



Adölesanlarda Kafein Tüketimi (Caffeine Consumption in Adolescents)

*Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER^a, Nurcan KURT^b

^a Ankara Hacı Bayram Veli University, Tourism Faculty, Department of Gastronomy And Culinary Art, Ankara/Turkey

^b Yalvaç Antik Kent Vocational And Technical High School, Department of Food And Beverage Services, Isparta/Turkey

Anahtar Kelimeler

Adölesan
Kafein
Tüketim
Kafeinli içecekler
Kafeinli yiyecekler

Öz

Kafein son yıllarda özellikle içeceklerde ve bazı yiyeceklerde yaygın olarak kullanılan önemli alkaloidlerdendir. Kafeinin sağlık üzerindeki etkilerine yönelik çok sayıda araştırma olmasına rağmen, özellikle adölesanların kafein tüketimine yönelik yapılan araştırma sayısı oldukça azdır. Bu nedenle bu çalışmada adölesanların kafein tüketimi ve kafein tüketimini etkileyen etmenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma önemli bir sağlık sorunu olmayan 14-19 yaş arası gönüllü olarak çalışmaya katılan 500 adölesan ile gerçekleştirilmiştir. Tanita cihazı ve anket formu ile veriler elde edilmiştir. Anket formunda adölesanların demografik bilgileri, tükettikleri kafein içeren içecek ve yiyecekler ile bu ürünlerin miktarları ve bu ürünlerin tüketim zamanları gibi sorulara yer verilmiştir. Kafeine yönelik tutum likert tipi sorularla saptanmaya çalışılmıştır. Adölesanlara anket uygulamasından önce kafein ile ilgili, bilgi verilmiş ve 3 gün boyunca tükettikleri kafeinli ürünleri yazmaları istenmiştir. Daha sonra bu ürünlerdeki kafein miktarları hesaplanmıştır. Adölesanlar kafeini sırasıyla en fazla çay, kola, neskafe ve kafeinli yiyeceklerden almaktadırlar. Enerji içeceklerinden alınan kafein miktarı ise oldukça azdır. Çay en fazla kahvaltıda, kola ara öğünlerde, neskafe ise daha çok ders çalışırken tüketilmektedir. Kızlara göre erkekler daha fazla kafein tüketmektedirler. Adölesanlar kafein tükettiklerinde daha kolay işe odaklandıklarını ve kafeinin zihinsel yeteneklerini artırdığını düşünmektedirler. Adölesanlar kafeininin yararları ve zararları konusunda bilinçlendirilmelidir.

Keywords

Adolescent
Caffeine
Consumption
Caffeinated drinks
Caffeinated foods

Abstract

Caffeine has been an important alkaloid in recent years, especially in beverages and some foods. Although there are numerous studies on the effects of caffeine on health, the number of studies conducted specifically for caffeine consumption by adolescents is rather low. For this reason, it was aimed to investigate the factors affecting caffeine consumption and caffeine consumption of adolescents in this study. The study was carried out with 500 adolescents participating in voluntary research between the ages of 14-19, who had no significant health problems. Data were obtained with the Tanita device and the questionnaire form. In the questionnaire, demographic information of adolescents, drinks and foods containing caffeine consumed, quantities of these products and consumption times of these products were included. The attitude towards café was tried to be determined with likert type questions. The adolescents were informed prior to the questionnaire and were asked to write caffeinated products they consumed for 3 days. Caffeine amounts in these products were then calculated. The mean values of the amounts of caffeine in these products were then calculated. Adolescents take caffeine from tea, coke, Nescafe and caffeinated foods, respectively. The amount of caffeine taken from energy drinks is rather low. Tea is consumed most at breakfast, at the meals at the cola, and at the Nescafe when the course is working. According to the girls, men consume more caffeine. Adolescents think that when they consume caffeine they focus more easily on work and increase cognitive abilities of caffeine. Adolescents should be aware of the benefits and harms of caffeine.

* Sorumlu Yazar.

E-posta: saimk@gazi.edu.tr (S. Küçükkömürler)