

%32

YEDİ SAATTEN
AZ UYUYOR

%31

HERHANGİ BİR
FİZİKSEL AKTİVİTE
YAPMIYOR

BEYAZ YAKALI İŞ TEMPOSUNA YENİK DÜŞÜYOR!

%64
ÜÇTE İKİSİ SAĞLIKLI
BESLENDİĞİNİ
DÜŞÜNÜYOR

Beş büyük kentte 400 yönetici ile görüşülerek gerçekleştirilen 'Metropollerde Yaşayan Beyaz Yakalıların Kaliteli Yaşam Algısı ve Beslenme Alışkanlıkları' araştırmasına göre beyaz yakalılarının %80'i öğün atlıyor, %32'si hem hafta içi hem de hafta sonu yedi saatten az uyuyor %35'i sabah kahvaltılarında pastane ürünlerini tercih ediyor, %31'i ise öğle yemeğinde fast food tüketiyor.

%46
EN ÇOK YAPILAN
FİZİKSEL AKTİVİTE
YÜRÜYÜŞ

H erbalife ve Nielsen işbirliği ile İstanbul, İzmir, Ankara, Bursa ve Kocaeli şehirlerinde, 400 beyaz yakalı çalışan ile görüşülerek gerçekleştirilen 'Metropollerde Yaşayan Beyaz Yakalıların Kaliteli Yaşam Algısı ve Beslenme Alışkanlıkları' araştırmasının ilgi çekici sonuçlarına göre metropollerde yaşayan beyaz yakalıların %80'i öğün atlıyor, %32'si hem hafta içi hem de hafta sonu yedi saatten az uyuyor, %35'i sabah kahvaltılarında pastane ürünlerini tercih ediyor, %31'i ise öğle yemeğinde fast food tüketiyor.

Araştırmada hangi sonuçlara ulaşıldı?

► Her beş beyaz yakalıdan dördü öğün atlıyor. En fazla atılan öğün %29 ile ara öğünler. Sabah kahvaltısı, öğle yemeği %27 ile ikinci sırada geliyor. Atlanılan öğünler içerisinde en az %16 ile akşam yemeği geliyor.

► Sabah kahvaltısı ve öğle yemekleri en çok iş temposu ve vakitsizlik nedeniyle atlanıyor. Araştırmaya katılanların %55'i sabah kahvaltısını, % 70'i ise öğle yemeğini atlamasının en büyük nedenini iş temposu ve vakitsizlik olarak ifade ediyor. Akşam yemeği ise %47 oranında "eve geç gelinmesinden ötürü geç vakitte yemek istenmemesi" nedeniyle atlanıyor.

► Sağlıklı beslenme ile ilgili beyaz yakalıların yaklaşık yarısı (%47) internet sitelerinden bilgi alıyor. Televizyondaki haberler, kadın sağlık programları da (%46) benzer seviyede takip edilirken; doktor, hemşire, eczacı vb. (% 34) sağlık personellerinden bilgi alma düzeyi üçüncü sırada geliyor. Diyetisyenler (%26) bu konuda en az takip edilen kaynaklar arasında.

► Beyaz yakaların %31'i herhangi bir fiziksel aktivite ile ilgilenmiyor. Sağlıklı beslendiğini belirtenlerde haftalık düzenli aktivite yapma eğilimi daha fazla iken, sağlıklı beslenmediğini belirtenler herhangi bir spor ve fiziksel aktivite ile ilgilenmediklerini daha çok belirtiyorlar. Bu da sağlıklı beslenme ve spor alışkanlıklarının birbiri ile güçlü bir ilişkisi olduğunu sonucunu doğuruyor. En fazla tercih edilen fiziksel aktivite ise %46 oranla yürüyüş...





Çalışma süresi yaklaşık dokuz saat

► Beyaz yakalıların hafta içi günlük ortalama çalışma süresi yaklaşık dokuz saat. Çalışanların %59'u hafta sonu da çalıştığını belirtiyor. Hafta sonu ortalama günlük çalışma süresi 8.3 saat. Hafta içi fazla mesai harcayanların hafta sonu da çalışması dikkat çekiyor. Yani hafta içi mesai yapılıyor, hafta sonu da çalışılıyor. Uzun çalışma saatleri kilo alma eğilimini artırıyor. Aşırı kilolu olma ve obezitenin temelinde yatan faktörler çok yönlü olup özellikle cinsiyet ve yaşam tarzı ile ilişkili...

► Beyaz yakalıların hafta içi ve hafta sonu ortalama uyku süresi yedi saat. Hafta içi %32'si yedi saatten az, %51'i 7-8 saat arası, %17'si ise sekiz saatten fazla uyuyor. Sağlıklı beslenmeyi öncelikle 'düzenli öğünle beslenmek' olarak görüyorlar. İkinci sırada 'kalorisi düşük ürün tüketimi', üçüncü sırada 'organik ürün tüketimi' yer alıyor.

► Yaklaşık üçte ikisi (%64) sağlıklı beslendiğini düşünüyor. Yaş ve eğitim seviyesi arttıkça sağlıklı beslendiğini düşünenlerin oranı artıyor. Hafta içinde ortalama üç öğün besin tüketiyorlar. Sabah kahvaltısını hiç yapmayanların oranı %17, öğle yemeği tüketmeyenlerin oranı %12, akşam yemeği yemeyenlerin oranı ise %5.

► Kahvaltıda en çok tüketilen ürünler, yumurta, peynir, zeytin gibi kahvaltılık ürünler. Sabah kahvaltılarında pastane ürünlerinin tüketim oranı %35. Yaş arttıkça pastane ürünleri tüketimi giderek azalıyor.

► Öğle yemeğinde en çok ev yemekleri tüketiliyor, fast food ise %31 ile ikinci sırada yer alıyor. Akşam yemeğinde ev yemekleri öğle yemeğine kıyasla daha fazla tüketiliyor.

Sporcu gıda pazarı 225 milyon TL olacak

Diğer yandan Türkiye sporcu gıdaları pazarı 2016 yılında 165 milyon TL olarak gerçekleşmişken 2021 yılında bu pazarın 225 milyon TL olması bekleniyor. Kilo kontrol amaçlı ürünler pazarı 2016 yılında 244 milyon TL iken bu pazarın hızla büyüyerek 2021 yılında 360 milyon TL rakamına ulaşacağı tahmin ediliyor. Takviye edici gıda pazarı 2016 yılında 735 milyon TL ile 2021 yılında 950 milyon TL olması bekleniyor. Dünya takviye edici gıda pazar büyüklüğü ise 90 milyar dolar, sporcu gıdası pazar büyüklüğü 11 milyar dolar, kilo kontrol amaçlı gıda pazarı ise 15 milyar dolar.