

Beslenme ve Sağlık

Editör: Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

5. Baskı





Editör: Prof. Dr. Saim KÜÇÜKKÖMÜRLER

BESLENME VE SAĞLIK

ISBN 978-625-8325-02-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2022, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Ekim 2019, Ankara

5. Baskı: Haziran 2022, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B Çankaya/ANKARA
Tel: (0312) 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 46661

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı bir yaşam sürdürebilmenin en önemli etmenlerinden biridir. Özellikle son yıllarda yapılan araştırmalar yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazananların, hastalıklara yakalanma olasılığının azaldığı veya hastalıklar ile daha kolay atatabildiklerini göstermektedir.

Son yüzyılda beslenme bilim dalında yapılan araştırmalar, bilimsel verilere dayanarak elde edilen bilgilerin yeterli ve dengeli beslenmenin insan yaşam kalitesini arttırdığını göstermektedir. Yaşam kalitesi yüksek olan kişiler aynı zamanda etrafları ile uyumlu ilişkiler kurabilen ruh sağlığı yönünden oldukça iyi özellikleri olan kişilerdir.

Bu nedenle bu kitapta son yıllarda beslenme bilim dalında yapılan bilimsel araştırmalar incelenerek insanların sağlıklı yaşayabilmesi için gerekli olan temel besin öğeleri ve özelliklerine yer verilmiştir. Bu kitapta, beslenme bilim dalında insan sağlığını doğrudan etkileyen besin öğelerinden özellikle toplumda yaygın olarak görülen sağlık sorunlarına yer verilmiştir.

Günümüz gençlerinin bağımlılık konusunda bilinçlendirilmesi, yaşamlarının en önemli dönemlerinde karşılaşılabilecekleri tehlikelerin farkında olabilmesi amacı ile bağımlılık alışkanlıkları, bağımlılığı etkileyen etmenler ve alınabilecek önlemler ayrıntılı olarak verilmeye çalışılmıştır.

Ergenlik dönemi ile birlikte gençlerin fizyolojik yapılarında da değişimler olmaktadır. Bu kitapta gençlerde ergenlik dönemi ile birlikte oluşan değişimler ve nedenleri ayrıntılı olarak verilmiştir. Cinsel gelişime paralel olarak karşılaşılabilecek sağlık sorunlarına ve alınabilecek önlemler ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

Sağlığın korunmasında ilkyardım bilgileri ve alınabilecek önlemler, insan yaşamında oldukça hayati bir önem sahiptir. Bu nedenle bu kitapta insan yaşamında karşılaşılabilecek sağlık sorunları göz önüne alınarak, değişik kaza tiplerine göre yapılması gereken ilkyardım uygulamaları örneklerle birlikte gençlerin anlayabileceği bir dil ile anlatılmaya çalışılmıştır.

Hazırlanan bu kitabın gençlere doğru sağlıklı yaşam becerilerini kazandıracağı düşünülmektedir.

Kitap hazırlanırken mümkün olduğunca son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalara dayanarak elde edilen veriler, kolay anlaşılabilir ve kolay uygulanabilir şekilde verilmeye çalışılmıştır.

Bu kitabın gençlere beslenme ve sağlıklı yaşam konularında yeni ve uygulanabilir bakış açıları kazandırabileceği düşünülmektedir.

Bu kitapta yer alan yazarlar, meslek hayatları boyunca bu tür dersleri üniversite eğitimi aşamasında değişik programlar altında dersler vererek birçok deneyimi olan kişilerdir. Yazarların ülkemiz gençleri ve özelliklerini çok iyi tanınması nedeniyle, seçilen üniteler ve ünitelerin içerikleri günümüz gençlerinin yaşamlarına olumlu katkılar sağlayacaktır.

Her ünite sonucunda yer alan soruların cevaplanması kitapta yer alan temel bilgilerin pekiştirilmesi açısından oldukça yararlı olacaktır.

Bölümler ve Yazarları

Editör: Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

1. Bölüm: Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Etmenler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

2. Bölüm: Karbonhidratlar

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

3. Bölüm: Lipitler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

4. Bölüm: Proteinler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

5. Bölüm: Enerji Dengesi

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

6. Bölüm: Su ve Elektrolitler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

7. Bölüm: Mineral Maddeler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

8. Bölüm: Vitaminler

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

9. Bölüm: Günümüzde Yaygın Olan Kötü Beslenme Alışkanlıkları

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

10. Bölüm: Gıda Katkı Maddeleri

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

11. Bölüm: Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

12. Bölüm: Obezite ile Mücadele

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

13. Bölüm: Büyüme ve Gelişme

Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7893-7472

14. Bölüm: Bağımlılıkla Mücadele

Doç. Dr. Hüsnü DEMİREL - Gazi Üniversitesi
ORCID : 0000-0002-6990-1590

15. Bölüm: Cinsel Sağlık

Dr. Öğr. Üyesi Şadan TOKYÜREK - Gazi Üniversitesi

16. Bölüm: Trafik, Afet ve İlk Yardım

Uzm. Nağme ŞİRVAN BORAN - Gazi Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v

1. BÖLÜM

BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN ETMENLER

Gıda Maddesi Tercihini Etkileyen Etmenler.....	2
Beslenme.....	5
Besin Öğeleri.....	5
Besin Öğelerinin Sınıflandırılması.....	6
Gıda Maddelerinden Sağlanan Enerjinin Hesaplanması.....	8
İnsan Vücudu Açısından Enerjinin Önemi.....	8
Doğal ve Sağlıklı Beslenme.....	9
Sağlıklı Beslenmede Gıda Maddelerinin Önemi.....	10
Sağlıklı Beslenme İçin Gerekli Olan Temel Besin Öğeleri.....	10
Çalışma Soruları.....	10
Kaynaklar.....	11

2. BÖLÜM

KARBONHİDRATLAR

Karbonhidratların Oluşumu.....	13
Şekerlerin Sınıflandırılması.....	14
Karbonhidratlar.....	14
Disakkaritler.....	14
Şekerlerin Tatlılık Dereceleri.....	14
Polisakkaritler (Kompleks Karbonhidratlar).....	15
Glikojen.....	15
Nişasta.....	15
Posa (lif).....	16
Selüloz.....	16
Hemiselüloz.....	16
Pektin.....	17
Lignin.....	17
Oligosakkaritler.....	17
Posanın Bağırsak Sağlığı Üzerindeki Etkileri.....	17
Karbonhidrat Kaynakları.....	19

Karbonhidratların Sindirimi.....	21
Karbonhidratların Ağızda Sindirimi	21
Karbonhidratların Midede Sindirimi	21
Karbonhidratların İncebağırsaklarda Sindirimi	21
Glisemik İndeks.....	22
Glisemik İndeks Değeri.....	22
Karbonhidratların Kalınbağırsaklardan Atılımı	23
Karbonhidrat Tüketimi	23
Çalışma Soruları.....	24
Kaynaklar.....	25

3. BÖLÜM

LİPİTLER

Trigliseritler (Yağlar).....	28
Doymuş Yağlar.....	29
Doymamış Yağ Asitleri.....	30
Trans Yağlar.....	30
Trans Yağların İnsan Sağlığına Etkileri	31
Elzem Yağ Asitleri	31
Omega-3 Yağ Asidi (Linolenik Asit)	31
Omega-6 Yağ Asidi (Linoleik Asit)	32
Omega-3 - Omega-6 Oranı.....	32
Fosfolipitler	33
Lesitinin İnsan Vücudundaki Görevleri.....	34
Steroller.....	34
Kolesterol.....	34
Kötü Kolesterolün Azaltılması İçin Neler Yapılmalı?	35
Lipitlerin Görevleri	36
Lipitlerin Sindirimi	41
Ağızda Sindirim	41
Midede Sindirim	41
İnce Bağırsaklarda Sindirim	41
Yağların Emilimi	42
Lipitlerin Sağlık Üzerine Etkileri.....	42
Kalp-Damar Hastalıkları.....	42
Kanser	43
Şişmanlık	43
Günlük Yağ Tüketimi	43

Gıda Maddelerinin Özellikleri Göz Önüne Alınarak Önerilen Yağ Miktarı	43
Çalışma Soruları.....	44
Kaynaklar.....	45

4. BÖLÜM

PROTEİNLER

Aminoasitlerin Yapısı.....	47
Amino Asitlerin Özelliklerine Göre Gruplandırılması	48
Protein Çeşitleri.....	49
Aminoasitlerden Proteinlerin Yapılması.....	49
Proteinlerin İnsan Vücutundaki Görevleri.....	50
Proteinlerin Özelliklerine Göre Gruplandırılması.....	53
Vücut Dokularının Yapılması ve Hareketinde Görevli Proteinler.....	53
Enzimler	54
Hormonlar	54
Asit-Baz Dengesinin Sağlanması	54
Dokuların Yenilenmesi ve Yaraların İyileşmesi.....	55
Enerji Üretimi.....	55
Proteinlerin Yetersiz Alımı.....	55
Kuşaşorkor	55
Marasmus	56
Protein Kaynakları	56
Proteinlerin Sindirimi.....	59
Ağız ve Midede Proteinlerin Sindirimi	59
Proteinlerin Mideden İnce Bağırsağa Geçişi.....	60
Aminoasitlerin Tekrar Kullanımı.....	60
Günlük Protein Gerekisini	61
Çalışma Soruları.....	61
Kaynaklar	61

5. BÖLÜM

ENERJİ DENGESİ

Enerji Dengesi ve Vücut Ağırlığı.....	63
Sağlığımızı Korumak Amacı ile Kişisel Olarak Yapmamız Gerekenler	64
Kilolu Olmak ve Şişman Olmak.....	64
Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	66
Toplam Enerji Harcaması.....	67

Bazal Metabolizma (%70).....	67
Karaciğer (%27).....	67
Beyin (%19).....	68
Kas (%18).....	68
Kalp (%7).....	68
Akciğer (%9).....	68
Böbrekler (%10).....	69
Fiziksel Aktivite (%20).....	69
Gıdaların Termik Etkisi (%10).....	70
Makro Besinlerin Termik Etkisi.....	70
Enerji Dengesi.....	71
Enerji Dengesini Etkileyen Etmenler.....	72
Gıda Maddelerinin Enerji Değeri.....	72
Çocukluk Döneminde Enerji Dengesi.....	73
İleri Yaşlarda Enerji Dengesi.....	73
Hamilelikte Enerji Dengesi.....	74
Enerji Dengesindeki Temel Prensipler.....	74
Kilo Almayı Etkileyen Etmenler.....	74
Yemek Yeme Davranışlarımızı Etkileyen Etmeler.....	75
Çalışma Soruları.....	76
Kaynaklar.....	76

6. BÖLÜM

SU VE ELEKTROLİTLER

İnsan Vücudundaki Su.....	78
İnsan Vücudundaki Suyun Dağılımı (%).....	78
Susama Duygusu.....	80
Vücuda Alınan ve Atılan Su.....	80
Su Tüketimi.....	80
Vücuda Alınan Su.....	81
Vücuttan Atılan Su.....	81
Vücudun Su İhtiyacını Karşılamaı.....	82
İçme Suyu ve İçecekler.....	82
Gıda Maddelerinin Bileşiminde Bulunan Su Miktarı.....	84
Metabolik Su.....	85
Besin Öğelerinin Vücutta Metabolizması Sonucunda Oluşan Metabolik Su Oranı.....	85
Suyun İçilmesi.....	86

Sıvı Alımında Yaşın Etkisi.....	86
Suyun Yeterli İçilip İçilmediğinin Kontrol Edilmesi	87
Su Yetmezliği.....	87
Suyun Vücuttaki Dönüşümü	88
Su ve Elektrolit Dengesi	88
Vücut Sıvılarında Bulunan Elektrolitler	88
Sıvı ve Elektrolit Dengesinin Sağlanması	89
Suyun Vücuttaki Görevleri	90
Termoregülasyon.....	92
Vücut Su Dengesi	93
Çalışma Soruları.....	93
Kaynaklar.....	93

7. BÖLÜM

MİNERAL MADDELER

Makro Mineral Maddeler.....	95
Mikro Mineral Maddeler.....	96
Kalsiyum (Ca)	96
Kalsiyum Kaynakları Kullanım Özelliklerine Göre Gruplandırılması	97
Fosfor (P).....	99
Potasyumdan Zengin Kaynaklar.....	100
Potasyum (K+)	100
Fosfor(P-).....	101
Sülfür (S).....	101
Sodyum ve Klor	103
Magnezyum (Mg).....	104
Demir	105
Çinko.....	106
Bakır	106
İyot.....	107
Selenyum	107
Manganez	108
Flor	108
Krom	108
Molibden	108
Çalışma Soruları.....	109
Kaynaklar.....	110

8. BÖLÜM

VİTAMİNLER

İnsan Sağlığı İçin Önemli Olan Vitaminler	111
A Vitamini	111
A Vitaminin İnsan Vücudundaki Görevleri	112
A Vitamini Yetmezliği	113
D Vitamini	114
D Vitamini Elde Edilen Kaynaklara Göre Gruplandırılır	114
D Vitamini Kaynakları	115
E Vitamini	116
E Vitamini Kaynakları	116
K Vitamini	117
B Grubu Vitaminleri	117
Günlük Önerilen B Grubu Vitamin Miktarları	119
C Vitamini (Askorbik Asit)	120
C Vitaminin İnsan Vücudundaki Görevleri	120
C Vitamini Kaynakları	121
C Vitamini Yetersizliği	122
Çalışma Soruları	122
Kaynaklar	123

9. BÖLÜM

GÜNÜMÜZDE YAYGIN OLAN KÖTÜ BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Tüketicilerde Yaygın Olarak Görülen Kötü Beslenme Alışkanlıkları	125
WHO 2015 Raporuna Göre, Sağlıklı Bir Diyetin İnsan Sağlığına Katkıları	126
Yetişkinlerin Beslenmesi	127
Çalışma Soruları	128
Kaynaklar	128

10. BÖLÜM

GIDA KATKI MADDELERİ

Gıda Katkı Maddelerinin Kullanım Amaçları	129
Gıda Güvenliğine Yönelik Kurulan Kuruluşlar ve Kurulum Amaçları	130
Gıda Katkı Maddelerinin Sınıflandırılması	132
Renklendiriciler (E100-E199)	133
Koruyucu Katkı Maddeleri (E200-299)	134
Antioksidanlar ve Asitlik Düzenleyiciler (E300-399)	135

Stabilizatör Emülgatör ve Kıvam Arttırıcılar (E400-E499).....	136
Asitlik Düzenleyiciler ve Topaklanmayı Önleyiciler (E500-E599).....	137
Aroma Arttırıcı Katkı Maddeleri (E600-E699).....	137
Çalışma Soruları.....	140
Kaynaklar.....	141

11. BÖLÜM

SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ

Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Faaliyetlerinin Yararlı Olabilmesi İçin Gereken Temel Prensipler.....	148
Spor Yapanların Beslenmesindeki Temel Prensipler.....	148
Spor Yapan Kişilerde Terleme ile Su Kaybı.....	148
Spor Yapanlar İçin Günlük Önerilen Su Miktarları.....	152
Enerji Kaynakları.....	152
Karbonhidratların Sınıflandırılması.....	153
Kompleks Karbonhidratlar-Polisakkaritler (Çok şekerler).....	154
Protein.....	155
Elzem/Esansiyel Aminoasitler.....	156
Protein Kaynakları.....	156
Protein Kaynakları.....	157
Protein Gereksinimi.....	157
Yağlar.....	157
Doymuş Yağlar.....	158
Doymamış Yağlar.....	158
Yağ Gereksinimi.....	159
Vitaminler.....	159
Mineral Maddeler.....	159
Çalışma Soruları.....	160
Kaynaklar.....	160

12. BÖLÜM

OBEZİTE İLE MÜCADELE

Obezite Oluşumunu Etkileyen Etmenler.....	162
Kişilerden Kaynaklanan Obezite Nedenleri.....	162
Sağlık Sorunlarına Bağlı Kilo Alma Nedenleri.....	163
Genetik, Çevresel ve Psikolojik vb. Faktörlerin Obezite Riski Üzerine Etkileri.....	163
Obezitenin Neden Olduğu Sağlık Sorunları.....	164

Obesiteyi Önlemek İçin Yapılması Gerekenler.....	165
Obezitenin Önlenmesinde Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Kazanılması	166
Fast-Food Türü Beslenme Alışkanlığının Özelliği.....	166
Fast-Food Gıda Maddeleri	166
Karbonhidrat	166
Şeker ve Yağlar.....	167
Sodyum	167
Şekerli İçecek Tüketimi Obezite İlişkisi.....	169
Çalışma Soruları	170
Kaynaklar	171

13. BÖLÜM

BÜYÜME VE GELİŞME

Büyüme ve Gelişmeyi Etkileyen Etmenler	174
Genetik Yapı (Kalıtım).....	174
Çevresel Etmenler	174
Cinsiyet Farklılığı	174
Aktif Yaşam	175
Hormonlar	175
Beslenme Alışkanlıkları.....	175
Ailenin Etkisi	176
Sosyal Ortam	176
Sosyo-Ekonomik Durum	176
Yaşam Deneyimleri	177
Yaşam Dönemleri	177
Doğum Öncesi Dönem	177
Doğum Sonrası Dönem.....	178
Yetişkinlik Dönemi	178
Doğum Öncesi Dönem	178
Embriyo Dönemi (0-8 Hafta)	178
Fetal Dönem (8. Haftadan Doğuma Kadar Geçen Süreyi Kapsar)	178
Doğum Sonrası Dönem.....	179
Yeni Doğan Dönemi /Neonatal Dönem (0-4 Hafta)	179
Süt Çocuğu Dönemi (1 Ay-12 Ay)	179
Oyun Çağı Dönemi (1-3 Yaş)	179
Okul Öncesi Dönemi (3-6 Yaş)	180
Okul Çağı Dönemi (6-12 Yaş)	181
Ergenlik Dönemi (12-20 Yaş)	181

Yetişkinlik Dönemi.....	182
Yetişkinlik Öncesi Dönem	182
Yetişkinlik Dönemi	182
İleri Yaş Dönemi.....	182
Fizyolojik Gereksinim.....	184
Güvenlik Gereksinimi.....	185
Sosyal Gereksinim	185
Değer Verilme ve Saygın Olma Gereksinimi.....	185
Kendini Gerçekleştirme Gereksinimi	185
Çalışma Soruları	186
Kaynaklar	186

14. BÖLÜM

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

Bağımlılık	187
Bağımlılık Riskini Artıran Faktörler	188
Bağımlılıktan Koruyan Faktörler	191
Bağımlılığın Bileşenleri	192
Bağımlılık Süreci.....	193
Bağımlılık Yapan Maddelerin Kullanılmasıyla Bireyde Gözlenen Değişiklikler	194
Kimler Madde Bağımlısı Olarak Kabul Edilmektedir?	195
Bağımlılığın Dereceleri	196
Bağımlılık Yapan Maddeler ve Bunların Sağlık Üzerindeki Etkileri	197
Tütün.....	197
Alkol.....	199
Esrar	203
Sentetik Kannabinoidler.....	205
Opiyatlar (Eroin, Afyon, Morfin, Kodein, Tebain vb)	206
Kokain.....	208
MDMA	209
Amfetamin, Metamfetamin	211
Halusinojenler	211
Benzodiazepinler, Diğer Yatıştırıcılar ve Hipnotikler	212
Uçucu Solventler	212
Yeni Çıkan Uyuşturucu Maddeler ve Diğerleri.....	214
Bağımlılık Yapıcı Maddelerle İlgili Hukuki ve Yasal Boyut	214
Bağımlılıkla Mücadele ve Bağımlılığı Önleme	217