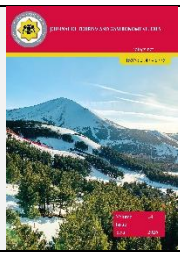
JOURNAL OF TOURISM AND GASTRONOMY STUDIES

ISSN: 2147 – 8775

Journal homepage: www.jotags.net



Genetik Varyasyonlar Doğrultusunda Antioksidan Odaklı Menü Planlaması: Gastronomi Temelli Bir Model (Antioxidant-Focused Menu Planning Based on Genetic Variations: A Gastronomy Based Model) **

*** Dilek ÇİFTCİ [a], Özgür KIZILDEMİR [b]**

[a] Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Ankara/Türkiye

[b] Sakarya University of Applied Sciences, Faculty of Tourism, Department of Tourism Management, Sakarya/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 26.11.2025

Kabul Tarihi: 18.03.2026

Anahtar Kelimeler

Nutrigenetik

Antioksidan

Genetik varyasyon

Gastronomi

Menü planlaması

Öz

Genetik varyasyonlar, bireylerin besin ögelerine ve biyoaktif bileşenlere verdikleri metabolik yanıtların farklılaşmasında önemli rol oynamaktadır. Özellikle antioksidan savunma sistemi ile ilişkili genetik farklılıklar, oksidatif stresle mücadelede beslenme yaklaşımlarının kişiselleştirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, doktora tezi kapsamında geliştirilen nutrigenetik beslenme modelinin antioksidan savunma ile ilişkili boyutuna odaklanarak gastronomi temelli bir örnek menü oluşturmak ve bu menüde yer alan yemeklerin besin ögesi içerikleri ile antioksidan kapasitelerini değerlendirmektir. Çalışmada, literatürde antioksidan kapasitesi yüksek olduğu bildirilen sebze, meyve, baharatlar, fermente ürünler ve fonksiyonel bileşenler esas alınarak bir günlük örnek menü planlanmıştır. Menüde yer alan yemek tarifleri standartlaştırılmış ve porsiyon başına enerji ile makro ve mikro besin ögesi içerikleri Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) programı kullanılarak hesaplanmıştır. Yemeklerin antioksidan kapasiteleri ise tarif içerikleri ve porsiyon miktarları dikkate alınarak ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) yaklaşımı doğrultusunda hesaplama yoluyla değerlendirilmiştir. Bulgular, bitkisel içerik çeşitliliği yüksek yemeklerin daha yüksek antioksidan kapasite sunduğunu göstermektedir.

Keywords

Nutrigenetics

Antioxidant

Genetic variation

Gastronomy

Menu planning

Abstract

Genetic variations play an important role in the variability of metabolic responses to nutrients and bioactive compounds among individuals. In particular, genetic differences associated with the antioxidant defense system highlight the need for personalized nutritional approaches in combating oxidative stress. The aim of this study is to develop a gastronomy-based sample menu focusing on the antioxidant-related dimension of the nutrigenetic nutrition model developed within the scope of a doctoral thesis and to evaluate the nutrient composition and antioxidant capacities of the dishes included in this menu. In this study, a one-day sample menu was planned based on vegetables, fruits, spices, fermented foods, and functional components reported in the literature to have high antioxidant capacity. The recipes included in the menu were standardized, and the energy, macro- and micronutrient contents per portion were calculated using the Nutrition Information System (BEBIS). The antioxidant capacities of the dishes were evaluated through calculations based on the ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) approach by considering recipe ingredients and portion sizes. The findings indicate that dishes with greater diversity of plant-based ingredients provide higher antioxidant capacity.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

** Sorumlu Yazar*

E-posta: dc.dilekciftci@gmail.com (D. Çiftci)

*** Bu çalışma, doktora tezinden üretilmiştir.*

DOI: 10.63556/jotags.2026.1826