



Ankara Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
3.Sınıf
HASİBE NUR ÜLKER

SOSYAL MEDYANIN BESLENME ÜZERİNE ETKİSİ

- Sosyal medya ve telefonlar hayatımızın her an her yerinde önemli rol oynamaktadır. Yapılan çalışmalarda bu gerçeği gözler önüne sermektedir. İnternette en çok vakit geçiren ülkeler sıralamasında Türkiye 16. sırada yer almaktadır. Günde ortalama 4,6 saat bilgisayar başında, 2,9 saat de mobil cihazlarımızda çevrimiçi oluyoruz.

- *Peki, uyanır uyanmaz hayatımıza giren, yemekte, tatilde, işte yani aklımıza gelebilecek her noktada vazgeçilmezimiz sosyal ağlar beslenme alışkanlıklarımızı nasıl etkiliyor?*

**Yediklerinin fotoğraflarını
çekenlere dikkat!**

Sosyal hayatın da ayrılmaz bir parçası olan teknolojik ürünler yemek masasında da sıklıkla kullanılıyor. Tahmin ediyorum ki hepiniz yediğiniz yemeğin fotoğrafını sosyal medya hesaplarınızda paylaşmışsınızdır veya bu tür paylaşımlar yapan hesaplara rastlamışsınızdır.

İnsan psikolojisi üzerinde yapılan bazı araştırmalara göre, yemek yerken masanın üzerinde duran cep telefonları duygusal strese sebep oluyor ve beyne gönderilen stres sinyalleri tat alma duygusunda bozulmaya yol açıyor. Araştırmayı yürüten psikologlar yemek yerken cep telefonlarıyla, tabletlerle, bilgisayarlarla ilgilenilmemesinin doğru olduğunu gösteriyor.

Paylaşımlar iştahu etkiliyor...

- *Paylaşımlar iştahımız üzerinde etki bırakıyor, özellikle tatlı paylaşımlarının iştah açtığı belirtiliyor. Sosyal medyadan bazı faydalı bilgiler almamıza rağmen psikolojik açlığa neden olan bu paylaşımlara dikkat etmek gerekiyor. Özellikle diyet yaparken sürekli bu tür paylaşımlar yapan sayfaları takip ederek kendinize eziyet etmeyin.*

Gençleri daha çok etkiliyor...

- Araştırmacılar beğeninin gittikçe artan bir etkisi olduğunu gözlemlendi. Herhangi birisi paylaşılan fotoğrafı beğendiğinde fotoğrafın içeriği ne olursa olsun birey paylaştığı fotoğrafı daha çok beğenmeye başlıyor.
- Yapılan araştırmalara göre; gençlerin sosyal medya üzerinden resimlerinin beğenilmesi, onlara çikolata yemiş ya da para kazanmış gibi haz veriyor. Bu da aslında yine beynin ödül merkezinin uyarılmasıyla gerçekleşiyor.

Neler yapabiliriz?

- **Yemek yerken, yemek yediđinizi hissedin.**
- **Sohbet masasındaysanız sohbet ederek ve yemeğin tadını çıkararak yemeğinizi yiyin.**
- **Dijital aygıtları ve onlardan gelen bildirimleri unutmaya çalışın. Yemek yemek her ne kadar hayati bir ihtiyaç da olsa insanoğlunun en çok keyif aldığı aktivitelerden biri.**
- **Son olarak doyduğunuzu hissedince yemeyi bırakın, masada sadece sohbetten keyif almaya çalışın.**
- **Dengeli ve düzenli beslenmeyi unutmayın.**

• **KAYNAKÇA**

- <https://www.uplifers.com/sosyal-medya-beslenme-aliskanliklarini-etkiliyor-mu/>
- <https://www.aydindenge.com.tr/yazi/dr-banu-ozturk-ceyhan/15/01/2020/sosyal-medyanin-beslenmeye-etkisi>

TEŞEKKÜRLER

