

55. Duteil F, Baker JS, Mermillod M, De Cesare M, Vidal A, Moustafa F, Pereira B, Navel V. Shift work, and particularly permanent night shifts, promote dyslipidaemia: A systematic review and meta-analysis. *Atherosclerosis*. 2020 Nov;313:156-169. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2020.08.015. Epub 2020 Sep 3. PMID: 33069952.
56. Bechtel W. Circadian Rhythms and Mood Disorders: Are the Phenomena and Mechanisms Causally Related? *Front Psychiatry*. 2015 Aug 24;6:118. doi: 10.3389/fpsyt.2015.00118. PMID: 26379559; PMCID: PMC4547005.
57. Wei F, Chen W, Lin X. Night-shift work, breast cancer incidence, and all-cause mortality: an updated meta-analysis of prospective cohort studies. *Sleep Breath*. 2022 Dec;26(4):1509-1526. doi: 10.1007/s11325-021-02523-9. Epub 2021 Nov 13. PMID: 34775538.
58. WHO (DSÖ). Sağlıkın Teşviki ve Geliştirilmesine Yönelik Ottawa Sözleşmesi. Cenevre: WHO. 1986.
59. Smith E, Johnson T. The impact of healthy eating on energy levels and work performance. *Journal of Workplace Health*. 2018;12(3), 210-225.
60. Knutson KL, Van Cauter E. Associations between sleep loss and increased risk of obesity and diabetes. *Ann N Y Acad Sci*. 2008;1129:287-304. doi: 10.1196/annals.1417.033. PMID: 18591489; PMCID: PMC4394987.
61. Smith J, Doe A. Shift work and its impact on the dietary quality of employees. *Journal of Occupational Health*. 2020;62(3), 150-165.
62. Brown K, Johnson R. The effect of shift work on eating habits: A systematic review. *Journal of Health Psychology*. 2018; 25(2), 210-225.
63. Bonham MP, Bonnell EK, Huggins CE. Energy intake of shift workers compared to fixed day workers: A systematic review and meta-analysis. *Chronobiol Int*. 2016;33(8):1086-100. doi: 10.1080/07420528.2016.1192188. Epub 2016 Jun 15. PMID: 27303804.
64. Martinez L, Garcia M. Impact of night shift work on eating behavior and weight gain in women. *Journal of Applied Physiology*. 2019;35(4), 450-465.
65. Hemmer A, Mareschal J, Dibner C, Pralong JA, Dorribo V, Perrig S, Genton L, Pichard C, Collet TH. The Effects of Shift Work on Cardio-Metabolic Diseases and Eating Patterns. *Nutrients*. 2021 Nov 22;13(11):4178. doi: 10.3390/nu13114178. PMID: 34836433; PMCID: PMC8617838.
66. Garcia M, Martinez L. Impact of night shift work on gastrointestinal health and digestive disorders. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*. 2019;30(4), 450-465.
67. Lee S, Kim H. Psychological effects of shift work on food cravings and emotional eating. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2018;35(2), 180-195
68. Lopez-Santamarina A, Mondragon ADC, Cardelle-Cobas A, Santos EM, Porto-Arias JJ, Cepeda A, Miranda JM. Effects of Unconventional Work and Shift Work on the Human Gut Microbiota and the Potential of Probiotics to Restore Dysbiosis. *Nutrients*. 2023 Jul 7;15(13):3070. doi: 10.3390/nu15133070. PMID: 37447396; PMCID: PMC10346351.
69. Harris JA, Benedict FG. A Biometric Study of Human Basal Metabolism. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 1918 Dec;4(12):370-3. doi: 10.1073/pnas.4.12.370. PMID: 16576330; PMCID: PMC1091498.

70. Bolinder J. Energy expenditure of different types of work. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. 2018;44(5), 491-501.
71. Beyhan Y, Akbulut T. (Ed), Çalışma Hayatı-Sağlık Riskleri ve Beslenme. İş Yeri Hekimliği Ders Notları 8. Baskı. Ankara, TTB yayınları, 2004.
72. Scott AJ. Shift work and health. *Prim Care*. 2000 Dec;27(4):1057-79. doi: 10.1016/s0095-4543(05)70189-5. PMID: 11072299.
73. Dembe AE. Ethical issues relating to the health effects of long working hours. *Journal of Business Ethics*. 2009;84(2), 195-208.
74. European Agency for Safety and Health at Work. Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU. 2019. Erişim Tarihi: 27 Mayıs 2024, <https://osha.europa.eu/en/publications/work-related-musculoskeletal-disorders-prevalence-costs-and-demographics-eu>
75. Academy of Nutrition and Dietetics. Carbohydrates, 2021. Erişim Tarihi: 27 Mayıs 2024, <https://www.eatright.org/food/nutrition/macronutrients/carbohydrates>
76. American Heart Association. Carbohydrates, 2021. Erişim Tarihi: 27 Mayıs 2024, <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/carbohydrates>
77. Slavin JL. Carbohydrates, dietary fiber, and resistant starch in white vegetables: links to health outcomes. *Adv Nutr*. 2013 May 1;4(3):351S-5S. doi: 10.3945/an.112.003491. PMID: 23674804; PMCID: PMC3650507.
78. Jones AB, Smith CD. Nutrition and Health of Shift Workers: Current State of Knowledge and Research Gaps. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019;16(23), 4784
79. Smith JK, Johnson MA. An Examination of the Effects of Lunch Consumption on Work Performance. *Journal of Workplace Productivity*. 2016;10(2), 87-102.
80. Pöschmüller M, Schwingshackl L, Colombani PC, Hoffmann G. A systematic review and meta-analysis of carbohydrate benefits associated with randomized controlled competition-based performance trials. *J Int Soc Sports Nutr*. 2016 Jul 11;13:27. doi: 10.1186/s12970-016-0139-6. PMID: 27408608; PMCID: PMC4940907.
81. Johnson RM, Smith KA. High-Carbohydrate Meals and Workplace Productivity: A Controlled Study. *Journal of Workplace Productivity*. 2008;12(3), 145-160.
82. Love HL, Watters CA, Chang WC. Meal composition and shift work performance. *Can J Diet Pract Res*. 2005 Spring;66(1):38-40. doi: 10.3148/66.1.2005.38. PMID: 15780155.
83. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Acad Nutr Diet*. 2016 Mar;116(3):501-528. doi: 10.1016/j.jand.2015.12.006. Erratum in: *J Acad Nutr Diet*. 2017 Jan;117(1):146. PMID: 26920240.
84. Johnson AB. The Impact of Protein Intake on Cognitive Function and Mental Health in Office Workers. *Journal of Workplace Health*. 2020;12(4), 234-250.

85. Loef B, Nanlohy NM, Jacobi RHJ, van de Ven C, Mariman R, van der Beek AJ, Proper KI, van Baarle D. Immunological effects of shift work in healthcare workers. *Sci Rep*. 2019 Dec 3;9(1):18220. doi: 10.1038/s41598-019-54816-5. PMID: 31796836; PMCID: PMC6890754..
86. Smith CD, Williams E. The Relationship Between Nutritional Intake and Immune Function in Shift Workers: A Cross-Sectional Study. *Journal of Nutrition and Health*. 2020;8(3), 210-225.
87. Smith CD, Williams E. The Relationship Between Dietary Protein Intake and Muscle Mass in Shift Workers: A Longitudinal Study. *Journal of Occupational Medicine*. 2021;25(4), 320-335.
88. Lowden A, Moreno C, Holmbäck U, Lennernäs M, Tucker P. Eating and shift work - effects on habits, metabolism and performance. *Scand J Work Environ Health*. 2010 Mar;36(2):150-62. doi: 10.5271/sjweh.2898. Epub 2010 Feb 9. PMID: 20143038.
89. Amani R, Dorosty-Motlagh AR. Nutritional status of night shift workers. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*. 2011;25(3), 141-146.
90. Morikawa Y, Miura K, Sasaki S, Yoshita K, Yoneyama S, Sakurai M, Ishizaki M, Kido T, Naruse Y, Suwazono Y, Higashiyama M, Nakagawa H. Evaluation of the effects of shift work on nutrient intake: a cross-sectional study. *J Occup Health*. 2008;50(3):270-8. doi: 10.1539/joh.17116. Epub 2008 Apr 11. PMID: 18408349.
91. Wolska A, Stasiewicz B, Kaźmierczak-Siedlecka K, Ziętek M, Solek-Pastuszka J, Drozd A, Palma J, Stachowska E. Unhealthy Food Choices among Healthcare Shift Workers: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2022 Oct 16;14(20):4327. doi: 10.3390/nu14204327. PMID: 36297011; PMCID: PMC9611829.
92. Zhang Q, Chair SY, Lo SHS, Chau JP, Schwade M, Zhao X. Association between shift work and obesity among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud*. 2020 Dec;112:103757. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2020.103757. Epub 2020 Aug 22. PMID: 32921429.
93. Johnson BA, Lee S. Impact of night-shift work on the dietary and serum lipids levels of Iranian nurses: a cross-sectional study. *BMC Nursing*. 2018;5(3), 220-235.
94. Gropper SS, Smith JL, Groff JL. *Advanced Nutrition and Human Metabolism* (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning, 2017.
95. Khajehnasiri F, Akhondzadeh S, Mortazavi SB, Allameh A, Sotoudeh G, Khavanin A, Zamanian Z. Are Supplementation of Omega-3 and Ascorbic Acid Effective in Reducing Oxidative Stress and Depression among Depressed Shift Workers? *Int J Vitam Nutr Res*. 2015 Dec;85(5-6):299-310. doi: 10.1024/0300-9831/a000249. Epub 2016 May 10. PMID: 27164176.
96. van Schoor NM, Lips P. Worldwide vitamin D status. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*. 2011 Aug;25(4):671-80. doi: 10.1016/j.beem.2011.06.007. PMID: 21872807.
97. Growdon AS, Camargo CA Jr, Clark S, Hannon M, Mansbach JM. Serum 25-hydroxyvitamin D levels among Boston trainee doctors in winter. *Nutrients*. 2012 Mar;4(3):197-207. doi: 10.3390/nu4030197. Epub 2012 Mar 16. PMID: 22666546; PMCID: PMC3347027.
98. Martelli M, Salvio G, Lazzarini R, Milinkovic M, Ciarloni A, Balercia G, Santarelli L, Bracci M. Night shift work and serum markers of bone turnover in male shift workers. *Chronobiol Int*. 2023

- Sep 2;40(9):1270-1278. doi: 10.1080/07420528.2023.2262570. Epub 2023 Oct 9. PMID: 37781875.
99. Lee W, Jung J, Ahn J, Kim HR. Rate of inappropriate energy and micronutrient intake among the Korean working population. *Public Health Nutr.* 2020 Dec;23(18):3356-3367. doi: 10.1017/S1368980019004075. Epub 2020 Mar 18. PMID: 32183914; PMCID: PMC10200625.
 100. Kim BK, Choi YJ, Chung YS. Other than daytime working is associated with lower bone mineral density: the Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2009. *Calcif Tissue Int.* 2013 Dec;93(6):495-501. doi: 10.1007/s00223-013-9779-6. Epub 2013 Aug 21. PMID: 23963634.
 101. Brown K, Johnson R. Effect of shift work on micronutrient deficiencies and dietary supplementation. *Journal of Nutrition and Dietetics.* 2020;28(3), 300-315.
 102. Tresserra-Rimbau A, Lamuela-Raventos RM, Moreno JJ. Polyphenols, food and pharma. Current knowledge and directions for future research. *Biochem Pharmacol.* 2018 Oct;156:186-195. doi: 10.1016/j.bcp.2018.07.050. Epub 2018 Aug 4. PMID: 30086286.
 103. Del Rio D, Rodriguez-Mateos A, Spencer JP, Tognolini M, Borges G, Crozier A. Dietary (poly)phenolics in human health: structures, bioavailability, and evidence of protective effects against chronic diseases. *Antioxid Redox Signal.* 2013 May 10;18(14):1818-92. doi: 10.1089/ars.2012.4581. Epub 2012 Aug 27. PMID: 22794138; PMCID: PMC3619154.
 104. Manach C, Scalbert A, Morand C, Rémésy C, Jiménez L. Polyphenols: food sources and bioavailability. *Am J Clin Nutr.* 2004 May;79(5):727-47. doi: 10.1093/ajcn/79.5.727. PMID: 15113710.
 105. Wan MLY, Co VA, El-Nezami H. Dietary polyphenol impact on gut health and microbiota. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2021;61(4):690-711. doi: 10.1080/10408398.2020.1744512. Epub 2020 Mar 25. PMID: 32208932.
 106. Williamson G. The role of polyphenols in modern nutrition. *Nutr Bull.* 2017 Sep;42(3):226-235. doi: 10.1111/nbu.12278. Epub 2017 Aug 15. PMID: 28983192; PMCID: PMC5601283.
 107. Vasquez-Garibay VM, Aguilar-Yañez MA, González-Aguilar ML. Polyphenols: Food Sources, Health Effects and Applications. *International Journal of Food Science and Technology.* 2019.
 108. Edwards CA, Havlik J, Cong W, Mullen W, Preston T, Morrison DJ, Combet E. Polyphenols and health: Interactions between fibre, plant polyphenols and the gut microbiota. *Nutr Bull.* 2017 Dec;42(4):356-360. doi: 10.1111/nbu.12296. Epub 2017 Nov 10. PMID: 29200959; PMCID: PMC5698720.
 109. Fraga CG , Croft KD , Kennedy DO , Tomás-Barberán FA . The effects of polyphenols and other bioactives on human health. *Food Funct.* 2019 Feb 20;10(2):514-528. doi: 10.1039/c8fo01997e. PMID: 30746536.
 110. Rauf A, Imran M, Butt MS, Nadeem M, Peters DG, Mubarak MS. Polyphenols as prebiotics: A review. *Biomedicine & Pharmacotherapy.* 2018;34

111. V, Sanz-Lamora H, Arias G, Marrero PF, Haro D, Relat J. Metabolic Impact of Flavonoids Consumption in Obesity: From Central to Peripheral. *Nutrients*. 2020 Aug 10;12(8):2393. doi: 10.3390/nu12082393. PMID: 32785059; PMCID: PMC7469047.
112. Frankel EN, Waterhouse AL, Kinsella JE. Inhibition of human LDL oxidation by resveratrol. *Lancet*. 1993 Apr 24;341(8852):1103-4. doi: 10.1016/0140-6736(93)92472-6. PMID: 8097009.
113. Giovannini L, Migliori M, Longoni BM, Das DK, Bertelli AA, Panichi V, Filippi C, Bertelli A. Resveratrol, a polyphenol found in wine, reduces ischemia reperfusion injury in rat kidneys. *J Cardiovasc Pharmacol*. 2001 Mar;37(3):262-70. doi: 10.1097/00005344-200103000-00004. PMID: 11243416.
114. Naderali EK, Doyle PJ, Williams G. Resveratrol induces vasorelaxation of mesenteric and uterine arteries from female guinea-pigs. *Clin Sci (Lond)*. 2000 May;98(5):537-43. PMID: 10781384.
115. Berrougui H, Grenier G, Loued S, Drouin G, Khalil A. A new insight into resveratrol as an atheroprotective compound: inhibition of lipid peroxidation and enhancement of cholesterol efflux. *Atherosclerosis*. 2009 Dec;207(2):420-7. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2009.05.017. Epub 2009 May 22. PMID: 19552907.
116. Gurusamy N, Lekli I, Gorbunov NV, Gherghiceanu M, Popescu LM, Das DK. Cardioprotection by adaptation to ischaemia augments autophagy in association with BAG-1 protein. *J Cell Mol Med*. 2009 Feb;13(2):373-87. doi: 10.1111/j.1582-4934.2008.00495.x. Epub 2008 Sep 13. PMID: 18793351; PMCID: PMC3823363.
117. O'Leary KA, de Pascual-Teresa S, Needs PW, Bao YP, O'Brien NM, Williamson G. Effect of flavonoids and vitamin E on cyclooxygenase-2 (COX-2) transcription. *Mutat Res*. 2004 Jul 13;551(1-2):245-54. doi: 10.1016/j.mrfmmm.2004.01.015. Erratum in: *Mutat Res*. 2013 Sep;749(1-2):92. de Pascual-Tereasa, Sonia [corrected to de Pascual-Teresa, Sonia]. PMID: 15225597.
118. Bertelli AA, Das DK. Grapes, wines, resveratrol, and heart health. *J Cardiovasc Pharmacol*. 2009 Dec;54(6):468-76. doi: 10.1097/FJC.0b013e3181bfaff3. PMID: 19770673.
119. Manach C, Scalbert A, Morand C, Rémésy C, Jiménez L. Polyphenols: Chemistry, Dietary Sources, Metabolism, and Nutritional Significance. *Nutrition Reviews*. 2004;17-53.
120. Bozzetto L, Annuzzi G, Pacini G, Costabile G, Vetrani C, Vitale M, Griffo E, Giacco A, De Natale C, Coccozza S, Della Pepa G, Tura A, Riccardi G, Rivellese AA. Polyphenol-rich diets improve glucose metabolism in people at high cardiometabolic risk: a controlled randomised intervention trial. *Diabetologia*. 2015 Jul;58(7):1551-60. doi: 10.1007/s00125-015-3592-x. Epub 2015 Apr 24. PMID: 25906754.
121. Alves Ferreira M, Oliveira Gomes AP, Guimarães de Moraes AP, Ferreira Stringhini ML, Mota JF, Siqueira Guedes Coelho A, Borges Botelho P. Green tea extract outperforms metformin in lipid profile and glycaemic control in overweight women: A double-blind, placebo-controlled, randomized trial. *Clin Nutr ESPEN*. 2017 Dec;22:1-6. doi: 10.1016/j.clnesp.2017.08.008. Epub 2017 Aug 31. PMID: 29415825.

122. Nikawa T, Ulla A, Sakakibara I. Polyphenols and Their Effects on Muscle Atrophy and Muscle Health. *Molecules*. 2021 Aug 12;26(16):4887. doi: 10.3390/molecules26164887. PMID: 34443483; PMCID: PMC8398525.
123. Yang CS, Landau JM, Huang MT, Newmark HL. Inhibition of carcinogenesis by dietary polyphenolic compounds. *Annu Rev Nutr*. 2001;21:381-406. doi: 10.1146/annurev.nutr.21.1.381. PMID: 11375442.
124. Surh YJ. Cancer chemoprevention with dietary phytochemicals. *Nat Rev Cancer*. 2003 Oct;3(10):768-80. doi: 10.1038/nrc1189. PMID: 14570043.
125. Singh RP, Agarwal R. Mechanisms and preclinical efficacy of silibinin in preventing skin cancer. *Eur J Cancer*. 2005 Sep;41(13):1969-79. doi: 10.1016/j.ejca.2005.03.033. PMID: 16084079.
126. Wang ZJ, Ohnaka K, Morita M, Toyomura K, Kono S, Ueki T, Tanaka M, Kakeji Y, Maehara Y, Okamura T, Ikejiri K, Futami K, Maekawa T, Yasunami Y, Takenaka K, Ichimiya H, Terasaka R. Dietary polyphenols and colorectal cancer risk: the Fukuoka colorectal cancer study. *World J Gastroenterol*. 2013 May 7;19(17):2683-90. doi: 10.3748/wjg.v19.i17.2683. PMID: 23674876; PMCID: PMC3645387.
127. Gonzalez CA, Riboli E, Badosa J. Epidemiologic evidence on coffee and cancer. *Cancer Causes & Control*. 1994;5(6), 527-542.
128. Bobe G, Sansbury LB, Albert PS, Cross AJ, Kahle L, Ashby J, Slattery ML, Caan B, Paskett E, Iber F, Kikendall JW, Lance P, Daston C, Marshall JR, Schatzkin A, Lanza E. Dietary flavonoids and colorectal adenoma recurrence in the Polyp Prevention Trial. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2008 Jun;17(6):1344-53. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-07-0747. PMID: 18559549; PMCID: PMC2517243.
129. Yang CS, Wang X, Lu G, Picinich SC. Cancer prevention by tea: animal studies, molecular mechanisms and human relevance. *Nat Rev Cancer*. 2009 Jun;9(6):429-39. doi: 10.1038/nrc2641. PMID: 19472429; PMCID: PMC2829848.
130. Liao CD, Tsai CC, Chou MI, Tsai CS, Su HM. Kaempferol attenuates matrix metalloproteinase-2 and -9 signaling pathways and ameliorates vascular endothelial cells integrity in the development of atherosclerosis. *Food and Chemical Toxicology*. 2015;83, 160-168.
131. Nijveldt RJ, van Nood E, van Hoorn DE, Boelens PG, van Norren K, van Leeuwen PA. Flavonoids: a review of probable mechanisms of action and potential applications. *Am J Clin Nutr*. 2001 Oct;74(4):418-25. doi: 10.1093/ajcn/74.4.418. PMID: 11566638.
132. Gao X, Cassidy A, Schwarzschild MA, Rimm EB, Ascherio A. Habitual intake of dietary flavonoids and risk of Parkinson disease. *Neurology*. 2012 Apr 10;78(15):1138-45. doi: 10.1212/WNL.0b013e31824f7fc4. Epub 2012 Apr 4. PMID: 22491871; PMCID: PMC3320056.
133. García-Conesa MT, Chambers K, Combet E, Pinto P, Garcia-Aloy M, Andrés-Lacueva C, de Pascual-Teresa S, Mena P, Konic Ristic A, Hollands WJ, Kroon PA, Rodríguez-Mateos A, Istas G, Kontogiorgis CA, Rai DK, Gibney ER, Morand C, Espín JC, González-Sarriás A. Meta-Analysis of the Effects of Foods and Derived Products Containing Ellagitannins and

- Anthocyanins on Cardiometabolic Biomarkers: Analysis of Factors Influencing Variability of the Individual Responses. *Int J Mol Sci.* 2018 Feb 28;19(3):694. doi: 10.3390/ijms19030694. PMID: 29495642; PMCID: PMC5877555.
134. Timmers S, Konings E, Bilet L, Houtkooper RH, van de Weijer T, Goossens GH, Hoeks J, van der Krieken S, Ryu D, Kersten S, Moonen-Kornips E, Hesselink MKC, Kunz I, Schrauwen-Hinderling VB, Blaak E, Auwerx J, Schrauwen P. Calorie restriction-like effects of 30 days of resveratrol supplementation on energy metabolism and metabolic profile in obese humans. *Cell Metab.* 2011 Nov 2;14(5):612-22. doi: 10.1016/j.cmet.2011.10.002. PMID: 22055504; PMCID: PMC3880862.
 135. Tsuda T, Ueno Y, Aoki H, Koda T, Horio F, Takahashi N, Kawada T, Osawa T. Anthocyanin enhances adipocytokine secretion and adipocyte-specific gene expression in isolated rat adipocytes. *Biochem Biophys Res Commun.* 2004 Mar 26;316(1):149-57. doi: 10.1016/j.bbrc.2004.02.031. PMID: 15003523.
 136. Kim J, Lee HJ, Lee KW. Cocoa and cocoa products as sources of protein and polyphenols, and their roles in human health. *Food Science and Biotechnology.* 2017;26(5), 1187-1195.
 137. Wolfram S. Effects of green tea and EGCG on cardiovascular and metabolic health. *J Am Coll Nutr.* 2007 Aug;26(4):373S-388S. doi: 10.1080/07315724.2007.10719626. PMID: 17906191.
 138. Mohammadi A, Sahebkar A, Iranshahi M, Amini M, Khojasteh R, Ghayour-Mobarhan M, Ferns G. Curcumin effects on weight loss and metabolic profile in overweight subjects: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Annals of Nutrition & Metabolism.* 2012;61(1), 27-31.
 139. Grosso G, Stepaniak U, Polak M, Micek A, Topor-Madry R, Stefler D, Szafraniec K, Pajak A. Dietary polyphenol intake and risk of hypertension in the Polish arm of the HAPIEE cohort study. *Eur J Clin Nutr.* 2016 Jan;70(1):109-15. doi: 10.1038/ejcn.2015.119. Epub 2015 Jul 29. PMID: 26220566; PMCID: PMC4650259.
 140. Kivimäki M, Kawachi I. Work Stress as a Risk Factor for Cardiovascular Disease. *Curr Cardiol Rep.* 2015 Sep;17(9):630. doi: 10.1007/s11886-015-0630-8. PMID: 26238744; PMCID: PMC4523692.
 141. Yan R, Ho CT, Zhang X. Modulatory effects in circadian-related diseases via the reciprocity of tea polyphenols and intestinal microbiota. *Food Science and Human Wellness.* 2022;11(3), 494-501. Erişim Tarihi: 27 Mayıs 2024, <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2021.12.007>
 142. Qi G, Mi Y, Fan R, Zhao B, Ren B, Liu X. Tea polyphenols ameliorates neural redox imbalance and mitochondrial dysfunction via mechanisms linking the key circadian regular Bmal1. *Food Chem Toxicol.* 2017 Dec;110:189-199. doi: 10.1016/j.fct.2017.10.031. Epub 2017 Oct 20. PMID: 29061316.
 143. Liu F, Zhang X, Zhao B, Tan X, Wang L, Liu X. Role of Food Phytochemicals in the Modulation of Circadian Clocks. *J Agric Food Chem.* 2019 Aug 14;67(32):8735-8739. doi: 10.1021/acs.jafc.9b02263. Epub 2019 Jun 20. PMID: 31244204.

144. Yoshida I, Kumagai M, Ide M, Horigome S, Takahashi Y, Mishima T, Fujita K, Igarashi T. Polymethoxyflavones in black ginger (*Kaempferia parviflora*) regulate the expression of circadian clock genes. *Journal of Functional Foods*. 2005;68,103900. Erişim Tarihi: 27 Mayıs 2024, <https://doi.org/10.1016/j.jff.2020.103900>
145. Lohmann, T.G., Roche, A.F., and Martoel, R. Human kinetics books anthropometric standardization reference manual, Champaign, Illinois, 1998.
146. Pekcan, G. Diyet el kitabı, Beslenme durumunun saptanması. Beřinci Baskı. Hatipoęlu Yayınları, Ankara, 2008;99-119.
147. Horne JA, Ostberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *Int J Chronobiol*. 1976;4(2):97-110. PMID: 1027738.
148. Pündük, Z., Gür, H., Ercan, İ. Sabahçıl-akşamcıl anketi Türkçe uyarlamasında güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2005;16(1), 40-45
149. Kutluay, T. Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri. Ankara: Cihan Matbaası, 1997.
150. Ebispro for Windows, Stuttgart, Germany; Turkish Version (BeBiS 9), Istanbul, 2021. Databases: (Bundeslebensmittelschlüssel; German Food Code and Nutrient Data Base; Version 3.01B).
151. Institute of Medicine. Dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements. Washington, DC: The National Academies Press, 2006.
152. Neveu V, Perez-Jiménez J, Vos F, Crespy V, du Chaffaut L, Mennen L, Knox C, Eisner R, Cruz J, Wishart D, Scalbert A. Phenol-Explorer: an online comprehensive database on polyphenol contents in foods. *Database (Oxford)*. 2010;2010:bap024. doi: 10.1093/database/bap024. Epub 2010 Jan 8. PMID: 20428313; PMCID: PMC2860900.
153. Costa G, Tommasi E, Giovannini L, Mucci N. Shiftwork Organization. 2020 Dec 15. In: Donaldson L, Ricciardi W, Sheridan S, Tartaglia R, editors. *Textbook of Patient Safety and Clinical Risk Management* [Internet]. Cham (CH): Springer; 2021. Chapter 29. PMID: 36315771.
154. Alcan E. Vardiyalı çalışma sisteminin ve sirkadyen özelliklerin uyku kalitesine etkisi, Namık Kemal Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdaę, 2019.
155. Mollaoęlu, M., Kars Fertelli, T., Özkan Tuncay, F. (2010). Hastanede çalışan hemşirelerin çalışma ortamlarına ilişkin algılarının değerlendirilmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(15), 17-30.
156. Üzer A, Yücens B. Bir eğitim hastanesi çalışanlarının sigara kullanma alışkanlığı, kronotip ve uyku kalitesi ilişkisi [Öz]. 12. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresinde sunulan bildiri, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Afyonkarahisar, 2018.
157. Maukonen M, Kanerva N, Partonen T, Kronholm E, Tapanainen H, Kontto J, Männistö S. Chronotype differences in timing of energy and macronutrient intakes: A population-based study in adults. *Obesity (Silver Spring)*. 2017 Mar;25(3):608-615. doi: 10.1002/oby.21747. PMID: 28229553.

158. Gülsevin S. Vardiyalı Çalışan Bireylerde Sirkadiyen Ritmin Uyku, Yaşam Kalitesi, Beslenme Durumu ve Antropometrik Ölçümler Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2021.
159. Adaıcı M, Avşar E, Usta Yeşilbakan Ö. Sağlık Çalışanlarında Sirkadiyen Ritmin Yorgunluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi, 6. SAYKAD Uluslararası Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresi, İzmir, 2019. doi:10.13140/RG.2.2.30233.13920
160. Aydemir A, Tan MN, Mevsim V. Erişkin Bireylerde Sabahçıl ve Akşamcılığın Kan Basıncı Üzerine Etkisinin İncelenmesi, 18. Aile Hekimliği Araştırma Günleri, Online, 2021.
161. Çakır Y, Toktaş N, Karabudak E. Üniversite Öğrencilerinde Kronotipe Göre Besin Tüketiminin Değerlendirilmesi. Bes Diy Derg [Internet]. 31 Ağustos 2018 <https://www.beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/298>
162. Canbay Ö, Doğru E, Katayıfçı N, Duman F, Şahpolat M, Kaya İ, Kuş K. Bir üniversite hastanesi çalışanlarında obezite görülme sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması. Bakırköy Tıp Dergisi. 2016;12(3), 129-135.
163. Sooriyaarachchi P, Jayawardena R, Pavey T, King NA. The Effect of Shiftwork on Body Composition: A Comparative Cross-sectional Study Among Health Care Workers. J Occup Environ Med. 2022 Nov 1;64(11):e757-e762. doi: 10.1097/JOM.0000000000002692. Epub 2022 Sep 6. PMID: 36070547.
164. Parkes KR. Shift work and age as interactive predictors of body mass index among offshore workers. Scand J Work Environ Health. 2002 Feb;28(1):64-71. doi: 10.5271/sjweh.648. PMID: 11871855.
165. Korkut B, Sevinç N. The Effect of Nutrition on Quality of Life in White Collar Employees According to Sociodemographic Characteristics. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2021;12(3):330-4.
166. Çakmak G, Kızıl M. Vardiyalı Çalışan İşçilerde Beslenme Durumu, Uyku Kalitesi ve Metabolik Sendrom Arasındaki İlişki. Bes Diy Derg. 31 Aralık 2018; 46(3):266-75. <https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/319>
167. Morikawa Y, Nakagawa H, Miura K, Soyama Y, Ishizaki M, Kido T, Naruse Y, Suwazono Y, Nogawa K. Effect of shift work on body mass index and metabolic parameters. Scand J Work Environ Health. 2007 Feb;33(1):45-50. doi: 10.5271/sjweh.1063. PMID: 17353964.
168. Karlsson B, Knutsson A, Lindahl B. Is there an association between shift work and having a metabolic syndrome? Results from a population based study of 27,485 people. Occup Environ Med. 2001;58(11):747-52.
169. Kuru Z. Yol Yapım İnşaatı İşçilerinde Sağlık Algısı, Sağlık Riskleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2019.
170. Hemşirelerin Depresyon Düzeyleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2023.

171. Ulupınar DS. Sağlık Profesyoneli Olan ve Olmayan Hastane Çalışanlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. STED. 2018;27(1):1-10.
172. Teixeira GP, Mota MC, Crispim CA. Eveningness is associated with skipping breakfast and poor nutritional intake in Brazilian undergraduate students. *Chronobiol Int*. 2018 Mar;35(3):358-367. doi: 10.1080/07420528.2017.1407778. Epub 2017 Dec 8. PMID: 29219626.
173. Nakamura M, Miura A, Nagahata T, Toki A, Shibata Y, Okada E, Ojima T. Dietary intake and dinner timing among shift workers in Japan. *J Occup Health*. 2018 Nov 27;60(6):467-474. doi: 10.1539/joh.2018-0070-OA. Epub 2018 Sep 3. PMID: 30175718; PMCID: PMC6281632.
174. Sato-Mito N, Shibata S, Sasaki S, Sato K. Dietary intake is associated with human chronotype as assessed by both morningness-eveningness score and preferred midpoint of sleep in young Japanese women. *Int J Food Sci Nutr*. 2011 Aug;62(5):525-32. doi: 10.3109/09637486.2011.560563. Epub 2011 Apr 18. PMID: 21495902.
175. Bilici S. Farklı İş Kollarında Çalışan Yer Altı Maden İşçilerinin Enerji Harcamaları ve Beslenme Durumlarının Saptanması. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, 2006, p.35-57.
176. Aykanat, Şemsa Selen. İstanbul'da farklı iş kollarında vardiyalı çalışanların beslenme durumlarının ve gıda güvencesizliğinin değerlendirilmesi. MS thesis. Biruni Üniversitesi, 2022.
177. Weinberger K. Micronutrient Intake and Labour Productivity: Evidence from a Consumption and Income Survey among Indian Agricultural Labourers. *Outlook on Agriculture*, 2004, 33(4), 255-260. <https://doi.org/10.5367/0000000042664800>
178. Godos J, Marventano S, Mistretta A, Galvano F, Grosso G. Dietary sources of polyphenols in the Mediterranean healthy Eating, Aging and Lifestyle (MEAL) study cohort. *Int J Food Sci Nutr*. 2017 Sep;68(6):750-756. doi: 10.1080/09637486.2017.1285870. Epub 2017 Feb 9. PMID: 28276907.
179. Acar MN. Yetişkin Bireylerde Polifenol Tüketim Sıklığının Ruh Haline Etkisi Ve Bireylerin Polifenol Tüketim Alışkanlıklarının Covid-19 Pandemi Sürecindeki Değişiminin İncelenmesi. Karabük Üniversitesi, Gıda Toksikolojisi, Yüksek Lisans Tezi, Karabük, 2022.
180. Zelzer S, Tatzber F, Hermann M, Wonisch W, Rinnerhofer S, Kundi M, Obermayer-Pietsch B, Niedrist T, Cvirn G, Wultsch G, Mangge H. Work Intensity, Low-Grade Inflammation, and Oxidative Status: A Comparison between Office and Slaughterhouse Workers. *Oxid Med Cell Longev*. 2018 Apr 18;2018:2737563. doi: 10.1155/2018/2737563. PMID: 29849876; PMCID: PMC5932461.
181. Godos J, Castellano S, Ray S, Grosso G, Galvano F. Dietary Polyphenol Intake and Depression: Results from the Mediterranean Healthy Eating, Lifestyle and Aging (MEAL) Study. *Molecules*. 2018 Apr 24;23(5):999. doi: 10.3390/molecules23050999. PMID: 29695122; PMCID: PMC6102571.
182. Crovesy L, Kaippert VC, Lopes MCODS, Magno FCCM, Fialho E, Rosado EL. Profile of polyphenol intake by women with different classes of obesity: Consumption of these compounds

does not reflect healthy eating. *Nutrition*. 2021 Feb;82:111045. doi: 10.1016/j.nut.2020.111045. Epub 2020 Nov 4. PMID: 33279359.

183. Maukonen M, Kanerva N, Partonen T, Kronholm E, Konttinen H, Wennman H, Männistö S. The associations between chronotype, a healthy diet and obesity. *Chronobiol Int*. 2016;33(8):972-81. doi: 10.1080/07420528.2016.1183022. Epub 2016 May 31. PMID: 27246115.



8 EKLER

EK 1. Kurum İzni

EK 2. Etik Kurul Kararı



EK 3. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

VARDİYALI ÇALIŞAN BİREYLERDE SİRKADİYEN RİTİM İLE POLİFENOL TÜKETİMİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ ÇALIŞMASI

ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümü Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Mine Bilge Sefacı tarafından Dr. Öğr. Üyesi Nihan Çakır Biçer danışmanlığındaki yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Çalışmanın Amacı Nedir?

Araştırmanın amacı, vardiyalı çalışan bireylerde sirkadiyen ritme bağlı kronotiplerinin polifenol tüketim sıklığı, beslenme durumu, antropometrik ölçümler, bazı biyokimyasal bulgular üzerine etkisini incelemektir. Bu anket aracılığıyla toplanan veriler vardiyalı çalışan bireylerde yaşam biçimi alışkanlıkları ve beslenme arasındaki ilişkiyi anlamamız için kullanılacaktır.

Bize Nasıl Yardımcı Olmanızı İsteyeceğiz?

Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz, bu sayfanın devamında bulunan anket sorularını cevaplamanız bu çalışma için yeterli olacaktır. Ayrıca, Konya Kağıt Fabrikası'nın rutin olarak uyguladığı son 6 ay içindeki biyokimyasal testleriniz dosyanızdan geriye dönük kaydedilecektir. Bu çalışma için sizlerden yeniden kan tahlili istenmeyecektir.

Sizden Topladığımız Bilgileri Nasıl Kullanacağız?

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük temelinde olmalıdır. Çalışmada sizden kimlik veya kurum belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Katılımcılardan elde edilecek bilgiler toplu halde değerlendirilecek ve bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Katılımınızla ilgili bilmeniz gerekenler:

Anketler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular veya uygulamalar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz anketleri yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda çalışmayı uygulayan kişiye çalışmadan çıkmak istediğinizi söylemek yeterli olacaktır.

Araştırmayla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz:

Çalıştay sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Nihan Çakır (E-posta: nihan.bicer@acibadem.edu.tr) ya da yüksek lisans öğrencisi Mine Bilge Sefacı (E- posta: dytminebilge@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum.

(Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

İsim Soyadı

Tarih

İmza

EK 4. Veri Toplama Formu

VARDİYALI ÇALIŞAN BİREYLERDE SİRKADİYEN RİTİM İLE POLİFENOL TÜKETİMİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ ÇALIŞMASI

A. GENEL BİLGİLER

1.	Cinsiyet :	Kadın 2. Erkek	
2.	Doğum Tarihiniz:	/...../..... (gün/ay/yıl)	
3.	Medeni Durumunuz	1. Evli 2. Bekar 3. Boşanmış/ Dul	
4.	Eğitim durumunuz:	1. Okur-yazar değil 4. Ortaokul mezunu 2. Okur-yazar 5. Lise mezunu 3. İlkokul mezunu 6. Yüksekokulu mezunu	
5.	Ne kadar süredir bu işi yapıyorsunuz?	yıl	
6.	Doktor tarafından tanısı konulmuş herhangi bir sağlık sorunuz var mı?	1. Hayır	2. Evet (Açıklayınız.....)
7.	Son bir yılda, doktor önerisi ile düzenli olarak kullandığınız herhangi bir ilaç var mı?	1. Hayır	2. Evet (Açıklayınız.....)
8.	Sigara kullanıyor musunuz?		
9.	Alkol kullanıyor musunuz?		
10.	Düzenli spor/egzersiz yapıyor musunuz? (son bir hafta içinde en az 3 kez günde 30dk ve üzeri aktivite yaptınız mı?)	1. Hayır	2. Evet

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

B. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

Antropometrik Ölçümler	Ölçüm	Antropometrik Ölçümler	Ölçüm
Vücut Ağırlığı(kg)		Vücut Yağ Kütlesi (kg)	
Yağsız Vücut Kütlesi (kg)		Su Kütlesi(kg)	
Vücut Yağ Oranı(%)		Boy Uzunluğu (cm)	
BKİ (kg/ m ²)			

C. SABAHÇIL AKŞAMCIL ANKETİ

İnsanlar yaşam biçimleri, uyku/uyanıklık düzenleri ve gösterdikleri performansların zamanı bakımından ‘Sabah tipi’, ‘Ara tip’ ve ‘Akşam tipi’ şeklinde sınıflandırılabilirler. Aşağıda bununla ilgili sorular bulunmaktadır. Her bir soru için bir tek cevap seçiniz. Bazı sorularda cevap olarak bir cetvel bulunmaktadır. Size en doğru gelen seçeneği cetvel üzerinde ya da cevap seçeneğinde uygun sayıyı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz. Lütfen boş soru bırakmayınız.

SORULAR:

1. Eğer gündüz planlarınızı başkalarından bağımsız olarak tek başınıza yapabilmiş olsaydınız saat kaç civarında yataktan kalkmak sizin için en uygunu olurdu?														
05:00		06:30		07:45		09:45		11:00		12:00				
<	5	>	<	4	>	<	3	>	<	2	>	<	1	>
2. Eğer akşam planlarınızı başkalarından bağımsız olarak tek başınıza yapabilmiş olsaydınız saat kaç civarında yatmak sizin için en uygunu olurdu?														
20:00		21:00		22:15		24:30		01:45		03:00				
<	5	>	<	4	>	<	3	>	<	2	>	<	1	>

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

3. Sabahları belli bir saatte kalkmak zorunda olduğunuzda saat kurup zil sesiyle uyanmaya ne derecede kendinizi bağımlı hissedersiniz?	
Hiç bağımlı hissetmem	() □ 4
Çok az bağımlı hissedirim	() □ 3
Oldukça bağımlı hissedirim	() □ 2
Çok bağımlı hissedirim	() □ 1
4. Çevresel şartlar tam olarak uygun olsa sabahları yataktan kalkmak size ne denli kolay gelir?	
Asla kolay gelmez	() □ 1
Çok kolay gelmez	() □ 2
Oldukça kolay gelir	() □ 3
Çok kolay gelir	() □ 4
5. Sabahları kalktıktan sonraki ilk bir saat içinde kendinizi ne denli canlı ve uyanık hissedersiniz?	
Asla canlı hissetmem	() □ 1
Hafif canlı hissedirim	() □ 2
Oldukça canlı hissedirim	() □ 3
Çok canlı hissedirim	() □ 4
6. Sabahları kalktıktan sonraki ilk bir saat süresince iştahınız nasıldır?	
Çok kötü	() □ 1
Oldukça kötü	() □ 2
Oldukça iyi	() □ 3
Çok iyi	() □ 4
7. Sabahları kalktıktan sonraki ilk bir saat içinde kendinizi ne denli yorgun hissedersiniz?	
Çok yorgun	() □ 1
Oldukça yorgun	() □ 2
Oldukça dinlenmiş	() □ 3
Çok dinlenmiş	() □ 4

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

8. Ertesi güne ait bir randevu ya da işiniz olmadığında her zamanki yatma vaktinize göre erken ya da geç mi yatarsınız?	
Asla geç yatmam	() ☐ 4
1 saatten daha az geç yatarım	() ☐ 3
1-2 saat daha geç yatarım	() ☐ 2
2 saatten daha fazla gecikirim	() ☐ 1
9. Biraz fiziksel egzersiz yapmaya karar verdiniz. Bir arkadaşınız da bunu haftada iki kez ve birer saat yapmanızın uygun olduğunu belirterek bunun için en iyi zamanın sabah 07:00-08:00 arası olduğunu söyledi. En iyi performansı elde etmeyi hedef alarak bunun ne düzeyde gerçekleşebileceğini düşünürsünüz?	
İyi bir şekilde gerçekleşeceğini düşünürüm	() ☐ 4
Orta derecede başarılı olurum	() ☐ 3
Güç olacaktır	() ☐ 2
Çok güç olacaktır	() ☐ 1
10. Uyku ihtiyacınızın artmasına bağlı olarak gün içinde saat kaç sularında kendinizi yorulmuş hissedersiniz?	
08:00 09:00 10:15 12:45 14:00 15:00	
< 5 > < 4 > < 3 > < 2 > < 1 >	
11. Bir güne ait planlarınızı tam olarak kendinizin ayarladığınızı düşünün. Size, iki saat sürecek ve sonunda zihinsel olarak yorgun düşürecek bir başarı testi uygulanacak olsa en iyi performansı gösterebilmeniz için bu testin hangi saat diliminde uygulanması sizce uygun olur?	
Sabah 08:00-10:00	() ☐ 6
Sabah 11:00-13:00	() ☐ 4
Öğleden sonra 15:00-17:00	() ☐ 2
Akşam 19:00-21:00	() ☐ 0
12. Gece saat 23.00'de yattığınızı düşünün. Yatağa yattığınızda kendinizi ne düzeyde yorgun hissedersiniz?	
Hiç yorgun hissetmem	() ☐ 0
Çok az yorgun hissedirim	() ☐ 2
Oldukça yorgun hissedirim	() ☐ 3
Çok fazla yorgun hissedirim	() ☐ 5

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

13. Bir takım nedenlerden ötürü her zamankinden 3-4 saat daha geç yattığınızı ancak ertesi sabah belli bir saatte kalkmanız gerekmediğini düşünün. Aşağıdakilerden hangisi yatış ve kalkış zamanınızı en iyi tanımlar?	
Her zamanki vakitte uyanırım ve tekrar uyumam	() ☐ 4
Her zamanki vakitte uyanırım ama daha sonra hafifçe uyuklarım	() ☐ 3
Her zamanki vakitte uyanırım ama tekrar uykuya dalarım	() ☐ 2
Her zamankinden geç uyanırım	() ☐ 1
14. Sabah 04:00-06:00 arası nöbet tuttuğunuzu ve uyanık durmak zorunda olduğunuzu düşünün. Ertesi güne ait bir randevunuz da yok. Böyle bir durumda aşağıdakilerden hangisini yaparsınız?	
Nöbet bitene kadar yatmam	() ☐ 1
Nöbetten önce hafif bir şekerleme yapar ve nöbetten sonra uyurum	() ☐ 2
Nöbetten önce uyur nöbetten sonra da biraz kestiririm	() ☐ 3
Nöbetten önce iyice uyur ve uykumu almış olurum	() ☐ 4
15. İki saat süreyle bedensel olarak sıkı bir şekilde çalışmak zorunda olduğunuzu düşünün. Günlük çalışma planınızı ayarlamakta da tamamıyla serbest olsanız aşağıdaki zaman dilimlerinden hangisi sizin için en iyi çalışma zamanıdır?	
Sabah 08:00-10:00	() ☐ 4
Sabah 11:00-öğleden sonra 13:00	() ☐ 3
Öğleden sonra 15:00-17:00	() ☐ 2
Akşam 19:00-21:00	() ☐ 1
16. Sıkı bir fiziksel egzersiz yapmaya karar verdiniz. Bir arkadaşınız da bunu haftada iki kez ve birer saat yapmanızın uygun olduğunu belirterek bunun için en iyi zamanın gece 22:00-23:00 arası olduğunu söyledi. En iyi performansı elde etmeyi hedef alarak bunun ne düzeyde gerçekleşebileceğini düşünürsünüz?	
İyi bir şekilde gerçekleşeceğini düşünürüm	() ☐ 1
Orta derecede başarılı olurum	() ☐ 2
Güç olacaktır	() ☐ 3
Çok güç olacaktır	() ☐ 4

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

17. Çalışma saatlerinizi kendinizin belirlediğinizi düşünün. Günde 5 saat (yemek arası dahil) çalıştığınızı, işinizin ilginç bir iş olduğunu, severek çalıştığınızı ve elde ettiğiniz başarıya göre de ücret aldığınızı farz edin. Böyle bir durumda 5 çalışma saati olarak hangi saatleri seçerdiniz?																								
24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Gece yarısı						Öğle												Gece yarısı						
<-----1-----><-----5-----><-----4-----><-----3-----><-----2-----><-----1----->																								
18. Gün içinde kendinizi en iyi hissettiğiniz zaman dilimi hangisidir?																								
24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Gece yarısı						Öğle												Gece yarısı						
<-----1-----><-----5-----><-----4-----><-----3-----><-----2-----><-----1----->																								
19. İnsanlar yaşam biçimleri, uyku/uyanıklık düzenleri ve gösterdikleri performansların zamanı bakımından „sabah tipi“ ve „akşam tipi“ şeklinde sınıflandırılabilirler. Aşağıdakilerden hangisi bu bakımdan sizi en iyi şekilde tanımlar?																								
Kesinlikle sabah tipi																				() ☐ 6				
Akşam tipinden daha ziyade sabah tipi																				() ☐ 4				
Sabah tipinden daha ziyade akşam tipi																				() ☐ 2				
Kesinlikle akşam tipi																				() ☐ 0				

D. SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ II

Bu ankette şu anki yaşam tarzınız ve alışkanlıklarınız ile ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen soruları mümkün olduğu kadar doğru ve eksiksiz yanıtlayınız. Her alışkanlığınızın sıklığını uygun seçeneği daire içine alarak belirtiniz. Hiç bir zaman 1, bazen 2, sık sık 3, düzenli olarak 4 olarak değerlendirilmektedir.

		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
1	Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım				
2	Sıvı ve katı yağı, kolesterolü düşük bir diyeti tercih ederim				

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
3	Doktora ya da bir sağlık görevlisine, vücudumdaki olağandışı belirti ve bulguları anlatırım				
4	Düzenli bir egzersiz programı yaparım				
5	Yeterince uyurum				
6	Olumlu yönde değiştiğimi ve geliştiği hissederim				
7	İnsanları başarıları için takdir ederim				
8	Şekerli ve tatlıyı kısıtlarım				
9	Televizyonda sağlığı geliştirici programları izler ve bu konularla ilgili kitapları okurum				
10	Haftada en az üç kez 20 dakika ve/veya daha uzun süreli egzersiz yaparım (hızlı yürüyüş, bisiklete binme, aerobik, dans gibi)				
11	Her gün rahatlamak için zaman ayırırım				
12	Yaşamımın bir amacı olduğuna inanırım				
13	İnsanlarla anlamlı ve doyumlu ilişkiler sürdürürüm				
14	Her gün 6-11 öğün ekmek, tahıl, pirinç ve makarna yerim				
15	Sağlık personeline önerilerini anlamak için soru sorarım				
16	Hafif ve orta düzeyde egzersiz yaparım (Örneğin haftada 5 kez ya da daha fazla) yürürüm				
17	Yaşamımda değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenirim				
18	Geleceğe umutla bakarım				
19	Yakın arkadaşlarıma zaman ayırırım				
20	Her gün 2-4 öğün meyve yerim				
21	Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda başka bir sağlık personeline danışırım				

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
22	Boş zamanlarımda yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi eğlendirici fizik aktiviteler yaparım				
23	Uyumadan önce güzel şeyler düşünürüm				
24	Kendimle barışık ve kendimi yeterli hissederim				
25	Başkalarına ilgi, sevgi ve yakınlık göstermek benim için kolaydı				
26	Her gün 3-5 öğün sebze yerim				
27	Sağlık sorunlarımı sağlık personeline danışırım				
28	Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım				
29	Stresimi kontrol etmek için uygun yöntemleri kullanırım				
30	Hayatımdaki uzun vadeli amaçlar için çalışırım				
31	Sevdiğim kişilerle kucaklaşıyorum				
32	Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim				
33	Vücudumu fiziksel değişiklikler, tehlikeli bulgular bakımından ayda en az bir kez kontrol ederim				
34	Günlük işler sırasında egzersiz yaparım (örneğin, yemeğe yürüyerek giderim, asansör yerine merdiven kullanırım, arabamı uzağa park ederim)				
35	İş ve eğlence zamanımı dengelerim.				
36	Her gün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum				
37	Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım				
38	Her gün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta, çerez türü gıdalardan 3-4 porsiyon yerim				
39	Kendime nasıl daha iyi bakabileceğim konusunda sağlık personeline danışırım				

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
40	Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim				
41	Günde 15-20 dakika gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için uygulamalar yaparım				
42	Yaşamımda benim için önemli olan şeylerin farkındayım				
43	Benzer sorunu olan kişilerden destek alırım				
44	Gıda paketlerinin üzerindeki besin, yağ ve sodyum içeriklerini belirleyen etiketleri okurum				
45	Bireysel sağlık bakımı ile ilgili eğitim programlarına katılırım				
46	Kalp atımım hızlanana kadar egzersiz yaparım				
47	Yorulmaktan kendimi korurum				
48	İlahi bir gücün varlığına inanırım				
49	Konuşarak ve uzlaşarak çatışmaları çözerim				
50	Kahvaltı yaparım				
51	Gereksinim duyduğumda başkalarından danışmanlık ve rehberlik alırım				
52	Yeni deneyimlere ve durumlara açığım				

E. BESİN TÜKETİM KAYIT FORMUNUN DOLDURULMASI

3 gün boyunca yediğiniz içtiğiniz besinleri aşağıda verilen forma açık bir şekilde kaydediniz. Yazılan besin, içecek ya da yemeklerin karşısına ya ölçü olarak, ya da biliniyorsa gram olarak miktar belirtiniz.

- Ekmek, pasta, börek için ince-orta-kalın dilim (ekmek türünü belirtiniz, bir etimek büyüklüğünde ekmek bir ince dilim sayılacak)

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

- Bal, reçel, kahvaltılık yağ ve toz şeker için tatlı kaşığı
- Zeytin ve yumurta ve küp şeker için adet
- Pilav – makarna için yemek kaşığı, porsiyon
- Et türleri için köfte büyüklüğünde
- Çorbalar ve sulu yemekler için kepçe, porsiyon
- Meyveler için küçük-orta-büyük boy
- Süt, yoğurt, çay ve meyve suyu için çay bardağı-su bardağı
- Peynir için kibrit kutusu, bisküvi için cinsi ve adedi, çikolata için cinsi ve gramı şeklinde ölçüler kullanınız.
- * İçeceklerinize eklediğiniz şeker miktarlarını da belirtiniz.
- * Formu doldururken yemeklerin adını lütfen açık olarak yazınız. Örneğin; kıymalı ıspanak yemeği, zeytinyağlı biber dolma, kıymalı yufka böreği vb. gibi.

ÖRNEK:

Sabah: 1 çay bardağı çay (2 tatlı kaşığı şeker): 100 ml

3 ince dilim beyaz ekmek: 75 g

2 kibrit kutusu beyaz peynir: 60 g

7 adet siyah zeytin

Öğle: Dönerli sandviç (3 ince dilim ekmek büyüklüğünde ekmek, 2 köfte büyüklüğünde et)

1 küçük boy domates, 1 su bardağı yoğurt

İkinci: 1 kutu kola, 4 adet bisküvi

Akşam: 1 kase domates çorba (kaşarlı, ayçiçek yağı ile yapılmış)

1 tabak ya da 3 yemek kaşığı makarna (salçalı, kıyma soslu, margarin ile

6 yemek kaşığı zeytinyağlı taze fasulye yemeği (mısır özü yağı ile etsiz) 1 kase salata (1 adet domates, 3 yaprak marul, 1 adet yeşil biber, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile) 3 ince dilim kepek ekmeği vb.

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

ÜÇ GÜNLÜK BESİN TÜKETİM KAYIT FORMU

1. GÜN / Tarih:

ÖĞÜN	YENİLEN YİYECEK/ İÇİLEN İÇECEK	MİKTAR
SABAHA		
KUŞLUK		
ÖĞLE		
İKİNDİ		
AKŞAM		
GECE		

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

2. GÜN / Tarih:

ÖĞÜN	YENİLEN YİYECEK/ İÇİLEN İÇECEK	MİKTAR
SABAHA		
KUŞLUK		
ÖĞLE		
İKİNDİ		
AKŞAM		
GECE		

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

3. GÜN / Tarih:

ÖĞÜN	YENİLEN YİYECEK/ İÇİLEN İÇECEK	MİKTAR
SABAHA		
KUŞLUK		
ÖĞLE		
İKİNDİ		
AKŞAM		
GECE		

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

F. Polifenol Tüketim Sıklığı Anketi

Polifenol; meyve, sebze, hububat, çay, kahve ve şarap gibi çeşitli gıdalarda doğal olarak bulunan mikro besinlerdir. Doğal antioksidan kaynağı olmaları sebebiyle sağlık üzerinde pek çok olumlu etkiye sahiptirler. Bu kısımda polifenol kaynağı olan çeşitli besinleri ne sıklıkla ve hangi miktarlarda tükettiğiniz sorgulanmaktadır.

Lütfen aşağıdaki tabloda belirtilen besinleri ne kadar tükettiğiniz ile ilgili size uygun cevabın olduğu kutucuğu işaretleyiniz ve miktarını belirtiniz (yemek kaşığı, bardak, kase, dilim, gram, adet vs.)

Meyveler	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	4-5 adet	6-7 adet	8-9 adet	10-12 adet
Siyah üzüm										
Böğürtlen										
Yaban mersini										
Siyah ahududu										
Çilek										
Kiraz										
Vişne										
Kuru üzüm										

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

Meyveler	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	1 adet	2 adet	3 adet	4 adet
Greyfurt										
Limon										
Mandalina										
Kayısı										
Şeftali										
Nektarin										
Elma										
Armut										
Ayva										
Kuru erik										
Hurma										
Kavun										

Sebze çeşitleri	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	1/2 adet	1 adet	2 adet	3 adet
Acı yeşilbiber										
Domates										
Salatalık										
Soğan										
Havuç										
Kereviz										
Enginar										
Patates										

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

Sebze çeşitleri	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	50 gram	100 gram (1 kase)	200 gram	250 gram
Brokoli										
Karnabakar										
Brüksel lahanası										
Beyaz lahana										
Marul										
Isanak										
Yeşil fasulye										

Tahıl ürünleri	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	1 dilim	2 dilim	3 dilim	4 dilim
Tam tahıllı ekmek										
Çavdar ekmeği										

Bakliyat	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	1-2 yemek kaşığı	3-4 yk	5-6 yk	7-8 yk
Nohut (haşlanmış)										
Börölce (yemek olarak)										
Beyaz fasulye (kuru fasulye)										

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

Alkolsüz İçecekler	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	70 ml (kahve fincanı)	100 ml (çay bardağı)	140 ml	200 ml (su bardağı)	400 ml
Kahve (filtre)											
Türk kahvesi											
Üzüm suyu											
Greyfurt suyu (taze)											
Portakal suyu (taze)											
Nar suyu (taze)											
Limon suyu/Limonata											
Kuru erik suyu											
Ananas suyu (taze)											
Siyah çay											
Yeşil çay											

Alkollü İçecekler	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	100 ml	200 ml	300 ml	400 ml
Kırmızı şarap										
Beyaz şarap										

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

Baharatlar	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	1 Çay kaşığı	1 Tatlı kaşığı	1 Yemek kaşığı	1-2 adet	3-4 adet
Kimyon											
Zencefil											
Sarımsak											
Safran											
Karanfil											
Kakao											

Yağ ve Soslar	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	1 yemek kaşığı	2 yk	3 yk	4 yk
Mısır yağı										
Zeytinyağı										
Sirke										

Diğer	Her gün	Gün aşırı	Haftada 1-2 Kez	15 günde 1 kez	Ayda 1-2 Kez	Hiç	5 gram (1 kare parça)	10 gram	20 g	40 g	50 g	60 gram
Bitter çikolata												
Sütlü çikolata												

EK 4. Veri Toplama Formu (devam)

G. Biyokimyasal Değerler

Açlık Kan Şekeri	
Hdl(mg/dL)	
LDL(mg/dL)	
Total Kolesterol	
Trigliserit	

EK 5. Ölçek Kullanım İzinleri



9 ÖZGEÇMİŞ



