almanın değil – günümüzdeki obezite sorununun ana sebebi olduğu üzerinde duruyorlar.<sup>1</sup>

Şekil 17



Kişilerin kendisi tarafından beyan edilen boş vakitlerindeki hareketsizlik oranları, 1988 – 2008. Eğer hareketsizlik az oranda düşüyorsa, aktivite seviyesi az oranda artıyor olmalıdır. Kaynak: CDC (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri), 'Fiziksel Aktivite İstatistiği', (2 Şubat 2010 tarihinde güncellenmiştir.)

Bu fikrin doğru olduğuna dair mücbir nedenlere sahip olmak isterdik ama değiliz. Bilakis yapılan araştırma tersini göstermektedir. Çalışmalar 1980lerin başlarından itibaren çok az bir artışa işaret etmektedir. Hatta en sağlıklı uygulamaları mübalâğa etmeye meyilli olan kişilerin kendi beyanlarına dayanan araştırmalar bile 1980lerden itibaren kalori tüketiminde hemen hemen hiçbir değişiklik bulamamaktadır. Örneğin, CDC fiziksel aktivite seviyeleri üzerine kişilerin kendi beyanlarına dayanan periyodik araştırmalar yürütmektedir. Bu araştırmalar 1990 ile 1998 yılları arasında çok az miktarda bir artış ortaya koymaktadır. CDC aynı zamanda boş vakitler dâhilindeki hareketsiz olma durumu hakkında da sorular sormaktadır. Verilen yanıtlar 1988 ile 2008 arasında hareketsizlikte Şekil 17'de görüldüğü üzere az miktarda bir düşüş saptamıştır.<sup>2</sup>

1. Thomas A. Wadden ve Albert J. Sunkard tarafından yayına hazırlanan *Handbook of Obesity Treatment* (New York: Guilford Press, 2004) sayfalarından yer alan Steven N. Blair ve Elizabeth A. Leermakers, 'Exercise and Weight Management' dan alınmıştır; Timothy Church ve diğerleri, 'Trends over Five Decades in US Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity,' *PLoS One* 6, sayı 5 (2011):e19657

2. K.R. Westerterp ve J. R. Speakman, 'Physical Activity Energy Expenditure Has Not Declined Since the 1980s and Matches Energy Expenditures of Wild Animals,' *International Journal of Obesity* 32 (2008): 1256-1263; CDC, 'Physical Activity Trends – United States, 1990-1998,' *Morbidity and Mortality Weekly Report* 50 (2001) sayfa 166-169' da yayınlanmıştır.

Yapılan diğer başka CDC araştırmaları 2001'den 2005 yılına kadın ve erkekler arasında fiziksel aktivitelere az oranda düşüş kaydetmiştir. Ancak diğer araştırmacılar dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencileri olan erkek çocukları arasında ve dokuz ile on dokuz yaş arası hem siyah hem beyaz kız çocuklarında fiziksel aktivitede az oranda düşüş ve hareketsizlikte az oranda yükselme kaydetmişlerdir. Bu tip sonuçlar ortaya koyan çalışmalar farklı yöntemler, yaş grupları ve zaman aralıkları kullanmış ve birbirleriyle kolay bir şekilde karşılaştırılmamaktadırlar. Elde edilen çelişkili verilerden bir anlam çıkarabilmek için Avustralyalı araştırmacılar fiziksel aktivite seviyeleri üzerine bulabildikleri bütün çalışmaları gözden geçirmiş ancak neredeyse hiçbirinin ilk yaşlardan itibaren çocukluk dönemi aktivitesi üzerine referans verisi toplamadığını gözlemlemişlerdir. Referans verisi olmadan da bir trend tespit edilememiştir.

Ancak bunun dışında günümüzdeki aktif transport (yürüme, bisiklete binme) oranlarının düşüşü, okullardaki beden eğitimi ve organize sporların çocuklar için 'aktiviteyi engelleyen' bir ortam oluşturduğunu ortaya koymuşlardır. Çocuklar aktif olmak istemektedirler ama okul prensipleri ve müfredat, ebeveynlerin güvenlik ve uygunluk konusundaki endişeleri ve neredeyse evrensel olan kaldırım, bisiklet yolu ve oyun oynayacak güvenli alanların yokluğu gibi nedenler tarafından engellenmektedirler.<sup>3</sup>

Yıllar önce çocuklar televizyon izleyip çizgi roman okuyorlardı. Şimdi gerçekten de daha az mı hareket ediyorlar? Elimizde daha iyi veriler olmadan fazla kilolu olmanın daha önemli sebeplerinden birinin düşen fiziksel aktivite olduğunda mutabık kalamayız, özellikle de verilerin birçoğunun kişilerin kendi beyanları olmasından dolayı. Referans kalori alımını ve tüketimini şişelenmiş su ile ölçen uzun vadeli bir çalışma bulduk. Referans toplam enerji alımı ve istirahat sırasındaki enerji tüketimi bu durumu takip eden obeziteyi ortaya koymaktadır fakat fiziksel aktivite ile enerji tüketimi bunu yapmamıştır.<sup>4</sup> Geniş kapsamlı olarak mevcut kanıtlar obezite açısından kalori alımının kalori tüketiminden daha önemli bir neden olduğunu işaret etmektedir.

### **Trend: Kalori alımı**

Kalori alımı üzerine yapılan çalışmaların oldukça muğlak oldukları söylenebilir. Bu çalışmalar için referans verilere sahibiz. 1970lerin başlarına kadar uzanan çalışmalarla karşılaştırıldığında yakın dönemde yapılan çalışmalar, Tablo 21'de gösterildiği üzere kalori alımında gayet açık bir artış göstermektedir.

Bu rakamsal verilerin açıklanmaya ihtiyaçları vardır. Bunlar bir günlük beslenme düzeni dâhilinde farklı yaş gruplarını kapsayan, ortalama günlük kalorimi alımını temsil etmeyebilecek ve kişilerin hatırlayabildiği kendi beyanlarından elde edilmiştir ve eksik kalori bildiriminde bulunmuş olacağı konusunda da hiç şüphe yoktur. Bu sonuçlar doğru olarak kabul edilecek olursa son

3. CDC, 'Prevalence of Regular Physical Activity Among Adults – United States, 2001 ve 2005, *Morbidity and Mortality Weekly Report* 5 (2007): 1209-1212; Jean Adams, 'Trends in Physical Activity and Inactivity Amongst US Fourteen- to Eighteen- Year-Olds by Gender, School, Grade, and Race, 1993-2003: Evidence from the Youth Risk Behavior Survey, *BMC Public Health* 6 (2006) sayfa 57'de yayınlanmıştır, [www.biomedcentral.com](http://www.biomedcentral.com) adresinden ulaşılabilir; Sue Y.S. Kimm ve diğerleri, 'Decline in Physical Activity in Black Girls and White Girls During Adolescence, *New England Journal of Medicine* 347 (2002): 709-715; Jim Dollman, K. Norton ve Lynda Norton, 'Evidence for Secular Trends in Children's Physical Activity Behavior, *British Journal of Sports Medicine* 39 (2005) sayfa 892-897' de yayınlamıştır.

4. P.A. Tataranni ve diğerleri, 'Body Weight Gain in Free-Living Pima Indians: Effect of Energy Intake vs. Expenditure, *International Journal of Obesity* 27 (2003) sayfa 1578 – 1583' de yayınlanmıştır.

yıllarda erkeklerin 1971-1974 yıllarındaki erkeklere oranla günlük olarak iki yüz kalori daha fazla aldıkları bildirilmiştir. Kadınlar için aynı dönem içindeki artış günlük olarak üç yüz kaloriden daha fazla olmuştur. 2000 yılından itibaren beyan edilen kalori alımı muhtemelen katılımcıların yaş aralığının genişletilmesi sonucunda bir şekilde düşmüştür ( yaşlı insanlar daha az yerler). Ancak kesin rakam ne olursa olsun kalori alımının arttığı görülmektedir.<sup>5</sup> Neden? Bu soruyu cevaplandırabilmek için gıda ortamındaki eş zamanlı değişimlere bakalım.

### Gıda ortamında kaloriler

1980lerin ilk yıllarından itibaren Birleşik Devletler gıda ortamı günlük olarak daha çok kez, daha fazla yerde ve daha büyük porsiyonlar halinde yemeyi teşvik edecek şekilde değişimlere uğramıştır.<sup>6</sup>

Tablo 21

Kişinin kendi beyan ettiği kalori alımı trendleri  
1971-2008, günlük kişi başı.

Sene	Erkek	Kadın
1971-1974	2450	1540
1976-1980	2440	1520
1988-1994	2670	1800
1999-2000	2620	1880
2001-2002	2620	1880
2003-2004	2610	1850
2005-2006	2640	1785
2007-2008	2510	1770

Kaynaklar: 1971-2000 yılları arasındaki rakamsal veriler, yirmi ile yetmiş dört yaş aralığındaki insanlar üzerinde yapılan National Health and Nutrition Examination Surveys - NHANES (Ulusal Sağlık ve Besin İnceleme Araştırmaları)'den alınmıştır. CDC, 'Trends in Intake of Energy and Macronutrients - Birleşik Devletler, 1971-2000, Morbidity and Mortality Weekly Report 53 (2004: sayfa 80-82); 2001-2008 yılları arasındaki rakamsal veriler ise yirmi ile yetmiş dört ve daha yaşlı olan insanlar üzerinde yapılan What we Eat in America araştırmalarından elde edilmiştir (Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı, Tarımsal Araştırmalar Hizmetleri, veri tabloları What We Eat in America' dan (NHANES 2007-2008, 2010 yılında yeniden düzenlenmiştir) alınmıştır.

Not: Kaloriler en yakın 5'e yuvarlanmıştır.

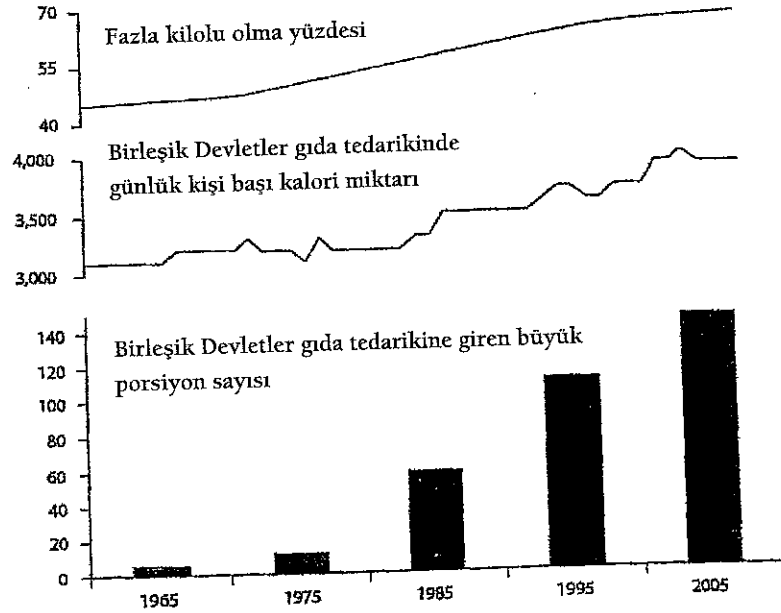
5. Ashima K. Kant ve Barry I. Graubard, 'Secular Trends in Patterns of Self-Reported Food Consumption of American Adults: NHANES 1971 - 1975' den NHANES 1999 - 2002' ye, 'American Journal of Clinical Nutrition 84 (2006)'da sayfa 1215 - 1223 yayınlanmıştır.

6. Boyd A. Swinburn, Gary Sacks ve Eric Ravussin, 'Increased Food Energy Supply Is More Sufficient to Explain the US Epidemic of Obesity, 'American Journal of Clinical Nutrition 90 (2009) sayfa 1453 - 1456' da yayınlanmıştır.

Biz bu değişimleri gıda tedarikinde ortaya çıkan kalori miktarındaki keskin artışa gıda sanayinin gösterdiği tepkilere bağlıyoruz. 1900lerin başlarından 1980lerin başlarına, yetmiş yıldan fazla bir süre Birleşik Devletler gıda tedariki günlük kişi başı ortalama olarak yaklaşık 3200 kalori olmuştur, artı veya eksi 200 kalori farklılık olabilir. Ancak 2000 yılına gelindiğinde mevcut olan kalori miktarı, yükselen obezite oranları ile paralel olarak günlük kişi başı 3900 kaloriye yükselmiştir. Bu trendleri Şekil 18'de göstermekteyiz.

Gıda tedarikindeki günlük kişi başı kalori miktarı 1980 yılından itibaren her ne kadar 700 kalori artmış olsa da protein (kalorilerin %11'i), yağ (%41'i) ve karbonhidrat (%48'i) olan bileşen oranları aynı dönemde bariz bir değişim göstermemektedir. Bu kategoriler dâhilinde et ve süt ürünlerinden alınan bazı yağlar yerine sıvı yağların alınması dışında kaynakların karışımı da aynı şekilde değişmemiştir. Protein, yağlar ve karbonhidratlardan alınan kaloriler toplam kalorilere doğru oranda artmıştır.<sup>7</sup>

Şekil 18



Gıda tedarikindeki kalori miktarları ve büyük porsiyonlar 1960 yılından 2005 yılına obezite oranları ile birbirine bağlı olarak artış göstermiştir: fazla kilolu olma trendleri (üst tablo), gıda tedarikindeki günlük kişi başına düşen kalori miktarı (orta tablo) ve büyük yiyecek porsiyonlarının girişi (alt tablo). Şekil 18 Dr. Lisa Young'ın izniyle yayınlanmıştır.

7. Yüzdeler, Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı Gıda Sağlanırlığı Veri Sistemi'nde yer alan rakamlarla Atwater Deęerleri kullanılarak hesaplanmıştır. [www.ers.usda.gov/data/foodconsumption](http://www.ers.usda.gov/data/foodconsumption) adresinden ulaşılabilir. Bu veriler 1980'den 2000 yılına kadar olan dönem içinde kalori yüzdelerinde şeker mevcudiyeti açısından bir değişiklik göstermemektedir. Veri grupları tam tahıllar ile rafine tahıllar arasında bir ayırım yapmamıştır ancak bu dönem içinde günlük lif oranı her gün için beş gram artmıştır. Bu belki tam tahıllara yer verilmesinde bir artış olduğunu işaret edebilir.

Amerikan beslenme düzenindeki kalorilerinin büyük bölümünü temin eden yiyecek çeşitleri oldukça önemli ölçüde endişe konusudur. Ulusal Sağlık ve Besin İnceleme Araştırmaları, Amerikan beslenme düzeninin önde gelen kaynağı olan yiyecekleri tespit etmek için kullanılabilecek olan besinsel alımların verilerini toplamaktadır. (Tablo 22) 2005-2006 yılları Ulusal Sağlık ve Besin İnceleme Araştırmalarını özetleyerek toparlamaktadır. Başlıca öğeler tatlılar (tahıl temelli ve sütlü tatlılar), gazlı içecekler, pizza, patates kızartması ve burgerlerdir. Tavuk üçüncü sırada yer almaktadır ki hiç şüphesiz bu durumun nedeni kategori dâhilinde kızarmış tavuk ve McNuggets'ın bulunmasıdır. Bunlar ağırlıklı olarak düşük beslenme değeri ve yüksek kalori değeri olan yiyeceklerdir – besin değeri düşük abur cuburlar. Daha kötüsü iki ile on sekiz yaş arası çocukların kalorileri aldıkları besin kaynaklarının ilk üç sırasında tahıl temelli tatlılar (günlük 138 kalori), pizza (136 kalori) ve gazlı içeceklerle enerji ve spor içecekleri (118 kalori) yer almaktadır. Birlikte bu üç besin kaynağı çocuğun günlük kalori alımının dörtte birini oluşturmaktadır. Ulusal Sağlık ve Besin İnceleme Araştırmalarının rakamsal verileri ulusal ortalamalardır; çocukların bazıları da kalori alımlarının daha fazla miktarını bu tip yiyeceklerden sağlamaktadırlar.<sup>8</sup>

Tablo 22

*Amerikan beslenme düzeninde yer alan ilk beş kalori kaynağı, iki yaş ve üstü*

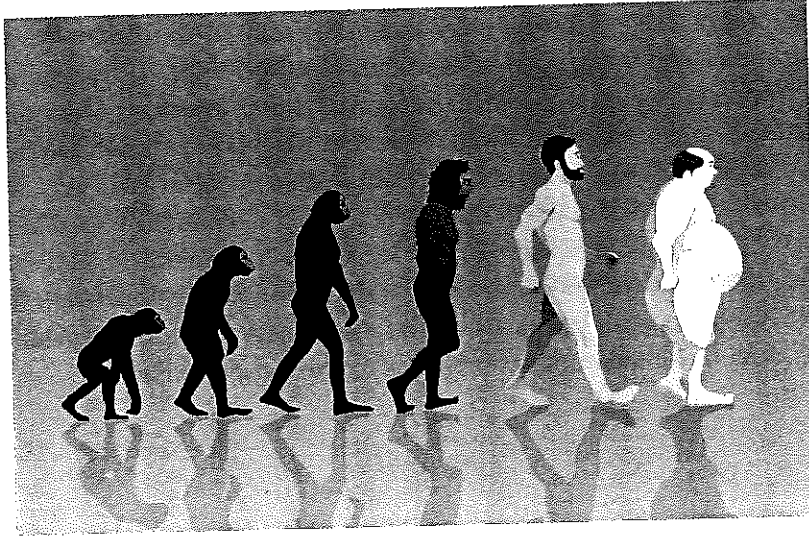
Sıra	Kalori Kaynağı	Bu Kaynaktan Alınan Günlük Kalori Miktarı
1	Tahıl temelli tatlılar ( pastalar, kurabiyeler, turtalar, donatlar )	138
2	Mayalı ekmekler	129
3	Tavuk ve tavukla yapılan yemekler	121
4	Gazlı içecekler, enerji ve spor içecekleri, şekerli sular	114
5	Pizza	98
6	Alkollü içecekler	82
7	Makarna ve makarna yemekleri	81
8	Tortilla, burrito, taco, nacho	80
9	Et ve etle yapılan yemekler	64
10	Sütlü tatlılar ( dondurma, sorbe, puding )	62
11	Cips: patates, mısır, diğerleri	56
12	Burgerler	53
13	Yağı azaltılmış süt	51
14	Peynir	49
15	Hazır tahıl gevrekleri	49

*Kaynak: Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı, Center for Nutrition Policy and Promotion, 'Dietary Guidelines for Americans, 2010*

Şekerli içecekler ayrı bir sorun teşkil etmektedir. NHANES'in daha sonra yapılan ve 2005 yılından 2008 yılına verileri içeren bir analizi on iki ile on dokuz yaşları arasındaki erkek çocuklarının günlük 300 kaloriyi sadece şekerli içeceklerden aldıklarını ortaya koymaktadır ve ayrıca Birleşik Devletler nüfusunun yüzde 5'i günlük yaklaşık 570 kaloriyi bu tip içeceklerden almaktadırlar. Bu

8. Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı, Gıda Politikaları Destek Merkezi, 'Dietary ' Guidelines for Americans, 2010, [www.cnpb.usda.gov/DietaryGuidelines.htm](http://www.cnpb.usda.gov/DietaryGuidelines.htm) adresinden ulaşılabilir. NHANES verileri Ulusal Kanseri Enstitüsünde incelenmektedir, *Food Sources of Energy Among US Population, 2005-2006*, 21 Mayıs 2010, [www.riskfactor.cancer.gov/diet/foodsources](http://www.riskfactor.cancer.gov/diet/foodsources) adresinden ulaşılabilir.

içecekler şeker ihtiva ettikleri gibi ya hiç ya da çok az besin değeri içermektedirler ve içlerindeki besleyici madde yoğunluğu olabilecek en düşük orandadır.<sup>9</sup>



### Sebepler

Niye daha fazla kaloringin tüketime sunulmaya başladığı bir çeşit varsayım konusudur. Sıklıkla ifade edilen sebeplerden biri kadınların işgücüne katılımlarının artmasıyla birlikte kadınlara kolaylık sağlayan koşullar için talep yaratılmasıdır. Ancak obeziteye sebep olmalarından dolayı kadınları suçlamadan önce işgücü istatistiklerini göz önünde bulundurmak gerekir. Bu veriler işgücüne katılan kadınların – ve daha uzun çalışma saatlerinin – etmen olabileceğini gösterse de zamanlamanın tam olarak doğru olmadığını ortaya koymaktadır. 1980lerin başlarına gelindiğinde çalışma çağındaki kadınların yarısı zaten işgücüne katılmış durumdaydılar ve 1981 yılından 2007 yılına kadar sadece yüzde 52'den yüzde 60'a bir artış olmuştu.<sup>10</sup> Her halükarda kadınlar gıda endüstrisinin yüksek kalorili, düşük besin değeri olan hazır yiyecekler yaratmasından sorumlu tutulamazlar. Biz kanıtların daha güçlü bir şekilde diğer iki sebebi işaret ettiklerini düşünüyoruz: tarım politikaları ve Wallstreet'in halka açık şirketleri değerlendirme şeklini değiştiren 'hissedar değeri' hareketinin ortaya çıkması.

**Tarım Politikaları:** 1973 ve 1977'de Meclis uzun süredir devam eden üretimi kontrol altında tutarak fiyatları korumayı hedefleyen tarım politikalarını ters yüz eden kanunlar geçirdi. Bu politikalar dâhilinde çiftçilere arazilerini nadasa bıraktıklarında para ödeniyordu ancak bu durum Purdue'daki eski Ziraat Fakültesi Dekanı Earl Butz Birleşik Devletler Tarım Bakanı olup söylentilere göre çiftçileri 'çitten çite tüm topraklarını ekmeye' zorladığında değişti. Butz bunu gerçekten söylemiş olsun ya da olmasın – bu ifadesine dair hiçbir kaynak bulunamamıştır – yeni politikalar çiftçileri mümkün olduğunca fazla ekim yapmaları konusunda teşvik etti. Gıda üretimi ile birlikte besin tedarikindeki kaloriler de arttı. Kişi başına günlük olarak yedi yüz kalori ilave edilmesi gıda sanayini daha da rekabetçi bir hale getirdi. Gıda firmaları artık nüfusun ihtiyacını

9. Cynthia L. Ogden ve diğerleri, 'Consumption of Sugar Drinks in the United States, 2005-2008,' NCHS Data Brief 71, Ağustos 2011, [www.cdc.gov/nchs/data](http://www.cdc.gov/nchs/data) adresinden ulaşılabilir.

10. Peter Rupert ve Cara Stepanczuk, 'Economic Trends: Women in the Workforce' Federal Reserve Bank of Cleveland, 15 Mart 2007, [www.clevelandfed.org/research](http://www.clevelandfed.org/research) adresinden ulaşılabilir.

aşan, çok yüksek kalorilerin olduğu bir ortamda ürünlerini satmak için yeni yollar bulmak durumundaydılar. Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı'nın iddia ettiği gibi Amerikalılar mevcut kalorilerin üçte birini harcıyor olsalar bile gıda tedariki yine de haddinden fazlaydı.<sup>11</sup>

'Hissedar Değeri Hareketi': Şirketleri daha kısa sürede ve doğrudan ve daha yüksek yatırım getirisi üretmeye zorlayan hareketin ortaya çıkması özellikle de gıda firmalarının üzerindeki rekabetçi baskıları artırmıştı. Hareketin başlangıcı o zamanlar General Electric'in başında olan Jack Welch'in 1981 yılında yaptığı bir konuşmaya atfedilmektedir. Welch, şirketlerin hissedarlarına daha fazla borçlu olduklarını ifade etmişti. Şirketi artık daha hızlı büyüme ve daha yüksek kar marjlarına ve sermayedarlarına daha fazla getiriye odaklanacaktı. Hareket hızlı bir şekilde yayıldı ve Wall Street kısa sürede şirketlere sadece karlarını değil, aynı zamanda artan büyüme oranlarını da üç ayda bir raporlamaları konusunda baskı yapmaya başladı. Gıda firmaları zaten haddinden fazla olan gıda ekonomisi içinde kar üretme konusunda yeterince sorun yaşamaktaydılar. Şimdi de doksan günde bir kar artışlarını açıklamak durumunda kalmışlardı.<sup>12</sup>

### Sonuçlar

Rekabetçi baskılar gıda firmalarını birleşmeye, büyümeye ve yeni pazarlar ile mevcut pazarlarda satışları genişletmek için yollar aramaya zorladı. Bu durumun yan sonuçlarından biri de toplumun değişmesi oldu. 1980li yılların başlarının aksine günümüzde daha çok yerde, daha sık ve daha fazla yemek yemek ve çocuklar için de düzenli olarak ayaküstü yenilen hazır yiyecekler ve atıştırmalıklar yemek ve gazlı içecekler içmek gibi tek başına ve birlikte daha fazla kalori almına sebep olan değişiklikler toplumsal anlamda makbul hale gelmiştir. Burada değişen beslenme ortamının aşırı yemek yemeyi teşvik ettiğine dair birkaç hususun altını çiziyoruz.<sup>13</sup>

**Ev Dışı Yemek Yeme.** Yiyecek bolluğu ucuz gıda tedariki yaratıp insanların ev dışı hazırlanan yiyecekleri daha ucuz olarak yiyeabilmelerini sağlar. 1970li yılların sonlarından başlayarak ev dışında hazırlanmış yiyeceklere yapılan harcamalar toplam gıda harcamalarının üçte birinden yarısına yükselmiştir. Ev dışında hazırlanmış yiyeceklerden alınan kalorilerin oranı yüzde 20'den az olan bir seviyeden yüzde 30'un üzerine yükselmiştir, artışın büyük bir bölümü de ayaküstü yenilen hazır yiyeceklerden kaynaklanmaktadır. Çocuklar arasında günlük ev dışında yenilen yiyeceklerden gelen kalorilerin yüzdesi yüzde 23'ten yüzde 34'e yükselmiştir. Ulusal gıda tüketimi araştırmaları üzerine yapılan bir incelemeye göre çocuklar günlük kalorilerinin büyük bölümünü okullardan çok ayaküstü yenen hazır gıdalar satan yerlerden alıyorlar ve bu tip hazır gıdalar ev dışında yedikleri yiyeceklerden alınan kalorilerin en büyük payını oluşturuyor. Birleşik Devletler

11. Harold F. Breimyer, *Over-Fulfilled Expectations: A Life in Rural America* (Ames: Iowa State University Press, 1991); Tarım Bakanlığı, Ekonomik Araştırmalar Hizmetleri, Data Sets: Loss-Adjusted Food Availability: Spreadsheets, 17 Mart 2010' da yeniden düzenlenmiştir, [www.ers.usda.gov/data/foodconsumption/FoodGuideSpreadsheets.htm](http://www.ers.usda.gov/data/foodconsumption/FoodGuideSpreadsheets.htm) adresinden ulaşılabilir.

12. Betsy Morris, *The New Rules*, *Fortune*, 24 Temmuz 2006. Welch'in konuşmasının başlığı *Growing Fast in a Slow-Growth Economy* idi. Hissedar değeri hareketinin genellikle *Information for Decision Making: Quantitative and Behavioral Dimensions* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1975)'ı yayına hazırlayan Alfred Rappaport'un çalışmaları ile başladığı ifade edilir. Kitapta Rappaport'un amacı şirketin karının öngörülen oranda büyümesine dair baskılara maruz kalan yatırım projelerinin anlık değerini yükseltmek olan iskonto edilmiş nakit akışı üzerine yazdığı bölüm yer almaktadır. Ayrıca bakınız Boyd A. Swinburn ve diğerleri, *The Global Obesity Pandemic: Shaped by Global Drivers and Local Environments*, *The Lancet* 378 (2011): 804-814.

13. Marion Nestle, *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health*, gözden geçirilmiş yeniden basımı (Berkeley: University of California Press, 2007); Marion Nestle ve diğerleri, Behavioral and Social Influences on Food Choice, *Nutrition Reviews* 56, sayı 5 (1998): s50-s74.





Tarım Bakanlığı ekonomistleri yetişkinler tarafından ev dışında yenilen ortalama bir öğünün günlük kalori alımına 134 kalori ilave ettiğini söylüyorlar ve haftada bir kere lokantada yenilen bir öğün yıllık olarak iki poundluk bir kilo artışına sebep olabiliyor.<sup>14</sup>

**Yeni Ürünler.** Temel besin maddelerinin düşük maliyeti gıda firmalarını yeni biçimlerde ve lezzetli ambalajlı gıda ürünleri imal etmeleri konusunda teşvik etmiştir. Üreticiler gıda tedarikine her sene yaklaşık 20,000 yeni ürün katıyorlar ve bu rakamın yaklaşık olarak yarısını da şekerlemeler, sakızlar, çerezler ve gazlı içecekler oluşturuyor. Bu tip yiyeceklerin mutlak tüketimi kalori alımı ve vücut ağırlığının uzun vadede artması ile ilişkilendirilmekte ve çocuklar ile yetişkinlerin beslenme düzenlerinde aldıkları kalorilerin yüzde kırkının yüksek kalorili tatlılar ve atıştırma yiyeceklerden geldiği kaydedilmiştir.<sup>15</sup>

**Daha Büyük Porsiyonlar.** Yiyecek göreceli olarak ucuzlayınca lokantalar, ayaküstü hazır yemek zincirleri ve büyük gıda firmaları müşteri çekmek için daha büyük ölçülerde yiyecek ve içecek sunabilir oldular. Büyük porsiyonun daha fazla kalorisi olur. Ayrıca insanları daha fazla yemeye ve yediklerinin kalorilerini daha düşük olduğunu düşünmeye teşvik etmeye başladılar. Porsiyon

---

14. R. Rosenheck, Fast Food Consumption and Increased Caloric Intake: A Systematic Review of Trajectory Towards Weight Gain and Obesity Risk, *Obesity Reviews* 9 (2008): 535 – 537; Jennifer M. Potti ve Barry M. Popkin, Trends in Energy Intake Among US Children by Eating Location and Food Source, *Journal of the American Dietetic Association* 111 (2011): 1156-1164; Jessica E. Todd, Lisa Mancino ve Bing-Hwan Lin, The Impact of Food Away from Home on Diet Quality, USDA Economic Research Report 90, Şubat 2010.

15. Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı, Ekonomik Araştırmalar Hizmetleri, 'Food Marketing System in the US: New Product Introductions,' 21 Mayıs 2010, [www.ers.usda.gov/Briefing/FoodMarketingSystem](http://www.ers.usda.gov/Briefing/FoodMarketingSystem) adresinden ulaşılabilir; Jill Reedy ve Susan M. Krebs – Smith, 'Dietary Sources of Energy, Solid Fats, and Added Sugars Among Children and Adolescents in the United States', *Journal of the American Dietetic Association* 110 (2010): 1477-1484.

ölçüsünün artması yükselen obezite seviyesini açıklamak için yeterlidir. (Bakınız Şekil 18 ).<sup>16</sup>

**Birçok yerde kolay bulunabilir olma.** Şu soruyu sormak isteriz: Kitapçılarda yemek yeme ne zaman kabul görür hale geldi? Günümüzde eczanelerin yüzde 96'sında, benzin istasyonlarının yüzde 94'ünde, mobilya dükkânlarının yüzde 22'sinde ve giysi satan mağazaların yüzde 16'sında atıştırmalık yiyecekler satılmaktadır. Araştırmalar yiyecek yakın ve kolay bulunur olduğunda insanların onu yiyeceklerini göstermektedir.<sup>17</sup>

**Sıklık.** Sık aralıklarla az miktarda yemek iyi bir fikir olarak görünebilir ama gün içinde insanlar daha çok abur cubur yerlerse daha fazla kalori alacaklar demektir. Şimdi artık gün boyunca atıştırmalıklar yemek ve gazlı içecek içmek normal görünüyor. Araştırmalar çocukların günde ortalama 3 kere, çoğu yüksek kalorili tatlılar, besin değeri düşük abur cubur ve tatlandırılmış içeceklerden oluşan ara öğünler yediklerini ortaya koyuyor.<sup>18</sup>

**Coğrafi Yakınlık.** Ayaküstü hazır yemek lokantalarının okulların yakınlarında oluşları farklı toplum özelliklerine göre düzeltilmiş olsalar dahi hazır yemek tüketimini ve şişmanlığı teşvik ettiğini göstermektedir. Cornell Üniversitesi Profesörü Brian Wansink ve meslektaşları yiyeceklerin kişinin yakınında ve kolay ulaşılabilir olmasının kalori artırıcı etkisi olduğunu göstermişlerdir. Sadece otomat makinelerinin yakınlarında ve kolay ulaşılabilir olması bile çocukları yüksek kalorili gıdalar almaya teşvik etmektedir ki bu durum da sağlık elçilerinin neden otomat makinelerini okullara konulmamasını istediklerini açıklamaktadır.<sup>19</sup>

**Düşük Fiyatlar.** Adam Drewnowski ve Washington Üniversitesindeki ekibi her bir kalori bazında abur cuburun sağlıklı yiyeceklerden daha ucuz olduğunu kanıtladılar. Devletin meyve ve sebze tüketimini artırma temelli beslenme düzenine dair tavsiyesine uymanın kişinin gıda giderlerini yıllık olarak birkaç yüz dolar artıracığı tahmininde bulundular. Meyve ve sebzeler abur cuburdan daha pahalı görünüyorsa bu gerçekten de daha pahalı oldukları içindir. Tüketici Fiyatları Endeksi 1980lerin başlarından itibaren meyve ve sebzelerin nispi maliyetinde yaklaşık yüzde 40lık bir artış gösterirken tatlı, atıştırmalıklar ve gazlı içeceklerin endekslenmiş fiyatı yüzde 20 ile 30 arasında düşüş göstermiştir. Düşük fiyatlar insanları daha çok yemeleri için teşvik etmektedir. Yüksek fiyatlar

16. Lisa R. Young ve Marion Nestle, 'The Contribution of Increasing Portion Sizes to the Obesity Epidemic,' *American Journal of Public Health* 92 (2002) : 246-249; Lisa R. Young ve Marion Nestle, 'Portion Sizes and Obesity: Responses of the Fast-Food Companies,' *Journal of Public Health Policy* 28 ( 2007 ) : 238-248; Barbara J. Rolls, Erin L. Morris ve Liane S. Roe, 'Portion Size of Food Affects Energy Intake in Normal Weight and Overweight Men and Women', *American Journal of Clinical Nutrition* 76 (2002): 1207-1213; Brian Wansink and Koert van Ittersum, 'Portion Size Me: Downsizing Our Consumption Norms', *Journal of the American Dietetic Association* 107 (2007): 1103-1106; Nicole Diliberti ve diğerleri, 'Increased Portion Size Leads To Increased Energy Intake in a Restaurant Meal', *Obesity Research* 12 (2004): 562 -568.

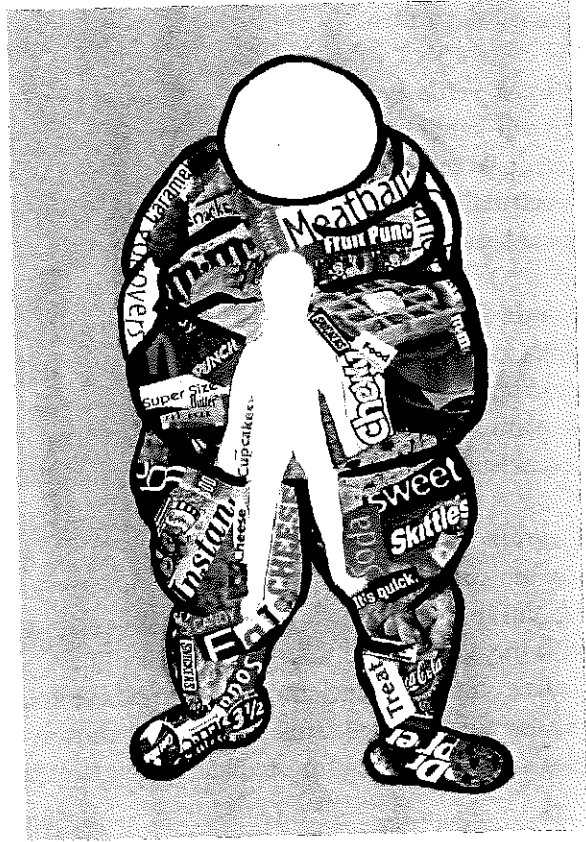
17. Thomas A. Farley diğerleri, 'The Ubiquity of Energy-Dense Snack Foods: A National Multi-Study' *American Journal of Public Health* 100 (2010): 306-311.

18. Carmen Piernas ve Barry M. Popkin, 'Trends in Snacking Among US Children', *Health Affairs* 29, sayı 3 (2010): 398-404; Kiyah J. Duffey ve Barry M. Popkin, 'Energy Density, Portion Size, and Eating Occasions: Contributions to Increased Energy Intake in the United States', 1977-2006, *PLoS Medicine* 8, Sayı 6 (28 Haziran 2011): e1001050.

19. Brennan Davis ve Christopher Carpenter, 'Proximity of Fast-Food Restaurants to Schools and Adolescent Obesity', *American Journal of Public Health* 99 ( 2009 ) : 505-510; James E. Painter, Brian Wansink ve Julie B. Hieggelke, 'How Visibility and Convenience Influence Candy Consumption', *Appetite* 38, Sayı 3 ( 2002 ) : 237-238; Center for Science in the Public Interest, 'Dispensing Junk: How School Vending Undermines Efforts to Feed Children Well', Mayıs 2004, [www.cspinet.org/new/pdf/dispensing\\_junk.pdf](http://www.cspinet.org/new/pdf/dispensing_junk.pdf) adresinden ulaşılabilir.

ise gıda alımını düşürmektedir.<sup>20</sup> Örneğin, obeziteyi engellemeye katkısının bir parçası olarak Coca-Cola artık içeceklerini 7,5 onsluk kutularda sunmaktadır, ancak fiyatı 12 onsluk gazlı içeceklerden daha yüksektir. Bir keresinde bir perakende yetkilisinin bize anlattığı üzere eğer müşteriler daha ufak porsiyonlar talep edecek olurlarsa bunun bedelini ödemeye razı olmaları gerekecektir.

**Sağlık Pazarlama.** İnsanların ürünlerini almaları için gıda sanayi her yıl milyarlarca dolar harcamaktadır ancak özellikle 'sağlıklı' diye pazarlanan gıdalar daha fazla kalori alımını teşvik etmekte. Profesör Wansink'in deneyleri insanların az yağlı, trans yağ içermez ya da organik ibareli atıştırmalık gıdalardan daha fazla kalori aldıklarını göstermektedir. Wansink, çoğu kişinin gıda ortamının ne yediklerini nasıl etkilediği konusunda 'gayet mutlu bir şekilde bihaber' olduklarını söylüyor. İnsanlar daha fazla kaloriyi 'açlık dolayısıyla değil, aileleri ve arkadaşları, ambalajlar ve tabaklar, isimler ve sayılar, etiketler ve ışıklar, renkler ve mumlar, şekiller ve kokular yüzünden alıyorlar. Bu liste görünmez olduğu gibi sonu gelmeyen bir liste aynı zamanda.'<sup>21</sup> Müşteriler için evet görünmez ama gıda pazarlamacıları için durum öyle değil. Günümüzün 'daha fazla ye' ortamına sürekli maruz kalmanın sonucu, David Kessler'in *The End of Overeating*'de açıkladığı üzere, insanları yüksek kalorili gıdaları arzulamaya ve 'koşullanmış fazla yiyenler' haline gelmelerine neden olmak olmuştur.<sup>22</sup> Daha fazla kalori alımını teşvik eden bu gıda ortamının gücü o kadar büyük ki eğitilmiş olanlar bile onunla başa çıkmakta zorlanıyorlar. Eğer siz gıda konusunda eğitilmiş biri olarak 'daha fazla ye' baskılarıyla başa çıkmakta sorun yaşıyorsanız bunun nedeni bireyler için yedikleri kalorilerin miktarını tahmin etmenin esas itibarıyla mümkün olmamasıdır.



20. Pablo Monsivais, Anju Aggarwal ve Adam Drewnowski, 'Following Federal Guidelines to Increase Nutrient Consumption May Lead to Higher Food Costs for Consumers', *Health Affairs* 30, Sayı 8 (2011): 1-7; David Leonhardt, 'Sodas a Tempting Tax Target', *New York Times*, 19 Mayıs 2009, [www.nytimes.com/2009/05/20/business/economy/20leonhardt.html](http://www.nytimes.com/2009/05/20/business/economy/20leonhardt.html) adresinden ulaşılabilir; David Leonhardt, 'What's Wrong with This Chart?' *New York Times*, 20 Mayıs 2009, <http://economix.blogs.nytimes.com/2009/05/20/whats-wrong-with-this-chart> adresinden ulaşılabilir; fakat ayrıca bakınız Fred Kuchler ve Hayden Stewart, 'Price Trends Are Similar for Fruit, Vegetables, and Snack Foods', USDA, Economic Research Service, Economic Research Report 55, Mart 2008, [www.ers.usda.gov/publications/err55/err55.pdf](http://www.ers.usda.gov/publications/err55/err55.pdf) adresinden ulaşılabilir. Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı iktisatçıları Tüketici Fiyat Endeksi'nin meyve ve sebzelerin endekslenmiş fiyatlarındaki yükselmeyi mübalağa ettiği konusunda tartışmaktadırlar. Tatiana Andreyeva, Michael W. Long ve Kelly D. Brownell, 'The Impact of Food Prices on the Price Elasticity of Demand for Food', *American Journal of Public Health* 100 (2010): 216-222.

21. AdAge Veri Merkezi, '100 Leading National Advertisers', *Advertising Age*, 20 Haziran 2010; Brian Wansink ve Pierre Chandon, 'Can "Low-Fat" Nutrition Labels Lead to Obesity?' *Journal of Marketing Research* 43 (2006): 605-617; Brian Wansink, *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think* (New York: Bantam, 2006), 1.

22. David A. Kessler, *The End of Overeating* (Emmaus, PA: Rodale, 2009).

CLIFFORD WRIGHT - AKDENİZ MUTFAĞININ OLUŞUMUNDA İSLAM MEDENİYETİNİN ROLÜ // TURGUT KUT - MİNE'L-GARAİB - 5  
MARION NESTLE - GÜNÜMÜZÜN 'DAHA FAZLA YE' ORTAMI // MUSA DAĞDEVİREN - MUTFAĞIN FEDAİLERİ, SOKAK SATICILARI  
ÖZGE SAMANCI - KABUS-NÂME ÜZERİNE // CHRISTINE A. HASTORF & SONYA ATALAY - NEOLİTİK ÇATALHÖYÜK'TE YEMEK  
LAURA PROSPERI - ANTİK YUNAN VE KLASİK ROMA BALINI KANGURU ADASI'NDA TATMAK // PELİN ÖZER - KREPEN'DEKİ İMROZ

