



KONFOR GIDALAR ÜZERİNE BİR DERLEME A REVIEW ON COMFORT FOOD

Neslihan ŞİMŞEK*
Serpil YALIM KAYA**

Öz

Konfor¹ gıdalar; stres, üzüntü, depresyon gibi negatif duygu durumunda iyi hissetmek ya da mutluluk, başarı gibi pozitif duygu durumunda bireylerin kendilerini ödüllendirmek için tükettikleri gıdalar olarak tanımlanabilir. Konfor gıda, tüketilmesi sonucu kişinin ruh halinde yükselmeye neden olan, nostalji özelliği taşıyan, kimi bireyler tarafından anne yemeği olarak da nitelendirilebilen, yiyecek ya da içecekler olarak da ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalara göre, konfor gıda tüketiminin, cinsiyet, yaş ve kültüre göre farklılık gösterdiği bilinmektedir. Kadınlar için konfor gıdalar genellikle şeker, çikolata ve dondurma gibi tatlı gıdalar olurken, erkekler için konfor gıdanın et ve et ürünleri gibi protein ağırlıklı ve makarna, pizza gibi karbonhidratlı gıdalar olduğu tespit edilmiştir. Genç yaş grubundaki bireyler konfor gıda olarak daha çok çips, hamburger, çikolata gibi atıştırmalıkları tercih ederken, yaşlı grubun konfor gıda olarak daha çok tencere yemekleri, çorba ve meyve-sebze tercih ettiği saptanmıştır. Ayrıca bireylerin kimi zaman konfor gıda olarak yöresel gıdaları tükettiği bildirilmiştir.

Konfor gıda kavramı hakkında dünyada birçok araştırma olmasına rağmen, Türkiye’de yeteri kadar çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu nedenle konfor gıda ile ilgili yapılan çalışmalar incelenerek konu kavramsal açıdan ele alınmıştır. Negatif ve pozitif psikolojik durumların yeme davranışı ve gıda seçimine nasıl etki ettiğine dair bilginin, bireyler tarafından talep gören sağlıklı, yeni ürün geliştirilmesinde ilgi alanı gıda işleme ve beslenme olan uzmanlara yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın, gelecekte konfor gıda ile ilgili yapılacak olan çalışmalara zemin hazırlayacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi, Konfor Gıda, Konfor Gıda Tercihleri, Konfor Gıda Tüketim Sebepleri.

Abstract

Comfort food can be defined as foods that people consume to relieve themselves in the event of negative feelings such as stress, sadness, and depression or to reward themselves in the case of positive feelings such as happiness and success. When consumed, these foods and drinks are also described as causing goodness in the mood of the person with nostalgic references, and they are sometimes referred to as “mother’s food”. According to the studies in the literature, it is known that consumption of comfort food differs across gender, age, and culture. It was suggested that while comfort foods for women are generally sweet foods such as sugar, chocolate and ice cream, comfort foods for men are protein-based foods such as meat and meat products and carbohydrate foods such as pasta and pizza. It was also found out that while the younger individuals preferred snacks such as chips, hamburgers, and chocolates as comfort foods, the elderly group preferred more pot dishes, soups, and fruits and vegetables as comfort foods. Additionally, it was reported that individuals sometimes consumed local food as comfort foods.

Although there are many studies about comfort food concept in the world, not many studies were accessed in Turkey. Therefore, studies on comfort food were examined and this topic was discussed from a conceptual point of view. Knowledge of how negative and positive psychological states affect eating behavior and food selection is expected to help specialists in food processing and nutrition who are interested in developing healthy new products demanded by the consumers. It can be argued that this research is to prepare a common ground for the studies to be conducted about comfort foods.

Keywords: Gastronomy, Comfort Food, Comfort Food Preferences, Reasons for Comfort Food Consumption.

1. GİRİŞ

Bireylerin gıda seçimini etkileyen çeşitli faktörlerin olduğu söylenebilir (Shephard ve Dennison, 1996: 348). Bu faktörler kendi arasında değişik şekillerde sınıflandırılabilir. Ürüne, tüketiciye ve çevreye ilişkin faktörler olmak üzere üçe ayrılabilir gibi (Babicz-Zielińska, 2006: 379); biyolojik, psikolojik, kültürel ve toplumsal faktörler şeklinde de sınıflandırılabilir (Vabø ve Hansen, 2014: 146). Tüketilen gıdaların çeşidi ve miktarının belirlenmesi konusunda tüketiciye ilişkin faktörlerden birini oluşturan psikoloji faktörünün, gıda seçimini etkileyen faktörler arasında önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir (Babicz-Zielińska, 2006: 379). Son zamanlarda psikoloji ve yeme üzerine yapılan araştırmalar artış göstermekte ve dikkat çekmektedir. Psikoloji ve yeme arasındaki bağdan yola çıkan bir kavram da “konfor gıda” terimidir. Konfor gıda tüketme nedeni ve tüketilen gıda çeşidinin hangi faktörlerden etkilendiği farklı disiplinlerin araştırmacıları tarafından çok yönlü olarak ele alınmaktadır.

* Arş. Gör., Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü.

** Dr. Öğr. Üyesi, Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü.

¹ “Comfort food” kavramı hakkında Türkçe terim arayışı devam etmektedir. Uygun bir terim bulunana kadar “konfor gıda” kelimesinin kullanılmasına karar verilmiştir.



Konfor gıda hakkında dünyada birçok araştırma olmasına rağmen, Türkiye’de yeteri kadar çalışmaya ulaşılamamıştır. Kavram hakkında genel bilgi vermek amacıyla konu ile ilgili yapılan araştırmalar derlenmiştir. Negatif (stres, depresyon vb.) ve pozitif (mutluluk vb.) duygu durumlarına bağlı olarak kişilerin yeme içme davranışının ve gıda seçiminin belirlenmesi, duygusal açıdan rahatlık sunan, kolay ve erişilebilir yeni ürün geliştirmede geleceğin aşçı ve gıda üreticilerine yol göstereceği düşünülmektedir.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Konfor Gıda Nedir?

Konfor gıda kavramı için tüketimi psikolojik ve duygusal rahatlık sunan gıdalar (Hughes ve Hughes, 2007’den akt. Spence, 2017: 105) denilebilir. İlk olarak 1970’li yıllarda yerli Amerikan dilinde kullanılmaya başlanan konfor gıda kavramına değinen ilk basılı yayın, “Des Moines Register” isimli gazetede yayınlanan “Psychological Problems Play a Part in Obesity” isimli makaledir. Makalede, çoğu bireyin yoğun duygusal stres altına girdiğinde çocukluk zamanlarındaki güven duygusunu veren ve anne yemeği olarak adlandırılan (tavuk çorbası gibi) gıdalara başvurduğu ifade edilmektedir (Jones ve Long, 2017: 3).

Konfor gıda kavramı için geçerli ortak bir tanıma ulaşılamamış olup, geçmişten günümüze farklı tanımlar getirilmiştir. Genel olarak konfor gıda kavramı, tüketimi teselli hissi veren, psikolojik rahatlık sunan (Fearnley-Wittingstall, 2012), duygusal beslenme sağlayan, geçmişin olumlu hatıralarını, anne ya da büyükanne gibi belirli kişileri anımsatarak güven duygularını kişiye yaşatan (Long, 2017: 128; Wansink ve Sangerman, 2000: 1-4), duygusal olarak güçlü hissetmek için tüketilen gıdalar şeklinde tanımlanmıştır. Konfor gıdalar ev yemekleri, çocuklukla ilişkilendirilen nostaljik gıdalar ya da yüksek oranda karbonhidrat ve şeker içeren (Locher, Yoels, Maurer ve Ells, 2005: 274-279), bu nedenle de obeziteye sebep olabilen gıdalar olabilmektedir (Dalmann, Pecoraro, Akana, Fleur, Gomez, Houshyar, Bell, Bhatnagar, Laugero, Manaloleri, 2003: 11696).

Literatür incelemesi sonucu bireylerin tükettiği konfor gıdaların farklılık gösterdiği söylenebilir. Konfor gıda olarak belirtilen yiyecek ve içecekler incelendiğinde bu gıdalar yüksek kalori içeren çikolata, patates kızartması, cips, şekerleme, tatlı, pizza ve hamburger gibi gıdalar olabilirken; çorba, meyve, sebze, et yemekleri gibi besleyiciliği yüksek olan ev yemekleri ya da yöresel yiyecek ve içecekler de olabilmektedir. Aynı zamanda, bireylerin geçmişlerindeki ya da çocukluk çağlarındaki bir kişi ya da olayla ilişkilendirdikleri nostaljik gıdalar da konfor gıda olabilmektedir. (Wansink ve Sangerman, 2000; Dubé, LeBel, ve Lu, 2005; Locher, Yoels, Maurer ve Ells, 2005; Babicz-Zielińska, 2006; Kandiah, Yake, Jones ve Meyer, 2006; LeBel, Lu, ve Dubé, 2008; Wood, 2010; Troisi ve Gabriel, 2011; Plaza, 2014; Wagner, Ahlstrom, Redden, Vickers ve Mann, 2014; Ong, IJerman ve Leung, 2015). Literatürde konfor gıdaların, stres ve üzüntü gibi negatif duygu durumlarında mide açlığından ziyade duygusal açlığı doyumlamak ya da mutluluk, başarı gibi pozitif duygu durumlarında bireylerin kendilerini ödüllendirmek için tükettiği belirtilmiştir. Bu gıdaların tüketilmesi sonucu ise kimi bireylerde kalori alımına bağlı olarak suçluluk duygusu oluştuğu tespit edilmiştir.

2.1. Konfor Gıda Yalnızlık, Sıkıntı ve Stres Altındayken Tüketilen Gıda Mıdır?

Vücudun kendini toparlayabilme arayışının sonucu olarak bireyler belirli bir gıdaya karşı yoğun tüketme eğilimine yönelebilirler (Rozin, Levine, ve Stoess, 1991: 200; Stein, 2008: 412). Bireylerin stresli zamanlarda yüksek kalorili ve şekerli gıda tüketmeye yönelmesinin serotonin üretimi ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Magnen ve Hunger, 1986’dan akt. Wansink, Cheney, ve Chan, 2003: 740). Bu sebepten ötürü bazı bireyler streslendiğinde, fizyolojik rahatlık yerine psikolojik rahatlığı seçerek bir şeyler yemeye sığınmaktadırlar (Kandiah, Yake, Jones, ve Meyer, 2006: 118).

Kronik ve akut sosyal stresle konfor gıda tüketiminin ilişkisini ölçmek amacıyla Tryon, DeCant ve Laugero (2013) bir deney gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada katılımcılar (n=41) üzerinde antropolojik-fizyolojik, fiziksel aktivite, uyku durumu, kan kimyası, tükürük kortizolü ve katılımcıların yeme davranışlarını ölçen farklı ölçümler gerçekleştirilmiştir. Deney grubundaki katılımcılar Trier Sosyal Stres Testine (TSST) maruz bırakılmış ve kontrol grubundaki katılımcılar ise klasik müzik eşliğinde doğa videosu izlemişlerdir. Stres ve kontrol testlerinden sonra düşük yağlı atıştırmalıklar, baharatlı-yagli atıştırmalıklar ve tatlı atıştırmalıklardan oluşan büfe katılımcılara sunulmuştur. Araştırma sonucunda, yüksek kronik stres sergileyen katılımcıların, beden kitle endeksinin yüksek olduğu ve önemli oranda çikolatalı kek tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Konfor gıdanın stres üzerindeki etkisini inceleyen başka bir araştırmada, Tomiyama, Dallman ve Epel (2011), 59 katılımcı (n=40 kronik hasta çocuk bakıcısı, n=19 sağlıklı çocuk bakıcısı) üzerinde obezite, yeme ve stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcıların psikolojik stres ve kortizol yanıtını ortaya



çıkarmak için 15 dakikalık TSST uygulanmıştır. Katılımcılar üzerinde psikolojik ölçümler (algılanan stres ölçeği), antropometrik ölçümler (vücut kitle indeksi, VKİ) ve kortizol ölçümleri yapılmıştır. Uzun dönemli strese maruz kalma sonucu yoğun kalorili gıda tüketiminin alınmasıyla VKİ'nin arttığı ve stres seviyesinin düştüğü bulgulanmıştır.

Penaforte, Matta ve Japur (2016) stres, beslenme davranışı ve besin alımı arasındaki ilişkiyi iki aşamalı olarak incelemişlerdir. İlk aşamada, katılımcıların (n= 30) antropometrik, algıladıkları stres (Perceived Stress Scale-14) ve yeme davranışı ölçümleri (Three-Factor Eating Questionnaire-21) yapılmıştır. İkinci aşamada katılımcıların üç günlük yeme kayıtları (Dietpro 5i programı) kaydedilmiştir. Stres seviyesi yüksek olan grubun fast food tipi hazır gıdaları ve şekerli gıdaları daha fazla tükettiği bulgulanmıştır. Yüksek stres seviyesindeki katılımcıların daha fazla duygusal yeme, kontrolsüz yeme alışkanlığına sahip oldukları saptanmıştır.

Zellner, Loaiza, Gonzalez, Pita, Morales, Pecora ve Wolf (2006), stresin gıda seçimine olan etkisini deney yöntemi ile incelemişlerdir. Birinci deney (n=34), kadınların stres altındayken günlük hayatta tüketmekten kaçınacağı gıdaları seçip seçmeyeceğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Katılımcıların önüne, (100 gr) draje, (50 gr) patates cipsi, (100 gr) yer fıstığı ve (100 gr) çekirdeksiz kırmızı üzüm konulmuştur. Katılımcıların yarısına çözülebilir (n= 17 kontrol grubu), diğer yarısına (n= 17 stres grubu) çözülemez nitelikte olan anagramlar verilmiş ve anagramları çözmeleri için on dakika süre verilmiştir. On dakika sonra katılımcılara sözlü yetenek ve on bir puanlı stres ölçeği uygulanmıştır. Katılımcıların hangi yiyeceklerden daha fazla yediğini öğrenmek amacıyla artan yiyeceklerin gramajları ölçülmüştür. Kontrol grubunun deney grubuna oranla daha fazla (diğer yiyeceklere oranla daha sağlıklı ve daha az yağ içeren) üzüm yediği, deney grubunun ise kontrol grubuna oranla daha fazla draje tükettiği bulgulanmıştır. İkinci deneyde (n=169) katılımcıların stres altındayken yeme davranışları ölçülmüştür. Stres durumunda kadınların fazla, erkeklerin ise daha az yediği bulgulanmıştır. Streslendiğinde aşırı yiyen katılımcıların %64'ünün tatlı gıdaları daha fazla tükettiği saptanmıştır. Stres durumunda çikolatanın en çok tercih edilen yiyecek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Habhab, Sheldon ve Loeb (2009) kadınlardaki (n=40) stres, kısıtlayıcı beslenme ve gıda tercihi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada yüksek oranda yağlı draje, yüksek oranda tuzlu-yagli patates cipsi ve düşük oranda yağlı-tuzlu çubuk kraker ile düşük oranda yağlı-balla tatlandırılmış mısır unu krakeri kullanılmış ve gıdalar sistematik olarak tuzlu/tatlı, düşük/yüksek yağ oranı olarak iki boyut halinde sınıflandırılmıştır. Kağıt kaseler içerisindeki gıdalar deney boyunca katılımcıların önünde durmuştur. Katılımcıların stres seviyesini ölçmek amacıyla, çözümü olmayan sudoku (deney grubu n= 20) ve kolay çözülebilen sudoku (kontrol grubu n= 20) verilmiş, on beş dakikada katılımcıların sudokunu çözmeleri istenmiştir. Araştırmanın sonucunda yüksek stres seviyesindeki katılımcıların düşük stres seviyesindeki katılımcılara oranla daha fazla tatlı gıda ve yağlı gıda tükettikleri bulgulanmıştır.

İştah, yeme alışkanlıkları ve konfor gıda tüketimi arasındaki ilişkide stresin etkisini belirlemek için; Kandiah, Yake, Jones ve Meyer (2006), 272 kadın öğrencinin katılımıyla verilerini anket kullanarak toplamışlardır. Araştırmada; 45 maddeli stres-yeme ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların %63'ü strese girdiğinde iştahlarının arttığını ve daha çok tatlı gıda tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Stres durumlarında şekerleme, çikolata, kek gibi atıştırma türlerinin tüketiminde artış görülürken; meyve, sebze ve et gibi gıdaların tüketiminin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kim, Yang, Kim ve Lim (2013), lise öğrencilerinin kalıcı akademik stres, iştah ve beslenme alışkanlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve akademik stres düzeyine göre tüketilen tatlı gıdaları incelemişlerdir. Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan anket; demografik bilgiler, akademik stres ölçeği, beslenme alışkanlıkları ve gıda tüketim sıklığı ölçeklerinden oluşmuştur. Katılımcılar akademik stres ölçeğindeki puana göre, düşük, orta ve yüksek akademik stres sergileyen öğrenciler olarak üç gruba ayrılmıştır. Yüksek akademik stres sergileyen öğrencilerin düşük akademik stres sergileyen öğrencilerden daha fazla tatlı gıda (şeker, çikolata) tükettiği bulgulanmıştır.

2.2. Konfor Gıda Çocukluğu Anımsatan Nostaljik Gıdalar ya da Anne Yemeği Midir?

Burundan beynin belirli noktalarına gönderilen sinir sinyalleri, kokuyla ilintili olan tecrübe ve anıları hafızaya kaydetmektedir. Yeniden o kokuyla karşılaşıldığında ise, kokuya ilişkin anıların hafızada canlandığı bilinmektedir (Barry, Turner ve Paterson, 2003). Kokunun ilk işlendiği yer olan koku haznesi, duygular ve anıların işlendiği yer olan "amigdala" ile bağlantılıdır. Duygu ile koku almanın bu kadar yakından ilişkili olması, koku alındığında hissedilen ilk şeyin duygular olduğu sonucunu doğurmaktadır (Nyugen, 2014).

Plaza (2014) Amerika, Kanada ve İngiltere'de yaşayan Triniad kökenli bireyler için (n=116) milli yemekleri olan "roti" ve "doubles" ın ne ifade ettiğini incelemiştir. Veriler 21 sorudan oluşan "Quatrics"



online anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada açık uçlu ve kapalı uçlu sorular sorulmuş, açık uçlu sorular sürekli karşılaştırma analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, doubles ve rotinin, Trinidad kökenli bireylere geçmişte yaşadığı zaman ve mekanları hatırlatan duygusal bir hatırlatıcı olduğu, bu gıdaların bireylerde nostalji hissi ve özlem duygusu uyandırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Wansink ve Sangerman (2000), bireylerin konfor gıda tercihlerinin neler olduğu, konfor gıdanın ne zaman tüketildiği ve konfor gıda tüketim isteğinin nasıl oluştuğunu inceleyen üç aşamalı bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın ilk aşamasında katılımcılarla (n=411) telefon görüşmesi yapılmış, bireylere konfor gıda tercihleri ile ilgili açık uçlu sorular sorulmuştur. İkinci aşamada cinsiyet ve yaşa göre seçilen konfor gıda tercihlerini incelemek amacıyla 1005 katılımcı ile telefonla görüşme yapmışlardır. Üçüncü aşamada katılımcıların (n=411) konfor gıda hakkındaki değerlendirmelerini incelemek amacıyla derinlemesine mülakat yapılmış, sonuçlar içerik analizine tabi tutulmuştur. Konfor gıdanın "aile ve arkadaşlar ile geçirilen zamanları, geçmişte mutlu olunan anları, kısacası hatırlandığında mutluluk duygusu oluşturacak şeyleri anımsattığı için" tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Locher, Yoels, Maurer ve Ells (2005), bireylerin negatif duygularla başa çıkmada neden belirli gıdaları tükettiklerini incelemiştir. Veriler, Southeast'teki bir devlet üniversitesinde eğitim gören 264 lisans öğrencisinden elde edilmiştir. Araştırmanın birinci safhasında her bir öğrenciden grup yemeği için bir yiyecek getirmesi istenmiştir. Öğrenciler (n=72) bu yiyeceklerin neden kendilerini iyi hissettirdiği ile ilgili birer sayfalık makale yazmıştır. Araştırmanın verilerini 264 öğrencinin getirdiği yiyecek ve 72 öğrencinin gıda seçimleriyle ilgili yazdığı birer sayfalık metinler oluşturmaktadır. Elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Katılımcılar hasta oldukları ve morallerinin bozuk oldukları zamanlarda annelerinin kendileri için yemek yaptığını düşünmüşlerdir. Ev özlemi çeken katılımcılar ise; marketten kendi memleketinden getirilmiş olan elmaları satın aldıklarını belirtmiştir.

Wood (2010), konfor gıdanın bireylerde duygusal rahatlık sağlayıp sağlamadığını incelemiştir. 60 katılımcının dahil olduğu araştırmada bireylere açık uçlu sorulardan oluşan (Familiar Things Survey) soru formu verilmiştir. Katılımcıların bir kısmı, konfor gıdanın nostalji (%47) hissi yarattığından dolayı kendileri için önemli olduğunu belirtmiştir. Troisi ve Gabriel (2011), konfor gıdanın bireyler arası ilişkilerle bağlantısının olup olmadığını 111 lisans öğrencisinin katılımıyla incelemiştir. Araştırma sonucunda konfor gıdanın geçmişi ve aileyi anımsatan bir gıda olduğu, güvenli bağımlık gösteren bireylerde konfor gıda tüketilmesi ile yalnızlık ve aidiyet tehdidi sonucu ortaya çıkan olumsuz etkinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Konfor gıdanın duygusal açlık ve yalnızlık hislerini azaltarak, bireyler tarafından sosyal bağ kurmada araç olarak kabul edildiği bulunmuştur.

2.3. Konfor Gıda Ödül Gıda Mıdır?

"Ortam olarak da bilinen sosyal bağlam (social context), kişinin yakın sosyal ve fiziksel çevreye bağlı olarak nasıl tepki gösterdiğidir. Sosyal bağlam, kişinin bir şeyi nasıl algıladığını etkileyebilir" (Alleydog, 2018). Bir gıdanın konfor gıda olabilmesi için, ağız içindeki duyu niteliklerinin değerlendirilmesi (orosensory) ile pozitif sosyal bağlamların önemli oranda iş birliği sağlaması gerekmektedir. Örneğin, çikolatanın olumlu duyu nitelikleri, çocukluk çağında sık sık yaşanan hediye verme ve ödülün olumlu çağrışımları sonucu pek çok kişi için çikolatanın konfor gıda olmasına neden olmuştur (Stein, 2008: 412; Wansink, Cheney ve Chan, 2003: 740). Locher ve arkadaşları (2005: 285), konfor gıdanın sosyal ve duygusal önemini inceledikleri araştırmada, katılımcıların (n=264) çok severek tükettikleri gıdaları, ara sınav ve final sınavı gibi zor deneyimlerde motive edici ve ödül olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların bir kısmı çocukken zorlu matematiksel işlemleri yaptıklarında, annelerinin başarılarını şekerle ödüllendirdiklerini belirtmişlerdir. Wansink ve Sangerman (2000: 3), Amerika'daki bireylerin konfor gıda tercihlerini, genellikle ne zaman tükettiklerini ve bireylerin tüketme isteklerinin nasıl oluştuğunu inceleyen üç aşamalı bir araştırma yapmışlardır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%74) kendilerini ödüllendirmek istedikleri zaman konfor gıda tükettiklerini belirtmiştir.

2.4. Konfor Gıda Suçluluk Duygusu Uyandıran Yüksek Kalorili Gıdalar Mıdır?

Birçok kişinin sevdiği belki bağımlı olduğu gıdalar, genellikle sınırlı oranda tüketilmesi gereken veya yasaklanan yüksek kalorili ve sağlıksız gıdalardır. Bu tür gıdalar tüketildiklerinde duygusal rahatlık sağmasına rağmen genellikle sağlıksız olmaları ve kilo yapmasından dolayı suçluluk hissini de beraberinde getirmektedir (Locher ve arkadaşları, 2005: 285; Wansink, Gardner, Park, ve Kim, 2004: 6). Özellikle kadınlar konfor gıda olarak çikolatayı çok fazla tüketmelerine rağmen, suçluluk duygusunu çok fazla yaşadıkları bilinmektedir (Fletcher, Pine, Woodbridge ve Nash, 2007: 212).

Wood (2010); konfor gıdaların duygusal rahatlık, sağlayıp sağlamadığını incelemiştir. Katılımcılar (n=60) açık uçlu sorulardan oluşan (Familiar Things Survey) soru formunu doldurmuşlardır. Araştırmanın



ilk aşamasında, katılımcıların %5'i konfor gıdalarını tükettikten sonra suçluluk ya da üzüntü gibi negatif duygular hissettiklerini belirtmişlerdir.

Wansink, Cheney ve Chan (2003), cinsiyet ve yaşa göre konfor gıda tercihini incelemişlerdir. Araştırmanın ikinci aşamasında 1005 katılımcıdan telefon görüşmesi yoluyla konfor gıda tercihlerini ve konfor gıda tüketimi sonrasında ne kadar suçlu hissettiklerini belirtmeleri istenmiştir. Konfor gıda tüketimi sonrası kendilerini suçlu hisseden kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısından daha fazla olduğu bildirilmiştir. Katılımcılar (n= 602) özellikle çikolata ve şekerleme tükettikten sonra kendilerini suçlu hissettiklerini (%51) belirtmişlerdir.

Dubé, LeBel ve Lu (2005), negatif ve pozitif duyguların konfor gıda tüketimine etkilerini internet tabanlı bir araştırma (n=277) ile yaş, cinsiyet ve kültür açısından incelemişlerdir. Araştırmanın ilk aşamasında, katılımcıların demografik bilgileri temin edilmiştir. Daha sonraki aşamada favori konfor gıdaların belirlenebilmesi için katılımcılar davet edilmiştir. Katılımcılar tarafından belirtilen konfor gıdalar, literatür çerçevesinde; yüksek kalorili tatlı gıdalar (çikolata, dondurma ve unlu mamüller, %38,4), yüksek kalorili tatlı olmayan gıdalar (et, et ürünleri, makarna, pizza ve tuzlu atıştırmalıklar, %26,2), düşük kalorili gıdalar (sebzeler ve meyveler, %35,4) şeklinde üçe ayrılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkeklerin pozitif, kadınların negatif duygu durumlarında konfor gıdalara yöneldiği ve konfor gıda tüketiminin kadınlarda yatıştırıcı bir etki göstermesine rağmen tüketim sonucu suçluluk duygusuna neden olduğu bulgulanmıştır.

LeBel, Lu ve Dubé (2008), kadınların (n=196) konfor gıda tercihi, kısıtlayıcı yeme tutumları, duygusal ve durumsal yeme davranışlarını incelemişlerdir. Araştırma verileri online anket kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada katılımcılar kısıtlayıcı, duygusal ve durumsal yeme durumlarına verdikleri cevaba göre yüksek ve düşük şematik katılımcılar olmak üzere iki şemada gruplandırılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri, konfor gıda tercihleri, duygusal durumları ölçülmüştür. Yüksek şemada gruplanan katılımcıların daha çok yüksek kalorili gıda tükettiği, buna bağlı olarak da, düşük şemada gruplanan katılımcılara oranla daha çok suçluluk hissettikleri bulgulanmıştır.

Locher, Yoels, Maurer ve Ells (2005: 285), yaptıkları araştırmada katılımcıların stresten kurtulmak için, lezzetli buldukları ve bağımlısı oldukları gıdaları tükettikten sonra büyük bir suçluluk duygusu hissettiklerini bulgulamışlardır. Katılımcılardan biri, peynirli çerezlerin kendisini bir müddet rahatlattığını, çerezleri bitirdikten sonra depresif ruh halinin başladığını ve suçluluk duygusu hissettiğini belirtmiştir.

2.5. Konfor Gıda Şehir Efsanesi Midir?

Bazı çalışmalarda konfor gıdanın ruhsal iyileşme, stresi azaltma gibi duygusal açıdan fayda sağlayıp sağlamadığı bir diğer değişle "şehir efsanesi" olup olmadığı araştırılmaktadır (Spence, 2017: 107; Huberts, Evers ve Ridder, 2011; Ong, IJzerman ve Leung, 2015; Wagner, Ahlstrom, Redden, Vickers ve Mann, 2014). Wood (2010), konfor gıdaların ruhsal durumu iyileştirici gıdalar olarak sadece insanların zihninde yer ettiğini ve gerçekte ruhsal açıdan hiçbir faydasının olmadığını "Sokaktaki İnsan Teorisi" (Lay Theory) kavramı ile açıklamıştır. Başka bir çalışmada Huberts, Evers ve Ridder (2011), konfor gıda tüketiminin duygu durumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Nötr grup (n= 52) ve negatif ruh haline sahip grup (n= 63) üzerinde konfor gıda tüketiminin pozitif ruh halini artırmadığı ya da negatif ruh halini azaltmadığı, dolayısıyla konfor gıda tüketiminin ruh halini geliştirme üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ong, IJzerman ve Leung (2015) konfor gıdanın ruh hali üzerinde iyileştirici bir etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla üç farklı kültür örnekleme üzerinde çalışmışlardır. Araştırma, Amerika Amazon Mechanical Turk platformu (MTurk, n=366), Singapur Management University (SMU, n=198) ve Dutch Tilburg University (TİU, n=176) örneklem grupları arasında yapılmıştır. Veri toplamak amacıyla "Quatrics" online anket yöntemi kullanılmıştır. Otokontrol sağlamada konfor gıdanın ne kadar etkili olduğunu incelemek için kontrol ve deney grupları oluşturulmuştur. Deney grubundaki katılımcılardan geçmişte yakın oldukları biri ile olan tartışmalarını hatırlamaları, o anda hissettiklerini ve konfor gıda ya da yeni bir gıda deneyimlerini detaylarıyla yazmaları istenmiştir. Katılımcıların yeni gıda ve konfor gıda tüketim deneyimleri üzerine yazdıkları metinler kodlanmıştır. Aidiyet tehdidi durumu üzerinde konfor gıda tüketiminin etkisi ölçülmüş, konfor gıdanın yalnızlık seviyesini azaltmada sosyal bir araç olmadığı sonucuna erişilmiştir.

Konfor gıdanın gerçekten psikolojik yarar sağlayıp sağlamadığını Wagner, Ahlstrom, Redden, Vickers ve Mann (2014), iki farklı deney grubu üzerinde ve dört aşamada incelemişlerdir. Araştırmanın ilk aşamasına 100 birey dahil edilmiş ve katılımcılar online olarak hazırlanan ankette gıda seçimlerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan 18 dakikalık negatif duygu uyandıran film seyretmeleri ve ardından duygu durum ölçeğini (PANAS) doldurmaları istenmiştir. İlk aşamada katılımcılara, gıda seçimlerini belirttikleri ankette en yüksek puan verdikleri konfor gıda ve konfor gıda olarak görmedikleri ama sevdikleri gıdalar (n=53) sunulmuştur. İkinci aşamada nötr gıda olarak tanımlanan granola bar (n=23) verilmiş ve üçüncü



aşamada katılımcılara (n=24) hiçbir gıda verilmemiştir. Dördüncü aşamada, katılımcılar (n=137) tarafından ilk sırada konfor gıda olarak belirtilen çikolata kullanılmış ve dört durum [film öncesi çikolata tüketimi (n=34), film sonrası çikolata tüketimi (n=34), film öncesi hediye olarak çikolata alma (34) ve çikolatasız (35)] arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda, konfor gıda tüketiminin ruh halinde gelişme sağlamasına rağmen; tüketilen diğer gıdalar ve gıda tüketmeme durumu ile kıyaslandığında ruh durumunda çok fazla bir gelişme göstermediği sonucuna varılmıştır.

3. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Yapılan araştırmalarda konfor gıda ile ilgili ortak tek bir tanım bulunamamıştır. Ancak çalışmalara göre konfor gıdaların; stres, üzüntü, sıkıntı, yalnızlık, depresyon gibi negatif duygu durumunda rahatlamak ve iyi hissetmek için tüketilmesinin yanı sıra mutluluk, başarı gibi pozitif duygu durumunda bireylerin kendilerini ödüllendirmek için tükettikleri ve bireyler için özel anlam ifade eden gıdalar olarak tanımlandığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda ise konfor gıdaların, kimi bireyler tarafından anne yemeği olarak nitelendirilen, çocukluğu ya da geçmişteki anıları anımsatan nostaljik gıda olduğu bildirilmiştir.

Araştırmalarda, katılımcılar tarafından konfor gıda olarak belirtilen yiyecek ve içecekler incelendiğinde bu gıdaların yüksek kalori içeren atıştırılabilir yiyeceklerin yanı sıra besleyiciliği yüksek olan ev yemekleri, yöresel yiyecek ve içecekler de olabileceği belirtilmiştir. Aynı zamanda kimi bireylerin, geçmişlerindeki bir kişi ya da olayla ilişkilendirdikleri nostaljik yiyecek ve içecekleri de konfor gıda olarak belirttiği tespit edilmiştir. Çalışmalarda, konfor gıdaların cinsiyete, yaşa, stres çeşidi ve şiddetine, bireyin ait olduğu kültüre ve beslenme tarzına göre oldukça farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Aynı zamanda konfor gıda tüketimi sonrası kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla suçlu hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyete göre konfor gıda tüketimi incelendiğinde, genellikle kadınlar için tatlı ve erkekler için protein ve karbonhidrat ağırlıklı gıdaların konfor gıda olarak tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların, duygusal deneyimlerinin olumsuz yönlerine odaklandıkları, karar alma ve davranışlarda olumsuz duyguların etkisinde kalarak hareket ettikleri söylenebilir. Erkekler için ise, olumsuz herhangi bir durumla karşılaştıklarında, olumsuz havayı dağıtmaya ve morallerini yükseltmeye yöneldikleri söylenebilir. Duygu durumu konfor gıda tüketimini tetikleyici bir unsur olmakla birlikte, kadınların içinde buldukları negatif duygu durumunu yatıştırmak, erkeklerin ise içinde buldukları duygu durumunu korumak ya da pozitif duygu durumu geliştirmek için konfor gıdaya yöneldiği söylenebilir (Dubé vd., 2005: 564). Stresle ortaya çıkan kortizol reaktivitesi, büyük oranlarda şekerli gıda tüketimini ve dolayısıyla kalori alımını tetiklemektedir (Epel, Lapidus, McEwen ve Brownell, 2001: 46-47; Gibson, 2006: 124). Konfor gıda tüketimi sonrası kadınların kendilerini erkeklere oranla daha fazla suçlu hissetmesi ise, şeker ağırlıklı gıda tüketimi sonrası kalori alımı ile açıklanabilir. Kadınlar, stres gibi etkenlerle şekerli gıda tüketimine yönelmelerine rağmen, erkeklerden daha fazla sağlıklı gıdalara, sosyal istenirliğe ve beden imajına önem vermektedir (Wardle, Haase, Steptoe, Nillapun, Jonwutiwes ve Bellisle, 2001: 113; Vabø ve Hansen, 2014: 151). Bu nedenle, konfor gıda tüketimi sonucu yedikleri gıdalara bağlı olarak kendilerini suçlu hissettikleri söylenebilir.

Yaş gruplarına göre konfor gıda tüketimi incelendiğinde, genç yaş grubundaki bireylerin konfor gıda olarak daha çok cips, hamburger, çikolata gibi atıştırılabilirleri tercih ettiği, yaşlı grubun ise konfor gıda olarak daha çok tencere yemekleri, çorba ve meyve-sebze tercih ettiği saptanmıştır. Tatlı gıda tüketiminin yaş ilerledikçe sağlık gibi nedenlerden ötürü azaldığı söylenebilir (Glinsman, Irausquin ve Park, 1986'dan akt. Drewnowski, 1997: 245). Tencere yemekleri, meyveler ve sebzelerin tüketimi, bireyleri daha sağlıklı hissettirmekte (Wansink vd., 2003: 744) ve yaşlı bireylerin tüketimi de bu yönde olmaktadır. İlerleyen yaşla birlikte bireylerin hazzal gıdalardan daha ziyade sağlıklarına iyi gelen gıdaları tüketmeleri ve yediklerine dikkat etmeleri ile birlikte yaş unsuru ve konfor gıda tüketimi arasındaki ilişkiyi açıklanabilir.

Bireylerin ait olduğu kültüre göre konfor gıda tüketiminde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ong, IJzerman ve Leung (2015), konfor gıda tüketimini incelemek amacıyla üç farklı kültür örneklemini üzerinde çalışmış, Amerikalı katılımcılar için konfor gıdanın tavuk suyuna çorba, Hollandalı katılımcılar için çikolata ve Singapurlu katılımcılar için erişte olduğunu bulgulanmıştır. Dolayısıyla bireylerin doğup büyüdükleri ve yaşadıkları yerlerdeki yemek kültürünün, hazzal ve pozitif bir araç olarak bireylerin yaşamlarını şekillendirdiği ve konfor gıda tüketimi için de tetikleyici bir unsur olduğu söylenebilir (Dubé vd., 2005: 560).

Literatürde konfor gıda hakkında dünyada yapılmış birçok çalışma olmasına rağmen Türkiye'de konfor gıda ile ilgili yeterli çalışmaya rastlanılmamıştır. Konfor gıda ile ilgili yapılacak olan çalışmalar, negatif ve pozitif duygu durumlarında bireylerin yöneldikleri gıdaların ortak özelliklerinin belirlenmesinde, kolay ve erişilebilir yeni ürün geliştirilmesinde geleceğin aşçı ve gıda üreticilerine yol göstereceği düşünülmektedir. Aynı zamanda geliştirilecek gıdaların pazarlanmasında, konfor gıda ile ilgili yapılan



çalışma bulgularından yararlanılarak pazarlama stratejisi geliştirilebileceği düşünülmektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda Türkiye’de yaşayan bireylerin demografik özelliklerine göre konfor gıdalarının belirlenmesi önerilmektedir. Alan yazın taraması şeklinde tasarlanan bu çalışma ile, bundan sonra Türkiye’de yapılacak olan çalışmalara zemin hazırlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Alleydog. (2018). Psychology Dictionary. "Social Context" Definition. [https://www.alleydog.com/glossary/definition.php?term=Social+Context], Erişim Tarihi: 28.01.2018.
- Babicz-Zielińska, Ewa., Rybowska, Agnieszka and Rybowska, Romuald (2006). Relations Between Emotions and Food Preferences. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, 15(56), s. 163-165.
- Barry, Daniel., Turner , Jeremy and Paterson, Nigel (Yönetenler). "Human Senses - Part 1.Smell and Taste", İnsan Duyuları - 1. Bölüm Koku ve Tat, BBC Worldwide Ltd., 2003.
- Dalman, F. Marry., Pecoraro, Norman., Akana, F. Susan., Fleur, Susanne., Gomez, Francisca., Houshyar, Hani., Bell, M. E., Bhatnagar, Seema., Laugero, D. Kevin., Manalo, Sotara (2003). Chronic Stress and Obesity: A New View of "Comfort Food". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100(20), s. 11696-11701.
- Drewnowski, Adam (1997). Taste Preferences and Food Intake. *Annual Review of Nutrition*, 17(1), s. 237-253.
- Dubé, Laurette., LeBel, L. Jordan and Lu, Ji (2005). Affect Asymmetry and Comfort Food Consumption. *Physiology and Behavior*, 86(4), s. 559-567.
- Epel, Elissa., Lapidus, Rachel., McEwen, Bruce and Brownell, Kelly (2001). Stress may Add Bite to Appetite in Women: a Laboratory Study of Stress-Induced Cortisol and Eating Behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 26(1), s. 37-49.
- Fearnley-Whittingstall, H. (2012). The Guardian, *What does comfort food mean to you?*, [URL: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2012/jan/18/what-does-comfort-food-mean-to-you], Data Accessed: 07.09.2017.
- Fletcher, C. Ben., Pine, J. Karen., Woodbridge, Zoe and Nash, Avril (2007). How Visual Images of Chocolate Affect the Craving and Guilt of Female Dieters. *Appetite*, 48(2), s. 211-217.
- Gibson, E. Leigh (2006). *Mood Emotions and Food Choices, (In)The Psychology of Food Choice*, ed. Richard, Shepherd and Monique, Raats, (s. 113-141). London: Nutritional Science.
- Habhab, Summar., Sheldon, P. Jane and Loeb, C. Roger (2009). The Relationship between Stress, Dietary Restraint, and Food Preferences in Women. *Appetite*, 52(2), s. 437-444.
- Huberts, J. Witt., Evers, C., and Ridder, D. D. (2011). The Uncomfortable Consequences of Comfort Food. *Appetite*, S. 57, s. 535-552.
- Jones, Michael and Long, M. Lucy (2017). *Comfort Food: Meanings and Memories*. United States of America: University Press of Mississippi.
- Kandiah, Jayanthi., Yake, Melissa., Jones, James and Meyer, Michaela (2006). Stress Influences Appetite and Comfort Food Preferences in College Women. *Nutrition Research*, 26(3), s. 118-123.
- Kim, Yeonsoo., Yang, Hye-Young., Kim, Ae-Jung and Lim, Yunsook (2013). Academic Stress Levels were Positively Associated with Sweet Food Consumption among Korean High-school Students. *Nutrition*, 29(1), s. 213-218.
- LeBel, L. Jordan., Lu, Ji and Dubé, Laurette (2008). Weakened Biological Signals: Highly-Developed Eating Schemas Amongst Women are Associated with Maladaptive Patterns of Comfort Food Consumption*. *Physiology and Behavior*, 94(3), s. 384-392.
- Locher, L. Julie., Yoels, C. William., Maurer, Donna and Ells, Jillian van (2005). Comfort Foods: An Exploratory Journey Into The Social and Emotional Significance of Food. *Food and Foodways*, 13(4), s. 273-297.
- Long, M. Lucy (2017). *Comfort Food in Culinary Tourism: Negotiating "Home" As Exotic and Familiar*. In *Comfort Food Meanings and Memories*, ed. Michael, Owen, Jones and Lucy. M. Long, USA: University Press of Mississippi, (pp. 126-149).
- Nyugen, Kim (Yönetmen). "Empire of Scents", Koku İmparatorluğu, 12 Kasım 2014.
- Ong, L. See., Ijzerman, Hans and Leung, Angela (2015). Is Comfort Food Really Good for the Soul? A Replication of Troisi and Gabriel's (2011) Study 2. *Frontiers in Psychology*, S. 6, s. 1-9.
- Penaforte, O. Fernando., Matta, N. Cristine and Japur, C. Camila (2016). Association between Stress and Eating Behavior in College Students. *Demetra: Food, Nutrition & Health*, 11(1), s. 225-237.
- Plaza, Dwaine (2014). Roti and Doubles as Comfort Foods for the Trinidadian Diaspora in Canada, the United States, and Britain. *Social Research: An International Quarterly*, 81(2), s. 463-488.
- Rozin, Paul., Levine, Eleanor and Stoess, Caryn (1991). Chocolate Craving and Liking. *Appetite*, 17(3), s. 199-212.
- Shepherd, Richard and Dennison, M. Catherine (1996). Influences on Adolescent Food Choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 55(18), s. 345-357.
- Spence, Charles (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, S.9, s. 105-109.
- Stein, Karen (2008). Contemporary Comfort Foods: Bringing Back Old Favorites. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(3), s. 412-414.
- Tomiya, A. Janet., Dallman, F. Mary and Epel, S. Elissa (2011). Comfort Food is Comforting to Those Most Stressed: Evidence of the Chronic Stress Response Network in High Stress Women. *Psychoneuroendocrinology*, 36(10), s. 1513-1519.
- Troisi, Jordan and Gabriel, Shira (2011). Chicken Soup Really Is Good for the Soul: konfor gıda Fulfills the Need to Belong. *Psychological Science*, 22(6), s. 747-753.
- Tryon, M. S., DeCant, Rashel and Laugero, K. D (2013). Having Your Cake and Eating It too: A Habit of Comfort Food may Link Chronic Social Stress Exposure and Acute Stress-Induced Cortisol Hyporesponsiveness. *Physiology & Behavior*, C. 114-115, s. 32-37.
- Vabø, Mette and Hansen, Håvard (2014). The Relationship between Food Preferences and Food Choice: A Theoretical Discussion. *International Journal of Business and Social Science*, 5(7), s. 145-157.
- Wagner, H. Scherschel., Ahlstrom, Britt., Redden, P. Joseph., Vickers, Zata and Mann, Traci (2014). The Myth of Comfort Food. *Health Psychology*, 33(12), s. 1552-1557.
- Wansink, B., and Sangerman, C. (2000). Engineering Comfort Foods. *American Demographics*, S.66-67, s. 1-7.
- Wansink, Brian., Cheney, M. Mathew and Chan, Nina (2003). Exploring Comfort Food Preferences across Age and Gender. *Physiology & Behavior*, 79(4-5), s. 739-747.
- Wansink, Brian., Gardner, P. Meryl., Park, Se-Bum and Kim, Junyong (2004, March 15). The Effects of Moods on Comfort Food Consumption. *Journal of Consumer Psychology*, s. 1-30.
- Wardle, Jane., Haase, M. Anne., Steptoe, Andrew., Nillapun, Maream., Jonwutiwes, Kriboon and Bellis, France (2001). Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(2), s. 107-116.
- Wood, Stacy (2010). The Comfort Food Fallacy: Avoiding Old Favorites in Times of Change. *Journal of Consumer Research*, 36(6), s. 950-963.
- Zellner, A. Debra., Loss, R. Christopher., Zearfoss, Jonathan and Remolina, Sergio (2014). It Tastes as Good as It Looks! the Effect of Food Presentation on Liking for the Flavor of Food. *Appetite*, C.77, s. 31-35.