



Türkiye Klinikleri

Beslenme ve Mental Sağlık İlişkisi

The Relationship Between Nutrition and Mental Health

Editör / Editor: Prof. Dr. Hülya YARDIMCI

Kitabın her türlü yayın hakkı Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş.'ye aittir. Kitaptaki soru, yazı, resim, tablo, grafik ve şekiller kısmen de olsa yayımcının yazılı izni alınmadan, elektronik veya mekanik yöntemlerle basılamaz, çoğaltılamaz. Yalnızca bilimsel amaçlarla (kaynak göstermek kaydıyla) özetleme ve alıntı yapılabilir.

All rights are reserved by Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş. The questions, writings, pictures, tables, graphics, and figures published in this book cannot be printed or reproduced in whole or in part by electronic or mechanic ways without the written consent of the publisher. Summarizing and citation for scientific purposes (by specifying the reference) is allowed.

E-ISBN: 978-625-395-611-0

© 2025 Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Türkiye Klinikleri Yayın Seri No- Türkiye Klinikleri Publication Serial Number : 1914

1. Baskı (1st Edition), Mayıs (May), Ankara-Türkiye



Türkiye Klinikleri

YAYIMCI - PUBLISHER

Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş. (Türkiye Klinikleri)

Türkocağı Cad. No:30 06520 Balgat/Ankara/Türkiye

Tel/Phone : +90 312 286 56 56

Faks/Fax : +90 312 220 04 70

e-posta/e-mail : info@turkiyeklinikleri.com

web : www.turkiyeklinikleri.com

Sertifika No/Certificate No : 48768

Beslenme ve Mental Sağlık İlişkisi

The Relationship Between Nutrition and Mental Health

EDİTÖR / EDITOR

Prof. Dr. Hülya YARDIMCI, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

YAZARLAR / AUTHORS

Dr. Öğr. Üyesi Murat AÇIK, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Elazığ, Türkiye*

Prof. Dr. Aslı AKYOL MUTLU, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Diyetisyen Canan ALTINSOY, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,*

Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Rize, Türkiye

Dr. Öğr. Üyesi Sabriye ARSLAN, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Doç. Dr. Esma ASIL, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Doç. Dr. Nazlı Nur ASLAN ÇİN, *Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,*

Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Trabzon, Türkiye

Dr. Öğr. Üyesi Aylin BAYINDIR GÜMÜŞ, *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu,*

Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Kırıkkale, Türkiye

Prof. Dr. Betül ÇİÇEK, *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kayseri, Türkiye*

Prof. Dr. Derya DİKMEN, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Gökçen DOĞAN, *Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Diyetisyen Nursena ERSOY SÖKE, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Sevinç EŞER DURMAZ, *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,*

Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kırıkkale, Türkiye

Doç. Dr. Pınar GÖBEL, *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Prof. Dr. Zeynep GÖKTAŞ, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Yeliz GÜÇER ÖZ, *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Dr. Diyetisyen Merve İLHAN ESGİN, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Diyetisyen Kadriye Elif İMRE, *Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,*

Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kastamonu, Türkiye

Diyetisyen Seda Nur KÖKTÜRK, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik AD, Ankara, Türkiye*
Dr. Öğr. Üyesi Cansu MEMİÇ İNAN, *Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Çorum, Türkiye*
Prof. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*
Prof. Dr. Nevin ŞANLIER, *Ankara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik AD, Ankara, Türkiye*
Dr. Öğr. Üyesi Ceren ŞARAHMAN KAHRAMAN, *Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,*
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Antalya, Türkiye
Diyetisyen Sena ÜNSAL, *Ankara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik AD, Ankara, Türkiye*
Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,*
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye
Prof. Dr. Hülya YARDIMCI, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*
Dr. Diyetisyen Yağmur YAŞAR FIRAT, *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,*
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kayseri, Türkiye
Prof. Dr. Hilal YILDIRAN, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Yazar isimleri soy isimlerine göre alfabetik olarak sıralanmıştır.

Bu kitapta yayımlanan bölümlerin yazar kurum bilgilerinde olabilecek değişiklikler nedeniyle oluşabilecek her türlü sorumluluk yazar(lar)ın kendisine ait olup, yayınevi herhangi bir sorumluluk kabul etmemektedir.