



SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
TURİZM FAKÜLTESİ



# EITOC-2015

## I. Eurasia International Tourism Congress: Current Issues, Trends, and Indicators

Konya / TURKEY

28-30 May, 2015

## I. Avrasya Uluslararası Turizm Kongresi Güncel Konular, Eğilimler ve Göstergeler

### Editors

M. Akif ÇUKURÇAYIR

Alaattin BAŞODA

Şafak ÜNÜVAR

Mehmet SAĞIR

Münevver ÇİÇEKDAĞI

Semih BÜYÜKİPEKÇİ

Vol. II

# Bildiriler / Proceedings



# I. Eurasia International Tourism Congress: Current Issues, Trends, and Indicators (EITOC-2015)

## Editörler

M. Akif ÇUKURÇAYIR

Alaattin BAŞODA

Şafak ÜNÜVAR

Mehmet SAĞIR

Münevver ÇİÇEKDAĞI

Semih BÜYÜKİPEKÇİ

## Vol. II

Bu kitap, "I. Eurasia International Tourism Congress: Current, Issues, Trends, and Indicators, 2015" organizasyonu kapsamında yayımlanmıştır. Bu kitapta yayımlanan tüm bildirilerin içeriklerinden yazarları sorumludur.

*This book has been published under the international organization themed as "I. Eurasia International Tourism Congress: Current, Issues, Trends, and Indicators, 2015". Authors are responsible for intents of their proceedings published in this book*

**KONYA- MAYIS- 2015**

# I. Eurasia International Tourism Congress: Current Issues, Trends, and Indicators (EITOC-2015)

© Her hakkı saklıdır. Bu kitabın tamamı yada bir kısmı, yazarının izni olmaksızın, elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

*Bu kitaptaki bilgilerin her türlü sorumluluğu yazarlarına aittir.*

## Editörler

M. Akif ÇUKURÇAYIR

Alaattin BAŞODA

Şafak ÜNÜVAR

Mehmet SAĞIR

Münever ÇİÇEKDAĞI

Semih BÜYÜKİPEKÇİ

978-605-9119-15-3 (Tk)

ISBN: 978-605-9119-16-0(2.c)

Aybil Yayınevi Sertifika No : 17394

Aybil Basımevi Sertifika No : 20781



[www.aybilonline.com](http://www.aybilonline.com)

Baskı & Cilt:

Aybil Dijital Baskı Sistemleri ve Matbaa Hizmetleri

Ferhuniye Mh. Sultanşah Cd. No:30/A KONYA

Tel: 0.332 350 21 71 Fax: 0.332 350 71 21

KONYA- MAYIS- 2015

## HONORARY CHAIRS

**Prof. Dr. Hakkı GÖKBEL**  
**Rector of Selcuk University**

**Muammer EROL**  
**Governor of Konya**

## Congress Scientific Committee

|  |  |
|--|--|
| Prof. Dr. Alan FYALL, University of Central Florida, Orlando, USA                  | Dr. Chandrakant B. SALUNKHE, Post Graduate Center of Botany, INDIA |
| Harald PLAMPER, Zappelin University, GERMANY                                       | Prof. Dr. Noel SCOTT, Griffith University, AUSTRAILA               |
| Assos. Prof. Dr. Qadir BAYRAMLI, Azerbaijan State Economics University, Azerbaijan | Prof. Dr. Tom BAUM, University of Strathclyde, Glasgow, UK         |
| Prof. Dr. Robertico Croes, University of Central Florida, Orlando, ABD             | Prof. Dr. A. Celil ÇAKICI, Mersin University, TURKEY               |
| Prof. Dr. Adnan TÜRKSÖY, Ege University, TURKEY                                    | Prof. Dr. Ahmet Akın AKSU, Akdeniz University, TURKEY              |
| Prof. Dr. Ahmet AKTAŞ, Okan University, TURKEY                                     | Prof. Dr. Ahmet GÜRBÜZ, Karabük University, TURKEY                 |
| Prof. Dr. Ali ALAGÖZ, Selçuk University, TURKEY                                    | Prof. Dr. Ali BORAN, Selçuk University, TURKEY                     |
| Prof. Dr. Ali ERBAŞ, Eskişehir Osman Gazi University, TURKEY                       | Prof. Dr. Alp TİMUR Dokuz Eylül University, TURKEY                 |
| Prof. Dr. Atila YÜKSEL, Adnan Menderes University, TURKEY                          | Prof. Dr. Azize TUNÇ HASSAN, Gazi University, TURKEY               |
| Prof. Dr. Cengiz DEMİR, İzmir Kâtip Çelebi University, TURKEY                      | Prof. Dr. Cevat TOSUN, Gazi University, TURKEY                     |
| Prof. Dr. Cevdet AVCIKURT, Balıkesir University, TURKEY                            | Prof. Dr. Çağatay ÜNÜSAN, Karatay University, TURKEY               |
| Prof. Dr. Derman KÜÇÜKALTAN, İstanbul Arel University, TURKEY                      | Prof. Dr. Doğan GÜRSÖY, Washington State University, USA           |
| Prof. Dr. Doğan TUNCER Başkent University, TURKEY                                  | Prof. Dr. Doğan Yaşar AYHAN, Başkent University, TURKEY            |
| Prof. Dr. Fevzi OKUMUŞ, University of Central Florida, USA                         | Prof. Dr. Füsun İstanbullu DİNÇER, İstanbul University, TURKEY     |

|  |  |
|--|--|
| Prof. Dr. İge PIRNAR, Yaşar University, TURKEY                       | Prof. Dr. İsmail KIZILIRMAK, İstanbul University, TURKEY             |
| Prof. Dr. Kemal BİRDİR, Mersin University, TURKEY                    | Prof. Dr. Kurban ÜNLÜÖNEN, Gazi University, TURKEY                   |
| Prof. Dr. Kurtuluş KARAMUSTAFA, Erciyes University, TURKEY           | Prof. Dr. Levent ALTINAY, Oxford Brookes University, UK              |
| Prof. Dr. Mehmet SARIİŞİK, Sakarya University, TURKEY                | Prof. Dr. Mehmet YEŞİLTAŞ, Gazi University, TURKEY                   |
| Prof. Dr. Mithat Zeki DİNÇER, İstanbul University, TURKEY            | Prof. Dr. Muharrem TUNA, Gazi University, TURKEY                     |
| Prof. Dr. Mustafa KOYUNCU, Çanakkale Onsekiz Mart University, TURKEY | Prof. Dr. Mustafa TEPECİ, Celal Bayar University, TURKEY             |
| Prof. Dr. Muzaffer UYSAL, Virginia Tech University, USA              | Prof. Dr. Nüzhet KAHRAMAN, İstanbul Ticaret University, TURKEY       |
| Prof. Dr. Necdet HACIOĞLU, Balıkesir University, TURKEY              | Prof. Dr. Orhan İÇÖZ, Yaşar University, TURKEY                       |
| Prof. Dr. Orhan BATMAN, Sakarya University, TURKEY                   | Prof. Dr. Özkan TÜTÜNCÜ, Dokuz Eylül University, TURKEY              |
| Prof. Dr. Öcal USTA, Dokuz Eylül University, TURKEY                  | Prof. Dr. Saime ORAL, Dokuz Eylül University, TURKEY                 |
| Prof. Dr. Raif PARLAKKAYA, Necmettin Erbakan University, TURKEY      | Prof. Dr. Süleyman KARAÇOR, Selçuk University, TURKEY                |
| Prof. Dr. Salih KUŞLUVAN, İstanbul Medeniyet University, TURKEY      | Prof. Dr. Turgut VAR, İzmir Ekonomi University, TURKEY               |
| Prof. Dr. Şeyhmus BALOĞLU, University of Nevada, USA                 | Prof. Dr. Yüksel ÖZTÜRK, Gazi University, TURKEY                     |
| Prof. Dr. Yüksel EKİNCİ, Oxford Brookes University, UK               | Prof. Dr. Zeynep ASLAN, Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, TURKEY |
| Dr. Bilgehan GÜLCAN, Gazi University, TURKEY                         | Dr. Beykan ÇİZEL, Akdeniz University, TURKEY                         |
| Dr. Cafer TOPALOĞLU Muğla Sıtkı Koçman University, TURKEY            | Dr. Burhan KILIÇ, Muğla Sıtkı Koçman University, TURKEY              |
| Dr. Bahattin ÖZDEMİR, Akdeniz University, TURKEY                     | Dr. Dilek DÖNMEZ POLAT, Çanakkale Onsekiz Mart University, TURKEY    |

|  |  |
|--|--|
| Dr. Düriye BOZOK, Balıkesir University, TURKEY                   | Dr. Dündar DENİZER, Anadolu University, TURKEY                   |
| Dr. Fisun YÜKSEL, Adnan Menderes University, TURKEY              | Dr. Fatma Nur İPLİK, Adana Bilim ve Teknoloji University, TURKEY |
| Dr. Göknil Nur KOÇAK, Mersin University, TURKEY                  | Dr. Gökçe ÖZDEMİR, Yaşar University, TURKEY                      |
| Dr. İbrahim YILMAZ, Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, TURKEY | Dr. İlhan BÖLÜKOĞLU, İzmir Katip Çelebi University, TURKEY       |
| Dr. İrfan YAZICIOĞLU, Gazi University, TURKEY                    | Dr. M. Oğuzhan İLBAN, Balıkesir University, TURKEY               |
| Dr. Kamil UNUR, Mersin University, TURKEY                        | Dr. Mehmet KAŞLI, Eskişehir Osmangazi University, TURKEY         |
| Dr. Mahmut DEMİR, Süleyman Demirel University, TURKEY            | Dr. Murat DOĞDUBAY, Balıkesir University, TURKEY                 |
| Dr. Mete SEZGİN, Selçuk University, TURKEY                       | Dr. Oktay EMİR, Anadolu University, TURKEY                       |
| Dr. Oğuz TÜRKAY, Sakarya University, TURKEY                      | Dr. Ramazan Pars ŞAHBAZ, Gazi University, TURKEY                 |
| Dr. Osman Eralp ÇOLAKOĞLU, Adnan Menderes University, TURKEY     | Dr. Şafak ÜNÜVAR, Selçuk University, TURKEY                      |
| Dr. Serdar TARAKÇIOĞLU, Gazi University, TURKEY                  | Dr. Şirvan Şen DEMİR, Süleyman Demirel University, TURKEY        |
| Dr. Şenol ÇAVUŞ, Adnan Menderes University, TURKEY               | Dr. Yasin BOYLU, Gazi University, TURKEY                         |
| Dr. Umut AVCI, Muğla Sıtkı Koçman University, TURKEY             | Dr. Zafer ÖTER, İzmir Kâtip Çelebi University, TURKEY            |
| Dr. Yaşar SARI, Eskişehir Osmangazi University, TURKEY           | Dr. Tugay ARAT, Selcuk University                                |
| Dr. Ceyhun Çağlar KILINÇ, Selcuk University                      |  |
| <b>Congress Organizing Board</b>                                 | <b>Congress Secreteriat</b>                                      |
| Prof. Dr. M. Akif ÇUKURÇAYIR                                     | Dr. Şafak ÜNÜVAR   |
| Dr. Chandrakant SALUNKHE, India                                  | Dr. Semih BÜYÜKİPEKÇİ  |
| Harald PLAMPER, Germany  | Dr. Mehmet SAĞIR   |

|  |  |
|--|--|
| Dr. Qadir BAYRAMLI, Azerbaijan           | Dr. Melis ATTAR                          |
| Dr. Şafak ÜNÜVAR                         | Lecturer Münevver ÇİÇEKDAĞI              |
| Dr. Mete SEZGİN                          | Res. Assist. Alaattin BAŞODA             |
| Dr. Abdullah KARAMAN                     | Res. Assist. Şeyda SARI                  |
| Dr. Vural ÇAĞLIYAN                       | Res. Assist. Çağrı SAÇLI                 |
| Dr. Tugay ARAT                           | Res. Assist. Fatmanur Kübra<br>CELİLOĞLU |
| Dr. Ceyhun Çağlar KILINÇ                 | Res. Assist. Seda ÖZDEMİR                |
| Dr. Mehmet SAĞIR                         | Res. Assist. Betül KORKMAZ               |
| Dr. Gamze TEMİZEL                        |  |
| Dr. Semih BÜYÜKİPEKÇİ                    |  |
| Dr. Erkan Akgöz                          |  |
| Dr. H. Alpay Karasoy                     |  |
| Dr. Alper ATEŞ                           |  |
| Dr. Betül GARDA                          |  |
| Dr. Melis ATTAR                          |  |
| Lecturer Münevver ÇİÇEKDAĞI              |  |
| Lecturer İhsan Devlet ATABEY             |  |
| Lecturer Neriman ÇELİK                   |  |
| Res. Assist. Alaattin BAŞODA             |  |
| Res. Assist. Şeyda SARI                  |  |
| Res. Assist. Çağrı SAÇLI                 |  |
| Res. Assist. Fatmanur Kübra<br>CELİLOĞLU |  |
| Res. Assist. Seda ÖZDEMİR                |  |
| Res. Assist. Betül KORKMAZ               |  |

**AYUR-VEDA BESLENME SİSTEMİNE GÖRE MENÜ PLANLAMA**

*Menu Planning For Ayur-Veda Nutrition System*

**Mustafa AKSOY, Yrd. Doç.Dr.**

*Gazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü  
maksoy03@gmail.com*

**Emrah ÖRGÜN, Öğr. Gör.**

*Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Ürgüp Sebhat ve Erol Toksöz Meslek Yüksekokulu  
emrahorgun@gmail.com*

**Emrah KESKİN, Öğr. Gör.**

*Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Ürgüp Sebhat ve Erol Toksöz Meslek Yüksekokulu  
ekeskin@nevsehir.edu.tr*

**Özet**

Ayur-Veda yaklaşık olarak 5000 yıl öncesine dayanan ve Hindistan'da ortaya çıkmış bir tıp sistemi olarak ifade edilmektedir. Ayur-Veda sistemi günümüzde dünya sağlık örgütü tarafından da tanınmaya başlamış bir sistemdir. Ayur-Veda felsefesine göre insan vücudu doğada var olan elementleri (ateş-su-toprak-hava-eter) bünyesinde barındırmaktadır. Bu elementlerin kombinasyonları sonucunda doşalar (Kapha-Pitta-Vata) oluşmaktadır. Bu felsefede vücutsal özelliklere uygun beslenme önemli bir olgudur. Çalışmada, sağlıklı beslenme amacıyla kişilerin doşa oranlarının nasıl hesaplanacağı açıklanmış ve doşalara uygun menü oluşturularak menüde yer alan yiyecekler hazırlanmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kapsamında uygulama odaklı eylem araştırması yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Ayur-Veda, Doşa, Kapha, Pitta, Vata, Beslenme*

**Abstract**

Ayur-Veda, invented in India with a history of 5000 years, is defined as a system of medicine which also started to be recognized by the World Health Organization. According to Ayur-Veda philosophy, human body contains the elements in nature (fire, water, earth, air, ether). Doshas (Kapha-Pitta-Vata) are generated by the combinations of these elements. The philosophy of Ayur-Veda is defined to be a very comprehensive one and a diet according to body characteristics is a very important issue in this philosophy. In this study, explained how to calculate the appropriate dosha ratio for individuals for a healthy diet and an appropriate menu will be built based on doshas and the food in the menu will be prepared. And in this research, we used Qualitative research methods context of application-oriented.

Key Words: *Ayur-Veda, Doshas, Kapha, Pitta, Vata, Nutrition*

**1. Giriş**

Yiyecek içecek işletmeciliği geçmişten şu anda yaşadığımız güne kadar her geçen gün önemini giderek artırmaktadır ve artırmaya devam edecektir. İş gücü yapısının değişmesi insanların iş yerlerinde daha fazla zaman geçirmeye başlaması ve kadınların iş hayatında daha fazla yer edinmesi insanların yemek yeme alışkanlıklarını değiştirmiştir. Günümüz toplumlarında insanlar yemeklerinin büyük bir kısmını dışarıda yemek yemeye ayırmaktadır ve dışarıda yemek yeme hem sağlık hem de ekonomik olma açısından önem arz etmektedir. Bu sebeple insanlara yeme içme hizmeti sunan işletmeler hazırladıkları yiyeceklerin sağlıklı ve leziz olmasına dikkat etmelidirler ve beslenme alışkanlıkları ile beslenme sistemine uygun yiyecekler hazırlamalıdır. Yiyecek içecek işletmelerinin menüleri incelendiğinde, işletmelerin yoğun rekabet ortamında müşterilere sunulacak hizmette pay oranını düşürmemek için yiyeceklerin besinsel özelliklerine pek dikkat etmedikleri görülebilmektedir. Ancak dengeli ve yeterli beslenme insan sağlığının korunmasında elzem bir unsurdur.

Vücudun büyümesi, yenilenmesi, sağlığın korunması ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve alınan bu ürünlerin vücutta kullanılması olarak ifade edilen beslenme, canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için bir zorunluluktur ve beslenme kültürü insanoğlunun var olduğu dönemden itibaren devam etmektedir (Denizer, 2005; Baysal 2007)). Bireylerin fiziksel, toplumsal ve ekonomik yönden gelişebilmeleri ve sağlıklı olarak yaşamlarını devam ettirmeleri ihtiyaçları olan besin öğelerini yeterli miktarda



almaları ile mümkün olmaktadır (Aktaş, 2001; Baysal, 2007). Beslenme, insanların bedensel ve zihinsel sağlıklarını etkilemesi bakımından günümüzde tüm dünya ülkelerinde üzerinde son derece önemle durulan bir unsurdur. Kişinin öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettikleri besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi ana özelliklerin yanında kişilerin hızlı veya yavaş yemek yemesi, besinlerin ağızda iyice çiğnenmesi, üzüntülü, neşeli veya sıcak tüketme gibi davranış kalıplarını içeren bir bütünlük teşkil etmektedir. Ayrıca eğitim, gelir ve beslenme bilgi düzeyi, adet ve gelenekler, iklim, çevre, kentte veya kırsal kesimde yaşama gibi faktörler de beslenme alışkanlıklarına etki etmekte ve alışkanlığı yönlendirmektedir. Bu nedenle, bireylerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmek ve yeniden şekillendirmek zor bir uğraştır (Sürücüoğlu, 1999). Yeme içme davranışı hala zorunluluk olarak kabul edilse de günümüzde hızla değişim göstermiş, zorunluluğun yanında bir sosyalleşme aracı haline de gelmiştir ve sosyalleşme kapsamında insanlar dışarıda yemek yeme alışkanlıklarını geliştirmişlerdir. Günümüzde dışarıda yemek yeme olgusu önemli bir konu olarak kabul edilerek, antropoloji (Levi-Strauss, 1983), sosyoloji (Mennel, Murcott ve Van, 1992), ekonomi (Cullen, 1994), yiyecek içecek işletmeciliği (Riley, 2005; Wood, 2007) gibi bilim alanlarının araştırma sahasına girerek hizmet sunucularında dikkatinden kaçmayarak sürekli gelişim halinde olmuştur. Bu kapsamda yeme-içme hizmeti sunan işletmelerin son yıllardaki amacı dizayn edilen menülerle kişilerin sağlığını korumak ve klasikleşen menülerden uzaklaşarak yeni menüler oluşturularak kişilerin ilgisini çekmektir (Kemp, Insch, Holdsworth ve Knight, 2010). Dışarıda yemek yeme alışkanlığı günümüzde Türkiye’de de hızla gelişme göstermektedir.

## **2. Literatür Taraması**

### **2.1. Ayur-Veda Felsefesi**

Hindistan’da Ayur-Veda, Yoga, Doğal Tedavi, Unani, Siddha gibi sağlık alanında geleneksel tedavi sistemleri yer almaktadır. Genel olarak Hindistan sağlık sistemleri olarak bilinen (Ayush, 2011) bu sistemler Hindistan ve Hindistan’a komşu ülkelerde sağlık alanında önemli etkileri olan sistemler olarak kabul edilmektedirler (Mukherjee, 2010). Ayur-Veda kökeni Hindistan’ın eski vedic zamanına dayanan bütüncül ve kapsamlı bir sağlık sistemidir. Ayur-Veda Sanskritçe bir kelime olan Ayur (doğumdan ölüme yaşamı etkileyen unsurlar) ve Veda (uzun yaşama bilimi) kelimelerinden oluşan yaşam bilimi anlamını taşıyan (Mukherjee, 2001) ve m.ö 5000’li yıllardan beri uygulanan dünyanın en eski sağlık sistemi olarak kabul edilmektedir (Dasgupta, 1992; Mukherjee ve Wahile, 2006). Yaşama, sağlığa ve hastalıkların yönetilmesine bütünsel açıdan yaklaşan, tıbbi bitkileri, mineralleri kullanan ve diyeti uygulayan (Fradwley ve Ranade, 2001) Ayur-Veda hastalıkların önlenmesine ve sağlıklı yaşamın tanımlanmasına vurgu yapmaktadır. Bu felsefi yaklaşım sözel olarak ortaya çıkmış, M.Ö. 500’lü yıllarda Chakara, Sushruta ve Vagbhata tarafından yazılı hale dönüştürülmüştür (Sondhi, 2010). Günümüzde Dünya Sağlık Örgütü bu sistemi resmi olarak tanımış ve bu sistemin sağlıklı yaşam üzerinde olumlu etkileri olduğunu dile getirmiştir. 2000’li yıllardan itibaren bu sistem A.B.D’de oldukça popüler hale gelmiştir ve ülkenin önemli şehirlerinde Ayur-Veda klinikleri oluşturulmuştur (Shannon, 2002). Bu sisteme göre insan vücudu uzayda yer alan 5 elementi bünyesinde bulunduran bir yapıdan oluşmuştur. Bu elementler eter (akasa), hava (vayu), ateş (teja), su (jala), toprak (prithvi)’dir (Sharma ve Clark, 2012). Bu 5 elementin birleşimi sonucunda vata, pitta ve kapha olarak adlandırılan *doşalar* meydana gelmektedir (Averbach ve Rothernberg, 1989). Eter ve hava *Vata* dengesini, ateş ve su *Pitta* dengesini, toprak ve su’da *Kapha* dengesini oluşturan birleşimlerdir. *Doşalar* sağlığın ve hastalığın nedenleridir. *Doşaların* fazlalaşması hastalığı ortaya çıkarırken denge durumunda olmaları sağlık durumunu oluşturur. Ayur-Veda’ya göre beslenme yaşamın temel yapı taşlarından biridir. İnsanların geneli günde en az üç kere yemek yediği için tükettiği gıdalar sağlıklarını doğrudan etkiler. Gıdalar sağlık ve şifa kaynağı olabilecekleri gibi, dengesizlik ve hastalıklara da yol açabilirler. Karbonhidrat, protein, ve yağlara odaklanmak yerine, Ayur-Veda; besinlerin

tad (rasa) ve niteliklerinin (guna), *doşaları* (Vata, Pitta ve Kapha) nasıl etkilediğini ön planda tutar. Her insanın kendine has bir *doşa* oranı veya metabolik tipi vardır. Metabolik tipe dayanarak bazı yemekler denge ve sağlık için tüketilirken, bazılarında ise uzak durulması gerekir. Bireysel bir Ayurvedik Besin Programı hem dengesizlikleri düzenler, hem de insanların optimum sağlık, metabolizma ve kiloda kalmasına yardımcı olur ([gulingulgor.com](http://gulingulgor.com)).

## **2.2. Doşa'lar**

*Vata*: Hava ve eter kombinasyonundan oluşur. Vata doşası ağır basan insanlar enerjik, yaratıcı ve doğaldırlar ve risk almada sıkıntı yaşamazlar. Vata dengesi bozulduğunda bu *doşası* ağır basan kişilerde sinirlilik, korku, yorgunluk, depresyon ve saldırganlık özellikleri ortaya çıkmaktadır. Vata dengesizliğinde yaşanan diğer fiziksel belirtiler isekabızlık, ciltte kuruluk, şişkinlik, kilo dalgalanmaları, kan dolaşımında zayıflama ve terleme ortaya çıkmaktadır (Sondhi, 2010). Vata'nın yüksek olduğu dönemlerde uygulanacak en önemli diyet prensibi sıcak ve pişmiş yemekler tüketmektir. Vata soğuk, kuru, ve pürüzlü olduğu için, hafif zeytinyağı veya sade yağda pişmiş yemekler bu bünye üzerinde yatıştırıcı bir etki yaratır. Sıcak süt, bitkisel çaylar, veya sahlep bu kişileri dengeler. Soğuk sandviçler, peynirler, salatalar, ve kuru tahıllar (örneğin sabah kahvaltısında soğuk süt ile yenen mısır gevrekleri) bu bünyeler için dengesizlikler yaratır ve genelde tercih edilmemelidir. Vata'yı dengede tutmak için insanlar tatlı, ekşi, ve tuzlu tatları tercih edebilir, acı, keskin, buruk tatlardan ve yemeklerden de uzak durmalıdırlar. Sonbahar ve kışın portakal, greyfurt, kivi, muz, avokado, ve üzüm gibi tatlı, ekşi, ve ağır meyveler, yaz aylarında ise kiraz, şeftali, kavun, böğürtlen, incir, ve erik gibi meyveler Vata'yı dengede tutar. Vata dengesi için sebzeler pişirilmeli ve çiğ salatalardan uzak durulmalıdır. Pancar, havuç, kereviz, bal kabağı gibi kök sebzelerinin yanında bamya, pırasa, kabak ve ıspanak vata için önemli seçimlerdir. Ufak miktarlarda yeşil ve yapraklı sebzeler (ufak doğranmış ve lifli kısımları kullanılmadan), brokoli, karnabahar, saf yağlı ve az baharatlı patates de Vata'yı dengeler. Bunların yanı sıra her gün mümkün olduğu kadar ılık su ve iki-üç bardak bitki çayı tüketilmesi vata dengesi için önemlidir ([healistanbul.com/tr](http://healistanbul.com/tr)).

*Pitta*: Ateş ve su kombinasyonundan oluşur. Pitta *doşası* ağır basan insanlar doğal liderlik ve yönetici ruhuna sahip, karar almaya odaklı kişilerdir. Pitta dengesi bozulduğunda vücut ısısında artış, sinirlilik, huzursuzluk, sabırsızlık ve ruh halinde dengesizlikler yaşanmaktadır (Sondhi, 2010). Pitta vücutta metabolizma, hazım ve değişime hükmeder. Pitta bünyesi sıcaklık ile ilişik olduğu için etkileri havanın ısındığı yaz aylarında (özellikle Temmuz ile Eylül arası) daha yoğun hissedilir. Bu dönemde vücuttaki Pitta'yı yatıştırmaya dikkat edilmelidir. Dengesini yitirmiş bir Pitta'nın dışavurumu mide ekşimesi, reflü, cilt kızarıklıkları, güneş yanıkları, sıcaklık hissi, baş ağrıları, ateş, ve asabiyet olarak yaşanabilir. Pitta'yı yatıştıran bir diyet ve hayat tarzını takip etmek (soğuk yemeklerle beslenme, acı ve bol baharatlı yemeklerden kaçınma ve günün en soğuk zamanlarında egzersiz yapmak) bu güçlü elementi dengede tutmaya yardımcı olmaktadır ([healistanbul.com/tr](http://healistanbul.com/tr)).

*Kapha*: Elementi toprak ve sudur. Kapha doşası yüksek olan bireyler toplumların önderi olarak nitelendirilirler. Duygu dalgalanmaları en az olan, görev ve sorumluluk bilinçleri çok yüksek olan bireylerde Kapha oranı yüksektir. Kapha dengesi bozulduğunda aşırı sahiplenme, madde bağımlılığı, aşırı duyarlılık söz konusu olmaktadır (Sondhi, 2010).

Kapha oranı yüksek olan kişiler kalın kemikli, yumuşak ciltli ve sabit bir duygusallığa sahip olurlar. Sağlıklı kalmak için bünyelerinde bulunan su ve toprağı diğer üç element (eter, hava, ve ateş) ile dengelemeleri gerekir. Bu elementleri hayatlarına katmak Kapha'ların nefes ve solunum yolları sıkıntuları, yağlı cilt, yorgunluk, zihin durgunluğu, depresyon ve kilo alma problemleri için faydalı olur. Kapha ıslak ve soğuk sezonlar ile ilişiktir ve bu yüzden kışın son ayları ile ilkbahar döneminde etkileri ağır basar. Kış mevsiminin uzun, soğuk, ve karanlık günlerinde insan vücudu Kapha enerjisini biriktirdiği için, özellikle bu dönemlerde aktif ve hareketli olmaya özen gösterilmesi bağıışıklık sistemini desteklemektedir ([healistanbul.com/tr](http://healistanbul.com/tr)).

Tabo 1 de Vata, Kapha ve Pitta *doşaları*na göre vücut tipleri hakkında bilgi verilmiştir.

**Tablo 1: Doşalara Göre Vücut Yapıları**

| Vata Vücut Yapısı   | Kapha Vücut Yapısı   | Pitta Vücut Yapısı   |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| Zayıf Vücut Yapısı  | Kalın Vücut Yapısı   | Atletik Vücut Yapısı |
| Yumrulu Diz Yapısı  | Basık Vücut Yapısı   | Düz Saçlar           |
| Kıvrıkcık Saç Şekli | Geniş Kulak Yapısı   | Belirgin Göz Yapısı  |
| Uzun Boy            | Geniş Göz Yapısı     | Canlı Ten Rengi      |
| İnce Parmaklar      | Geniş Dudak Yapısı   |                      |
| Soluk Ten           | Büyük Dişler         |                      |
| Çarpık Diş Yapısı   | Kısa-Küt Parmaklar   |                      |
|                     | Kalın-Dalgalı Saçlar |                      |
|                     | Kalın-Sert Deri      |                      |
|                     | Kalın Sert Tırnak    |                      |

**Kaynak:** Pole, 2006

Ayur-Veda beslenme sisteminde *doşaları* etkileyen 6 temel tat vardır. Bunlar; tatlı-ekşi-tuzlu-acı-keskin ve buruk tatlardır. Vata; tatlı-ekşi ve tuzlu yiyeceklerle, Pitta; tatlı, acı ve buruk tatlarla, Kapha ise; keskin, acı ve buruk tatlarla dengelenir (Sondhi, 2010). Ayur-Veda felsefesinde her vücudun kendine özgü bir *doşa* oranı vardır ve bu oran *doşa* testiyle belirlenir. *Doşa* oranı belirleme testi insanların *doşa* tipini belirlemek amacıyla yapılan bir testtir. *Doşa* testinde yer alan sorular kişilerin *doşa* seviyesini belirlemek amacıyla kullanılan ifadelerden oluşmaktadır. Testte yer alan ifadeler okunduktan sonra ; 5 (bu madde bana çok uyuyor), 4 (bu madde bana uyuyor), 3 (bu madde bana bazen uyuyor), 2 (bu madde bana nadiren uyar), 1 (bu madde bana uymaz) ve 0 (bu maddenin benimle hiçbir alakası yoktur) seviyelerinden birisi seçilerek işaretlenir ve test sonunda bütün sayılar toplanarak *doşa* oranı hesaplanır. Testin sonunda en yüksek puanı alan *doşa*, kişinin *doşası* olarak kabul edilir. *Doşa* testinde bazı kişilerde 2 *doşa* türü de aynı puana sahip olabilmektedir. Bu durum kişinin çift *doşa* özelliğine sahip olduğu anlamına gelmektedir (Saraç, 2002).

**Tablo 2: Vata Testi**

| Vata Testi   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Yeni Şeyleri Her Zaman Çabuk Öğrenirim                             |   |   |   |   |   |   |
| İyi Ezberleyemem, Ezberlesem Bile Hafızam Zayıftır, Kolay Unuturum |   |   |   |   |   |   |
| Karar Vermekte Zorlanırım  |   |   |   |   |   |   |
| İşimi ve Faaliyetlerimi Genelde Büyük Bir Hevesle Yaparım          |   |   |   |   |   |   |
| Kolay Endişelenir ve Sıkıntıya Düşerim                             |   |   |   |   |   |   |
| Doğal Yapım Çok Kuvvetli ve Hayat Doludur                          |   |   |   |   |   |   |
| Hızlı Konuşurum ve Arkadaşlarım Konuşkan Olduğumu Söyler           |   |   |   |   |   |   |
| Ruh Halim Çok Çabuk Değişir ve Biraz Duygusalımdır                 |   |   |   |   |   |   |
| Zihnim Çok Aktiftir, Aynı Zamanda Çok Yaratıcıyım                  |   |   |   |   |   |   |
| Kolay Öğrenir ve Kolay Unuturum                                    |   |   |   |   |   |   |
| Soğuk Havaya Karşı Dayanıksızımdır ve Soğuk Havayı                 |   |   |   |   |   |   |

*I. Eurasia International Tourism Congress: Current Issues, Trends, and Indicators (EITOC-2015)*

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Sevmem  |  |  |  |  |  |  |
| Cildim Özellikle Kışın Kuruma Eğilimindedir                     |  |  |  |  |  |  |
| Genelde İnce Bir Vücut Yapım Vardır                             |  |  |  |  |  |  |
| Kolay Kilo Almam  |  |  |  |  |  |  |
| Yürüdüğüm Zamanki Karakteristik Özelliğim Hızlı ve Çabuktur     |  |  |  |  |  |  |
| Gaza Eğilimim Vardır ve Çabuk Kabız Olurum                      |  |  |  |  |  |  |
| Genelde Uykuya Zor Dalarım ve Gece Uyku Hafiftir                |  |  |  |  |  |  |
| Yalnız Kaldığımda, Yemek ve Uyku Alışkanlıklarım Düzensizdir    |  |  |  |  |  |  |
| Hareketlerim Hızlı ve Aktiftir, Enerji Birden Bire Patlak Verir |  |  |  |  |  |  |
| Kolay Heyecanlanırım  |  |  |  |  |  |  |
| Genelde Ellerim ve Ayaklarım Soğuktur                           |  |  |  |  |  |  |

**Tablo 3: Pitta Testi**

| <b>Pitta Testi</b>  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>0</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| İradem Çok Kuvvetlidir ve Bir Dereceye Kadar Çok Güçlüyümdür  |          |          |          |          |          |          |
| Bir Çok İnsana Göre Sıcak Hava Beni Daha Çok Rahatsız Eder veya Yorgun Düşerim                                    |          |          |          |          |          |          |
| Her Zaman Belli Etmesem Bile Kolay Öfkelenir ve Kızarımlarım  |          |          |          |          |          |          |
| Faaliyetlerimde Aşırı Derecede Titiz ve Düzenliyimdir   |          |          |          |          |          |          |
| Sabırsızımdır   |          |          |          |          |          |          |
| Çok İştahlıyım, Kendimi Engellemezsem Çok Miktarda Yiyebilirim  |          |          |          |          |          |          |
| Kendimi Çok Etkili ve Yeterli Bulurum   |          |          |          |          |          |          |
| Başkalarının Soğuk Bulduğu Mekanlar Bana Sıcak Gelir  |          |          |          |          |          |          |
| Kolay Öfkelenir, Çabuk Sakinleşirim   |          |          |          |          |          |          |
| Ayrıntılarda Çok Titizimdir   |          |          |          |          |          |          |
| Pek Çok İnsan Beni İnatçı Olarak Kabul Eder   |          |          |          |          |          |          |
| Bunlardan Bir veya Birkaçı Benim Saç Yapıma Uyar. Erken Beyazlayan ve Dökülen, İnce, Düz, Sarı, Kızıl, Kumral Saç |          |          |          |          |          |          |
| Eğer Bir Öğünü Kaçırırsam veya Yemek Saatini Geçirirsem Rahatsız Olurum   |          |          |          |          |          |          |
| Soğuk Yiyecek ve İçecekleri Çok Severim   |          |          |          |          |          |          |
| Meydan Okumak Hoşuma Gider ve Birşeyi İstedğim Zaman Onu Elde Etmek İçin Çok Çalışırım                            |          |          |          |          |          |          |
| Acılı ve Baharatlı Yiyecekler Bana Dokunur  |          |          |          |          |          |          |
| Anlaşmazlıklarda Olmam Gerektiği Kadar Hoşgörülü  |          |          |          |          |          |          |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Değilimdir                                     |  |  |  |  |  |  |
| Hem Başkalarını Hem de Kendimi Eleştiririm     |  |  |  |  |  |  |
| Bağırsaklarım Çok Düzenli Bir Şekilde Boşalır. |  |  |  |  |  |  |
| Kolay Terlerim                                 |  |  |  |  |  |  |

**Tablo 4: Kapha Testi**

| <b>Kapha Testi</b>  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>0</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Önemli Bir Rahatsızlık Duymadan Çok Rahat Öğün Atlayabilirim  |          |          |          |          |          |          |
| Çok Derin Uyurum  |          |          |          |          |          |          |
| Soğuk ve Nemli Hava Beni Rahatsız Eder  |          |          |          |          |          |          |
| Diğer İnsanlar Kadar Çabuk Öğrenmem, Fakat Aklımda Çok İyi Kalır ve Çok Güçlü Bir Hafızam Vardır                        |          |          |          |          |          |          |
| Saçım Gür, Koyu ve Dalgalıdır   |          |          |          |          |          |          |
| Pek Çok İnsana Göre Daha Kolay Kilo Alır ve Daha Zor Veririm  |          |          |          |          |          |          |
| Ertesi Gün Kendimi İyi Hissetmem İçin En Az Sekiz Saat Uyumam Gerekir   |          |          |          |          |          |          |
| Genelde Sakinimdir, Kolay Öfkelenmem  |          |          |          |          |          |          |
| İri, Sağlam Bir Vücut Yapım Vardır  |          |          |          |          |          |          |
| Fazla Uyumaya Eğilimliyimdir, Sabah Kalkınca Hemen Aylamam, Kendimi Sersem Gibi Hissederim, Sabahları Tutuk ve Yavaşım. |          |          |          |          |          |          |
| İş Yaparken Doğal Halim Daha Relaks ve Daha Sakindir  |          |          |          |          |          |          |
| Tombullaşmaya Eğilimliyimdir, Kolay Yağlanırım  |          |          |          |          |          |          |
| Şu Sözler Beni İyi Tanımlar: Sakin, Güzel Huylu, Sevgi Dolu, Muhabetli ve Bağışlayıcı                                   |          |          |          |          |          |          |
| Fiziksel Olarak Çok Güçlü ve Dayanıklıyım. Sabit Bir Enerji Düzeyim Vardır  |          |          |          |          |          |          |
| Uysal ve Sakinimdir. Kolay Sinirlenmem  |          |          |          |          |          |          |
| Sindirimim Yavaş Olduğundan Yemeklerden Sonra Kendimi Ağır Hissederim   |          |          |          |          |          |          |
| Aşırı Mukus, Balgam, Şişme, Astım, Ödem veya Sinüs Problemlerine Eğilimim Vardır  |          |          |          |          |          |          |
| Hafif Soluk, Yumuşak, Pürüzsüz, Bir Cildim Vardır   |          |          |          |          |          |          |
| Yemeklerimi Ağır Ağır Yerim, Faaliyetlerimde Yavaş Ama Düzenliyimdir  |          |          |          |          |          |          |
| Yavaş ve Ölçülü Yürürüm   |          |          |          |          |          |          |

### **3. Yöntem**

Çalışmada, kanaatlerin ve algıların daha kolay öğrenilmesini sağlayan nitel araştırma (Şimşek, 2013) yöntem olarak belirlenmiştir. Çalışmanın ilk bölümünde Ayur-Veda felsefesi ile ilgili literatür taraması yapılmış, literatür taramasının ardından bu felsefeye uygun menü oluşturmak ve oluşturulan menüyü geliştirmek amacıyla uygulama odaklı eylem araştırması (Yıldırım ve Şimşek, 2013) gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla bir Ayurvedik menü planlanmış ve menüde yer alan yemekler tariflerine uygun olarak hazırlanmıştır.

#### **4. Bulgular**

##### **4.1. Ayurvedik Menü Örneği**

###### **4.1.1. Zencefilli Havuç Çorbası**

Dolaşım ve sindirime iyi gelen zencefilli havuç çorbası a vitamini açısından oldukça zengin bir bileşene sahiptir. Düşük Pitta seviyesini yükselten, yüksek Kapha ve vata seviyesini de dengeye getiren bu çorba rahatlıkla hazırlanıp tüketilebilmektedir. Pitta seviyesini düşürmek için 10 bütün karabiber yarıya indirilebilmektedir.

###### **Gerekli Malzemeler**

- Yarım yemek kaşığı zeytinyağı,
- 1 su bardağı doğranmış soğan,
- 1 tatlı kaşığı kıyılmış zencefil,
- 3 su bardağı rendelenmiş havuç,
- 5 su bardağı su,
- 1 tatlı kaşığı tuz,
- 1 adet tarçın çubuğu,
- Doğranmış 2 yemek kaşığı taze maydanoz,
- Tane karabiber 10 adet

###### **Hazırlanışı**

Orta boy bir tavaya zencefil ve soğan eklenir , soğan karamelize olana kadar 5-8 dk sotelenir. Havuç, su tuz, çubuk tarçın, tane karabiber karıştırılır ve su kaynatılır. Su kaynadıktan sonra kısık ateşte 15-20 dk pişirme işlemi gerçekleştirilir. Pişme işlemi tamamlandıktan sonra çubuk tarçınlar ve tane karabiberler karışımdan çıkarılır. Geri kalan malzemeler püre haline getirilir ve maydanoz ile süslenerek servis edilir.



**Resim 1: Zencefilli Havuç Çorbası**

###### **4.1.2. Ayurvedik Makarna**

Protein alımı açısından son derece önemli bir makarna menüsüdür. Kahvaltıda ve aperatif olarak tüketilebilmektedir. Kapha ve Pitta *doşalarını* artıran, Vata *doşasını* ise dengede tutan bir özelliğe sahiptir. Hazırlanırken 2 yumurta yerine 1 yumurta sarısı ve 2 yumurta beyazı kullanılırsa yüksek olan Kapha ve Pitta *doşalarını* düşürerek vücut dengesini sağlamaktadır.

###### **Gerekli Malzemeler**

- Yarım paket tam buğday unundan üretilmiş makarna (250 gr),
- 1 yemek kaşığı tereyağı,

*1. Eurasia International Tourism Congress: Current Issues, Trends, and Indicators (EITOC-2015)*

- 2 yemek kaşığı doğranmış soğan,
- 2 yemek kaşığı dilimlenmiş mantar,
- 1 çay kaşığı İtalyan çeşnisi (rezene, domates, karabiber, fesleğen, maydonoz, kimyon, mercanköşk, biberiye, kekik, zeytin tozu, kırmızı biber),
- Worcester sos (domates ve baharatlarla hazırlanan sos),
- Tatlandırmak için tuz ve taze çekilmiş karabiber

**Krema İçin Gerekli Malzemeler**

- 2 adet yumurta,
- Yarım çay bardağı süt,
- 1 yemek kaşığı sebze suyu,
- Yarım çay bardağı sebze suyu veya sebze çeşnisi,
- Rendelenmiş parmesan peyniri,

**Hazırlanışı**

Tencerede su kaynatılır, kaynayan suya makarna ve tuz eklenerek pişirilir. Başka bir tavada ise tereyağı eritilir, 4-5 dk boyunca eriyen tereyağı içerisinde soğan ve mantarlar sotelenir. Başka bir kap içerisinde yumurta, süt, sebze suyu, İtalyan çeşnisi, karabiber, worcester sos ve tuz karıştırılır. Makarna piştiğinde süzülür, krema yapılan tereyağı ve yumurtadan elde edilen sos tencereye eklenerek yumurtalar makarnada fark edilmeyecek şekilde karıştırılır. Parmesan peyniri ve karabiber ile servis edilir.



**Resim 2:** Ayurvedik Makarna

**4.1.3. Ayurvedik Yeşil Salata**

Ayurvedik yeşil salata yüksek olan Kapha, Pitta ve Vata seviyelerini düşürerek dengeye ulaşmasını sağlayan lezzetli bir Ayurvedik salata türüdür.

**Malzemeler**

- 1 kase yeşil salata malzemesi (marul, maydanoz v.b),
- Doğranmış yarım avakado,
- 1 adet dilimlenmiş salatalık,
- 1 adet kıyılmış brokoli,
- 2 yemek kaşığı alfalfa bitkisi

- Yeterli miktarda balzematik sirke,
- Yeterli miktarda zeytinyağı,
- Yeterli miktarda tuz ve kullanılmak istenen diğer baharatlar.

#### Hazırlanışı

Derin bir kabın içinde salata malzemeleri karıştırılır. Karışımın üzerine zeytinyağı ve balzematik sirke eklenir. İsteğe göre tuz ve diğer baharatlar eklenerek servise hazır hale getirilir.



**Resim 3:** Ayurvedik Yeşil Salata

#### 4.1.4. Kara

Kara, Hindistan'ın geleneksel ve lezzetli tatlılarından biridir. Kara yüksek olan Vata ve Pitta *doşalarını* düşüren, düşük olan Kapha *doşasını* artıran bir tatlı türüdür. Kapha *doşası* yüksek olan bireyler bu *doşha* türünü düşürmek istiyorlarsa tam yağlı süt yerine keçi sütü veya soya sütü kullanabilirler.

#### Malzemeler

- 2 çay bardağı su,
- 1 çay bardağı kahverengi şeker,
- 1,5 yemek kaşığı tereyağı,
- 2 çay bardağı tam buğday unu,
- 2,5 çay bardağı tam yağlı süt

#### Hazırlanışı

Bir tencerenin içerisinde su ve şeker şerbet haline gelinceye kadar kaynatılır, daha sonra ocağın ısısı düşürülür. Başka bir tencerede tereyağı eritilir ve un eklenerek pembeleşinceye kadar kavurulur. Bir diğer tencerede ise süt kaynatılır. Şekerli su ve pembeleşen un iyice karıştırılır, süt eklenir ve ocağın ısısı düşürülerek 20 dk pişirilir. Hindistan cevizi, fındık ve benzeri yemişlerle üzeri süslenecek servis edilebilir.





**Resim 4:** Kara Tatlısı

## 5. Sonuç ve Öneriler

Dışarıda yemek yeme olgusu iş hayatına kadınlarında katılmasıyla beraber hızlı bir değişim ve gelişim göstermiştir. Bu gelişim paralelinde insanlar için zaman daha önemli bir unsur haline gelmeye başlamıştır. Zamanı kısıtlı olan insanlar karınlarını doyurmak ve sosyalleşmek amaçlı dışarıda yemek yemeye başlamaları da yiyecek içecek işletmelerinin kendilerini geliştirmelerine etki etmiştir. Literatür taraması sonucunda yiyecek içecek işletmelerinin seçiminde yemeğin kalitesi, menü, yemeğin çeşitliliği, fiyat, işletmenin imajı gibi unsurlar (Özdemir, 2010), yiyecek içecek işletmelerinin seçimini etkileyen unsurlar olarak ifade edilmektedir. Çalışmada yiyecek içecek işletmelerinin seçimini etkileyen öğelerden birisi olan menülerin geliştirilmesi ve yeni menülerin oluşturulması kapsamında Ayur-Veda felsefesine uygun menü planlanmış ve menüde yer alan yiyeceklerin malzemeleri belirlenerek yiyecekler hazırlanmıştır. Menüde yer alan yiyecekler belirlenirken The Modern Ayurvedic Cookbook isimli kitaptan faydalanılmıştır. Çalışma sonucunda oluşturulan yemeklerin Kapha, Pitta ve Vata *doşalarını* nasıl dengeye ulaştırdığı belirtilmiştir. Elde edilen sonuçlar ışığında Ayurvedik beslenme insan sağlığı açısından önemli bir olgudur. Fakat Ayur-Veda felsefesine göre beslenme ve diyet yapmak için öncelikle diyetisyen ve beslenme uzmanlarından bilgi alınmalı vücut *doşalarının* yanı sıra metabolik yapıya uygun besinler tüketilmelidir. Bu tavsiyeler ışığında yiyecek içecek işletmeleri ve buralarda görev yapmakta olan besin uzmanları hazırladıkları yiyecekleri özellikli konuma getirebilir ve müşterilerine hoş tatlar sağlayabilirler. Ayur-veda sistemi incelendiğinde insan sağlığını olumsuz yönde etkileyecek bir bileşime rastlanmamaktadır. Bu nedenle Türkiye’de bu felsefe kapsamında yukarıda hazırlanan menü örneği diyetisyen ve gastronomlarında fikirleri alınarak geliştirilebilir ve özellikli yiyecek içecek işletmelerinde ayurvedik mutfaklar oluşturulabilir. Yiyecek içecek sektöründeki gelişmelere bakıldığında farklı tatlar farklı şekillerde sunulmaktadır ve geçmişi çok eskiye dayanan bu sistemin tatlarının yeniden dizayn edilerek işletmelerde uygulamalarının oluşturulması hem insanların yeni tatlara ulaşmasına hem de işletmelerin yeni yiyecek pazarlarına ulaşmasına katkı sağlayabilecektir.

## Kaynakça

- Aktaş, N. (2001). Konya il merkezinde farklı sosyoekonomik düzeydeki, 9-11 yaş grubu öğrencilerin obezite prevelansı ve bunu etkileyen etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Averbach, R., Rothenberg, S. (1989). Fundamentals of Maharishi Ayur-states of consciousness, *Higher Stages of Human Development: Perspectives Veda: Natural Health Care for the Mind and Body (educational packet and videotape)*. Lancaster, MA: Maharishi Ayur-Veda Products International.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınları, Kaynak Kitap Dizisi, Ankara: Şahin Matbaacılık.

I. Eurasia International Tourism Congress: Current Issues, Trends, and Indicators (EITOC-2015)

- Cullen, P. (1994). Time, tastes and technology: *The Evolution of Eating Out*, *British Food Journal*. 96 (10), 4-9.
- Dasgupta, S. (1992). *A history of Indian philosophy*, New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.
- Denizer, D. (2005). *Konaklama işletmelerinde: Yiyecek ve içecek yönetimi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Fradwley, D., Ranade, S. (2001). *Ayur-Veda, nature's medicine*. USA.: Lotus Press,
- Kemp, K., Insch, A., Holdsworth, D.K., Knight, J.G., (2010). *Food miles: Do UK consumers actually care?* *Food Policy* 35, 504–513.
- Levi-Strauss, C. (1983). *The raw and the cooked introduction to the science of mythologies*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Mennel, S., Murcott, A. ve Van Otterloo, A.H. (1992). *The sociology of food: Eating, diet, culture*. Londra: Sage
- Mukherjee, P.K. (2001). Evaluation of Indian traditional medicine. *Drug Information Journal*. (35), 623-631.
- Mukherjee, P.K., Wahile, A., (2006). Integrated approaches towards drugs development from Ayur-Veda and other Indian system of medicines. *Journal of Ethnopharmacology*. (103), 25-35.
- Mukherjee, P.K., Venkatesh, P., Ponnusankar, S. (2010). Ethnopharmacology and integrative medicine- let the history tell the future. *Journal of Ayur-Veda and Integrative Medicine* (1), 100-109.
- Özdemir, B. (2010). Dışarıda yemek yeme olgusu: kuramsal bir model önerisi. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi* 21 (2), 218-232
- Pole, S. (2006). *Ayurvedic medicine*. The Principles of Traditional Practise. Churchill Livingstone.
- Riley, M. (2005). Food and beverage management A review of change. *International Journal of Contemporary Hospitality Management* 17(1), 88-93.
- Saraç, E. (2002). *Ayur-Veda sağlıklı zayıflamanın yolları*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Brooks, J. (2002). Ayurveda. Shannon, S (Ed.), *Handbook of complementary and alternative therapies in mental health* (ss, 453-471). New York: Academic Press.
- Sharma, H., Clark, C. (2012). *Ayurvedic healing: Contemporary Maharishi Ayur-Veda medicine and science*. London and Philadelphia: Singing Dragon.
- Sondhi, A. (2010). *The Modern Ayurvedic Cookbook*. Canada: Arsenal Pulp Press.
- Şimşek, M. (2013), Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının coğrafi bilgi sistemleri (CBS) konusundaki bilişsel yapılarının ve alternatif kavramlarının kelime ilişkilendirmesi testi ile belirlenmesi. 4. *Ulusal İlköğretim Bölümleri Öğrenci Kongresi* (s.65-75). Nevşehir: Nevşehir Üniversitesi.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Wood, R. C. (2007). The future of food and beverage management research, *Journal of Hospitality and Tourism Management*. 14(1), 6-16.
- [http://gulingulgor.com/stres\\_ve\\_Ayur-Veda.pdf](http://gulingulgor.com/stres_ve_Ayur-Veda.pdf) (Erişim: 02.01.2015).
- Jain, S. S. Directorate Of Ayush <http://www.healistanbul.com/tr/metabolik-tipinize-gore-dogru-beslenme> (Erişim: 03.01.2015)
- [http://www.delhi.gov.in/wps/wcm/connect/doit\\_health/Health/Home/Directorate+of+AYUSH/Introduction](http://www.delhi.gov.in/wps/wcm/connect/doit_health/Health/Home/Directorate+of+AYUSH/Introduction) (Erişim: 06.01.2015)