

# **KAN GRUBUNA GÖRE BESLENME**

**Ali ILGAZ\***

**Özlem YILDIRIM\***

---

\*Dr. Öğr. Üyesi, Kapadokya Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu/Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Orcid: 0000-0003-0838-2747, E-mail: ali.ilgaz@kapadokya.edu.tr.

\* Öğr. Gör., İstanbul Aydın Üniversitesi Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu/Aşçılık Programı, Orcid: 0000-0003-3807-4315, E-mail: ozlemyildirim@aydin.edu.tr

## ÖZET

Günümüzde sağlıklı beslenme, tüm bireyler için önemli bir konu haline almıştır. Fakat her bireyin metabolizması, sindirim sistemi ve genetik yapısı değişik olduğundan dolayı tek bir beslenme planının tüm bireyler için uygun olduğunu söylemek mümkün olmamaktadır. Bu noktada kan grubuna göre beslenme yöntemi devreye girmektedir. Kan grubuna göre beslenme bütün dünyada popülerlik kazanan devrim niteliğinde bir diyet olma özelliği göstermektedir ve kan grubu diyeti uzunca bir süredir pek çok kişi tarafından uygulanmaktadır. Bu beslenme yaklaşımına göre, her bireyin kan grubuna göre belirli yiyecekleri sindirme ve metabolize etme yeteneği farklılık gösterir. Bu beslenme yaklaşımı, farklı kan gruplarına sahip kişilerin çeşitli yiyecek gruplarını nasıl tolere edebileceği veya tolere edemeyeceği konusunda önerilerde bulunur. Bu çalışmada kan gruplarına göre beslenme türleri ele alınmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Kan Grubu, Kan Grubuna Göre Beslenme Tipleri

## ABSTRACT

Nowadays, healthy nutrition has become an important issue for all individuals. However, since each individual's metabolism, digestive system and genetic structure are different, it is not possible to say that a single nutrition plan is suitable for all individuals. At this point, the nutrition method according to blood type comes into play. Nutrition according to blood type is a revolutionary diet that has gained popularity all over the world, and the blood type diet has been implemented by many people for a long time. According to this nutritional approach, each individual's ability to digest and metabolize certain foods varies depending on their blood type. This nutritional approach makes recommendations about how people with different blood types may or may not tolerate various food groups. In this study, nutritional types according to blood groups were discussed and various suggestions were made.

**Key Words:** Nutrition, Blood Group, Nutrition Types According to Blood Group

## GİRİŞ

Dünyada yaşayan bütün canlıların yaşamlarını idame ettirebilmeleri için beslenmeleri zorunludur. Beslenme canlıların büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı bir şekilde yaşamlarına devam edebilmeleri için gerekli olan enerji ve besin maddelerinden her birini yeterli miktardaki besin öğelerini, besin değerlerini kaybetmeden, en ekonomik şekilde almak ve kullanmaktır (Yılmaz ve Özkan, 2007). Beslenme yalnızca istenilen ya da arzu edilen gıdaları yeme-içme ya da karın doyurmak anlamına gelmemektedir. Beslenme sağlıklı olmak ve bu sağlığı korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek adına vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerini uygun zamanlarda yeterli ölçülerde almak için mutlaka bilinçli bir şekilde yapılması gereken eylemdir (Çakırca Avcu, 2017). Beslenme tüm canlılarda olduğu gibi insan için de en temel gereksinimlerin başında gelmektedir. İklim şartları müsait olduğu zaman konutsuz ya da giysisiz olarak

yaşanabilir, ancak beslenmeden yaşamı sürdürmek olanaksızdır. 20. yüzyılın başından beri devam ettirilen bilimsel araştırmalarla, beslenme bir bilim dalı olarak gelişmiştir. Bu bilim dalı, beslenmede esas olarak görülen besin maddelerinin çeşitleri, ölçüleri, nitelikleri ve vücut içerisindeki işlevlerini, bu besinlerin bileşimini, fiziksel ve kimyasal özelliklerini, üretimden tüketime kadar olan işlemlerin besin kalitesine etkilerini, farklı yaş, cinsiyet, çalışma ve özel durumlarda olan birey ya da gruplar için en uygun beslenme planlarının ortaya konulmasını incelemektedir. Özetle beslenme, besinlerin üretiminden hücrede kullanımına kadar geçen tüm süreçlerde insan ve besin ilişkisini inceleyen bir bilim dalı olmuştur. Bu sebeple beslenme, bir taraftan insanı inceleyen tıp ve sosyal bilimler, diğer taraftan ise fiziksel bilimlerle de ilişki içerisinde (Baysal, 2020). Toplumların ekonomik yönden gelişmesi ve sağlıklı bir biçimde yaşayıp bunu sürdürebilmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmalarına bağlıdır. Sağlıklı olmanın koşulu da dengeli ve yeterli beslenmekten geçmektedir. Dengeli ve yeterli bir şekilde beslenmek sağlıklı beslenme olarak da ifade edilmektedir. Bu noktada yaşamları boyunca tüm insanların sağlığının korunması, iyileştirilmesi, geliştirilmesi, yaşam kalitelerinin artırılması ve sağlıklı yaşam türlerinin benimsenmesinin amaçlanması gerekmektedir. Diğer taraftan gün geçtikçe farklı ve yeni diyetler ve beslenme programları karşımıza çıkmaya devam etmektedir. Son dönemlerde gündeme yeniden “kan gruplarına göre beslenme” gelmiştir. Kan grubuna göre beslenmenin esasen 1900'lerin başında, kan gruplarının bulunmasından hemen sonra ortaya çıktığı bilinmektedir. Fakat zaman zaman yeniden gündem haline geldiğinden bu beslenme düzeni ya da diyetler her zaman popülerliğini korumaya devam etmektedir. Bu çalışmada kan gruplarına göre beslenme türleri ele alınmış ve bu kan gruplarına göre hangi besinlerin tercih edilmesi, hangi besinlerden ise kaçınılması gerektiğinin önemine vurgu yapılmıştır.

## **KAN GRUPLARINA GÖRE BESLENME**

Vücut tipi, her insan için yiyecekleri nasıl metabolize ettiğini, hangi yiyeceklerin beslenmemizde önem teşkil ettiğini ve kendimizi iyi hissetmemizde bize hangi yiyeceklerin yardımcı olacağını ortaya koyan ya da belirleyen fiziksel yapıdır. İnsanların, sağlık kavramını geliştirmesi ve hastalık riskinin azaltılabilmesi için değişik beslenme türleri ortaya çıkmıştır. Bu beslenme türleri içerisinde yer alan kan grubuna göre beslenme ise ilk defa 1899 yılında Shattock ve 1900 yılında Landsteiner tarafından bulunmuştur (Şengül, 2020). İnsan yaşamının en önemli ve hatta olmazsa olmazıdır. Normal bir insanın vücudunun yaklaşık %7-8 'ini kan oluşturmaktadır. Her insanın vücudunda kan grupları farklılık göstermektedir. İnsanların kan gruplarına göre yemek yemelerinin fizyolojik nedeni, yaygın olarak tüketilen birçok gıdada bulunan protein benzeri maddeler olan lektinlerle ilgilidir. Asphytohemaglutinler olarak da bilinen lektinler ilk olarak 1888'de tanımlanarak şeker içeren moleküllerle etkileşime girdiği keşfedilmiştir. Bu keşif, kan grubu, kırmızı kan hücrelerinin yüzeyindeki spesifik şeker-protein kalıntılarının varlığına (veya yokluğuna) göre belirlendiğinden, bazı lektinlerin kan gruplamasında kullanılmasına izin verilmiştir. Bu kalıntılara antijen denilmektedir. Antijenler, vücudunuzun neyin dost neyin düşman olduğunu ayırt etmesini sağladığı için bağışıklık sisteminin işlevinde önemli bir rol oynamaktadır. Kan grubu antijeninizden farklı bir antijen vücudunuza girdiğinde, bağışıklık sisteminiz onu yabancı olarak tanımlar

ve istilacıya saldırıp onu öldürmeye hazırlanır (Puryear, 2017). Temel de vücudumuz da 4 farklı olarak A, B, AB, 0 (rh) pozitif veya negatif grubundan biri olan kan grubu mevcuttur (Alataş, 2018). Buna göre her bireyin sahip olduğu A, B, AB veya 0 kan grubu, o bireyin sağlıklı yaşaması için gereken beslenme alışkanlıkları açısından farklılık göstermektedir (Yıldız ve Yılmaz, 2020). 0 kan grubuna sahip bir birey hayvansal protein ağırlıklı, A kan grubuna sahip olan kişi sebze ve meyve ağırlıklı, B kan grubu süt ve türevleri ile AB grubu ise hem sebze-meyve hem de hayvansal protein ağırlıklı beslenmesi gerekmektedir. Bireyler arası beslenme farklılıklarının ortaya çıkmasında ki temel öge genetik çeşitliliğin var olmasıdır. Kan grubuna beslenme türlerinde gıdalar on altı kategoriye ayrılmaktadır: Et ve kümes hayvanları; Deniz ürünleri; süt ürünleri ve yumurtalar; sıvı yağlar ve katı yağlar; fındık ve tohumlar; fasulye ve baklagiller; hububat; ekmekler ve kekler; tahıllar ve makarna; sebzeler; meyve; meyve suları ve sıvılar; baharat; çeşniler; bitkisel çaylar; ve çeşitli içecekler. Her kan grubu için, her kategori için “son derece faydalı”, “nötr” veya “kaçınılması gereken” (yiyeyeğin lektin içeriğine göre) olarak tanımlanan gıdaların listeleri sağlanmaktadır. Ayrıca her kan grubu için kilo alımını teşvik eden gıdaların bir listesi ve kilo kaybını teşvik eden gıdaların bir listesi sağlanmaktadır (Puryear, 2017).

Değişen tüketim alışkanlıkları ile beraber her geçen gün karşımıza farklı beslenme trendleri çıkmaktadır. Bu trendler içerisinde kan grubuna göre beslenme yer almaktadır. Kan grubuna göre beslenmenin aslında 1900'lerin başında, kan gruplarının bulunmasından hemen sonra ortaya çıktığı bilinmektedir. Farklı kan gruplarına göre ortaya çıkan farklı beslenme türleri ile insan vücudunun vereceği tepki ölçülmektedir. Buradan hareketle 0, A, B ve AB kan gruplarına sahip insanların farklı şekillerde beslenmesi ile her besin maddesinin her kan grubunun da farklı etkiler göstereceği, bazılarında çökelti oluşturabilirken bazılarında kanın daha yapışkan hale gelmesiyle sonuçlanacağı gibi nedenlere dayandırılmaktadır (Bayrakdar, 2019). Her kan grubu farklı beslenme özellikleri taşımaktadır.

**0 grubu:** Kan grubu 0 olan kişilerin sindirim sistemi kırmızı et tüketimine daha uygun olduğu ifade edilerek beslenmelerinde et yemeklerine yer vermeleri önem teşkil etmektedir. Bununla birlikte deniz ürünleri, zeytinyağı ve keten tohumu gibi yağları da günlük beslenmelerine eklemeleri önerilmektedir. Ayrıca lahanagiller başta olmak üzere koyu yeşil renkli sebzeler; incir, kiraz, üzüm ve karpuz gibi daha çok yaz aylarında çıkan meyveleri de besinlerine eklemeleri tavsiye edilmektedir. "Kan grubuna göre beslenme" mantığından hareket edenler, 0 kan grubuna sahip kişilerin protein bakımından zengin, karbonhidrat bakımındansa fakir olan yiyecekler yemeleri gerektiğini düşünmektedirler. Bunun yanı sıra şarküteri ürünleri, hazır turşu, dondurma, gazlı içecekler ve rafine edilmiş yağlar gibi işlenmiş gıdalardan uzak durmaları gerektiği, başta buğday ve mısır olmak üzere tahıl ürünlerini ve süt ürünlerini de az miktarda tüketmeleri gerektiği düşünülmektedir (Bayrakdar, 2019).

**A grubu:** A kan grubuna sahip kişilerin beslenmelerinde ağırlık vermesi gereken besin grupları arasında sebze ve meyveler yer almaktadır. Bunların yanında hayvansal ürünler ile fermente edilmiş süt ve süt ürünleri de besinlerine dahil etmeleri gereken yiyecek çeşitleri arasında yer almaktadır (“thenutrit.com”, 2019). A kan grubuna sahip olan bireylerin daha zayıf bir bağışıklık sistemi olduğu için

beslenmelerine brlce, enginar, karalahana, havuç, pazı, diğer yeşil yapraklı sebzeler; greyfurt, erik, zencefil, kayısı, kiraz, mandalina, portakal ve muz gibi vitamin ve mineral bakımından zengin meyve ve sebze eklemeleri gerekmektedir. Bunlara ek olarak A kan grubuna sahip bireylerin yememesi ya da olabildiğince az yemesi gerektiği düşünülen besinler arasında; beyaz et dışındaki diğer tüm et ürünleri, patates, domates, biber, patlıcan gibi sebzeler, kavrulmuş kuru yemişler ve tereyağı, dondurma gibi süt ürünleri yer almaktadır (Bayrakdar,2019).

**B grubu:** B grubu kana sahip olan bireylerin beslenme yapıları diğer kan gruplarına göre çeşitlilik göstermektedir. B grubu kana sahip olan kişiler deniz ürünlerinden hayvansal ürünlere kadar birçok yiyeceği tüketebilme durumları söz konusudur (“thenutri-fit.com”, 2019).En çok tüketilmesi gereken yiyecekler arasında zeytinyağı, yumurta ve ceviz yer almaktadır. Bunlar dışında bolca sebze meyve yemeleri de tavsiye edilmektedir. Aynı zamanda B kan grubuna sahip olan bireylerin patlıcan, patates, havuç, maydanoz gibi sebzeleri; karpuz, erik, muz gibi meyveleri ve yeşil ayı da beslenme düzenlerine çokça dahil etmeleri gerekmektedir. Bunun yanı sıra tavuk ve deniz ürünleri, mercimek, nohut gibi baklagiller, domates, domates salçası, mısır ve kavrulmuş kuru yemişler B kan grubuna sahip bireylerin tüketmemesi gerektiği söylenen besin grupları arasında yer almaktadır (Bayrakdar, 2019).

**AB grubu:** Gizemli kan grubu olarak adlandırılmaktadır. AB kan grubuna sahip kişilerin en çok tüketmesi gerekenler arasında levrek gibi balıklar başı çekmektedir. Ancak deniz ürünlerinin hepsi önerilmemektedir. Bunun dışında yumurta, peynir başta olmak üzere çok işlemden geçirilmemiş süt ve süt ürünleri, ceviz yağı ve zeytinyağı gibi yağlar, lahanagiller ailesine ait sebzeler, yeşil yapraklı sebzeler, mercimek, sarımsak, soğan, yulaf ve karabuğday gibi yiyecekler tüketmeleri önerilmektedir. Kırmızı et, tavuk eti, brlce, biber, avokado, nar, muz, katı yağlar, domates salçası, kuru fasulye gibi gıdaları AB grubunun tüketmemesi önerilmektedir. Kan grubu diyetinin son zamanlarda hastalıklarla ve beslenmeyle ilişkisi araştırılsa da somut bulgular elde edilmemiştir. Konu ile ilgili bilgiler araştırıldığında, başlangıçta bütün insanlar 0 kan grubuna aittir. Sıfır grubu en eski kan grubu olarak bilinmektedir. Kan gruplarının M.. 100.000-300.000 yıllık bir tarihi olduğu fikri ileri sürülmektedir. Daha sonraları et obur insanların tarımla uğraşmaya başlaması ile yeni kan gruplarının ortaya çıkması sağlanmıştır. Uzun süre sıcak bölgelerde ziraatla uğraşmaya başlayınca özellikle Mezopotamya’da bu kan grubu mutasyona uğrayarak A grubu kan ortaya çıkmaktadır. A kan grubunun var oluşu M.. 25.000-15.000 yıla kadar dayanmaktadır. B grubu ise M.. 15.000-10.000’li yıllarda Doğu Afrika’dan kuzeye giden ve soğukta yaşayan, et yemeye devam eden insanlardan oluştuğu söylenmektedir. İlk olarak Himalayalar da görülmüş daha sonrasında Moğollar vasıtasıyla da Kafkaslara gelmiştir. A ve B kan gruplarının kaynaşmasıyla da AB kan grubu ortaya çıkmıştır. M.S. 900 yıllarından itibaren bu kan grubunun varlığı tespit edilmiştir. En yeni kan grubu olan AB grubuna dünyadaki insanların %5’i dahildir. Bugünkü modern anlamda hangi gıdanın hangi kan grubuna faydalı veya zararlı olduğuyla ilgili ilk çalışmaları 1950’li yıllarda James D’adamo’nun Amerika’da yaptığı belirtilmektedir. “D’adamo, belli hastaları üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında aynı ilaç ve aynı perhizi verdiği hastalarının bir kısmının çok sratlı iyileştiklerini, bir kısmının ktleştiklerini görüyor. Bunların ilaçlara tepki vermediğini

gözlemliyor. Veya aynı yemekler veriliyor ancak o yemeğe bir takım hastalar farklı tepki veriyorlar. Bunun üzerine yemekleri, yedikleri gıdaları incelemeye başlıyor. Bakıyor ki yenildiğinde kan gruplarında ağdalaşmalara sebebiyet veren gıdalar var. Bu gıdalarda bilhassa proteinlerde bulunan ve lektin denilen bir yağ çeşidi var ki bu yağ çeşidi kan grubumuza göre sağlığımızı olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir.” (Bayrakdar, 2019).

## **KAÇINILMASI GEREKEN GIDALAR**

O kan grubuna sahip olan bireylerin, süt ürünlerinden, buğday, lahana ve Brüksel lahanasından yapılan ekmek ve makarnalardan ve mısırdan kesinlikle uzak durmalı, yumurtaları ise ölçülü bir şekilde yemeli (ancak Afrika kökenli Amerikalıların yumurtadan uzak durmaları önerilmektedir) (Puryear, 2017). A kan grubunda ise, tüm et ürünleri, tam yağlı süt ürünleri, biber, domates, tropik ve narenciye meyveleri beslenme diyetinden kaldırması gerekmektedir. B kan grubu tavuk, domuz pastırması, jambon ve kabuklu deniz ürünlerinden tamamen kaçınmaları tavsiye edilmektedir. Ayrıca B grubu kana sahip bireylerin sığır eti, buğday, çavdar, domates ve mısır tüketimini sınırlaması önerilmektedir. AB kan grubu tüm tütülenmiş veya kurutulmuş etlerden kesinlikle kaçınmalı ve sığır eti, buğday, mısır, tropik meyveler, portakal ve muz tüketimini sınırlaması gerekmektedir (“thenutri-fit.com”, 2019).

## **BÖLÜM SONU DEĞERLENDİRMESİ**

Beslenme yaşamsal döngünün sağlanabilmesi açısından büyük önem arz etmektedir. Maslow’un ihtiyaçlar piramidi içerisinde yer alan yeme içme eylemi tüm canlıların hayatta kalabilmesi için en önemli ihtiyaçlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Her geçen gün tüketim alışkanlıklarımız değişiklik göstermektedir. Bu değişikliğin karşısında beslenme alışkanlıklarımızda da bir takım farklılıklar olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu farklılıkların başında değişen iklim şartları, gıdaların üretim yerleri ve tedariki hususunda yeterince elverişli olmama ve buna ek olarak değişen gelişen dünya standartları ile farklı tüketim alışkanlıkları meydana gelmiştir. Günümüzde beslenme türleri pek çok farklı başlık altında incelenebilmektedir. Bu başlıklar içerisinde yer alan kan grubuna göre beslenme ise her bireyin sahip olduğu genetik farklılıklar neticesinde farklı kan grupları ortaya çıkmaktadır. Bu kan grupları ile beslenme arasında doğrudan bir ilişkinin olup olmadığı hala merak konusu haline gelse de sindirim sistemi ve kan dolaşımı bakımından kan grubuna uygun olan yiyecekleri tüketmek kişinin sağlığı için önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Vücudumuzda dört farklı kan grubu bulunmaktadır. Bunları A grubu, B grubu, 0 grubu ve AB grubu olarak sınıflandırmak mümkündür. Her kan grubunun tüketmesi gereken ya da tüketmesi sakıncalı olarak görülen yiyecek türleri yer almaktadır. Örneğin kan grubu A olan kişilerin daha çok sebze ve meyve ağırlıklı beslenmelerinin gerektiği, et grubundan ise beyaz et harici et tüketmesinin sakıncalı olabileceği ifade edilmektedir. B kan grubuna sahip olan kişiler ise süt ve süt ürünleri ile kırmızı etin tüketilmesinin gerektiği ifade edilirken beyaz et ve deniz ürünlerinden uzak durulmasının sağlık açısından daha iyi

olacağı çalışmalarda belirtilmektedir. 0 kan grubuna sahip olan kişilerin protein bakımından daha zengin yiyecekleri tüketmeleri, karbonhidrat bakımından ise daha az yiyecekleri tüketmeleri gerekmektedir. AB grubunda ise hayvansal gıdalardan çok yeşil yapraklı sebzeleri tüketmeleri önerilmektedir. Bu çalışma ile kan grubunun beslenme üzerindeki etkileri incelenerek, alan yazına katkı sağlaması amaçlanmıştır.

## KAYNAKÇA

- Alataş, M. (2018). Kan grupları ve stres düzeyi arasındaki ilişkiler, *International Journal of Innovative Engineering Applications*, 2(2), 50-52.
- Bayrakdar, A. (2019, Nisan). Kan gruplarına göre beslenme, 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, Antalya.
- Baysal, A. (2020). Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.
- Çakırca Avcu, E. (2017). Sağlıklı Beslenme –Neleri Gözden Kaçırıyoruz? *Klinik Tıp Bilimleri Dergisi*, 5(5), 31-34.
- Puryear, D. (2017). The Right Type of Diet: A Thesis on the potential relations between your blood type and the way you eat (Honors Theses), Ouachita Baptist University, United States.
- Şengül, M. (2020). Farklı klasmandaki futbol hakemlerinin kan grupları ile beslenme alışkanlıklarının başarıları üzerine etkileri (Yüksek lisans tezi), Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Why Eat According to Blood Type? (2019, October 15). <https://thenutri-fit.com/why-eat-according-to-blood-type/>
- Yıldız, M. ve Yılmaz, M. (2020). Gastronomi alanındaki trendlere bir bakış, *Sivas İnterdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 19-35.
- Yılmaz, E. ve Özkan, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.

## ÖZGEÇMİŞ



### **Dr. Öğr. Üyesi Ali ILGAZ**

Ali ILGAZ, 2007 yılında Mustafa Kemal Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu Seyahat İşletmeciliği Bölümü'nü kazanmıştır. 2011 yılında lisans eğitimini bölüm birincisi olarak tamamlamış ve ara vermeden Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Üretim Yönetimi ve Pazarlama Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başlamıştır. 2014 yılında yüksek lisans eğitimini tamamlamış, 2017 yılında ise Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı doktora öğrencisi olmaya hak kazanmış ve 2021 yılında bilim doktoru unvanını almıştır. 2022 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nde Doktor Öğretim Üyesi olarak çalışmıştır. Halen Kapadokya Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nde Doktor Öğretim Üyesi olarak çalışan ve akademik anlamda pek çok yayını bulunan Ali ILGAZ, evli ve bir kız çocuk babasıdır.

### **RESUME**

Ali ILGAZ graduated from Mustafa Kemal University, School of Tourism and Hotel Management, Department of Travel Management in 2007. He completed his undergraduate education as the top student of his department in 2011 and started his master's degree at Niğde University, Institute of Social Sciences, Department of Business Administration, Department of Production Management and Marketing. He completed his master's degree in 2014, and in 2017, he was entitled to become a doctoral student at Necmettin Erbakan University, Institute of Social Sciences, Department of Tourism Management, and received the title of doctor of science in 2021. In 2022, he worked as a PhD Lecturer at Istanbul Aydın University, Faculty of Fine Arts, Department of Gastronomy and Culinary Arts. Ali ILGAZ, who currently works as a PhD Lecturer at Cappadocia University School of Applied Sciences, Department of Gastronomy and Culinary Arts and has many academic publications, is married and the father of a daughter.



### **Öğr. Gör. Özlem YILDIRIM**

2010 yılında Kavram Meslek Yüksekokulu Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri programından, 2013 yılında İstanbul Arel üniversitesi Turizm otelcilik programından mezun olmuştur. Yüksek lisans derecesini 2019 yılında İstanbul Ticaret üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalından almıştır. 2011-2015 yılına kadar mutfaklarda faal olarak görev almıştır. 2020 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Aşçılık programında öğretim görevlisi olarak göreve başlayıp halen görevini sürdürmekte ve gastronomi ile ilgili çeşitli alanlarda araştırmalar yapmaktadır.

#### **RESUME**

She graduated from Concept Vocational School Hotel, Restaurant and Catering Services program in 2010, and from Istanbul Arel University Tourism hotel management program in 2013. She received her master's degree from Istanbul Commerce University, Social Sciences Institute, Department of Tourism Management in 2019. She took an active part in the kitchens between 2011 and 2015. In 2020, she started working as a lecturer in Istanbul Aydın University's Cookery program and currently continues her duty and conducts research in various fields related to gastronomy.

