



www.turkishstudies.net/religion

Turkish Studies - Comparative Religious Studies

eISSN: 2667-5544

Research Article / Araştırma Makalesi



ANKARA SCIENCE
UNIVERSITY

Religion and Diet: Intrinsic Religious Motivation as a Resource for Sustainable and Healthy Nutrition*

Din ve Beslenme: Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Kaynağı Olarak İçsel Dini Motivasyon

Metin Güven**

Abstract: Sustainable and healthy nutrition is a multifaceted behavioral domain that cannot be reduced to biological needs alone; it encompasses psychological, cultural, environmental, and ethical dimensions. Religion, meanwhile, serves as a significant source of guidance that can shape attitudes toward protecting the body, consuming in moderation, avoiding waste, and maintaining health with a sense of stewardship. The existing literature has addressed sustainable and healthy nutrition conceptually and theoretically, examining it from various perspectives. Additionally, researchers have comprehensively evaluated the principles and teachings proposed by religion regarding sustainable and healthy nutrition and eating habits, drawing on religious sources. Despite these theoretical and empirical efforts, studies highlight a lack of research on the relationship and interaction between dietary habits and religion. In this context, the study aims to empirically examine the relationship between intrinsic religious motivation and sustainable and healthy nutrition. Designed as a cross-sectional study, the research used data from adult participants aged 18-72 and tested associations among intrinsic religious motivation, sustainable and healthy nutrition, and sociodemographic variables using multivariate OLS regression analyses. The findings indicate a positive relationship between religiosity and sustainable and healthy dietary behaviors. Multivariate OLS regression analyses revealed that intrinsic religious motivation positively predicts sustainable and healthy dietary behaviors. Gender-based comparative analyses, however, showed that the predictive effect of religiosity on sustainable and healthy dietary behaviors is stronger among females than among males. These results suggest an association between intrinsic religious motivation and sustainable healthy nutrition rather than a causal supportive effect of intrinsic religious orientation. The theoretical and practical implications of the findings, the study's limitations, and potential topics for future research are discussed in detail.

Keywords: Psychology of Religion, Intrinsic Religious Motivation, Sustainability, Healthy Diet, Eating Habits

* This study was approved by the Ethics Committee of Kilis 7 December University on April 21, 2026 (No. 2026/09).
Çalışma, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 21 Nisan 2026 tarihinde onaylanmıştır (No: 2026/09).

** Asst. Prof. Dr., Kilis 7 Aralık University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion
Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2188-1375>
metin.guven@kilis.edu.tr

Cite as/ Atıf: Güven, M. (2026). Religion and diet: intrinsic religious motivation as a resource for sustainable and healthy nutrition / Din ve beslenme: sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme kaynağı olarak içsel dini motivasyon. *Turkish Studies-Comparative Religious Studies*, 21(3), 4675-4719. Ankara Bilim University Publications.
<https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.95076>

Received/Geliş: 23 June/Haziran 2026

Accepted/Kabul: 20 September/Eylül 2026

Published/Yayın: 25 September/Eylül 2026

Checked by plagiarism software



Öz: Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme, yalnızca biyolojik gereksinimlerin karşılanmasına indirgenemeyen; psikolojik, kültürel, çevresel ve ahlaki boyutları bulunan çok katmanlı bir davranış alanıdır. Din ise bireyin bedenini koruma, ölçülü tüketme, israftan kaçınma ve sağlığı emanet bilinciyle sürdürme yönündeki tutumlarını şekillendirebilen önemli bir referans kaynağıdır. Mevcut literatür, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme meselesini kavramsal ve teorik olarak ele almış ve farklı açılardan incelemiştir. Bunun yanında, dinin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme ve yeme alışkanlıklarına dair önerdiği prensip ve öğretiler araştırmacılarca dini kaynaklara atıfta bulunularak kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiştir. Bu teorik ve ampirik çabalara rağmen çalışmalar, beslenme alışkanlıkları ve din arasındaki ilişki ve etkileşim noktasındaki araştırmaların eksikliğine dikkat çekmektedir. Bu çerçevede araştırma, içsel dini motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları arasındaki ilişkiyi ampirik olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Kesitsel desenle tasarlanan çalışmada, 18-72 yaş arasındaki yetişkin katılımcılardan elde edilen veriler kullanılmış; içsel dini motivasyon, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler çok değişkenli istatistiksel analizlerle test edilmiştir. Bulgular, içsel dini motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çok değişkenli OLS regresyon analizleri, içsel dini motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarını olumlu yönde yordadığını ortaya koymuştur. Cinsiyete dayalı karşılaştırmalı analizler ise, erkeklere kıyasla içsel dini motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları üzerindeki yordayıcı etkisinin kadınlarda daha güçlü olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, nedensel bir destek etkisinden ziyade, içsel dini motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasında bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Bulguların kuramsal ve pratik yansımaları, çalışmanın sınırlılıkları ve gelecekte yürütülecek çalışmaların yönelebileceği konular ayrıntılı biçimde tartışılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, İçsel Dini Motivasyon, Sürdürülebilirlik, Sağlıklı Beslenme, Yeme Alışkanlıkları

Structured Abstract:

Sustainable and healthy nutrition is a complex behavior that involves more than just biological needs; it also encompasses psychological, cultural, environmental, and ethical aspects. Religious resources play a key role for intrinsically motivated individuals in providing guidance that influences attitudes toward body protection, moderation, waste avoidance, and health as a form of stewardship. The literature has explored sustainable and healthy nutrition from conceptual and theoretical perspectives across various disciplines. Scholars have also extensively analyzed religious principles and teachings on nutrition and dietary habits, primarily in religious texts. However, empirical research on the direct connection between dietary habits and religion remains scarce. This study aims to fill that gap by empirically examining the link between intrinsic religious motivation and healthy, sustainable eating practices. Additionally, it aims to address whether this association differs from related factors and sociodemographics.

Using a cross-sectional, correlational survey design, this study analyzed data from 476 adults aged 18–72 living in Türkiye. Data were collected through an online Turkish questionnaire administered via Google Forms between April 22 and April 30, 2026. The survey method was employed to examine participants' sustainable and healthy nutrition practices and their relationship with intrinsic religious motivation. The data facilitated an investigation of associations among sustainable and healthy nutrition, intrinsic religious motivation, and gender, while controlling for sociodemographic factors. The questionnaire included two scales and a personal information sheet: (a) a 32-item scale developed by Zakowska and colleagues (2019) and adapted into Turkish by Köksal and colleagues (2023), covering seven dimensions without reverse coding; (b) a 10-item scale created by Hoge (1972) and adapted into Turkish by Karaca (2001) to assess intrinsic religious motivation; and (c) sociodemographic details such as age, gender, marital status, education level, socioeconomic status, residential type, diet preferences, smoking, and alcohol consumption.

A growing body of literature has explored sustainable and healthy nutrition and its related factors from various perspectives. Nonetheless, many studies have overlooked the role of religious covariates in these relationships. Limited research, particularly in Turkish literature, examines the links between religious involvement and healthy, sustainable diets and behaviors. In response, this study contributes to the field in three aspects. First, it establishes a theoretical basis for the connection between religious involvement and better nutrition. Second, the study tests hypotheses with data from adults in Türkiye. Third, this research explores whether intrinsic religious motivation is associated with sustainable and healthy eating and whether this association varies by gender, providing both theoretical and empirical insights.

Overall, the findings indicate that intrinsic religious motivation is positively associated with sustainable and healthy nutrition and functions as a significant predictor of such practices. The results also show that gender is an important factor in this relationship, as females reported higher levels of sustainable and healthy nutrition than males. More specifically, the positive association between intrinsic religious motivation and sustainable and healthy nutrition appears stronger among females, suggesting that this beneficial influence is not experienced equally across gender groups.

In this respect, the manuscript contributes to the literature by empirically examining a relatively neglected topic: the relationship between intrinsic religious motivation and sustainable and healthy nutrition, as well as the role of gender within this framework. While previous discussions have largely addressed the relationship between religion and nutrition at conceptual or theoretical levels, this study provides empirical evidence from the Turkish context. Accordingly, the findings extend both the broader literature on religion and health-related behaviors and the Turkish literature by demonstrating that intrinsic religious motivation and gender are meaningful predictors of sustainable and healthy nutrition.

In conclusion, the findings show a positive association between intrinsic religious motivation and sustainable and healthy nutrition, and that this association is stronger among females than among males. By focusing on this neglected association, the manuscript contributes to the literature on religion, nutrition, health behavior, and sustainability. Additionally, because the data were collected online via convenience sampling and drawn from highly educated individuals, the generalizability of the findings to the broader adult population in Türkiye is limited.

Future studies could investigate several topics using related research designs and methods. First, qualitative studies can provide deeper insights into the predictors of sustainable and healthy nutrition. Second, researchers can conduct empirical or intervention-based studies to explore the role of religion-based

interventions in sustainable and healthy eating behaviors. Third, longitudinal or mixed-methods studies could provide richer information and greater understanding. Fourth, studies can explore this association by comparing the subdimensions of sustainable and healthy nutrition with various religious covariates. Fifth, research can focus on sustainable and healthy nutrition by comparing and contrasting samples across groups, such as Muslims, different generations, and different religions. Such studies may substantially advance this emerging interdisciplinary field.

Keywords: Psychology of Religion, Intrinsic Religious Motivation, Sustainability, Healthy Diet, Eating Habits.

ملخص منظم:

التغذية المستدامة والصحية هي سلوك معقد لا يقتصر على الاحتياجات البيولوجية فحسب، بل يشمل أيضًا جوانب نفسية وثقافية وبيئية وأخلاقية. وتلعب المصادر الدينية دورًا رئيسيًا بالنسبة للأفراد ذوي الدوافع الذاتية، من خلال توفير التوجيه الذي يؤثر على المواقف تجاه حماية الجسد، والاعتدال، وتجنب الإسراف، والصحة باعتبارها شكلاً من أشكال الإشراف على الموارد. وقد استكشفت الأدبيات موضوع التغذية المستدامة والصحية من منظورات مفاهيمية ونظرية عبر تخصصات مختلفة. كما قام الباحثون بتحليل المكثف للمبادئ والتعاليم الدينية المتعلقة بالتغذية والعادات الغذائية، لا سيما في النصوص الدينية. ومع ذلك، لا تزال الأبحاث التجريبية حول الصلة المباشرة بين العادات الغذائية والدين نادرة. تهدف هذه الدراسة إلى سد هذه الفجوة من خلال الفحص التجريبي للصلة بين الدافع الديني الداخلي وممارسات الأكل الصحية والمستدامة. بالإضافة إلى ذلك، تهدف الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت هذه الصلة تختلف عن العوامل ذات الصلة والخصائص الاجتماعية والديموغرافية.

باستخدام تصميم استقصائي مقطعي وارتباطي، حلت هذه الدراسة بيانات من 476 بالغًا تتراوح أعمارهم بين 18 و72 عامًا يعيشون في الفترة من 22 أبريل إلى 30 Google في تركيا. تم جمع البيانات من خلال استبيان باللغة التركية عبر الإنترنت تم توزيعه باستخدام نماذج أبريل 2026. تم استخدام طريقة الاستبيان لدراسة ممارسات التغذية المستدامة والصحية لدى المشاركين وعلاقتها بالدافع الديني الجوهري. وقد سهلت البيانات إجراء دراسة للارتباطات بين التغذية المستدامة والصحية، والدافع الديني الجوهري، والجنس، مع التحكم في العوامل الاجتماعية والديموغرافية. تضمن الاستبيان مقياسين وورقة معلومات شخصية: (أ) مقياس مكون من 32 بندًا طورته زاكوفسكا وزملاؤها (2019) وقام كوكسال وزملاؤه (2023) بتكييفه إلى اللغة التركية، ويغطي سبعة أبعاد دون ترميز عكسي؛ (ب) مقياس مكون من 10 بنود وضعه هوغ، وقام كاراكا (2001) بتكييفه إلى اللغة التركية لتقييم الدافع الديني الداخلي؛ و(ج) تفاصيل اجتماعية ديموغرافية مثل العمر، والجنس (1972) والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، والوضع الاجتماعي-الاقتصادي، ونوع السكن، وتفضيلات النظام الغذائي، والتدخين، واستهلاك الكحول.

استكشفت مجموعة متزايدة من الدراسات التغذية المستدامة والصحية والعوامل المرتبطة بها من منظورات مختلفة. ومع ذلك، فقد أغفلت العديد من الدراسات دور المتغيرات الدينية المصاحبة في هذه العلاقات. ولا توجد سوى أبحاث محدودة، لا سيما في الأدبيات التركية تبحث في الروابط بين المشاركة الدينية والأنماط الغذائية والسلوكيات الصحية والمستدامة. واستجابةً لذلك، تساهم هذه الدراسة في هذا المجال من ثلاثة جوانب. أولاً، تضع أساساً نظرياً للصلة بين المشاركة الدينية والتغذية الأفضل. ثانياً، تختبر الدراسة الفرضيات باستخدام بيانات مستقاة من البالغين في تركيا. ثالثاً، تستكشف هذه الدراسة ما إذا كان الدافع الديني الداخلي مرتبطاً بالتغذية المستدامة والصحية، وما إذا كان هذا الارتباط يختلف حسب الجنس، مما يوفر رؤية نظرية وتجريبية على حد سواء.

بشكل عام، تشير النتائج إلى أن الدافع الديني الداخلي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالتغذية المستدامة والصحية، ويعمل كمؤشر تنبؤي مهم لمثل هذه الممارسات. كما تُظهر النتائج أن الجنس عامل مهم في هذه العلاقة، حيث أبلغت الإناث عن مستويات أعلى من التغذية المستدامة والصحية مقارنة بالذكور. وبشكل أكثر تحديداً، يبدو أن الارتباط الإيجابي بين الدافع الديني الداخلي والتغذية المستدامة والصحية أقوى بين الإناث، مما يشير إلى أن هذا التأثير الإيجابي لا يُعاش بنفس القدر بين المجموعات الجندرية.

وفي هذا الصدد، تساهم هذه الدراسة في الأدبيات من خلال الفحص التجريبي لموضوع تم إهماله نسبياً: العلاقة بين الدافع الديني الداخلي والتغذية المستدامة والصحية، فضلاً عن دور الجنس ضمن هذا الإطار. في حين أن المناقشات السابقة تناولت إلى حد كبير العلاقة بين الدين والتغذية على المستويين المفاهيمي أو النظري، فإن هذه الدراسة تقدم أدلة تجريبية من السياق التركي. وبناءً على ذلك، توسع النتائج نطاق كل من الأدبيات الأوسع نطاقاً حول الدين والسلوكيات المتعلقة بالصحة، وكذلك الأدبيات التركية، من خلال إثبات أن الدافع الديني الداخلي والجنس هما مؤشران مهمان للتغذية المستدامة والصحية.

وختاماً، تُظهر النتائج وجود ارتباط إيجابي بين الدافع الديني الداخلي والتغذية المستدامة والصحية، وأن هذا الارتباط أقوى بين الإناث منه بين الذكور. ومن خلال التركيز على هذا الارتباط المهم، تساهم هذه الدراسة في الأدبيات المتعلقة بالدين والتغذية والسلوك الصحي، والاستدامة. بالإضافة إلى ذلك، ونظراً لأن البيانات تم جمعها عبر الإنترنت من خلال أخذ عينات ملائمة واستمدت من أفراد ذوي تعليم عالٍ، فإن قابلية تعميم النتائج على مجتمع البالغين الأوسع نطاقاً في تركيا محدودة.

يمكن للدراسات المستقبلية أن تستكشف عدة مواضيع باستخدام تصاميم وأساليب بحثية ذات صلة. أولاً، يمكن للدراسات النوعية أن توفر رؤية أعمق حول العوامل التنبؤية للتغذية المستدامة والصحية. ثانياً، يمكن للباحثين إجراء دراسات تجريبية أو قائمة على التدخل لاستكشاف دور التدخلات القائمة على الدين في سلوكيات الأكل المستدامة والصحية. ثالثاً، يمكن للدراسات الطولية أو التي تستخدم أساليب مختلطة أن توفر معلومات أكثر ثراءً وفهماً أعمق. رابعاً، يمكن للدراسات استكشاف هذه العلاقة من خلال مقارنة الأبعاد الفرعية للتغذية المستدامة والصحية مع مختلف المتغيرات الدينية المصاحبة. خامساً، يمكن للبحوث التركيز على التغذية المستدامة والصحية من خلال مقارنة وتباين العينات عبر

المجموعات، مثل المسلمين، والأجيال المختلفة، والأديان المختلفة. وقد تسهم مثل هذه الدراسات في إحراز تقدم كبير في هذا المجال المتعدد التخصصات الناشئ.

الكلمات المفتاحية: علم نفس الدين، الدافع الديني الجوهري، الاستدامة، النظام الغذائي الصحي، عادات الأكل.

Résumé Structuré:

Une alimentation durable et saine est un comportement complexe qui ne se limite pas aux seuls besoins biologiques ; elle englobe également des aspects psychologiques, culturels, environnementaux et éthiques. Les ressources religieuses jouent un rôle clé pour les individus animés par une motivation intrinsèque, en leur fournissant des repères qui influencent leurs attitudes vis-à-vis de la protection du corps, de la modération, de la lutte contre le gaspillage et de la santé, considérée comme une forme de gestion responsable. La littérature a exploré la question de l'alimentation durable et saine sous des angles conceptuels et théoriques dans diverses disciplines. Les chercheurs ont également analysé de manière approfondie les principes et enseignements religieux relatifs à la nutrition et aux habitudes alimentaires, principalement dans les textes religieux. Cependant, les recherches empiriques sur le lien direct entre les habitudes alimentaires et la religion restent rares. Cette étude vise à combler cette lacune en examinant de manière empirique le lien entre la motivation religieuse intrinsèque et les pratiques alimentaires saines et durables. Elle vise en outre à déterminer si cette association diffère des facteurs connexes et des caractéristiques sociodémographiques.

À l'aide d'un plan d'enquête transversal et corrélationnel, cette étude a analysé les données de 476 adultes âgés de 18 à 72 ans résidant en Turquie. Les données ont été recueillies au moyen d'un questionnaire en ligne en turc, administré via Google Forms entre le 22 et le 30 avril 2026. La méthode d'enquête a été utilisée pour examiner les pratiques alimentaires durables et saines des participants ainsi que leur relation avec la motivation religieuse intrinsèque. Les données ont permis d'étudier les associations entre une alimentation durable et saine, la motivation religieuse intrinsèque et le genre, tout en contrôlant les facteurs sociodémographiques. Le questionnaire comprenait deux échelles et une fiche d'informations personnelles : (a) une échelle de 32 items développée par Zakowska et ses collègues (2019) et adaptée en turc par Köksal et ses collègues (2023), couvrant sept dimensions sans codage inversé ; (b) une échelle de 10 items créée par Hoge (1972) et adaptée en turc par Karaca (2001) pour évaluer la motivation religieuse intrinsèque ; et (c) des données sociodémographiques telles que l'âge, le genre, la situation matrimoniale, le niveau d'éducation, le statut socio-économique, le type de logement, les préférences alimentaires, le tabagisme et la consommation d'alcool.

Un nombre croissant de travaux a exploré l'alimentation durable et saine ainsi que les facteurs qui y sont liés sous divers angles. Néanmoins, de nombreuses études ont négligé le rôle des covariables religieuses dans ces relations. Peu de recherches, en particulier dans la littérature turque, examinent les liens entre l'engagement religieux et les régimes alimentaires et comportements sains et durables. En réponse à cela, la présente étude apporte une contribution à ce domaine sous trois aspects. Premièrement, elle établit une base théorique pour le lien entre l'engagement religieux et une meilleure alimentation. Deuxièmement, l'étude teste des hypothèses à partir de données recueillies auprès d'adultes en Turquie. Troisièmement, cette recherche examine si la motivation religieuse intrinsèque est associée à une alimentation saine et durable et si cette association varie selon le genre, apportant ainsi des éclairages à la fois théoriques et empiriques.

Dans l'ensemble, les résultats indiquent que la motivation religieuse intrinsèque est positivement associée à une alimentation saine et durable et qu'elle constitue un prédicteur significatif de ces pratiques. Les résultats montrent également que le genre est un facteur important dans cette relation, les femmes ayant déclaré des niveaux d'alimentation saine et durable plus élevés que les hommes. Plus précisément, l'association positive entre la motivation religieuse intrinsèque et une alimentation durable et saine semble plus forte chez les femmes, ce qui suggère que cette influence bénéfique n'est pas ressentie de la même manière par les deux groupes de genre.

À cet égard, cet article contribue à la littérature en examinant de manière empirique un sujet relativement négligé : la relation entre la motivation religieuse intrinsèque et une alimentation durable et saine, ainsi que le rôle du genre dans ce cadre. Alors que les discussions antérieures ont largement abordé la relation entre religion et alimentation à des niveaux conceptuels ou théoriques, cette étude apporte des preuves empiriques issues du contexte turc. En conséquence, ces résultats enrichissent à la fois la littérature générale

sur la religion et les comportements liés à la santé, ainsi que la littérature turque, en démontrant que la motivation religieuse intrinsèque et le genre sont des prédicteurs significatifs d'une alimentation durable et saine.

En conclusion, les résultats montrent une association positive entre la motivation religieuse intrinsèque et une alimentation durable et saine, et indiquent que cette association est plus forte chez les femmes que chez les hommes. En mettant l'accent sur cette association négligée, cet article contribue à la littérature sur la religion, la nutrition, les comportements liés à la santé et la durabilité. De plus, les données ayant été collectées en ligne via un échantillonnage par commodité et provenant de personnes hautement qualifiées, la généralisation des résultats à l'ensemble de la population adulte en Turquie est limitée.

De futures études pourraient explorer plusieurs thèmes à l'aide de plans de recherche et de méthodes connexes. Premièrement, des études qualitatives pourraient apporter un éclairage plus approfondi sur les facteurs prédictifs d'une alimentation durable et saine. Deuxièmement, les chercheurs pourraient mener des études empiriques ou basées sur des interventions afin d'explorer le rôle des interventions à caractère religieux dans les comportements alimentaires durables et sains. Troisièmement, des études longitudinales ou utilisant des méthodes mixtes pourraient fournir des informations plus riches et permettre une meilleure compréhension. Quatrièmement, des études pourraient explorer cette association en comparant les sous-dimensions d'une alimentation durable et saine à diverses covariables religieuses. Cinquièmement, la recherche pourrait se concentrer sur l'alimentation durable et saine en comparant et en opposant des échantillons issus de différents groupes, tels que les musulmans, différentes générations et différentes religions. De telles études pourraient faire considérablement progresser ce domaine interdisciplinaire émergent.

Mots-clés : Psychologie de la religion, motivation religieuse intrinsèque, durabilité, alimentation saine, habitudes alimentaires.

Resumen Estructurado:

La nutrición sostenible y saludable es un comportamiento complejo que va más allá de las meras necesidades biológicas; también abarca aspectos psicológicos, culturales, medioambientales y éticos. Los recursos religiosos desempeñan un papel clave para las personas con motivación intrínseca, al proporcionarles una orientación que influye en sus actitudes hacia la protección del cuerpo, la moderación, la prevención del desperdicio y la salud como forma de gestión responsable. La bibliografía especializada ha explorado la nutrición sostenible y saludable desde perspectivas conceptuales y teóricas en diversas disciplinas. Los estudiosos también han analizado exhaustivamente los principios y enseñanzas religiosas sobre la nutrición y los hábitos alimentarios, principalmente en los textos religiosos. Sin embargo, la investigación empírica sobre la conexión directa entre los hábitos alimentarios y la religión sigue siendo escasa. Este estudio pretende cubrir esa laguna examinando empíricamente el vínculo entre la motivación religiosa intrínseca y las prácticas alimentarias saludables y sostenibles. Además, pretende abordar si esta asociación difiere de otros factores relacionados y de las características sociodemográficas.

Mediante un diseño de encuesta transversal y correlacional, este estudio analizó los datos de 476 adultos de entre 18 y 72 años residentes en Turquía. Los datos se recopilaron a través de un cuestionario en línea en turco, administrado mediante Google Forms entre el 22 y el 30 de abril de 2026. Se empleó el método de la encuesta para examinar las prácticas de nutrición sostenible y saludable de los participantes y su relación con la motivación religiosa intrínseca. Los datos permitieron investigar las asociaciones entre la alimentación sostenible y saludable, la motivación religiosa intrínseca y el género, controlando al mismo tiempo los factores sociodemográficos. El cuestionario incluía dos escalas y una hoja de datos personales: (a) una escala de 32 ítems desarrollada por Zakowska y sus colaboradores (2019) y adaptada al turco por Köksal y sus colaboradores (2023), que abarca siete dimensiones sin codificación inversa; (b) una escala de 10 ítems creada por Hoge (1972) y adaptada al turco por Karaca (2001) para evaluar la motivación religiosa intrínseca; y (c) datos sociodemográficos como la edad, el género, el estado civil, el nivel educativo, la situación socioeconómica, el tipo de vivienda, las preferencias alimentarias, el tabaquismo y el consumo de alcohol.

Un creciente corpus de literatura ha explorado la nutrición sostenible y saludable y sus factores relacionados desde diversas perspectivas. No obstante, muchos estudios han pasado por alto el papel de las covariables religiosas en estas relaciones. Son escasas las investigaciones, especialmente en la literatura turca, que examinen los vínculos entre la implicación religiosa y las dietas y comportamientos saludables y

sostenibles. En respuesta a ello, este estudio contribuye al campo en tres aspectos. En primer lugar, establece una base teórica para la conexión entre la implicación religiosa y una mejor nutrición. En segundo lugar, el estudio comprueba hipótesis con datos de adultos de Turquía. En tercer lugar, esta investigación analiza si la motivación religiosa intrínseca está asociada a una alimentación sostenible y saludable y si esta asociación varía según el género, aportando conocimientos tanto teóricos como empíricos.

En general, los resultados indican que la motivación religiosa intrínseca está asociada positivamente con una nutrición sostenible y saludable y actúa como un predictor significativo de dichas prácticas. Los resultados también muestran que el género es un factor importante en esta relación, ya que las mujeres declararon niveles más altos de nutrición sostenible y saludable que los hombres. Más concretamente, la asociación positiva entre la motivación religiosa intrínseca y la alimentación sostenible y saludable parece más marcada entre las mujeres, lo que sugiere que esta influencia beneficiosa no se experimenta de la misma manera en los distintos grupos de género.

En este sentido, el manuscrito contribuye a la literatura al examinar empíricamente un tema relativamente descuidado: la relación entre la motivación religiosa intrínseca y la alimentación sostenible y saludable, así como el papel del género en este marco. Si bien los debates anteriores se han centrado en gran medida en la relación entre religión y nutrición a nivel conceptual o teórico, este estudio aporta evidencia empírica desde el contexto turco. En consecuencia, los resultados amplían tanto la bibliografía general sobre religión y comportamientos relacionados con la salud como la bibliografía turca, al demostrar que la motivación religiosa intrínseca y el género son predictores significativos de una alimentación sostenible y saludable.

En conclusión, los resultados muestran una asociación positiva entre la motivación religiosa intrínseca y la alimentación sostenible y saludable, y que esta asociación es más fuerte entre las mujeres que entre los hombres. Al centrarse en esta asociación poco estudiada, el manuscrito contribuye a la literatura sobre religión, alimentación, comportamientos relacionados con la salud y sostenibilidad. Además, dado que los datos se recopilaban en línea mediante un muestreo por conveniencia y proceden de personas con un alto nivel de formación, la generalizabilidad de los resultados a la población adulta más amplia de Turquía es limitada.

Estudios futuros podrían investigar varios temas utilizando diseños y métodos de investigación relacionados. En primer lugar, los estudios cualitativos pueden aportar una visión más profunda de los factores predictivos de una alimentación sostenible y saludable. En segundo lugar, los investigadores pueden llevar a cabo estudios empíricos o basados en intervenciones para explorar el papel de las intervenciones de carácter religioso en los comportamientos alimentarios sostenibles y saludables. En tercer lugar, los estudios longitudinales o de métodos mixtos podrían proporcionar una información más rica y una mayor comprensión. En cuarto lugar, los estudios podrían explorar esta asociación comparando las subdimensiones de la nutrición sostenible y saludable con diversas covariables religiosas. En quinto lugar, la investigación podría centrarse en la nutrición sostenible y saludable comparando y contrastando muestras entre distintos grupos, como los musulmanes, diferentes generaciones y diferentes regiones. Dichos estudios podrían suponer un avance sustancial en este campo interdisciplinario emergente.

Palabras clave: Psicología de la religión, motivación religiosa intrínseca, sostenibilidad, dieta saludable, hábitos alimentarios.

结构化摘要:

可持续且健康的营养是一种复杂的行为，不仅涉及生物学需求，还涵盖心理、文化、环境和伦理等方面。对于具有内在动机的个体而言，宗教资源发挥着关键作用，其提供的指导会影响人们对身体保护、节制、避免浪费以及将健康视为一种“管家职责”的态度。现有文献已从跨学科的概念和理论视角探讨了可持续且健康的营养问题。学者们还广泛分析了宗教原则和教义中关于营养与饮食习惯的内容，主要基于宗教经典。然而，关于饮食习惯与宗教之间直接联系的实证研究仍然匮乏。本研究旨在通过实证考察内在宗教动机与健康、可持续饮食实践之间的关联，填补这一空白。此外，本研究还旨在探讨这种关联是否因相关因素和社会人口学特征而存在差异。

本研究采用横断面相关性调查设计，分析了476名居住在土耳其、年龄在18至72岁之间的成年人的数据。数据通过2026年4月22日至4月30日期间使用Google表单发放的土耳其语在线问卷收集。采用调查方法考察了参与者的可持续与健康营养实践及其与内在宗教动机的关系。在控制社会人口学因素的前提下，这些数据有助于探究可持续与健康营养、内在宗教动机以及性别之间的关联。问卷包括两个量表和一份个人信息表：(a) 由Zakowska及其同事（2019）开发、Köksal及其同事（2023）改编为土耳其语的32项量表，涵盖七个维度且无反向编码；(b) 由Hoge（1972）创建、经Karaca（2001）改编为土耳其语的10项量表，用于评估内在宗教动机；以及(c) 社会人口学详细信息，如年龄、性别、婚姻状况、教育水平、社会经济地位、居住类型、饮食偏好、吸烟和饮酒情况。

越来越多的文献从不同角度探讨了可持续与健康的营养及其相关因素。然而，许多研究却忽视了宗教协变量在这些关系中的作用。目前，特别是土耳其文献中，探讨宗教参与度与健康、可持续饮食及行为之间联系的研究仍十分有限。为此，本研究从三个方面为该领域做出了贡献。首先，它为宗教参与度与更佳营养之间的联系奠定了理论基础。其次，本研究利用土耳其成年人的数据对相关假设进行了检验。第三，本研究探讨了内在宗教动机是否与可持续且健康的饮食相关，以及这种关联是否因性别而异，从而提供了理论和实证层面的见解。

总体而言，研究结果表明，内在宗教动机与可持续且健康的营养状况呈正相关，并作为此类实践的重要预测因子。结果还显示，性别是这一关系中的重要因素，因为女性报告的可持续且健康的营养水平高于男性。更具体地说，内在宗教动机与可持续及健康营养之间的正相关关系在女性群体中更为显著，这表明这种积极影响在不同性别群体中的体验并不均衡。

就此而言，本文通过实证考察一个相对被忽视的课题——内在宗教动机与可持续及健康营养之间的关系，以及性别在此框架中的作用，为相关文献做出了贡献。虽然先前的讨论主要在概念或理论层面探讨了宗教与营养的关系，但本研究提供了来自土耳其语境的实证证据。因此，研究结果既拓展了关于宗教与健康相关行为的广泛文献，也丰富了土耳其本土文献，证明内在宗教动机和性别是可持续与健康营养的重要预测因素。

综上所述，研究结果表明内在宗教动机与可持续且健康的营养之间存在正相关关系，且这种关联在女性群体中比男性群体更为显著。通过聚焦这一被忽视的关联，本文为宗教、营养、健康行为及可持续性领域的文献做出了贡献。此外，由于数据是通过便利抽样方式在线收集的，且样本来自受教育程度较高的群体，因此研究结果对土耳其更广泛成年人群的普适性有限。

未来研究可采用相关研究设计和方法，探讨以下几个方面。首先，定性研究可对可持续与健康营养的预测因素提供更深入的见解。其次，研究者可开展实证研究或干预研究，以探索基于宗教的干预措施在可持续与健康饮食行为中的作用。第三，纵向研究或混合方法研究可提供更丰富的信息并加深理解。第四，研究可通过比较可持续与健康营养的子维度与各种宗教协变量之间的关系，来探索这一关联。第五，研究可聚焦于可持续与健康营养，通过比较和对比不同群体（如穆斯林、不同世代及不同宗教群体）的样本。此类研究有望大幅推动这一新兴跨学科领域的发展。

关键词： 宗教心理学、内在宗教动机、可持续性、健康饮食、饮食习惯。

Структурированное резюме:

Устойчивое и здоровое питание представляет собой сложную форму поведения, которая выходит за рамки чисто биологических потребностей и охватывает также психологические, культурные, экологические и этические аспекты. Религиозные источники играют ключевую роль для людей, движимых внутренней мотивацией, предоставляя им ориентиры, которые влияют на их отношение к заботе о теле, умеренности, предотвращению расточительства и здоровью как форме ответственного отношения к миру. В научной литературе вопрос устойчивого и здорового питания исследуется с концептуальных и теоретических точек зрения в рамках различных дисциплин. Ученые также тщательно анализировали религиозные принципы и учения, касающиеся питания и пищевых привычек, в первую очередь в религиозных текстах. Однако эмпирических исследований,

посвященных прямой связи между пищевыми привычками и религией, по-прежнему недостаточно. Настоящее исследование направлено на восполнение этого пробела путем эмпирического изучения связи между внутренней религиозной мотивацией и здоровыми, устойчивыми практиками питания. Кроме того, оно направлено на выяснение того, отличается ли эта связь от других сопутствующих факторов и социально-демографических характеристик.

Используя перекрестный корреляционный дизайн опроса, в данном исследовании были проанализированы данные 476 взрослых в возрасте от 18 до 72 лет, проживающих в Турции. Данные собирались с помощью онлайн-анкеты на турецком языке, проводимой через Google Forms в период с 22 по 30 апреля 2026 года. Метод опроса был использован для изучения практик устойчивого и здорового питания участников и их связи с внутренней религиозной мотивацией. Полученные данные позволили исследовать взаимосвязи между устойчивым и здоровым питанием, внутренней религиозной мотивацией и полом с учетом социально-демографических факторов. Анкета включала две шкалы и форму с личными данными: (а) 32-пунктовую шкалу, разработанную Заковской и коллегами (2019) и адаптированную на турецкий язык Кёксалом и коллегами (2023), охватывающую семь измерений без обратного кодирования; (б) шкала из 10 пунктов, созданная Хоге (1972) и адаптированная на турецкий язык Караджа (2001) для оценки внутренней религиозной мотивации; и (в) социально-демографические данные, такие как возраст, пол, семейное положение, уровень образования, социально-экономический статус, тип жилья, пищевые предпочтения, курение и употребление алкоголя.

В растущем объеме литературы изучаются вопросы устойчивого и здорового питания, а также связанные с ними факторы с различных точек зрения. Тем не менее во многих исследованиях упускается из виду роль религиозных ковариат в этих взаимосвязях. Исследования, посвященные связи между религиозной активностью и здоровым, устойчивым питанием и поведением, остаются ограниченными, особенно в турецкой литературе. В связи с этим данное исследование вносит вклад в эту область в трёх аспектах. Во-первых, оно закладывает теоретическую основу для связи между религиозной активностью и более качественным питанием. Во-вторых, в исследовании проверяются гипотезы на основе данных, полученных среди взрослого населения Турции. В-третьих, в данном исследовании изучается, связана ли внутренняя религиозная мотивация с устойчивым и здоровым питанием и зависит ли эта связь от пола, что позволяет получить как теоретические, так и эмпирические выводы.

В целом, полученные данные свидетельствуют о том, что внутренняя религиозная мотивация положительно связана с устойчивым и здоровым питанием и выступает в качестве значимого предиктора таких практик. Результаты также показывают, что пол является важным фактором в этой взаимосвязи, поскольку женщины демонстрировали более высокий уровень устойчивого и здорового питания, чем мужчины. В частности, положительная связь между внутренней религиозной мотивацией и устойчивым и здоровым питанием проявляется сильнее среди женщин, что свидетельствует о том, что это благотворное влияние не одинаково ощущается представителями разных половых групп.

В этом отношении данная работа вносит вклад в научную литературу, эмпирически исследуя относительно малоизученную тему: взаимосвязь между внутренней религиозной мотивацией и устойчивым и здоровым питанием, а также роль гендерного фактора в этом контексте. В то время как предыдущие исследования в основном рассматривали взаимосвязь между религией и питанием на концептуальном или теоретическом уровне, данное исследование предоставляет эмпирические данные, полученные в турецком контексте. Соответственно, полученные результаты расширяют как общую литературу по религии и поведению, связанному со здоровьем, так и турецкую литературу, демонстрируя, что внутренняя религиозная мотивация и пол являются значимыми предикторами устойчивого и здорового питания.

В заключение, полученные результаты показывают положительную связь между внутренней религиозной мотивацией и устойчивым и здоровым питанием, причем эта связь сильнее у женщин, чем у мужчин. Уделяя внимание этой игнорируемой связи, данная статья вносит вклад в литературу по религии, питанию, поведению, связанному со здоровьем, и устойчивому развитию. Кроме того, поскольку данные собирались онлайн с помощью удобной выборки и были получены от лиц с высоким уровнем образования, обобщаемость полученных результатов на более широкую взрослую популяцию Турции ограничена.

В будущих исследованиях можно изучить несколько тем с использованием соответствующих исследовательских дизайнов и методов. Во-первых, качественные исследования могут дать более глубокое понимание факторов, определяющих устойчивое и здоровое питание. Во-вторых, исследователи могут провести эмпирические или интервенционные исследования, чтобы изучить роль религиозных интервенций в формировании устойчивых и здоровых пищевых привычек. В-третьих, продольные исследования или исследования с использованием смешанных методов могут предоставить более полную информацию и способствовать лучшему пониманию. В-четвертых, в исследованиях можно изучить эту взаимосвязь путем сравнения подкатегорий устойчивого и здорового питания с различными религиозными ковариатами. В-пятых, исследования могут сосредоточиться на устойчивом и здоровом питании путем сравнения и противопоставления выборок из разных групп, таких как мусульмане, представители разных поколений и приверженцы разных религий. Такие исследования могут существенно способствовать развитию этой формирующейся междисциплинарной области.

Ключевые слова: психология религии, внутренняя религиозная мотивация, устойчивость, здоровое питание, пищевые привычки.

संरचित सारांश:

सतत और स्वस्थ पोषण एक जटिल व्यवहार है जिसमें केवल जैविक आवश्यकताएं ही नहीं बल्कि मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक, पर्यावरणीय और नैतिक पहलू भी शामिल हैं। अंतर्निहित रूप से प्रेरित व्यक्तियों के लिए धार्मिक संसाधन मार्गदर्शन प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जो शरीर की सुरक्षा, संयम, अपव्यय से परहेज और स्वास्थ्य को एक प्रकार की संरक्षकता के रूप में देखने के प्रति दृष्टिकोण को प्रभावित करते हैं। विभिन्न विषयों में साहित्य ने वैचारिक और सैद्धांतिक दृष्टिकोणों से सतत और स्वस्थ पोषण का अन्वेषण किया है।

विद्वानों ने मुख्य रूप से धार्मिक ग्रंथों में पोषण और आहार संबंधी आदतों पर धार्मिक सिद्धांतों और शिक्षाओं का भी व्यापक रूप से विश्लेषण किया है। हालाँकि, आहार संबंधी आदतों और धर्म के बीच सीधे संबंध पर अनुभवजन्य शोध दुर्लभ है। इस अध्ययन का उद्देश्य अंतर्निहित धार्मिक प्रेरणा और स्वस्थ, टिकाऊ खाने की प्रथाओं के बीच के संबंध की अनुभवजन्य रूप से जाँच करके उस कमी को पूरा करना है। इसके अतिरिक्त, इसका उद्देश्य यह पता लगाना है कि क्या यह संबंध संबंधित कारकों और सामाजिक-जनसांख्यिकी से भिन्न है।

एक क्रॉस-सेक्शनल, सहसंबंधात्मक सर्वेक्षण डिजाइन का उपयोग करते हुए, इस अध्ययन ने तुर्की में रहने वाले 18-72 वर्ष की आयु के 476 वयस्कों के डेटा का विश्लेषण किया। डेटा 22 अप्रैल और 30 अप्रैल, 2026 के बीच Google Forms के माध्यम से प्रशासित एक ऑनलाइन तुर्की प्रश्नावली के माध्यम से एकत्र किया गया था। प्रतिभागियों की टिकाऊ और स्वस्थ पोषण प्रथाओं और उनकी अंतर्निहित धार्मिक प्रेरणा के साथ उनके संबंध की जांच करने के लिए सर्वेक्षण पद्धति का उपयोग किया गया था। डेटा ने सामाजिक-जनसांख्यिकीय कारकों को नियंत्रित करते हुए, सतत और स्वस्थ पोषण, अंतर्निहित धार्मिक प्रेरणा, और लिंग के बीच संबंधों की जांच की सुविधा प्रदान की। प्रश्नावली में दो पैमाने और एक व्यक्तिगत जानकारी पत्रक शामिल थे: (क) ज़कोव्स्का और सहयोगियों (2019) द्वारा विकसित और कोक्सल और सहयोगियों (2023) द्वारा तुर्की में अनुकूलित 32-आइटम का पैमाना, जिसमें रिवर्स कोडिंग के बिना सात आयाम शामिल हैं; (ख) होगे (1972) द्वारा बनाई गई और कराका (2001) द्वारा तुर्की में अनुकूलित 10-आइटम की पैमाना, जो आंतरिक धार्मिक प्रेरणा का आकलन करती है; और (ग) सामाजिक-जनसांख्यिकीय विवरण जैसे आयु, लिंग, वैवाहिक स्थिति, शिक्षा स्तर, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, आवासीय प्रकार, आहार वरीयताएँ, धूम्रपान, और शराब का सेवन।

साहित्य का एक बढ़ता हुआ समूह विभिन्न दृष्टिकोणों से सतत और स्वस्थ पोषण और उससे संबंधित कारकों की पड़ताल कर चुका है। फिर भी, कई अध्ययनों ने इन संबंधों में धार्मिक सह-चर (covariates) की भूमिका को अनदेखा किया है। सीमित शोध, विशेष रूप से तुर्की साहित्य में, धार्मिक भागीदारी और स्वस्थ, सतत आहार और व्यवहार के बीच के संबंधों की जांच करता है। इसके जवाब में, यह अध्ययन तीन पहलुओं से इस क्षेत्र में योगदान देता है। पहला, यह धार्मिक भागीदारी और बेहतर पोषण के बीच संबंध के लिए एक सैद्धांतिक आधार स्थापित करता है।

दूसरा, यह अध्ययन तुर्की के वयस्कों के डेटा के साथ परिकल्पनाओं का परीक्षण करता है। तीसरा, यह शोध यह पता लगाता है कि क्या अंतर्निहित धार्मिक प्रेरणा टिकाऊ और स्वस्थ आहार से जुड़ी हुई है और क्या यह संबंध लिंग के अनुसार भिन्न होता है, जिससे सैद्धांतिक और अनुभवजन्य दोनों तरह की अंतर्दृष्टि मिलती है।

कुल मिलाकर, निष्कर्ष बताते हैं कि अंतर्निहित धार्मिक प्रेरणा टिकाऊ और स्वस्थ पोषण से सकारात्मक रूप से जुड़ी हुई है और ऐसी प्रथाओं का एक महत्वपूर्ण पूर्वानुमानकर्ता के रूप में कार्य करती है। परिणाम यह भी दिखाते हैं कि इस संबंध में लिंग एक महत्वपूर्ण कारक है, क्योंकि महिलाओं ने पुरुषों की तुलना में टिकाऊ और स्वस्थ पोषण का उच्च स्तर बताया। अधिक विशेष रूप से, अंतर्निहित धार्मिक प्रेरणा और टिकाऊ और स्वस्थ पोषण के बीच सकारात्मक संबंध महिलाओं में अधिक मजबूत प्रतीत होता है, जिससे यह पता चलता है कि यह लाभकारी प्रभाव लिंग समूहों के बीच समान रूप से अनुभव नहीं किया जाता है।

इस संबंध में, यह पांडुलिपि एक अपेक्षाकृत उपेक्षित विषय की अनुभवजन्य जांच करके साहित्य में योगदान करती है: अंतर्निहित धार्मिक प्रेरणा और टिकाऊ और स्वस्थ पोषण के बीच का संबंध, साथ ही इस ढांचे के भीतर लिंग की भूमिका।

जहाँ पिछली चर्चाओं में धर्म और पोषण के बीच संबंध को मुख्य रूप से वैचारिक या सैद्धांतिक स्तरों पर संबोधित किया गया है, वहीं यह अध्ययन तुर्की के संदर्भ से अनुभवजन्य साक्ष्य प्रदान करता है। तदनुसार, निष्कर्ष धर्म और स्वास्थ्य-संबंधी व्यवहारों पर व्यापक साहित्य और तुर्की के साहित्य दोनों का विस्तार करते हैं, यह प्रदर्शित करते हुए कि आंतरिक धार्मिक प्रेरणा और लिंग सतत और स्वस्थ पोषण के सार्थक पूर्वानुमानकर्ता हैं।

निष्कर्षतः, निष्कर्ष आंतरिक धार्मिक प्रेरणा और सतत और स्वस्थ पोषण के बीच एक सकारात्मक संबंध दर्शाते हैं, और यह कि यह संबंध पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक मजबूत है। इस उपेक्षित संबंध पर ध्यान केंद्रित करके, यह पांडुलिपि धर्म, पोषण, स्वास्थ्य व्यवहार और स्थिरता पर विद्यमान साहित्य में योगदान करती है। इसके अतिरिक्त, चूंकि डेटा सुविधा नमूनाकरण (convenience sampling) के माध्यम से ऑनलाइन एकत्र किया गया था और अत्यधिक शिक्षित व्यक्तियों से लिया गया था, इसलिए तुर्की की व्यापक वयस्क आबादी पर निष्कर्षों की सामान्यीकरण क्षमता सीमित है।

भविष्य के अध्ययन संबंधित अनुसंधान डिजाइन और विधियों का उपयोग करके कई विषयों की जांच कर सकते हैं। पहला, गुणात्मक अध्ययन टिकाऊ और स्वस्थ पोषण के पूर्वानुमानकों के बारे में गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकते हैं। दूसरा, शोधकर्ता टिकाऊ और स्वस्थ खाने के व्यवहार में धर्म-आधारित हस्तक्षेपों की भूमिका का पता लगाने के लिए अनुभवजन्य या हस्तक्षेप-आधारित अध्ययन कर सकते हैं। तीसरा, दीर्घकालिक या मिश्रित-विधि अध्ययन अधिक समृद्ध जानकारी और बेहतर समझ प्रदान कर सकते हैं।

चौथा, अध्ययन टिकाऊ और स्वस्थ पोषण के उप-आयामों की विभिन्न धार्मिक सह-चर के साथ तुलना करके इस संबंध की पड़ताल कर सकते हैं। पांचवां, शोध मुसलमानों, विभिन्न पीढ़ियों और विभिन्न धर्मों जैसे समूहों के बीच नमूनों की तुलना और विरोधाभास करके टिकाऊ और स्वस्थ पोषण पर ध्यान केंद्रित कर सकता है। इस तरह के अध्ययन इस उभरते हुए अंतःविषय क्षेत्र को काफी आगे बढ़ा सकते हैं।

कीवर्ड: धर्म का मनोविज्ञान, आंतरिक धार्मिक प्रेरणा, स्थिरता, स्वस्थ आहार, खाने की आदतें।

Yapılandırılmış Özet:

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme, yalnızca biyolojik gereksinimlerle açıklanamayacak kadar karmaşık bir davranış alanı olup psikolojik, kültürel, çevresel ve etik boyutları da kapsamaktadır. Dinî kaynaklar, içsel dinî motivasyona sahip bireylere bedeni koruma, ölçülü tüketim, israftan kaçınma ve sağlığı korunması gereken bir emanet olarak görme konularında rehberlik edebilmektedir. Literatürde sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme, farklı disiplinler tarafından kavramsal ve kuramsal açılardan ele alınmıştır. Bunun yanı sıra beslenme ve yeme alışkanlıklarına ilişkin dinî ilke ve öğretiler, özellikle dinî metinler üzerinden kapsamlı biçimde incelenmiştir. Bununla birlikte, beslenme alışkanlıkları ile din arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen ampirik araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışma, söz konusu boşluğu doldurmak amacıyla içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları arasındaki ilişkiyi ampirik olarak incelemektedir. Ayrıca bu ilişkinin bağlantılı değişkenlere ve sosyodemografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır.

Nicel, kesitsel ve ilişkisel tarama deseninde gerçekleştirilen araştırmada, Türkiye’de yaşayan 18–72 yaş aralığındaki 476 yetişkinden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Veriler, 22–30 Nisan 2026 tarihleri arasında Google Forms üzerinden uygulanan Türkçe çevrim içi bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile bu davranışların içsel dinî motivasyonla ilişkisini incelemek amacıyla tarama yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler; sosyodemografik değişkenler kontrol altında tutularak sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme, içsel dinî motivasyon ve cinsiyet arasındaki

ilişkilerin incelenmesine imkân sağlamıştır. Veri toplama aracı iki ölçek ile kişisel bilgi formundan oluşmaktadır: (a) Żakowska-Biemans ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen ve Köksal ve arkadaşları (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan, ters kodlanan madde içermeyen, yedi boyutlu ve 32 maddelik Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Ölçeği; (b) Hoge (1972) tarafından geliştirilen ve Karaca (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan 10 maddelik İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği ve (c) yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum, yerleşim yeri, özel bir diyet uygulama durumu, sigara ve alkol kullanımı gibi sosyodemografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu.

Giderek genişleyen literatürde sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme ile ilişkili faktörler farklı açılardan incelenmekle birlikte, bu ilişkilerde dinî değişkenlerin rolü büyük ölçüde göz ardı edilmiştir. Özellikle Türkçe literatürde dinî yönelim ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışma literatüre üç temel açıdan katkı sağlamaktadır. İlk olarak, dinî yönelim ile daha sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme davranışları arasındaki ilişkiye yönelik kuramsal bir temel sunmaktadır. İkinci olarak, geliştirilen hipotezleri Türkiye’de yaşayan yetişkinlerden elde edilen verilerle sınamaktadır. Üçüncü olarak ise içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyle ilişkili olup olmadığını ve bu ilişkinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyerek hem kuramsal hem de ampirik çıkarımlar ortaya koymaktadır.

Araştırma bulguları, içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyle olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu ve bu tür beslenme davranışlarının anlamlı bir yordayıcısı olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Bulgular ayrıca kadınların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ve cinsiyetin bu ilişki açısından önemli bir faktör oluşturduğunu göstermiştir. Daha özel olarak, içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasındaki olumlu ilişkinin kadınlarda erkeklerden daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyle olan olumlu ilişkisinin cinsiyet gruplarında aynı düzeyde ortaya çıkmadığına işaret etmektedir.

Bu doğrultuda çalışma, görece ihmal edilmiş bir konu olan içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide cinsiyetin rolünü ampirik olarak inceleyerek literatüre katkı sağlamaktadır. Din ve beslenme arasındaki ilişki önceki çalışmalarda büyük ölçüde kavramsal veya kuramsal düzeyde tartışılmışken, bu araştırma Türkiye bağlamından ampirik kanıtlar sunmaktadır. Dolayısıyla bulgular, içsel dinî motivasyonun ve cinsiyetin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koyarak hem din ve sağlık davranışları literatürünü hem de konuya ilişkin Türkçe literatürü genişletmektedir.

Sonuç olarak, bulgular, içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasında olumlu bir ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin kadınlarda erkeklere göre daha güçlü biçimde ortaya çıktığını göstermektedir. Araştırma, yeterince incelenmemiş bu ilişkiye odaklanarak din, beslenme, sağlık davranışları ve sürdürülebilirlik literatürüne katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte, verilerin kolayda örnekleme yöntemiyle ve çevrim içi olarak toplanması ve örneklemin büyük ölçüde yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerden oluşması, bulguların Türkiye’deki yetişkin nüfusun geneline aktarılabilirliğini sınırlandırmaktadır.

Gelecek araştırmalar konuyu farklı araştırma desenleri ve yöntemlerle ele alabilir. İlk olarak nitel araştırmalar, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin yordayıcılarına ilişkin daha derinlemesine bilgiler sağlayabilir. İkinci olarak din temelli müdahalelerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları üzerindeki rolü, ampirik veya müdahaleye dayalı araştırmalarla incelenebilir. Üçüncü olarak boyamsal ve karma yöntemli çalışmalar daha kapsamlı bulgular ve daha derinlikli bir anlayış sunabilir. Dördüncü olarak sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin alt boyutları ile farklı dinî değişkenler arasındaki ilişkiler karşılaştırmalı biçimde ele alınabilir. Son olarak Müslümanlar, farklı kuşaklar ve farklı dinî gruplar gibi çeşitli örneklemeler üzerinden karşılaştırmalı araştırmalar gerçekleştirilebilir. Bu tür çalışmalar, gelişmekte olan bu disiplinler arası araştırma alanının ilerlemesine önemli ölçüde katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, İçsel Dinî Motivasyon, Sürdürülebilirlik, Sağlıklı Beslenme, Beslenme Alışkanlıkları.

www.turkishstudies.net/religion**Turkish Studies - Comparative Religious Studies**

eISSN: 2667-5544

**ANKARA SCIENCE
UNIVERSITY**

Religion and Diet: Intrinsic Religious Motivation as a Resource for Sustainable and Healthy Nutrition

Introduction

Throughout history, human beings have sought ways to live long and healthy lives. As a natural calling, they have embraced a life of clinging and are motivated to adopt a healthy diet and lifestyle. Indeed, attitudes and behaviors regarding a sustainable and healthy diet have psychological roots. On the other hand, dietary practices may change depending on environmental conditions, ecological factors, and sociocultural influences (Arslan & Aydın, 2024; Chouraqui et al., 2021; Johnson & Schreer, 2026). In particular, contemporary developments across all life domains have made eating and related behaviors more complex and intriguing.

Healthy nutrition is a dynamic process of consciously and moderately consuming the foods the human body needs. Consuming healthy foods is a necessary behavior that supports proper organ function, provides the energy needed, and promotes growth. Therefore, adequate and moderate nutrition plays a central role in maintaining physical and mental health (Leitzmann, 2011; Saleki, 2022). In addition, healthy eating habits also require having the needed nutrition information regarding food preferences and healthy lifestyle components (Yolcuoğlu & Kızıltan, 2021). In sum, managing a sustainable and healthy nutrition (SHN) requires knowledge, awareness, seriousness, and consistency.

Various factors may affect individuals' food preferences and healthy life traits (Jones et al., 2016; Rosenfeld et al., 2023; Sabaté, 2004; Timeo & Suitner, 2018). Religions, important symbolic systems that would evoke strong emotions and motivations in every aspect of life, are among them (Crane, 2018; Karaca, 2023, p. 67; Newell, 2023; Smith et al., 2004). In this regard, religions offer their followers teachings and principles for maintaining physical health and properly caring for their bodies, which is a divine commitment, as well as guidance on which foods are permissible, how to prepare them, and when to consume them (Arslan & Aydın, 2024, p. 3257; Ayten, 2018, p. 68; Sarri et al., 2006, p. 18; Tan et al., 2014, pp. 801–802). Specifically in Islam, there are important references – verses and hadiths on taking care of the body and soul, and having healthy nutrition habits (al-A' rāf 7/31; al-Baqara 2/168; al-Nahl 16/115; Buhārī, Kitābu't-Tıb, 4). Such religious advice is a fundamental resource for believers in maintaining healthy dietary habits and good physical health. Following these religious measures regarding a healthy diet and moderate consumption may help believers avoid several physical and mental health problems (Ayten, 2018, p. 69; Benjamins, 2012, p. 588; Brooks, 2004, pp. 11–12).

An extensive body of research addresses the role and implications of religiosity and related dimensions in maintaining health and managing health problems (Ayten, 2013; Ellison & Levin, 1998; Koenig et al., 2024; Yapıcı, 2007). Within the framework of sustainable and healthy eating behaviors, studies have focused on various topics such as healthy nutrition traits, moderate eating,

consumption of vegetables and fruits, avoiding consumption of harmful foods, and exercising regularly (Abdel-Khalek, 2013; Dodor, 2012; Homan & Boyatzis, 2010; Hooker et al., 2014; Zagumny et al., 2012). Although studies noted the positive and encouraging aspects of religious involvement in healthy behaviors, they emphasize the need for further research, particularly studies focusing on Turkish Muslims, given the current relevance of the topic (Arslan & Aydın, 2024; Ayten, 2013, 2018; Horozcu, 2016).

Taken together, this study aims to augment the growing body of research on how religiosity influences SHN behaviors. It begins by providing a theoretical and empirical background to establish the basis for examining the link between religious involvement and healthy, sustainable eating habits. Next, it analyzes data from a convenience sample of 476 adults aged 18-72 and tests the hypotheses to determine whether the predicted associations among key variables are supported. Finally, the study reports results from multivariate OLS regression models and discusses the implications for future research on the relationships among religiosity, SHN, and related factors.

1. Theoretical and Empirical Background

1.1. Sustainable Healthy Nutrition

Sustainability refers to the ability of the current generation to act responsibly in meeting their needs while considering the needs of future generations (Gussow & Clancy, 1986; Süzer & Doğdubay, 2022; World Commission on Environment and Development: *Our Common Future*, 1987, p. 39). It comprises a balanced approach to many environmental, economic, and social topics, from preserving natural resources to increasing social welfare and improving human health quality (Morelli, 2011).

SHN is an approach that supports healthy lives for present and future generations, promotes food security, and has a low environmental impact. It recognizes the importance of biodiversity and ecosystems and enhances natural and human resources. Additionally, it is a feasible, adequate, safe, and healthy eating lifestyle that is consistent with social and cultural expectations (Burlingame & Dernini, 2012, p. 7). Sustainable healthy eating may enhance physical, intellectual, and social well-being. Further, it would involve an increase in plant-based food consumption, a reduction in excessive meat consumption, and a decrease in food waste (Gussow & Clancy, 1986; Jones et al., 2016; Tunçay & Çobanoğlu, 2021). On the other hand, healthy nutrition is also an important factor in eating disorders that stem from various causes and deteriorate individuals' physical health. Such complaints may disrupt regular eating habits and rituals, indicating serious health problems. They may also occur with weight changes, nutritional irregularities, and hormonal disorders (Ünalın et al., 2009). Thus, SHN aims to reduce the risk of malnutrition-related health problems. In this regard, implementing effective policies that encourage and support this healthy lifestyle is crucial (Başak, 2023; Bekar & Saçar, 2024).

A growing body of research has conceptualized sustainable and healthy nutrition (SHN) as a multidimensional phenomenon shaped by interrelated health, environmental, social, and cultural factors. Jones and colleagues (2016, p. 643), for example, propose a broad conceptual framework in which sustainable diets are situated at the intersection of human health, ecological sustainability, and social well-being. Within this framework, sustainable and healthy dietary practices are associated with a wide range of issues, including disease prevention and health care, land and water use, pollution, agricultural management, human rights, social equity, food traditions, political participation, gender, race, social class, and religion. Extending this conceptual perspective to practical dietary guidance, Gussow and Clancy (1986, pp. 1–3) establish connections between nutrition and sustainability by proposing dietary guidelines that encourage responsible agricultural practices and environmentally conscious food choices. Efforts to operationalize this multidimensional construct have also led to the development of measurement tools designed to assess sustainable and healthy eating behaviors more systematically and to facilitate the examination of

their relationships with relevant social and psychological factors (Żakowska-Biemans et al., 2019). Empirical research further demonstrates that eating behaviors are socially embedded and influenced by interpersonal, cultural, and structural conditions. For instance, stereotypes related to race or dietary identities, such as vegetarianism, as well as perceived social support, have been identified as important predictors of eating behaviors (Rosenfeld et al., 2023, p. 1612). Similarly, Navarro-Prado and colleagues (2017, p. 13) found that dietary habits were associated with social class and that university students tended to consume lower-quality foods and display weaker adherence to their traditional dietary patterns, irrespective of gender or religious background. Although religious background or affiliation may not necessarily account for variations in dietary behavior, a related body of research indicates that individual religiosity, in its various forms, is associated with healthier dietary choices, greater nutrient intake, stronger engagement in health-promoting behaviors, and lower participation in health-risk behaviors such as smoking (Dodor, 2012, p. 451; Krause et al., 2017, p. 278; Major-Smith et al., 2023, p. 2896; Svensson et al., 2020, p. 2381; Tan et al., 2016, p. 675). These findings suggest that religion may influence nutrition not merely as a social identity but also as an internalized motivational framework that guides everyday attitudes, values, and behavioral choices. Nevertheless, the specific association between intrinsic religious motivation and SHN as a multidimensional behavioral construct remains insufficiently examined. Accordingly, the present study investigates whether there is an association between intrinsic religious motivation and sustainable and healthy nutrition.

Research in Türkiye spans across different fields, including conceptual papers that establish the foundation for sustainable and healthy diets and lifestyles (Kadioğlu & Sökülmez Kaya, 2022; Kurtgil & Beyhan, 2021; Olgun et al., 2022; Pekcan, 2019, 2023), as well as empirical studies involving health workers, public employees, athletes, adults, and university students (Kabalı, 2024; Köksal et al., 2023; Meşe Yavuz & Başıyigit, 2023; Palamutoğlu, 2026; Terzi & Ersoy, 2022; Ünal Özen, 2019; Yeşildemir, 2023; Yolcuoğlu & Kızıltan, 2021; Yüksel et al., 2024). For instance, research has shown that adults lack knowledge and practices related to sustainable eating, though they are more aware of seasonal foods and food waste. Older, married individuals and those with higher incomes tend to engage more in sustainable eating and awareness (Süzer, 2024, p. 343). Additionally, Yolcuoğlu and Kızıltan (2021, p. 77) have reported that nutrition education is a key factor in promoting healthy eating habits, benefiting both individual health and environmental sustainability. Furthermore, Yıldırım (2025, p. 1189) has noted that individual and cultural values are positive predictors of healthy and sustainable lifestyles, with collectivism and masculinity emphasized. Studies on university students show that females tend to adopt more sustainable and healthier eating habits than males, potentially reflecting greater environmental awareness and ethical concern. On the other hand, males are generally more physically active than females, which might motivate them to favor healthier, more sustainable dietary practices (Kabalı, 2024, p. 39; Palamutoğlu, 2026, p. 78). Yeşildemir (2023, p. 250) also found that the level of nutrition knowledge and digital literacy about a healthy diet may be determining factors in building a sustainable, healthy diet, emphasizing the importance of nutrition education. Moreover, research has highlighted the importance of a sustainable, healthy diet for psychological well-being and has considered this lifestyle a bioethical value (Tunçay & Çobanoğlu, 2021, p. 1270). While these studies present important findings, they also emphasize the need for further research into sustainable and healthy behaviors, particularly regarding social, cultural, and religious factors.

1.2. Sustainable Healthy Nutrition, Religion, and Gender

Religion provides regulation, a path, motivation, and strength in all areas of life, including nutrition, diet, and eating habits (Karaca, 2023, p. 67; Kayıklık, 2011, pp. 204–205; Koenig et al., 2024, p. 349). In this regard, Islam offers comprehensive guidance on how to access, prepare, and consume food. How would this function operate for those who believe? First, it provides clear guidance on permissible foods and advises believers to prefer halal and clean nutrients (al-Baqara

2/168, 172; al-Maide 5/88; Regenstein et al., 2003, pp. 120–121). It also highlights the importance of moderation in eating and drinking, urging avoidance of excessive behaviors and habits, prohibiting waste, and emphasizing the value of being responsible for natural and food resources (al-A'raf 7/31; al-An'am 6/141; İbn Mâce, Et'ime, 50; Tirmizî, Zühd, 47). Furthermore, it sets straightforward boundaries regarding harmful and forbidden (haram) foods, advising to steer clear of harmful and wrong consumption (al-Mā'ida 5/3, 90; İbn Mâce, Zekât, 66; Nesâî, Libâs, 23). Additionally, it fosters the view that nutrition is not just about eating but also about gratitude, encouraging believers to develop an appreciative perspective and see food as a source of thankfulness (al-Nahl 16/114). Islam further views physical health as a religious responsibility of believers and expects them to take proper care of their bodies (Buhârî, Savm, 55; Müslim, Sıyâm, 182). Lastly, Islam has an essential religious obligation that believers observe during the month of Ramadan and at other times of the year (al-Baqara 2/183–184). Fasting is an important ritual that helps believers achieve balance in their lives, regulate their eating habits, and maintain a healthy, sustainable lifestyle (Doğan, 2021, pp. 97–98; Kasapoğlu, 2016, pp. 246–248). Taken together, Islam addresses nutrition not only as a means of meeting the body's needs. On the contrary, nutrition is a matter of moral behavior, including halal, clean, modest, reasonable, and grateful actions. In sum, Islam not only describes a healthy diet and eating behaviors but also encourages believers to adopt this lifestyle by maintaining effective self-control and high levels of well-being.

A broad body of literature has reported associations between religion and health outcomes, behaviors, and attitudes (Ayten, 2013, 2018; Ellison & Levin, 1998; George et al., 2002; Hill et al., 2007; Koenig et al., 2024; Sarri et al., 2006; Yapıcı, 2007). Research has indicated that increased religious attendance, integrated with religious practices, reinforced healthy eating habits (Dodor, 2012, p. 451). Arslan and Aydın (2024, p. 3271) have pointed out that religious beliefs provide a framework for individuals to manage and plan their eating habits, thereby substantially shaping their nutritional preferences. Similarly, Homan and Boyatzis (2010, pp. 179–180) have reported that intrinsic religious orientation is a positive predictor of nutritious eating and health responsibility, underscoring the guiding role of religious involvement in healthy eating behaviors and responsible health care. Akrawi and colleagues (2015, p. 7) have further found that internalized strong religious beliefs aligned with a secure and satisfying relationship with God are inversely associated with disordered eating and body image concerns. Also, Tan and colleagues (2014, p. 807) have noted that religion and spirituality have salutary effects on physical health and a better diet. Moreover, studies have shown that religion may promote healthy behaviors such as vegetarianism, periodic avoidance of meat, fats, and dairy products, and the adoption of a healthy lifestyle, thereby yielding substantial health benefits (Craig et al., 2021, pp. 15–16; Henderson & Ellison, 2015, p. 968; Sarri et al., 2006, p. 18). Consequently, the literature emphasizes how religion and related aspects may impact on healthy eating, dietary choices, and eating disorders.

On the other hand, Turkish literature has few studies examining the association between religious involvement and sustainable, healthy nutrition and related health behaviors. Ayten (2013, p. 27) has found that religious involvement is a positive predictor of exercise, fruit and vegetable consumption, and a cereal diet, underscoring the role of religiosity in promoting healthy, modest nutrition. Also, Horozcu (2016, pp. 247–249) has explored the similarities and differences among anorexia nervosa, eating disorders, fasting, and relevant eating practices, discussing boundaries of religious dieting and fasting between healthy/spiritual discipline and pathological body control. Çınar (2023, p. 94) has further reported that religious involvement is positively correlated with health responsibility and nutrition, and positively predicted healthy lifestyle behaviors. Overall, these studies suggest that the salutary effects of religiosity and its different facets warrant more research into sustainable, healthy nutrition, lifestyle, and related issues.

Moreover, as an essential sociodemographic characteristic, gender may serve important functions in predicting sustainable and healthy behavior and religious involvement. On the one hand,

studies indicate that females are more likely to adopt sustainable and healthy eating habits than males, possibly due to greater environmental and ethical awareness. Conversely, males tend to be more physically active than females, which may incline them toward healthier and more sustainable dietary choices (Kabali, 2024; Palamutoğlu, 2026; Yalnız et al., 2018). On the other hand, extensive research has reported that women are more religious than men (Kurt, 2009; Miller & Stark, 2002; Scheible & Fleischmann, 2013; Schnabel, 2017; Yapıcı, 2012, 2016), showing that women may use religious beliefs, activities, resources, etc., and experience more salutary effects across a broad range of outcomes compared to men. Given this empirical background, I also expect to determine the role of gender in the association between religious involvement and SHN.

1.3. Conceptual Models

Given the existing theoretical and empirical background, I aim to examine whether intrinsic religious motivation predicts sustainable and healthy nutrition and whether this association differs by gender. Thus, this study aims to test the hypotheses outlined below via relevant conceptual models.

Hypothesis 1: Intrinsic religious motivation positively predicts sustainable and healthy nutrition.

Hypothesis 2: The positive association of intrinsic religious motivation with sustainable and healthy nutrition is greater among females than among males.

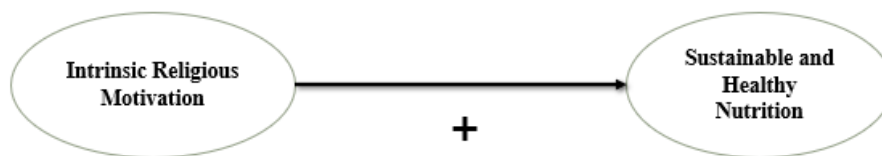


Figure 1. The Direct Effect Model

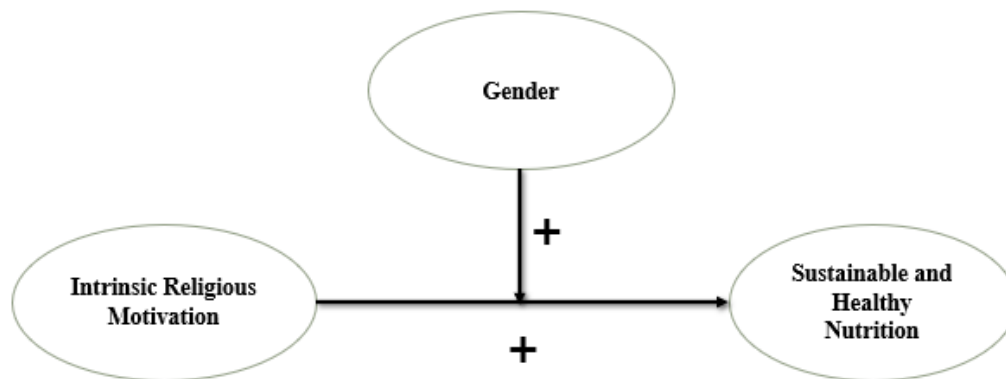


Figure 2. The Bolstering Effect Model
(Gender was coded as 0 = Male and 1 = Female.)

2. Methods

2.1. Data

This quantitative, cross-sectional, and correlational study analyzed data from 476 adults aged 18-72 in Türkiye, collected via an online Turkish questionnaire administered through Google Forms between April 22 and April 30, 2026. The data enabled exploration of links among sustainable and

healthy nutrition, intrinsic motivation, and gender, controlling for sociodemographics. The study was approved by Kilis 7 Aralık University's institutional review board on April 21, 2026 (No: 2026/09).

2.2. Measures

2.2.1. Dependent Variable: Sustainable and Healthy Nutrition

I measured sustainable and healthy nutrition via a 32-item scale originally developed by Zakowska and colleagues (2019) and adapted into Turkish by Köksal and colleagues (2023). It is a seven-dimensional and non-reverse-coded measure. Whereas the Cronbach α reliability coefficient in the adaptation study was 0.91, I found it to be 0.93. I evaluated participants' perceptions of SHN based on their responses to a set of items on the scale as follows: (1) "I eat five portions of fruits and vegetables a day," (6) "Whenever possible, I buy organic food," (13) "In season, I shop at farmer's market," (20) "I choose food that is produced in an environmentally friendly way," (27) "I avoid buying eggs from caged hens," and (32) "I try not to throw away food." The response categories used a seven-point Likert scale, where 1 = "never," 4 = "sometimes," and 7 = "always." I averaged the scale to use it as a linear scale in this study.

2.2.2. Independent Variable: Intrinsic Religious Motivation

I gauged intrinsic religious motivation via a single-dimensional 10-item scale created by Hoge (1972) and adapted into Turkish by Karaca (2001) to evaluate participants' intrinsic religious motivation. Whereas the Cronbach α reliability coefficient was .84 in the adaptation study (Karaca, 2001, pp. 199–201), this study found it to be .87. Using a five-point Likert scale ranging from 1 = "strongly disagree" to 5 = "strongly agree," the participants responded to 7 non-reverse-coded and 3 reverse-coded items. Some of the scale items include: "My religious beliefs comprise my whole life," "My religious beliefs sometimes constrain my behaviors," "Nothing is more important than worshipping Allah for me," and "I believe that there are more important things in life than religion." I computed an average score from the responses, with higher scores indicating stronger intrinsic religious motivation.

2.2.3. Sociodemographics

The study consisted of the following demographic variables in the analyses to properly control regression models predicting SHN: age (in years), gender (1= female, 0= male), marital status (1= single, 0 = married), educational attainment (1= bachelor and more, 0 = high school and less), socioeconomic status (1= low SES, 0= medium and more SES), residential type (1 = urban, 0 = rural), special diet – having a special diet refers to a dietary style followed by participants for any reason, e.g. a medical diet, vegetarian/vegan diet, weight-loss diet, religious dietary practice, or any self-reported special dietary pattern – (1 = no, 0 = yes), smoking cigarettes (1 = yes, 0 = no), and drinking alcohol (1 = yes, 0 = no).

2.2.4. Analytical Procedure

The study used IBM SPSS Statistics 22.0 to conduct all analyses. The dataset contained no missing values because participants completed the questionnaire via Google Forms and were asked not to skip any items. Descriptive statistics show that the dependent variable – SHN – had a mean of 4.21, with scores clustering above the mean (SD = .820). Additionally, the Skewness (-.060) and Kurtosis (-.147) values indicated a normal distribution, allowing me to use parametric tests to evaluate the study hypotheses.

The Pearson correlation coefficient matrix reveals relationships among SHN, intrinsic religious motivation, and age (as a continuous variable). To test the hypotheses, I employed Ordinary Least Squares (OLS) multivariate regression, reporting unstandardized coefficients, and manually estimated three nested models for SHN and intrinsic religious motivation, including sociodemographic control variables. After establishing the main effect of intrinsic religious

motivation, I mean-centered intrinsic religious motivation and created a pairwise interaction term between intrinsic religious motivation and gender (female), and added it to the model to examine moderation effects in Model 3. I also tested additional interaction terms (such as SES x intrinsic religious motivation and body mass index x intrinsic religious motivation), but they were insignificant and therefore not reported.* Also, I checked the assumptions of linearity, homoscedasticity, and normality of the residuals, as well as the presence of influential cases/outliers. Lastly, I examined multicollinearity diagnostics across all models using Variance Inflation Factors (VIFs), and all VIFs were below 2.5, indicating no multicollinearity concerns. In Figure 3, low, medium, and high levels of intrinsic religious motivation correspond to one standard deviation below the mean, the mean, and one standard deviation above the mean, respectively. Predicted values were calculated while holding the covariates constant.

3. Findings

Table 1 shows the descriptive statistics of all variables. The participants report high averages for both SHN ($X = 4.21$) and intrinsic religious motivation ($X = 4.24$). The age ranges from 18 to 72, with a mean of 32.68. Additionally, 88.7% of the participants have a bachelor's degree or higher, suggesting that the sample is not representative of the broader population in Türkiye.

Table 1. Descriptive Statistics (N= 476)

	Range		Mean (%)	S.D.	Skewness	Kurtosis	α
	Min.	Max.					
Focal Dependent Variable							
Sustainable and Healthy Nutrition	2	6	4.21	.820	-.060	-.147	.93
Focal Independent Variables							
Intrinsic religious motivation (IRM)	1	5	4.24	.661	-1.260	2.114	.87
Sociodemographics							
Age (in years)	18	72	32.68	11.205	-	-	
Gender (1= female, 0= male)	0	1	(53.6)	-	-	-	
Marital status (1= single, 0 = married)	0	1	(52.5)	-	-	-	
Educational attainment (1= bachelor's degree or more, 0 = high school and less)	0	1	(88.7)	-	-	-	
Socioeconomic status (1= low SES, 0= medium and more SES)	0	1	(12.8)	-	-	-	
Residential type (1 = urban, 0 = rural)	0	1	(68.1)	-	-	-	
Special diet (1 = no, 0 = yes)	0	1	(85.3)	-	-	-	
Smoking (1 = yes, 0 = no)	0	1	(24.8)	-	-	-	
Drinking alcohol (1 = yes, 0 = no)	0	1	(6.3)	-	-	-	

Table 2 shows Pearson Correlation Coefficients among SHN, intrinsic religious motivation, and age. According to the numbers, there is a positive weak relationship between intrinsic religious motivation and SHN, meaning that the greater the level of intrinsic religious motivation, the more behaviors associated with a sustainable and healthy diet ($r = .140, p < .01$). Additionally, age is positively correlated with SHN, which is close to moderate ($r = .305, p < .01$). Namely, sustainable and healthy eating behaviors increase with age.

* The results indicated that neither interaction term reached statistical significance. The interaction between SES and intrinsic religious motivation was not significant ($B = -.182, p = .265$), suggesting that the association of intrinsic religious motivation with sustainable and healthy nutrition did not differ significantly across socioeconomic status groups. Similarly, the interaction between body mass index and intrinsic religious motivation was also nonsignificant ($B = .002, p = .883$), indicating that body mass index did not significantly moderate the relationship between intrinsic religious motivation and sustainable and healthy nutrition. These findings suggest that the positive association between intrinsic religious motivation and sustainable and healthy nutrition was relatively consistent across different socioeconomic and body mass index levels.

Table 2. Pearson Correlation Coefficients of Focal Variables (N= 476)

	Sustainable and healthy nutrition	Intrinsic religious motivation	Age
Sustainable and healthy nutrition	1		
Intrinsic religious motivation	.140**	1	
Age	.305**	-.070	1

** $p < .01$

Table 3 presents OLS multivariate regression estimates of intrinsic religious motivation and SHN across 3 nested models, reporting the unstandardized coefficients. In all models, the overall model fit was significant ($p < .001$), with the explained variance gradually increasing in SHN.

Model 1 includes the estimates of all sociodemographics by sustainable and healthy eating behaviors. The numbers report that age positively predicts SHN ($B = .024$, $p < .000$), meaning that for each unit increase in age, SHN increases by .024, controlling for other variables. Second, not having a special diet is inversely associated with SHN ($B = -.389$, $p < .000$), suggesting that sustainable and healthy eating behaviors decrease by .389 for each unit increase in not adhering to a special diet. Third, drinking alcohol is a negative predictor of SHN ($B = -.465$, $p < .01$), indicating that for each unit increase in drinking alcohol, behaviors toward a sustainable and healthy diet reduce by .465, controlling for other variables. Conversely, being female, single, having a bachelor's degree or more, low SES, being an urban resident, and being a cigarette smoker are not significant predictors in this model. Taken together, the model explains 17% of the variance in SHN ($R^2 = .167$, $F = 10.395$, $p < .001$). From now on, I will not repeat the significant patterns for age, not following a special diet, and drinking alcohol in the next models.

Table 3. OLS Multiple Regression Models Predicting Sustainable and Healthy Nutrition: Unstandardized Coefficients (N= 476)

	Model 1	Model 2	Model 3
Sociodemographics			
Age	.024 ***	.024 ***	.024 ***
Female	.097	.102	.099
Single	-.083	-.095	-.085
Bachelor's degree or more	.104	.105	.128
Low SES	-.194	-.185	-.203
Urban resident	.047	.045	.049
Special diet	-.389 ***	-.398 ***	-.410 ***
Smoking	-.087	-.075	-.057
Drinking alcohol	-.465 **	-.287	-.338 *
Focal Independent Measures			
Intrinsic religious motivation (IRM)		.151 *	.044
Interaction Effect			
Female x IRM			.258 *
Model df	9	10	11
F test	10.395	10.140	9.819
R ²	.167	.179	.189
ΔR^2	.167	.012	.010
VIF	< 2.5	< 2.5	< 2.5
p	.000	.000	.000

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Model 2 incorporates intrinsic religious motivations with sociodemographics. The numbers indicate that intrinsic religious motivation is positively associated with SHN ($B = .151$, $p < .05$). Namely, for each unit increase in intrinsic religious motivation, behaviors related to sustainable and healthy diets increase by .151. Hence, this supports Hypothesis 1, which claims that "intrinsic religious motivation positively predicts sustainable and healthy nutrition." In addition to the

nonsignificant variables in Model 1, drinking alcohol does not predict SHN in this model. The variance explained in SHN has risen to 18% in this model, noting a significant increase in explaining the change in SHN ($R^2 = .179$, $F = 10.140$, $p < .001$).

Lastly, Model 3 includes an interaction term of intrinsic religious motivation and gender – being female, which is significant ($B = .258$, $p < .05$). The findings demonstrate that the influence of intrinsic religious motivation on behaviors of a sustainable and healthy diet differs by gender, indicating that this association is stronger among females than males. Namely, the bolstering effect of intrinsic religious motivation on SHN is more pronounced among females, as seen in Figure 3. Therefore, this finding supports Hypothesis 2, which asserts that “the positive association of intrinsic religious motivation with sustainable and healthy nutrition is greater among females than among males.” However, being female and intrinsic religious motivation do not have main effects on SHN in this model. Overall, this model explains 19% of the total variance in SHN ($R^2 = .189$, $F = 9.819$, $p < .001$).

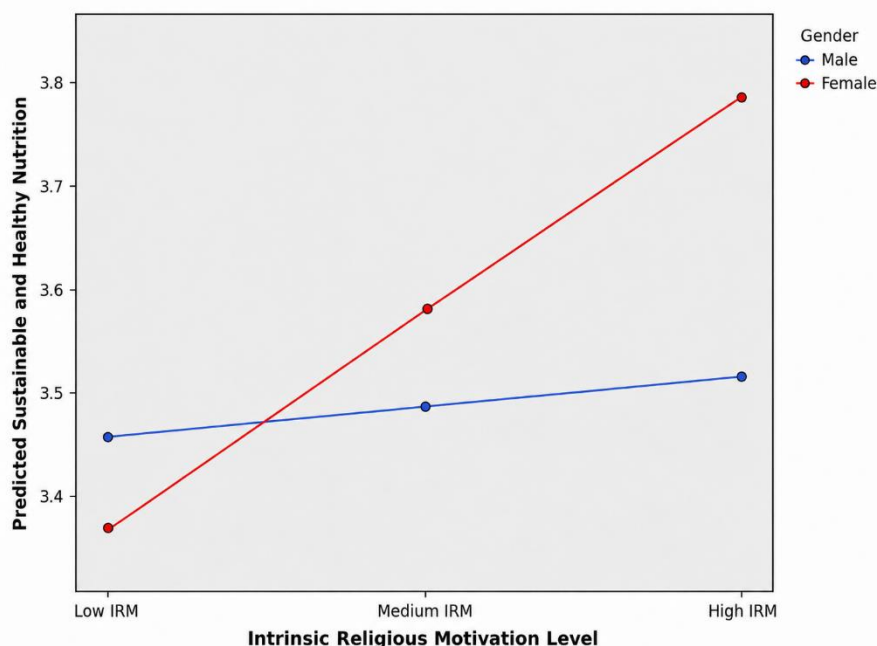


Figure 3. Predicted Sustainable and Healthy Nutrition by Intrinsic Religious Motivation and Gender

Furthermore, simple slopes analyses indicated that intrinsic religious motivation was positively associated with sustainable and healthy nutrition among women ($B = .301$, $SE = .086$, 95% CI [.132, .470], $p < .001$). In contrast, the association was not statistically significant among men ($B = .044$, $SE = .074$, 95% CI [-.101, .189], $p > .05$). These findings indicate that the positive association between intrinsic religious motivation and sustainable and healthy nutrition was evident among women but not among men. As shown in Figure 3, predicted sustainable and healthy nutrition increased more markedly with higher levels of intrinsic religious motivation among women. In contrast, the corresponding increase among men was minimal and not statistically significant.

4. Discussion

A growing body of literature has explored sustainable and healthy nutrition and its associated factors from various perspectives. However, the research emphasizes the omission of religious covariates in these associations. Based on the existing literature, few studies focus on the connections between religious involvement and sustainable, healthy diets and related behaviors, particularly in Turkish literature. From this point of view, this research has contributed to the literature by (a) building a theoretical foundation for why religious involvement and its dimensions would be

associated with increased sustainable and healthy nutrition, (b) evaluating the hypotheses using data from adults in Türkiye, and (c) interpreting whether intrinsic religious motivation predicts sustainable and healthy nutrition and whether this main effect differs by gender, by pointing out theoretical and empirical insights. Overall, the findings show that intrinsic religious motivation is positively associated with sustainable and healthy nutrition, and that its bolstering effect on sustainable and healthy nutrition is greater for females than for males.

Two important findings merit thorough discussion. To begin with, intrinsic religious motivation positively predicts sustainable and healthy nutrition. Why would this occur? First, intrinsic religious motivation is not only related to symbolic and identity-based religious beliefs. Still, it may also serve as a moral orientation that guides believers' daily lives through religious tenets and resources. Therefore, I would expect to experience this impact on nutrition behaviors as well (Donahue, 1985). Second, it may enable believers to consider eating behaviors as moral actions, thereby prioritizing self-control and self-balance in nutrition. For instance, eating behavior is not just a biological need for Muslims. Additionally, it is a moral sphere encompassing halal-haram consciousness, modesty, avoidance of waste, purity, and a sense of sacred commitment. By highlighting these sensitivities, individuals may adopt more planned and healthy dietary habits (Dodge, 2025; McCullough & Willoughby, 2009; Suleman et al., 2021). Third, individuals with higher levels of intrinsic motivation may view food choices as part of their religious responsibilities and obedience, thereby implementing faith-informed dietary interventions more effectively in their lives (Akrawi et al., 2015; Owais et al., 2025). Fourth, nutrition is also a matter of consumption. Intrinsic religious motivation may foster simpler, more responsible attitudes and behaviors toward consumption culture. Namely, it may enhance more balanced and sustainable food preferences among believers (al-A'raf 7/31; al-An'am 6/141; İbn Mâce, 1373, Et'ime, 50; Orellano et al., 2020; Özdemir, 2021). Fifth, intrinsic religious motivation may enable believers to view their health as a sacred commitment, thereby avoiding unhealthy consumption and eating behaviors. For example, religious practices and rituals such as fasting, halal-haram awareness, prayer, and gratitude may serve as resources for navigating daily eating and consumption practices among intrinsically religious individuals. As a result, this bolstering role of intrinsic religious motivation in sustainable and healthy nutrition may be seen as the presence of religion in believers' daily consumption and health behaviors (Buhârî, 1422, Savm, 55; Doğan, 2021; Kasapoğlu, 2016; Müslim, 1374, Sıyâm, 182; Pfeiffer et al., 2018). Overall, this theoretical framework may explain why intrinsic religious motivation may reinforce sustainable and healthy eating habits among believers who have internalized religious sentiments.

Second, the positive association of intrinsic religious motivation with sustainable and healthy nutrition is greater among females than among males. Why would this be the case? Initially, females have more nutritional sensitivity than males. They are more likely to eat fruit, vegetables, and fibrous foods, to avoid fatty nutrients, and to consider healthy nutrition important compared to males. Therefore, intrinsic religious motivation is more likely to foster sustainable and healthy nutrition when combined with the existing health-conscious dietary tendencies among females (Holt et al., 2005; Tan et al., 2013; Wardle et al., 2004). Second, females' intrinsic religious motivation may more readily translate into daily practices because it involves navigating life more comprehensively. Specifically, the fact that females have more social roles in nutrition, health, family wealth, and caregiving practices may foster the role of religious values in dietary behaviors (Flagg et al., 2014; Karaca, 2023; Kayıklık, 2011). Third, females are responsible not only for their own nutrition but also for their families' nutrition and health. This may start them to make more normative and responsible food choices. Accordingly, intrinsic religious motivation may strengthen their conscience to protect their families, choose halal and healthy foods, reduce waste, and view eating behaviors as a moral obligation (Flagg et al., 2014; Owais et al., 2025). Fourth, females tend to consider health consequences and body image more important than males, particularly in food choices. Namely, females' beliefs about what is healthier are more likely to influence their food

choices than males'. This may suggest that intrinsic religious motivation may interact with health beliefs among females, thereby producing stronger, more sustainable, and healthier eating behaviors. (Egele & Stark, 2023; Kabalı, 2024). Fifth, sustainable and healthy nutrition involves self-controlled behaviors such as moderate consumption, avoiding fatty and sugary foods, maintaining a balanced diet, and reducing food waste. Similarly, intrinsic religious motivation may enable believers to develop an internalized system of self-control and regulation. When females have more social consciousness of health and body, the related religious self-control mechanism may affect their nutritional behaviors more effectively (Palamutoğlu, 2026; Tan et al., 2013). Lastly, specifically regarding Muslim females, the visibility of religious involvement is more likely to occur within households, family life, child-rearing, mealtimes, and halal consumption compared to Muslim males. Given this point, the stronger positive influence of intrinsic religious motivation among females may be related to the intersection of religious experience and daily household practices (Mitchell, 2016). In sum, these important points may help explain why intrinsic religious motivation more effectively predicts sustainable and healthy nutrition among females than among males.

Conclusion, Limitations, and Future Research Avenues

As a result, this manuscript has augmented the literature by examining a neglected topic – the association between intrinsic religious motivation and sustainable and healthy nutrition, and the role of gender within this framework – deploying data from adults aged 18-72 in Türkiye. The results highlight that intrinsic religious motivation is an important predictor of sustainable and healthy nutrition, and this association is stronger among females than males. The study also addresses how intrinsic religious motivation relates to SHN and how this association differs by participants' gender. Further, the findings emphasize the increasing interest in physical health in modern life and highlight how this reality is perceived from a Muslim perspective. Consequently, the findings make a profound contribution to the related literature, particularly by exploring an overlooked research topic.

Despite the contribution to the literature, this study has its limitations. First, I used self-reported cross-sectional data, which does not allow me to draw causal inferences and may be subject to social desirability bias, particularly in moral and religious behaviors. Although I collected data from 476 adult participants living in different parts of Türkiye, this does not allow me to generalize the study's findings. Further, the findings are limited to the measurement tools I used. Since I collected the data via an online survey, the participants may mostly be individuals with higher levels of internet and social media use. Furthermore, participants were recruited via an online convenience sampling approach, resulting in a sample primarily consisting of individuals with at least a bachelor's degree (88.76%). Future research should consider using probability sampling or more diverse sociodemographic groups to improve external validity. Lastly, this study is limited to Muslim participants.

Future studies could investigate several subjects by using related research designs and methods. Initially, qualitative studies can provide deeper insights into the predictors of sustainable and healthy nutrition by establishing causal relationships. Second, researchers can conduct empirical or intervention-based studies, which may allow them to explore the role of religion-based interventions in sustainable and healthy eating behaviors. Third, longitudinal or mixed-methods studies could provide richer information and greater understanding. Fourth, studies can explore this association by comparing the subdimensions of sustainable and healthy nutrition with various religious covariates. Fifth, research can focus on sustainable and healthy nutrition by comparing and contrasting samples across groups, such as Muslims, different generations, and different religions.



Din ve Beslenme: Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Kaynağı Olarak İçsel Dini Motivasyon

Giriş

İnsanlar tarih boyunca uzun ve sağlıklı yaşamanın yollarını aramışlardır. Doğal bir yönelim olarak hayata tutunmayı benimsemiş ve sağlıklı bir beslenme düzeni ile yaşam tarzı geliştirmeye motive olmuşlardır. Nitekim sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve davranışların psikolojik temelleri bulunmaktadır. Öte yandan beslenme uygulamaları; çevresel koşullara, ekolojik faktörlere ve sosyokültürel etkilere bağlı olarak değişebilmektedir (Arslan & Aydın, 2024; Chouraqui vd., 2021; Johnson & Schreer, 2026). Özellikle yaşamın bütün alanlarında yaşanan güncel gelişmeler, beslenmeyi ve beslenmeyle ilişkili davranışları daha karmaşık ve dikkat çekici hâle getirmiştir.

Sağlıklı beslenme, insan vücudunun gereksinim duyduğu besinlerin bilinçli ve ölçülü bir şekilde tüketilmesini içeren dinamik bir süreçtir. Sağlıklı besinlerin tüketilmesi; organların gerektiği şekilde işlev göstermesini destekleyen, ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlayan ve büyümeyi teşvik eden gerekli bir davranıştır. Bu nedenle yeterli ve ölçülü beslenme, fiziksel ve ruhsal sağlığın korunmasında merkezî bir role sahiptir (Leitzmann, 2011; Saleki, 2022). Ayrıca, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, besin tercihleri ve sağlıklı yaşamın bileşenleri hakkında gerekli beslenme bilgisine sahip olmayı da gerektirmektedir (Yolcuoğlu & Kızıltan, 2021). Özetle, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin (SSB) yönetilmesi bilgi, farkındalık, ciddiyet ve tutarlılık gerektirmektedir.

Bireylerin besin tercihlerini ve sağlıklı yaşam özelliklerini çeşitli faktörler etkileyebilmektedir (Jones vd., 2016; Rosenfeld vd., 2023; Sabaté, 2004; Timeo & Suitner, 2018). Yaşamın her alanında güçlü duygu ve motivasyonlar uyandırabilen önemli sembolik sistemler olarak dinler de bu faktörler arasında yer almaktadır (Crane, 2018; Karaca, 2023, s. 67; Newell, 2023; Smith vd., 2004). Bu bağlamda dinler, mensuplarına fiziksel sağlıklarını korumaları ve ilahî bir emanet olan bedenlerine gerektiği şekilde özen göstermeleri için çeşitli öğreti ve ilkeler sunmakta; ayrıca hangi besinlerin tüketilmesinin uygun olduğu, bu besinlerin nasıl hazırlanması ve ne zaman tüketilmesi gerektiği konusunda rehberlik etmektedir (Arslan & Aydın, 2024, s. 3257; Ayten, 2018, s. 68; Sarri vd., 2006, s. 18; Tan vd., 2014, ss. 801–802). Özellikle İslam'da bedene ve ruha özen gösterilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi konusunda önemli referanslar, başka bir ifadeyle ayetler ve hadisler bulunmaktadır (al-A'raf 7/31; al-Baqara 2/168; al-Nahl 16/115; Buhârî, Kitâbu't-Tıbb, 4). Bu tür dinî tavsiyeler, inananların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ve iyi bir fiziksel sağlık durumunu sürdürmeleri açısından temel bir kaynak niteliğindedir. Sağlıklı beslenme ve ölçülü tüketime ilişkin bu dinî ilkelere uymak, inananların çeşitli fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarından kaçınmalarına yardımcı olabilir (Ayten, 2018, s. 69; Benjamins, 2012, s. 588; Brooks, 2004, ss. 11–12).

Geniş bir araştırma literatürü, dindarlığın ve onunla ilişkili boyutların sağlığın korunmasındaki ve sağlık sorunlarının yönetilmesindeki rolünü ve sonuçlarını ele almaktadır (Ayten, 2013; Ellison & Levin, 1998; Koenig vd., 2024; Yapıcı, 2007). Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları çerçevesinde yapılan çalışmalar; sağlıklı beslenme özellikleri, ölçülü yeme, sebze ve meyve tüketimi, zararlı gıdaların tüketiminden kaçınma ve düzenli egzersiz yapma gibi çeşitli konulara odaklanmıştır (Abdel-Khalek, 2013; Dodor, 2012; Homan & Boyatzis, 2010; Hooker vd., 2014; Zagumny vd., 2012). Araştırmalar, dinî katılımın sağlıklı davranışlar üzerindeki olumlu ve teşvik edici yönlerine dikkat çekmekle birlikte konunun güncelliğini koruması nedeniyle özellikle Türkiye'deki Müslümanlara odaklanan yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır (Arslan & Aydın, 2024; Ayten, 2013, 2018; Horozcu, 2016).

Bütüncül olarak değerlendirildiğinde bu çalışma, dindarlığın SSN davranışlarını nasıl etkilediğine ilişkin gelişmekte olan araştırma literatürüne katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Çalışmada öncelikle dindarlık ile sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesine temel oluşturmak amacıyla teorik ve ampirik bir arka plan sunulmaktadır. Ardından 18-72 yaş aralığındaki 476 yetişkinden oluşan kolayda örneklemden elde edilen veriler analiz edilmekte ve temel değişkenler arasında öngörülen ilişkilerin desteklenip desteklenmediğini belirlemek amacıyla hipotezler test edilmektedir. Son olarak çalışmada, çok değişkenli OLS regresyon modellerinden elde edilen bulgular raporlanmakta ve dindarlık, SHN ve bunlarla ilişkili faktörler arasındaki bağlantılar konusunda gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalara yönelik çıkarımlar tartışılmaktadır.

5. Kavramsal ve Ampirik Arka Plan

5.1. Sürdürülebilir Sağlıklı Beslenme

Sürdürülebilirlik, mevcut kuşağın kendi ihtiyaçlarını karşılarken gelecek kuşakların ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurarak sorumlu bir şekilde hareket edebilme kapasitesini ifade etmektedir (Gussow & Clancy, 1986; Süzer & Doğdubay, 2022; World Commission on Environment and Development: Our Common Future, 1987, s. 39). Bu kavram, doğal kaynakların korunmasından toplumsal refahın artırılmasına ve insan sağlığının niteliğinin geliştirilmesine kadar uzanan çevresel, ekonomik ve sosyal pek çok konuda dengeli bir yaklaşımı kapsamaktadır (Morelli, 2011).

SSB, mevcut ve gelecek kuşakların sağlıklı bir yaşam sürmesini destekleyen, gıda güvenliğini teşvik eden ve çevresel etkisi düşük olan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, biyolojik çeşitliliğin ve ekosistemlerin önemini kabul etmekte, doğal ve beşerî kaynakların geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca sosyal ve kültürel beklentilerle uyumlu; uygulanabilir, yeterli, güvenli ve sağlıklı bir beslenme biçimidir (Burlingame & Dernini, 2012, s. 7). Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme; fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluşu geliştirebilir. Bunun yanı sıra bitkisel kaynaklı gıdaların tüketiminin artırılmasını, aşırı et tüketiminin azaltılmasını ve gıda israfının düşürülmesini içermektedir (Gussow & Clancy, 1986; Jones vd., 2016; Tunçay & Çobanoğlu, 2021). Öte yandan sağlıklı beslenme, çeşitli nedenlerden kaynaklanan ve bireylerin fiziksel sağlığını olumsuz etkileyen yeme bozuklukları açısından da önemli bir faktördür. Bu tür sorunlar, düzenli yeme alışkanlıklarını ve ritüellerini bozarak ciddi sağlık problemlerine işaret edebilir. Ayrıca kilo değişiklikleri, beslenme düzensizlikleri ve hormonal bozukluklarla birlikte ortaya çıkabilir (Ünalan vd., 2009). Dolayısıyla SSB, yetersiz ve dengesiz beslenmeyle ilişkili sağlık sorunları riskini azaltmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, söz konusu sağlıklı yaşam biçimini teşvik eden ve destekleyen etkili politikaların uygulanması büyük önem taşımaktadır (Başak, 2023; Bekar & Saçar, 2024).

Giderek genişleyen araştırma literatüründe sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme (SSB), birbiriyle ilişkili sağlık, çevre, toplum ve kültür faktörlerinin şekillendirdiği çok boyutlu bir olgu olarak kavramsallaştırılmıştır. Örneğin Jones ve arkadaşları (2016, s. 643), sürdürülebilir beslenme biçimlerini insan sağlığı, ekolojik sürdürülebilirlik ve toplumsal iyi oluşun kesişiminde konumlandıran kapsamlı bir kavramsal çerçeve önermektedir. Bu çerçevede sürdürülebilir ve sağlıklı

beslenme uygulamaları; hastalıkların önlenmesi ve sağlık hizmetleri, toprak ve su kullanımı, kirlilik, tarımsal yönetim, insan hakları, toplumsal eşitlik, yemek gelenekleri, siyasal katılım, toplumsal cinsiyet, ırk, sosyal sınıf ve din dâhil olmak üzere çok çeşitli konularla ilişkilendirilmektedir. Gussow ve Clancy (1986, ss. 1–3) bu kavramsal yaklaşımı uygulamaya dönük beslenme rehberliğine taşıyarak sorumlu tarım uygulamalarını ve çevreye duyarlı gıda tercihlerini teşvik eden beslenme ilkeleri önermekte ve böylece beslenme ile sürdürülebilirlik arasında bağlantılar kurmaktadır. Bu çok boyutlu yapıyı işlevsel hâle getirmeye yönelik çalışmalar, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarını daha sistematik biçimde değerlendirmek ve bu davranışların ilgili sosyal ve psikolojik faktörlerle ilişkilerinin incelenmesini kolaylaştırmak amacıyla tasarlanmış ölçme araçlarının geliştirilmesini de beraberinde getirmiştir (Żakowska-Biemans vd., 2019). Ampirik araştırmalar, yeme davranışlarının toplumsal bağlama yerleşik olduğunu ve kişilerarası, kültürel ve yapısal koşullardan etkilendiğini de göstermektedir. Örneğin ırka veya vejetaryenlik gibi beslenme kimliklerine ilişkin kalıp yargıların yanı sıra algılanan sosyal desteğin de yeme davranışlarının önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir (Rosenfeld vd., 2023, s. 1612). Benzer şekilde Navarro-Prado ve arkadaşları (2017, s. 13) beslenme alışkanlıklarının sosyal sınıfla ilişkili olduğunu; üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerinden veya dinî geçmişlerinden bağımsız olarak daha düşük kaliteli gıdalar tüketme olduklarını ve geleneksel beslenme örüntülerine daha düşük düzeyde bağlılık gösterme eğilimi sergilediklerini ortaya koymuştur. Dinî geçmiş veya aidiyet, beslenme davranışlarındaki farklılıkları her zaman açıklamayabilse de ilgili araştırma literatürü, farklı biçimleriyle bireysel dindarlığın daha sağlıklı besin tercihleri, daha yüksek besin ögesi alımı, sağlıklı geliştirici davranışlara daha güçlü katılım ve sigara kullanımı gibi sağlık açısından riskli davranışlara daha düşük düzeyde yönelim ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Dodor, 2012, s. 451; Krause vd., 2017, s. 278; Major-Smith vd., 2023, s. 2896; Svensson vd., 2020, s. 2381; Tan vd., 2016, s. 675). Bu bulgular, dinin beslenmeyi yalnızca sosyal bir kimlik olarak değil, aynı zamanda gündelik tutumları, değerleri ve davranışsal tercihleri yönlendiren içselleştirilmiş bir motivasyon çerçevesi olarak da etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte içsel dinî motivasyon ile çok boyutlu bir davranışsal yapı olarak SSB arasındaki özgül ilişki henüz yeterince incelenmemiştir. Bu doğrultuda mevcut çalışma, içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasında bir ilişki bulunup bulunmadığını araştırmaktadır.

Türkiye’deki araştırmalar, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme biçimleri ile yaşam tarzlarının temelini oluşturan kavramsal çalışmalardan (Kadioğlu & Sökülmez Kaya, 2022; Kurtgil & Beyhan, 2021; Olgun vd., 2022; Pekcan, 2019, 2023) sağlık çalışanları, kamu çalışanları, sporcular, yetişkinler ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ampirik araştırmalara kadar farklı alanlara yayılmaktadır (Köksal vd., 2023; Palamutoğlu, 2026; Terzi & Ersoy, 2022; Ünal Özen, 2019; Yüksel vd., 2024). Örneğin araştırmalar, yetişkinlerin sürdürülebilir beslenmeye ilişkin bilgi ve uygulamalarının yetersiz olduğunu, ancak mevsimsel gıdalar ve gıda israfı konusunda daha yüksek bir farkındalığa sahip olduklarını göstermiştir. Daha ileri yaştaki, evli ve yüksek gelirli bireyler, sürdürülebilir beslenme davranışları sergilemeye ve bu konuda daha yüksek farkındalığa sahip olmaya daha yatkındır (Süzer, 2024, s. 343). Ayrıca Yolcuoğlu ve Kızıltan (2021, s. 77), beslenme eğitiminin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde temel bir faktör olduğunu ve hem bireysel sağlığa hem de çevresel sürdürülebilirliğe katkı sağladığını bildirmiştir. Bunun yanı sıra Yıldırım (2025, s. 1189), bireysel ve kültürel değerlerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzlarının olumlu yordayıcıları olduğunu; bu bağlamda toplulukçuluk ve erkeklik değerlerinin öne çıktığını belirtmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, kadınların erkeklere kıyasla daha sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları benimseme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu durum, kadınların çevresel farkındalıklarının ve etik duyarlılıklarının daha yüksek olmasını yansıtır olabilir. Öte yandan erkekler, genellikle kadınlardan fiziksel olarak daha aktiftir ve bu özellik onları daha sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme uygulamalarını tercih etmeye yöneltebilir (Kabalı, 2024, s. 39; Palamutoğlu, 2026, s. 78). Yeşildemir (2023, s. 250) de sağlıklı beslenmeye ilişkin beslenme bilgisi ve dijital okuryazarlık düzeyinin sürdürülebilir ve sağlıklı bir

beslenme düzeninin oluşturulmasında belirleyici faktörler olabileceğini ortaya koyarak beslenme eğitiminin önemini vurgulamıştır. Ayrıca araştırmalarda sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin psikolojik iyi oluş açısından taşıdığı önem vurgulanmış ve bu yaşam biçimi biyoetik bir değer olarak değerlendirilmiştir (Tunçay & Çobanoğlu, 2021, s. 1270). Bu çalışmalar önemli bulgular ortaya koymakla birlikte özellikle sosyal, kültürel ve dinî faktörler bağlamında sürdürülebilir ve sağlıklı davranışlara ilişkin yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu da vurgulamaktadır.

5.2. Sürdürülebilir Sağlıklı Beslenme, Din ve Cinsiyet

Din; beslenme, diyet ve yeme alışkanlıkları dâhil olmak üzere yaşamın bütün alanlarında düzen, yol, motivasyon ve güç sağlamaktadır (Karaca, 2023, s. 67; Kayıklık, 2011, ss. 204–205; Koenig vd., 2024, s. 349). Bu bağlamda İslam, gıdaya erişim, gıdanın hazırlanması ve tüketilmesi konularında kapsamlı bir rehberlik sunmaktadır. Peki bu işlev, inananlar açısından nasıl işlemektedir? İlk olarak İslam, tüketilmesine izin verilen gıdalar konusunda açık bir rehberlik sunmakta ve inananlara helal ve temiz gıdaları tercih etmelerini tavsiye etmektedir (al-Baqara 2/168, 172; al-Maide 5/88; Regenstein vd., 2003, ss. 120–121). Ayrıca yeme ve içmede ölçülü olmanın önemini vurgulamakta; aşırı davranış ve alışkanlıklardan kaçınılmasını öğütlemekte, israfı yasaklamakta ve doğal kaynaklar ile gıda kaynaklarına karşı sorumlu davranmanın değerine dikkat çekmektedir (al-A'raf 7/31; al-An'am 6/141; İbn Mâce, Et'ime, 50; Tirmizî, Zühd, 47). Bunun yanı sıra, zararlı ve yasaklanmış (haram) gıdalar konusunda açık sınırlar belirleyerek zararlı ve yanlış tüketim davranışlarından uzak durulmasını tavsiye etmektedir (al-Mâ'ida 5/3, 90; İbn Mâce, Zekât, 66; Nesâî, Libâs, 23). Ayrıca, beslenmenin yalnızca yemek yemekten ibaret olmadığı, aynı zamanda şükretmeyi de içerdiği anlayışını geliştirmekte; inananları takdir ve minnettarlığa dayalı bir bakış açısı benimsemeye ve yiyecekleri bir şükür vesilesi olarak görmeye teşvik etmektedir (al-Nahl 16/114). İslam, fiziksel sağlığı aynı zamanda inananların dinî bir sorumluluğu olarak görmekte ve onlardan bedenlerine gerektiği şekilde özen göstermelerini beklemektedir (Buhârî, Savm, 55; Müslim, Sıyâm, 182). Son olarak İslam'da, inananların Ramazan ayında ve yılın diğer dönemlerinde yerine getirdikleri önemli bir dinî yükümlülük ve ibadet bulunmaktadır (al-Baqara 2/183-184). Oruç, inananların yaşamlarında denge kurmalarına, yeme alışkanlıklarını düzenlemelerine ve sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzını sürdürmelerine yardımcı olan önemli bir ritüeldir (Doğan, 2021, ss. 97–98; Kasapoğlu, 2016, ss. 246–248). Bütüncül olarak değerlendirildiğinde İslam, beslenmeyi yalnızca bedenin ihtiyaçlarını karşılamanın bir aracı olarak ele almamaktadır. Aksine beslenme; helal, temiz, ölçülü, makul ve şükre dayalı eylemleri kapsayan ahlaki bir davranış alanıdır. Özetle İslam, yalnızca sağlıklı beslenme düzenini ve yeme davranışlarını tanımlamakla kalmamakta, aynı zamanda etkili bir öz denetim ve yüksek düzeyde iyi oluş sağlayarak inananları bu yaşam tarzını benimsemeye teşvik etmektedir.

Geniş bir literatür, din ile sağlık sonuçları, sağlık davranışları ve sağlığa yönelik tutumlar arasında ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur (Ayten, 2013, 2018; Ellison & Levin, 1998; George vd., 2002; Hill vd., 2007; Koenig vd., 2024; Sarri vd., 2006; Yapıcı, 2007). Araştırmalar, dinî uygulamalarla bütünleşen yüksek dindarlık düzeyinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını güçlendirdiğini göstermiştir (Dodor, 2012, s. 451). Arslan ve Aydın (2024, s. 3271) dinî inançların bireylere yeme alışkanlıklarını yönetmeleri ve planlamaları için bir çerçeve sunduğunu ve böylece beslenme tercihlerini önemli ölçüde şekillendirdiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Homan ve Boyatzis (2010, ss. 179–180), içsel dinî yönelimin besleyici gıda tüketiminin ve sağlık sorumluluğunun olumlu bir yordayıcısı olduğunu bildirmiş; böylece sağlıklı beslenme davranışları ve sorumlu sağlık bakımında içselleştirilmiş dini inancın yönlendirici rolünü vurgulamıştır. Akrawi ve arkadaşları (2015, s. 7) ise Tanrı ile güvenli ve tatmin edici bir ilişkiyle uyumlu, içselleştirilmiş güçlü dinî inançların düzensiz yeme davranışları ve beden imajına ilişkin kaygılarla ters yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tan ve arkadaşları (2014, s. 807) da din ve maneviyatın fiziksel sağlık ve daha iyi bir beslenme düzeni üzerinde sağlığı geliştirici etkileri bulunduğunu belirtmiştir. Ayrıca araştırmalar, dinin vejetaryenlik, belirli dönemlerde et, yağ ve süt ürünleri tüketiminden kaçınma ve sağlıklı bir

yaşam tarzını benimseme gibi sağlıklı davranışları teşvik edebileceğini ve böylece önemli sağlık yararları sağlayabileceğini göstermiştir (Craig vd., 2021, ss. 15–16; Henderson & Ellison, 2015, s. 968; Sarri vd., 2006, s. 18). Sonuç olarak literatür, dinin ve onunla ilişkili unsurların sağlıklı beslenme, besin tercihleri ve yeme bozuklukları üzerindeki olası etkilerini vurgulamaktadır.

Yerel literatür, dindarlık ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme ve bunlarla ilişkili sağlık davranışları arasındaki bağlantıyı inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya sahiptir. Ayten (2013, s. 27), dindarlığın egzersiz yapma, meyve ve sebze tüketimi ve tahıl ağırlıklı beslenmenin olumlu bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuş ve böylece dindarlığın sağlıklı ve ölçülü beslenmeyi teşvik etmedeki rolünü vurgulamıştır. Horozcu (2016, ss. 247–249) ise anoreksiya nervoza, yeme bozuklukları, oruç ve bunlarla ilişkili yeme uygulamaları arasındaki benzerlik ve farklılıkları inceleyerek dinî amaçlı beslenme ve orucun sağlıklı/manevi disiplin ile patolojik beden kontrolü arasındaki sınırlarını tartışmıştır. Çınar (2023, s. 94) ayrıca dinî katılımın sağlık sorumluluğu ve beslenmeyle olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını olumlu şekilde yordadığını bildirmiştir. Genel olarak bu çalışmalar, farklı boyutlarıyla dindarlığın sağlığı geliştirici işlevinin sürdürülebilir sağlıklı beslenme, yaşam tarzı ve bunlarla ilişkili konularda daha fazla araştırılması gerektiğine vurgu yapmaktadır.

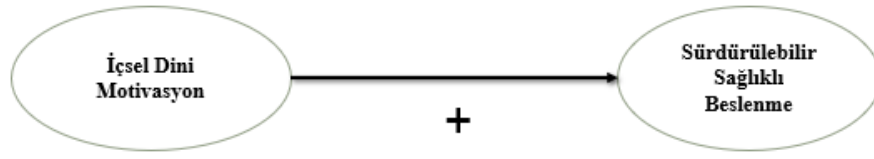
Ayrıca önemli bir sosyodemografik özellik olan toplumsal cinsiyet, sürdürülebilir ve sağlıklı davranışlar ile dindarlığın yordanmasında önemli işlevler üstlenebilir. Bir taraftan araştırmalar, muhtemelen daha yüksek çevresel ve etik farkındalıkları nedeniyle kadınların erkeklere kıyasla sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemeye daha yatkın olduklarını göstermektedir. Buna karşılık erkekler kadınlara kıyasla fiziksel olarak daha aktif olma eğilimindedir ve bu durum onları daha sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme tercihlerine yöneltebilir (Kabalı, 2024; Palamutoğlu, 2026; Yalnız vd., 2018). Diğer taraftan kapsamlı bir araştırma literatürü, kadınların erkeklerden daha dindar olduklarını ortaya koymuştur (Kurt, 2009; Miller & Stark, 2002; Scheible & Fleischmann, 2013; Schnabel, 2017; Yapıcı, 2012, 2016). Bu bulgu, kadınların dinî inançlardan, etkinliklerden ve kaynaklardan erkeklere kıyasla daha fazla yararlanabileceklerini ve geniş bir sonuç yelpazesinde bunların sağlığı geliştirici etkilerini daha fazla deneyimleyebileceklerini göstermektedir. Söz konusu ampirik arka plandan hareketle bu çalışma, dindarlık ile SSB arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyetin rolünü de belirlemeyi hedeflemektedir.

5.3. Kavramsal Model

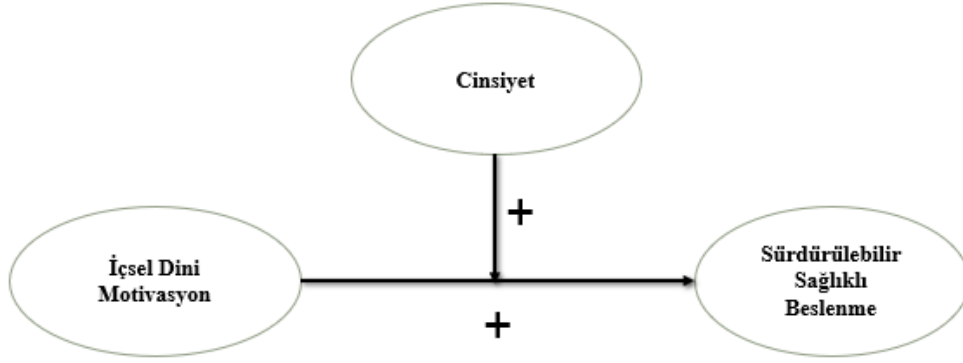
Bu çalışma, mevcut teorik ve ampirik arka plandan hareketle, içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi yordayıp yordamadığını ve bu ilişkinin toplumsal cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda araştırmada, aşağıda belirtilen hipotezler ilgili kavramsal modeller aracılığıyla test edilmektedir.

H₁ : İçsel dinî motivasyon, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi olumlu şekilde yordar.

H₂ : İçsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasındaki olumlu ilişki, erkeklere kıyasla kadınlarda daha güçlüdür.



Şekil 1. Doğrudan Etki Modeli

Şekil 2. Güçlendirici Etki Modeli
(Cinsiyet 0 = Erkek ve 1 = Kadın olarak kodlanmıştır.)

6. Yöntem

6.1. Katılımcılar

Nicel, kesitsel ve korelasyonel olarak tasarlanan bu çalışmada, Türkiye’de yaşayan 18-72 yaş aralığındaki 476 yetişkinden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Veriler, 22-30 Nisan 2026 tarihleri arasında Google Forms aracılığıyla uygulanan çevrim içi Türkçe bir anket kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler, sosyodemografik değişkenler kontrol edilerek sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme, içsel motivasyon ve cinsiyet arasındaki ilişkilerin incelenmesine imkân sağlamıştır. Çalışma, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 21 Nisan 2026 tarihinde onaylanmıştır (No: 2026/09).

6.2. Ölçme Araçları

6.2.1. Bağımlı Değişken: Sürdürülebilir Sağlıklı Beslenme

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme, ilk olarak Zakowska ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen ve Köksal ve arkadaşları (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan 32 maddelik bir ölçek aracılığıyla ölçülmüştür. Ölçek, 7 boyuttan oluşmakta ve ters kodlanan madde içermemektedir. Türkçeye uyarlama çalışmasında Cronbach α güvenilirlik katsayısı 0,91 olarak belirlenirken bu çalışmada 0,93 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların SHN’ye ilişkin algıları, ölçekte yer alan aşağıdaki maddeler ve ölçekteki diğer maddelere verdikleri yanıtlar üzerinden değerlendirilmiştir: (1) “Günde beş porsiyon meyve ve sebze yerim,” (6) “Mümkün olduğunda organik gıda satın alırım,” (13) “Mevsiminde üretici pazarından alışveriş yaparım,” (20) “Çevre dostu yöntemlerle üretilen gıdaları tercih ederim,” (27) “Kafeste yetiştirilen tavukların yumurtalarını satın almaktan kaçınırım” ve (32) “Yiyecekleri çöpe atmamaya çalışırım.” Yanıt kategorileri, 1 = “hiçbir zaman,” 4 = “bazen” ve 7 = “her zaman” olacak şekilde 7’li Likert ölçeği kullanılarak oluşturulmuştur. Çalışmada ölçek, doğrusal bir değişken oluşturma adına madde puanlarının ortalaması hesaplanarak kullanılmıştır.

6.2.2. Bağımsız Değişken: İçsel Dini Motivasyon

Katılımcıların içsel dinî motivasyonlarını değerlendirmek amacıyla Hoge (1972) tarafından geliştirilen ve Karaca (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan tek boyutlu ve 10 maddelik bir ölçek kullanılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasında Cronbach α güvenilirlik katsayısı ,84 olarak

belirlenirken (Karaca, 2001, ss. 199–201), bu çalışmada ,87 olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar, 1 = “kesinlikle katılmıyorum” ile 5 = “kesinlikle katılıyorum” arasında değişen 5’li Likert ölçeğini kullanarak ters kodlanmayan 7 ve ters kodlanan 3 maddeye yanıt vermiştir. Ölçekte yer alan bazı maddeler şunlardır: “Dinî inançlarım bütün hayatımı kapsar,” “Dinî inançlarım bazen davranışlarımı sınırlandırır,” “Benim için Allah’a ibadet etmekten daha önemli hiçbir şey yoktur” ve “Hayatta dinden daha önemli şeylerin bulunduğu inanıyorum.” Ölçek, katılımcıların yanıtlarının ortalaması alınıp doğrusal bir değişken oluşturularak kullanılmıştır. Yüksek ortalama, daha güçlü bir içsel dinî motivasyona işaret etmektedir.

6.2.3. Sosyodemografik Değişkenler

Çalışmada, SSB’yi yordayan regresyon modellerini uygun şekilde kontrol etmek amacıyla analizlere şu demografik değişkenler dâhil edilmiştir: yaş (yıl olarak), cinsiyet (1 = kadın, 0 = erkek), medeni durum (1 = bekâr, 0 = evli), eğitim düzeyi (1 = lisans ve üzeri, 0 = lise ve altı), sosyoekonomik durum (1 = düşük düzey, 0 = orta ve üzeri düzey), yerleşim yeri türü (1 = kentsel, 0 = kırsal), özel beslenme düzeni — özel beslenme düzenine sahip olma; katılımcıların tıbbi diyet, vejetaryen/vegan beslenme, kilo verme diyeti, dinî beslenme uygulaması veya kişinin kendi beyanına dayanan herhangi bir özel beslenme örüntüsü gibi herhangi bir nedenle izledikleri beslenme biçimini ifade etmektedir — (1 = hayır, 0 = evet), sigara kullanımı (1 = evet, 0 = hayır) ve alkol kullanımı (1 = evet, 0 = hayır).

6.2.4. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Çalışmadaki tüm analizler IBM SPSS Statistics 22.0 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, anketi Google Forms aracılığıyla doldurdıkları ve hiçbir maddeyi boş bırakmamaları istendiği için veri setinde eksik değer bulunmamaktadır. Betimsel istatistikler, bağımlı değişken olan SSB’nin ortalamasının 4,21 olduğunu ve puanların ortalamasının üzerinde yoğunlaştığını göstermiştir (SD = ,820). Ayrıca Çarpıklık (-,060) ve Basıklık (-,147) değerleri, verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmiş ve böylece çalışma hipotezlerinin değerlendirilmesinde parametrik testlerin kullanılmasına imkân sağlamıştır.

Pearson korelasyon katsayıları matrisi; SSB, içsel dinî motivasyon ve sürekli bir değişken olarak yaş arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Hipotezleri test etmek amacıyla standardize edilmemiş katsayıların raporlandığı çok değişkenli En Küçük Kareler (OLS) regresyon analizi kullanılmıştır. SSB’yi yordamak üzere içsel dinî motivasyon ile sosyodemografik kontrol değişkenlerini içeren, birbiri içinde yuvalanmış üç modeli manuel olarak analiz edilmiştir. İçsel dinî motivasyonun temel etkisi belirlendikten sonra bu değişken ortalama merkezli hâle getirilmiştir. Ardından içsel dinî motivasyon ile cinsiyet (kadın) arasında iki yönlü bir etkileşim terimi oluşturularak düzenleyici etkinin incelenmesi amacıyla Model 3’e eklenmiştir. Ayrıca SES × içsel dinî motivasyon ve beden kitle indeksi × içsel dinî motivasyon gibi ilave etkileşim terimleri de test edilmiş; ancak bu etkileşimler istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığından raporlanmamıştır.* Doğrusallık, eş varyanslılık ve artıkların normal dağılımı varsayımlarının yanı sıra etkili gözlemlerin ve aykırı değerlerin bulunup bulunmadığı da kontrol edilmiştir. Son olarak bütün modellerde çoklu doğrusal bağlantı tanıları, Varyans Artış Faktörü (VIF) değerleri kullanılarak incelenmiştir. Tüm VIF

* Bulgular, her iki etkileşim teriminin de istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmadığını göstermiştir. Sosyoekonomik düzey ile içsel dinî motivasyon arasındaki etkileşim anlamlı bulunmamıştır ($B = -,182$, $p = ,265$). Bu bulgu, içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişkinin sosyoekonomik durum gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığına işaret etmektedir. Benzer şekilde beden kitle indeksi ile içsel dinî motivasyon arasındaki etkileşim de istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = ,002$, $p = ,883$). Buna göre beden kitle indeksi, içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici rol oynamamaktadır. Bu bulgular, içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasındaki olumlu ilişkinin farklı sosyoekonomik durum ve beden kitle indeksi düzeylerinde görece tutarlı olduğunu göstermektedir.

değerlerinin 2.5'in altında olması, çoklu doğrusal bağlantıya ilişkin herhangi bir sorun bulunmadığını göstermiştir. Şekil 3'te içsel dinî motivasyonun düşük, orta ve yüksek düzeyleri sırasıyla ortalamanın bir standart sapma altına, ortalamaya ve ortalamanın bir standart sapma üzerine karşılık gelmektedir. Yordanan değerler, kovaryatlar sabit tutularak hesaplanmıştır.

7. Bulgular

Tablo 1, tüm değişkenlere ilişkin betimsel istatistikleri göstermektedir. Katılımcılar hem SSB ($X = 4,21$) hem de içsel dinî motivasyon ($X = 4,24$) açısından yüksek ortalamalara sahiptir. Katılımcıların yaşları 18 ile 72 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 32,68'dir. Ayrıca katılımcıların %88,7'sinin lisans veya üzeri eğitim düzeyine sahip olması, örneklemin Türkiye'deki genel nüfusu temsil etmediğine işaret etmektedir.

Table 1. Tanımlayıcı İstatistikler (N= 476)

	Değer Aralığı		Ort (%)	S.S.	Skewness	Kurtosis	α
	Min.	Maks.					
Bağımlı Değişken							
Sürdürülebilir sağlıklı beslenme	2	6	4,21	,820	-,060	-,147	,93
Bağımsız Değişken							
İçsel dinî motivasyon (İDMÖ)	1	5	4,24	,661	-1,260	2,114	,87
Sosyodemografik Değişkenler							
Yaş (sürekli)	18	72	32,68	11,205	-	-	
Cinsiyet (1= kadın, 0= erkek)	0	1	(53,6)	-	-	-	
Medeni durum (1= bekâr, 0 = evli)	0	1	(52,5)	-	-	-	
Eğitim düzeyi (1= lisans ve üzeri 0 = lise ve altı)	0	1	(88,7)	-	-	-	
Sosyoekonomik düzey (1= düşük düzey, 0= orta ve üzeri düzey)	0	1	(12,8)	-	-	-	
Yerleşim türü (1 = kentsel, 0 = kırsal)	0	1	(68,1)	-	-	-	
Özel diyet (1 = hayır, 0 = evet)	0	1	(85,3)	-	-	-	
Sigara içme (1 = evet, 0 = hayır)	0	1	(24,8)	-	-	-	
Alkol tüketme (1 = evet, 0 = hayır)	0	1	(6,3)	-	-	-	

Tablo 2, SSB, içsel dinî motivasyon ve yaş arasındaki Pearson korelasyon katsayılarını göstermektedir. Bulgulara göre içsel dinî motivasyon ile SSB arasında olumlu zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle içsel dinî motivasyon düzeyi yükseldikçe sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyle ilişkili davranışların sergilenme düzeyi de artmaktadır ($r = ,140$, $p < ,01$). Ayrıca yaş ile SSB arasında olumlu ve orta düzeye yakın bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,305$, $p < ,01$). Diğer bir ifadeyle yaş arttıkça sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları da artmaktadır.

Table 2. Temel Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları (N= 476)

	Sürdürülebilir sağlıklı beslenme	İçsel dinî motivasyon	Yaş
Sürdürülebilir sağlıklı beslenme	1		
İçsel dinî motivasyon	,140**	1	
Yaş	,305**	-,070	1

** $p < ,01$

Tablo 3, standardize edilmemiş katsayıları raporlayarak içsel dinî motivasyon ile SSB'ye ilişkin üç iç içe model üzerinden elde edilen çok değişkenli OLS regresyon tahminlerini sunmaktadır. Tüm modellerde genel model uyumu anlamlıdır ($p < ,001$) ve SSB'de açıklanan varyans kademeli olarak artmaktadır.

Model 1, tüm sosyodemografik değişkenlerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları üzerindeki tahmin değerlerini içermektedir. Bulgular, yaşın SSB'yi olumlu şekilde yordadığını göstermektedir ($B = ,024$, $p < ,000$). Buna göre, diğer değişkenler kontrol altında tutulduğunda,

yaştaki her bir birimlik artış, SSB’de ,024 birimlik bir artışla ilişkilidir. İkinci olarak, özel bir beslenme düzenine sahip olmama, SSB ile olumsuz bir şekilde ilişkilidir ($B = -,389$, $p < ,000$). Bu bulgu, özel bir beslenme düzeni uygulamamadaki her bir birimlik artışın sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarında ,389 birimlik bir azalmayla ilişkili olduğunu göstermektedir. Üçüncü olarak alkol kullanımı, SSB’nin olumsuz bir yordayıcısıdır ($B = -,465$, $p < ,01$). Diğer değişkenler kontrol altında tutulduğunda, alkol kullanımındaki her bir birimlik artış, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeye yönelik davranışlarda ,465 birimlik bir azalmayla ilişkilidir. Buna karşılık kadın olmak, bekâr olmak, lisans veya üzeri eğitim düzeyine sahip olmak, düşük sosyoekonomik düzeye sahip olmak, kentsel bir yerleşim yerinde yaşamak ve sigara kullanmak bu modelde anlamlı yordayıcılar değildir. Bütüncül olarak değerlendirildiğinde model, SSB’deki değişimin %17’sini açıklamaktadır ($R^2 = ,167$, $F = 10,395$, $p < ,001$). Bundan sonraki modellerde yaş, özel bir beslenme düzeni uygulamama ve alkol kullanımına ilişkin anlamlı örüntülere ait analiz sonuçları aynı olduğu için tekrar yorumlanmayacaktır.

Tablo 3. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenmeyi Yordayan OLS Çoklu Regresyon Modelleri: Standardize Edilmemiş Katsayılar (N= 476)

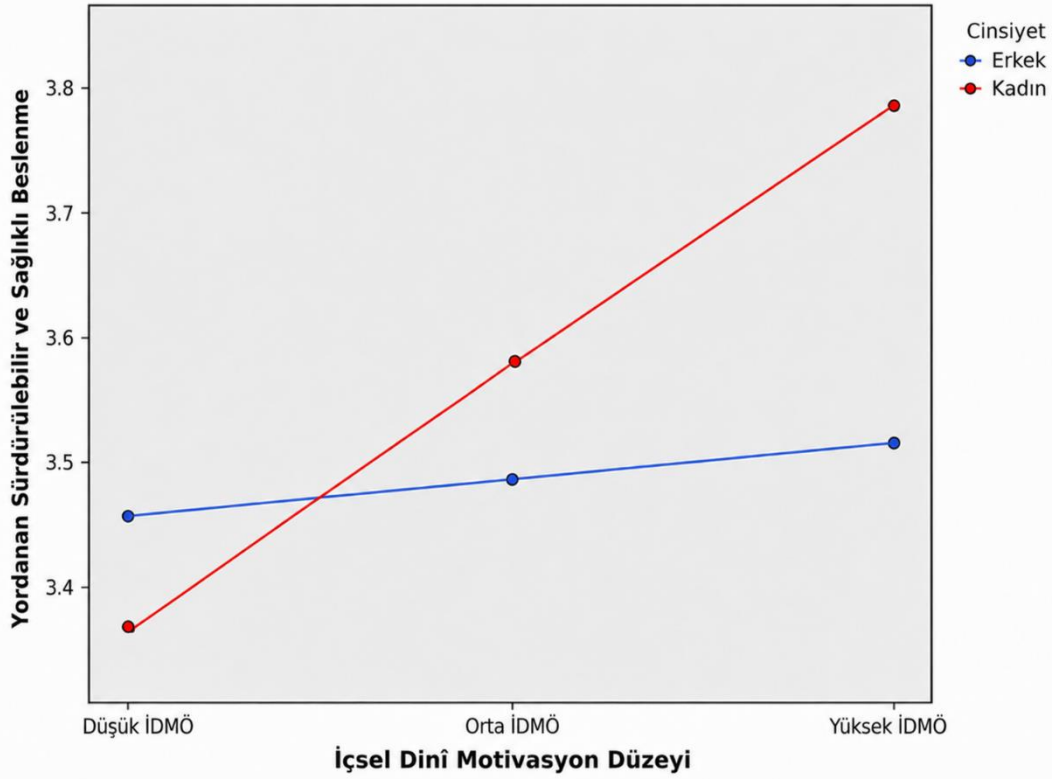
	1. Model	2. Model	3. Model
Sosyodemografik Değişkenler			
Yaş	,024 ***	,024 ***	,024 ***
Kadın	,097	,102	,099
Bekâr	-,083	-,095	-,085
Lisans ve üzeri eğitim düzeyi	,104	,105	,128
Düşük sosyoekonomik düzey	-,194	-,185	-,203
Kentsel yerleşim	,047	,045	,049
Özel diyet	-,389 ***	-,398 ***	-,410 ***
Sigara içme	-,087	-,075	-,057
Alkol tüketme	-,465 **	-,287	-,338 *
Bağımsız Değişken			
İçsel dini motivasyon (IDMÖ)		,151 *	,044
Etkileşim Değişkeni			
Kadın x IDMÖ			,258 *
Model df	9	10	11
F test	10,395	10,140	9,819
R ²	,167	,179	,189
ΔR ²	,167	,012	,010
VIF	< 2,5	< 2,5	< 2,5
p	,000	,000	,000

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$.

Model 2, sosyodemografik değişkenlere içsel dinî motivasyonu eklemektedir. Bulgular, içsel dinî motivasyonun SSB ile olumlu şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir ($B = ,151$, $p < ,05$). Diğer bir ifadeyle içsel dinî motivasyondaki her bir birimlik artış, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeye ilişkili davranışlarda ,151 birimlik artışla ilişkilidir. Dolayısıyla bu bulgu, “İçsel dinî motivasyon, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi olumlu şekilde yordar” şeklindeki H_1 ’i desteklemektedir. Model 1’de anlamlı bulunmayan değişkenlere ek olarak alkol kullanımı da bu modelde SSB’yi anlamlı biçimde yordamamaktadır. Bu modelde SSB’de açıklanan değişim %18’e yükselmiş ve SSB’deki değişimi açıklama düzeyinde anlamlı bir artış meydana gelmiştir ($R^2 = ,179$, $F = 10,140$, $p < ,001$).

Son olarak Model 3, içsel dinî motivasyon ile cinsiyet — kadın olma — arasındaki etkileşim terimini içermektedir ve bu etkileşim istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = ,258$, $p < ,05$). Bulgular, içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları üzerindeki etkisinin cinsiyete göre farklılaştığını ve bu ilişkinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha güçlü olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle içsel dinî motivasyonun SSB üzerindeki güçlendirici etkisi, Şekil 3’te görüldüğü üzere kadınlarda daha belirgindir. Dolayısıyla bu bulgu, “İçsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasındaki olumlu, erkeklere kıyasla kadınlarda daha güçlüdür”

şeklindeki H₂'yi desteklemektedir. Bununla birlikte bu modelde kadın olmanın ve içsel dinî motivasyonun SSB üzerinde anlamlı ana etkileri bulunmamaktadır. Genel olarak model, SSB'deki toplam değişimin %19'unu açıklamaktadır ($R^2 = ,189$, $F = 9,819$, $p < ,001$).



Şekil 3. İçsel Dinî Motivasyon ve Cinsiyete Göre Yordanan Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme

Ayrıca basit eğim analizleri, kadınlarda içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyle olumlu şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir ($B = ,301$, $SE = ,086$, $95\% \text{ CI } [,132, ,470]$, $p < ,001$). Buna karşılık erkeklerde söz konusu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = ,044$, $SE = ,074$, $95\% \text{ CI } [-,101, ,189]$, $p > ,05$). Bu bulgular, içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasındaki olumlu ilişkinin kadınlarda belirgin olduğunu, ancak erkeklerde görülmediğini ortaya koymaktadır. Şekil 3'te gösterildiği üzere kadınlarda içsel dinî motivasyon düzeyi yükseldikçe yordanan sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme düzeyi daha belirgin biçimde artmaktadır. Buna karşılık erkeklerdeki artış oldukça sınırlıdır ve istatistiksel olarak anlamlı değildir.

8. Tartışma

Mevcut literatür, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi ve bununla ilişkili faktörleri çeşitli açılardan incelemiştir. Ayrıca araştırmalar, bu ilişkilerde dinî ortak değişkenlerin göz ardı edildiğini vurgulamaktadır. Mevcut literatüre göre, özellikle Türkiye'deki çalışmalarda dindarlık ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme düzenleri ve bunlarla ilişkili davranışlar arasındaki bağlantılara odaklanan sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle mevcut araştırma, literatüre; (a) dindarlık ve onun boyutlarının sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmedeki artışla neden ilişkili olabileceğine yönelik teorik bir temel oluşturarak, (b) Türkiye'deki yetişkinlerden elde edilen verileri kullanıp hipotezleri test ederek ve (c) teorik ve ampirik çıkarımlar ortaya koymak suretiyle içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi yordayıp yordamadığını ve bu ana etkinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını yorumlayarak katkıda bulunmuştur. Genel olarak bulgular, içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyle olumlu şekilde ilişkili

olduğunu ve sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme üzerindeki güçlendirici etkisinin erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İki önemli bulgu ayrıntılı biçimde tartışılmayı hak etmektedir. Öncelikle içsel dinî motivasyon, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi olumlu şekilde yordamaktadır. Peki, bu durum neden ortaya çıkmış olabilir? İlk olarak, içsel dinî motivasyon yalnızca sembolik ve kimliğe dayalı dinî inançlarla ilişkili değildir. Aynı zamanda dinî ilkeler ve kaynaklar aracılığıyla inananların gündelik yaşamlarına yön veren ahlaki bir yönelim işlevi de görebilir. Dolayısıyla bu etkinin beslenme davranışlarında da görülmesi beklenebilir. İkinci olarak, içsel dinî motivasyon, inananların yeme davranışlarını ahlâki eylemler olarak değerlendirmelerine ve böylece beslenmede öz denetim ile öz dengeye öncelik vermelerine imkân sağlayabilir. Örneğin; Müslümanlar açısından yeme davranışı, yalnızca biyolojik bir ihtiyaç değildir. Aynı zamanda helal-haram bilincini, ölçülülüğü, israftan kaçınmayı, temizliği ve kutsal bir sorumluluk anlayışını kapsayan ahlâki bir alandır. Bireyler, bu hassasiyetleri ön plana çıkararak daha planlı ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları benimseyebilirler (Dodge, 2025; McCullough & Willoughby, 2009; Suleman vd., 2021). Üçüncü olarak, içsel dinî motivasyon düzeyi daha yüksek olan bireyler, besin tercihlerini dinî sorumluluklarının ve itaatlerinin bir parçası olarak değerlendirebilir ve böylece inanç temelli beslenme uygulamalarını yaşamlarında daha etkili biçimde hayata geçirebilirler (Akrawi vd., 2015; Owais vd., 2025). Dördüncü olarak beslenme, aynı zamanda bir tüketim meselesidir. İçsel dinî motivasyon, tüketim kültürüne yönelik daha sade ve sorumlu tutum ve davranışların gelişmesini sağlayabilir. Başka bir ifadeyle inananların daha dengeli ve sürdürülebilir besin tercihleri geliştirmelerine katkıda bulunabilir (al-A'râf 7/31; al-An'âm 6/141; İbn Mâce, 1373, Et'ime, 50; Orellano vd., 2020; Özdemir, 2021). Beşinci olarak içsel dinî motivasyon, inananların sağlıklarını kutsal bir emanet olarak görmelerine ve böylece sağlıksız tüketim ve yeme davranışlarından kaçınmalarına imkân sağlayabilir. Örneğin oruç, helal-haram bilinci, dua ve şükür gibi dinî uygulama ve ritüeller, içsel dindarlığa sahip bireylerin gündelik yeme ve tüketim pratiklerini düzenlemelerinde birer kaynak işlevi görebilir. Sonuç olarak içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme üzerindeki bu güçlendirici rolü, dinin inananların gündelik tüketim ve sağlık davranışlarına yansımaları olarak değerlendirilebilir (Buhârî, 1422, Savm, 55; Doğan, 2021; Kasapoğlu, 2016; Müslim, 1374, Sıyâm, 182; Pfeiffer vd., 2018). Genel olarak bu teorik çerçeve, içsel dinî motivasyonun dinî duyguları içselleştirmiş inananlar arasında sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını neden güçlendirebileceğini açıklayabilir.

İkinci olarak, içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasındaki olumlu ilişki, erkeklere kıyasla kadınlarda daha güçlüdür. Peki, bu durumun nedeni ne olabilir? İlk olarak kadınlar, erkeklere kıyasla beslenme konusunda daha yüksek bir duyarlılığa sahiptir. Kadınlar meyve, sebze ve lifli gıdaları tüketmeye, yağlı gıdalardan kaçınmaya ve sağlıklı beslenmeyi önemli görmeye erkeklerden daha yatkındır. Dolayısıyla içsel dinî motivasyonun, kadınlarda hâlihazırda bulunan sağlık bilincine dayalı beslenme eğilimleriyle birleştiğinde sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etme olasılığı daha yüksektir (Holt vd., 2005; Tan vd., 2013; Wardle vd., 2004). İkinci olarak, kadınların içsel dinî motivasyonu, yaşamın daha geniş bir alanını yönlendirmeyi içerdiği için gündelik uygulamalara daha kolay yansır. Özellikle kadınların beslenme, sağlık, aile refahı ve bakım uygulamalarında daha fazla toplumsal rol üstlenmeleri, dinî değerlerin beslenme davranışları üzerindeki rolünü güçlendirebilir (Flagg vd., 2014; Karaca, 2023; Kayıklık, 2011). Üçüncü olarak kadınlar, yalnızca kendi beslenmelerinden değil, ailelerinin beslenme ve sağlığından da sorumludur. Bu durum, onları normlara daha uygun ve sorumlu besin tercihleri yapmaya yöneltebilir. Bu doğrultuda içsel dinî motivasyon; ailelerini koruma, helal ve sağlıklı gıdaları tercih etme, israfı azaltma ve yeme davranışlarını ahlaki bir yükümlülük olarak değerlendirme konularındaki vicdani duyarlılıklarını güçlendirebilir (Flagg vd., 2014; Owais vd., 2025). Dördüncü olarak kadınlar, özellikle besin tercihleri konusunda sağlıkla ilgili sonuçlara ve beden imajına erkeklerden daha fazla önem verme eğilimindedir. Başka bir ifadeyle kadınların hangi besinlerin daha sağlıklı olduğuna ilişkin inançlarının besin tercihlerini etkileme olasılığı, erkeklere kıyasla daha

yüksektir. Bu durum, içsel dinî motivasyonun kadınların sağlık inançlarıyla etkileşime girerek daha güçlü, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının ortaya çıkmasını sağlayabileceğini düşündürmektedir (Egele & Stark, 2023; Kabalı, 2024). Beşinci olarak, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme; ölçülü tüketim, yağlı ve şekerli gıdalardan kaçınma, dengeli beslenme düzenini sürdürme ve gıda israfını azaltma gibi öz denetime dayalı davranışları içermektedir. Benzer şekilde içsel dinî motivasyon da inananların içselleştirilmiş bir öz denetim ve düzenleme sistemi geliştirmelerine imkân sağlayabilir. Kadınların sağlık ve bedene ilişkin toplumsal farkındalıklarının daha yüksek olması durumunda, bununla ilişkili dinî öz denetim mekanizması onların beslenme davranışlarını daha etkili biçimde yönlendirebilir (Palamutoğlu, 2026; Tan vd., 2013). Son olarak özellikle Müslüman kadınlar açısından dinî katılımın görünürlüğünün ev içi yaşamda, aile hayatında, çocuk yetiştirmede, yemek zamanlarında ve helal tüketim uygulamalarında Müslüman erkeklere kıyasla daha fazla ortaya çıkması muhtemeldir. Bu noktadan hareketle içsel dinî motivasyonun kadınlar arasındaki daha güçlü olumlu etkisi, dinî deneyim ile gündelik ev içi uygulamaların kesişimiyle ilişkili olabilir (Mitchell, 2016). Özetle bu önemli noktalar, içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi erkeklere kıyasla kadınlarda neden daha etkili biçimde yordadığını açıklamaya yardımcı olabilir.

Sonuç, Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Sonuç olarak bu makale, Türkiye’de yaşayan 18-72 yaş aralığındaki yetişkinlerden elde edilen verileri kullanarak ihmal edilmiş bir konuyu — içsel dinî motivasyon ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişkiyi ve bu çerçevede cinsiyetin rolünü — incelemek suretiyle literatüre katkıda bulunmuştur. Bulgular, içsel dinî motivasyonun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin önemli bir yordayıcısı olduğunu ve bu ilişkinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha güçlü olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma ayrıca, içsel dinî motivasyonun SSB ile nasıl ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin katılımcıların cinsiyetine göre nasıl farklılaştığını ele almaktadır. Bunun yanı sıra bulgular, modern yaşamda fiziksel sağlığa yönelik giderek artan ilgiyi vurgulamakta ve bu gerçekliğin Müslüman bakış açısından nasıl algılandığına dikkat çekmektedir. Sonuç olarak bulgular, özellikle göz ardı edilmiş bir araştırma konusunu inceleyerek ilgili literatüre önemli bir katkı sunmaktadır.

Literatüre sağladığı katkılara rağmen bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak öz bildirime dayalı kesitsel veriler kullanılmıştır. Bu veriler nedensel çıkarımlarda bulunmaya imkân vermemekte ve özellikle ahlaki ve dinî davranışlar söz konusu olduğunda sosyal beğenirlik yanlılığına açık olabilmektedir. Türkiye’nin farklı bölgelerinde yaşayan 476 yetişkin katılımcıdan veri toplanmış olmasına rağmen bu durum, çalışma bulgularının genellenmesine imkân vermemektedir. Ayrıca bulgular, kullanılan ölçme araçlarıyla sınırlıdır. Veriler, çevrim içi bir anket aracılığıyla toplandığı için katılımcılar, çoğunlukla internet ve sosyal medya kullanım düzeyi yüksek bireylerden oluşmuş olabilir. Bunun yanı sıra katılımcılar, çevrim içi kolayda örnekleme yaklaşımıyla araştırmaya dâhil edilmiş ve bunun sonucunda örneklem, büyük ölçüde en az lisans mezunu bireylerden oluşmuştur (%88,76). Gelecekteki araştırmalarda dış geçerliliği geliştirmek amacıyla olasılıklı örnekleme yöntemlerinin veya sosyodemografik açıdan daha çeşitli grupların kullanılması değerlendirilmelidir. Son olarak bu çalışma Müslüman katılımcılarla sınırlıdır.

Gelecekteki çalışmalar, ilgili araştırma desenlerini ve yöntemlerini kullanarak çeşitli konuları inceleyebilir. İlk olarak nitel çalışmalar, nedensel ilişkiler kurarak sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin yordayıcılarına ilişkin daha derinlemesine bilgiler sağlayabilir. İkinci olarak araştırmacılar, din temelli müdahalelerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarındaki rolünü incelemelerine imkân sağlayabilecek ampirik veya müdahaleye dayalı çalışmalar gerçekleştirebilirler. Üçüncü olarak boylamsal veya karma yöntemli çalışmalar daha zengin bilgiler ve daha kapsamlı bir anlayış sağlayabilir. Dördüncü olarak araştırmalar, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin alt boyutlarını çeşitli dinî ortak değişkenlerle karşılaştırarak bu ilişkiyi inceleyebilir.

Beşinci olarak araştırmalar; Müslümanlar, farklı kuşaklar ve farklı dinler gibi gruplara ait örneklemi karşılaştırarak sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeye odaklanabilir.

References

- Abdel-Khalek, A. M. (2013). The relationships between subjective well-being, health, and religiosity among young adults from Qatar. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(3), 306-318. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.660624>
- Akrawi, D., Bartrop, R., Potter, U., & Touyz, S. (2015). Religiosity, spirituality in relation to disordered eating and body image concerns: A systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), Article 29. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0064-0>
- Al-Qur'ān al-Karīm (3rd ed.). (2017). DİB Publications.
- Arslan, S., & Aydın, A. (2024). Religious dietary practices: Health outcomes and psychological insights from various countries. *Journal of Religion and Health*, 63(5), 3256-3273. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02110-8>
- Ayten, A. (2013). Din ve sağlık: Bireysel dindarlık, sağlık davranışları ve hayat memnuniyeti ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13(3), 7-31.
- Ayten, A. (2018). *Din ve sağlık: Kavram, kuram ve araştırma* (1. baskı). Marmara Akademi Yayınları.
- Başak, E. Ş. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sürdürülebilir beslenme ile yeme farkındalığı ve beden kütle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi].
- Bekar, C., & Saçar, S. (2024). Determination of teachers' sustainable and healthy eating behaviors and ecological footprint awareness. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(4), 1507-1517. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1559232>
- Benjamins, M. R. (2012). Religious beliefs, diet, and physical activity among Jewish adolescents. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 51(3), 588-597. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2012.01658.x>
- Brooks, N. (2004). Overview of religions. *Clinical Cornerstone*, 6(1), 7-16. [https://doi.org/10.1016/S1098-3597\(04\)90002-6](https://doi.org/10.1016/S1098-3597(04)90002-6)
- Buhârî, E. A. M. b. İ. (1422). *el-Câmi 'u's-Sahîh* (2nd ed., Vols. 1-8) (M. Z. b. N. en-Nâsir, Thk.).
- Burlingame, B., & Dernini, S. (2012). *Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action: Proceedings of the international scientific symposium biodiversity and sustainable diets united against hunger, 3-5 November 2010, FAO headquarters, Rome*. FAO.
- Chouraqui, J.-P., Turck, D., Briend, A., Darmaun, D., Bocquet, A., Feillet, F., Frelut, M.-L., Girardet, J.-P., Guimber, D., Hankard, R., Lapillonne, A., Peretti, N., Roze, J.-C., Siméoni, U., Dupont, C., & the Committee on Nutrition of the French Society of Pediatrics. (2021). Religious dietary rules and their potential nutritional and health consequences. *International Journal of Epidemiology*, 50(1), 12-26. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa182>
- Çınar, M. (2023). Dindarlık, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(1), 94-112. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1212351>
- Craig, W. J., Mangels, A. R., Fresán, U., Marsh, K., Miles, F. L., Saunders, A. V., Haddad, E. H., Heskey, C. E., Johnston, P., Larson-Meyer, E., & Orlich, M. (2021). The safe and effective use of plant-based diets with guidelines for health professionals. *Nutrients*, 13(11), Article 4144. <https://doi.org/10.3390/nu13114144>

- Crane, J. K. (2018). *Eating ethically: Religion and science for a better diet*. Columbia University Press.
- Dodge, E. (2025). Islamic food law and dietary restrictions. In B. H. Aboul-Enein, G. H. Rassool, N. Benajiba, J. Bernstein, & M. E. Faris (Eds.), *Contemporary Islamic perspectives in public health* (1st ed., pp. 59-65). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009231268.010>
- Dodor, B. (2012). The impact of religiosity on health behaviors and obesity among African Americans. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 22(4), 451-462. <https://doi.org/10.1080/10911359.2012.664977>
- Doğan, M. (2021). Orucun insan psikolojisine yansımalarına genel bir bakış. In D. R. Altuntaş & U. Ezerbolatoğlu (Eds.), *Şifa ayı Ramazan* (pp. 91-101). DİB Yayınları.
- Donahue, M. J. (1985). Intrinsic and extrinsic religiousness: Review and meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(2), 400-419. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.2.400>
- Egele, V. S., & Stark, R. (2023). Specific health beliefs mediate sex differences in food choice. *Frontiers in Nutrition*, 10, Article 1159809. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1159809>
- Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The religion-health connection: Evidence, theory, and future directions. *Health Education & Behavior*, 25(6), 700-720.
- Flagg, L. A., Sen, B., Kilgore, M., & Locher, J. L. (2014). The influence of gender, age, education and household size on meal preparation and food shopping responsibilities. *Public Health Nutrition*, 17(9), 2061-2070. <https://doi.org/10.1017/S1368980013002267>
- George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B. (2002). Target article: Explaining the relationships between religious involvement and health. *Psychological Inquiry*, 13(3), 190-200. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303_04
- Gussow, J. D., & Clancy, K. L. (1986). Dietary guidelines for sustainability. *Journal of Nutrition Education*, 18(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(86\)80255-2](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(86)80255-2)
- Henderson, A. K., & Ellison, C. G. (2015). My body is a temple: Eating disturbances, religious involvement, and mental health among young adult women. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 954-976. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9838-y>
- Hill, T. D., Ellison, C. G., Burdette, A. M., & Musick, M. A. (2007). Religious involvement and healthy lifestyles: Evidence from the survey of Texas adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 34, 217-222.
- Hoge, D. R. (1972). Intrinsic religious motivation scale. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 369-376.
- Holt, C. L., Haire-Joshu, D. L., Lukwago, S. N., Lewellyn, L. A., & Kreuter, M. W. (2005). The role of religiosity in dietary beliefs and behaviors among urban African American women. *Cancer Control*, 12(4, Suppl.), 84-90. <https://doi.org/10.1177/1073274805012004S12>
- Homan, K. J., & Boyatzis, C. J. (2010). Religiosity, sense of meaning, and health behavior in older adults. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20(3), 173-186. <https://doi.org/10.1080/10508619.2010.481225>
- Hooker, S. A., Masters, K. S., & Carey, K. B. (2014). Multidimensional assessment of religiousness/spirituality and health behaviors in college students. *The International Journal*

- for the Psychology of Religion, 24(3), 228-240. <https://doi.org/10.1080/10508619.2013.808870>
- Horozcu, Ü. (2016). *Kutsal açlık: Yeme riyazeti ve anoreksiya nervoza*. Rağbet Yayınları.
- Hüsmenoğlu, M. (2023). *Okul öncesi öğretmenlerin sürdürülebilir beslenme bilincinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi].
- İbn Mâce, E. A. M. b. Y. el-Kazvî. (1373). *es-Sünen* (Vols. 1-2) (M. F. Abdülbâkî, Thk.).
- Johnson, C., & Schreer, G. (2026). Identity and diet: Politics, religion, social class and vegetarian diet. *Appetite*, 222, Article 108519. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2026.108519>
- Jones, A. D., Hoey, L., Blesh, J., Miller, L., Green, A., & Shapiro, L. F. (2016). A systematic review of the measurement of sustainable diets. *Advances in Nutrition*, 7(4), 641-664. <https://doi.org/10.3945/an.115.011015>
- Kabalı, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ile fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 14(1), 39-45. <https://doi.org/10.33631/sabd.1229188>
- Kadıoğlu, S., & Sökülmez Kaya, P. (2022). Çevresel ve sağlıklı beslenme: Sürdürülebilir diyetler. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 29-46. <https://doi.org/10.47115/jsbs.948593>
- Karaca, F. (2001). Din psikolojisinde metot sorunu ve bir dindarlık ölçeğinin Türk toplumuna standardizasyonu. *EKEV Akademi Dergisi*, 3(1), 187-202.
- Karaca, F. (2023). *Din psikolojisi*. Salkımsöğüt Yayınları.
- Kasapoğlu, A. (2016). *Namaz ve oruç psikolojisi* (1. baskı). Çıra Akademi.
- Kayıklık, H. (2011). *Din psikolojisi: Bireysel dindarlık üzerine* (1. baskı). Karahan Kitabevi.
- Koenig, H. G., VanderWeele, T. J., & Peteet, J. R. (2024). *Handbook of religion and health* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Köksal, E., Bilici, S., Çıtar Dazıroğlu, M. E., & Erdoğan Gövez, N. (2023). Validity and reliability of the Turkish version of the Sustainable and Healthy Eating Behaviors Scale. *British Journal of Nutrition*, 129(8), 1398-1404. <https://doi.org/10.1017/S0007114522002525>
- Krause, N., Hill, P. C., Emmons, R., Pargament, K. I., & Ironson, G. (2017). Assessing the relationship between religious involvement and health behaviors. *Health Education & Behavior*, 44(2), 278-284. <https://doi.org/10.1177/1090198116655314>
- Kurt, A. (2009). Dindarlığı etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1-26.
- Kurtgil, S., & Beyhan, Y. (2021). Yaşam döngüsü ve sürdürülebilir beslenmenin rolü. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. <https://doi.org/10.33631/duzcesbed.866922>
- Leitzmann, C. (2011). Sağlıklı insanlar için temel besin maddelerinden oluşan yeterli beslenme. In V. R. Squires (Ed.), *Gıda, tarım, ormancılık ve balıkçılığın insan beslenmesindeki rolü* (pp. 20-41).
- Major-Smith, D., Morgan, J., Emmett, P., Golding, J., & Northstone, K. (2023). Associations between religious/spiritual beliefs and behaviours and dietary patterns: Analysis of the parental generation in a prospective cohort study (ALSPAC) in Southwest England. *Public Health Nutrition*, 26(12), 2895-2911. <https://doi.org/10.1017/S1368980023001866>

- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
- Meşe Yavuz, C., & Başığit, N. (2023). Determination of eating attitudes and related factors in university students. *Turkish Studies – Social Sciences*, 18(1), 225-236. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.64295>
- Miller, A. S., & Stark, R. (2002). Gender and religiousness: Can socialization explanations be saved? *American Journal of Sociology*, 107(6), 1399-1423. <https://doi.org/10.1086/342557>
- Mitchell, T. (2016, March 22). *The gender gap in religion around the world*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/religion/2016/03/22/the-gender-gap-in-religion-around-the-world/>
- Morelli, J. (2011). Environmental sustainability: A definition for environmental professionals. *Journal of Environmental Sustainability*, 1(1), Article 2. <https://doi.org/10.14448/jes.01.0002>
- Müslim, E.-H. M. b. el-Haccâc. (1374). *el-Câmi 'u's-Sahih* (M. F. Abdülbâkî, Thk.).
- Navarro-Prado, S., González-Jiménez, E., Perona, J. S., Montero-Alonso, M. A., López-Bueno, M., & Schmidt-RioValle, J. (2017). Need of improvement of diet and life habits among university student regardless of religion professed. *Appetite*, 114, 6-14. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.017>
- Nesâî, E. A. A. b. Ş. (1406). *el-Müctebâ mine's-Sünen / es-Sünen* (2nd ed., Vols. 1-8) (A. Ebû Gudde, Thk.).
- Newell, C. L. (2023). *Food faiths: Diet, religion, and the science of spiritual eating* (1st ed.). Lexington Books. <https://doi.org/10.5040/9781666990041>
- Olgun, S. N., Manisalı, E., & Çelik, F. (2022). Sürdürülebilir beslenme ve diyet modelleri. *Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 261-271. <https://doi.org/10.46413/boneyusbad.1188273>
- Orellano, A., Valor, C., & Chuvieco, E. (2020). The influence of religion on sustainable consumption: A systematic review and future research agenda. *Sustainability*, 12(19), Article 7901. <https://doi.org/10.3390/su12197901>
- Owais, U., Patel, R., & Abbott, S. (2025). The influence of religiosity on food choice among British Muslims: A qualitative study. *Nutrition and Health*, 31(2), 749-756. <https://doi.org/10.1177/02601060241244883>
- Özdemir, N. (2021). Dindarlık ve sürdürülebilir tüketim davranışı: Gönüllü sadeliğin aracı rolü. *Turkish Journal of Marketing*, 6(1), 70-89. <https://doi.org/10.30685/tujom.v6i1.111>
- Palamutoğlu, M. İ. (2026). Üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının değerlendirilmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 11(1), 78-85. <https://doi.org/10.61399/ikcusbfd.1638612>
- Pekcan, A. G. (2019). Sürdürülebilir beslenme ve beslenme örüntüsü: Bitkisel kaynaklı beslenme. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 47(2), 1-10. <https://doi.org/10.33076/2019.BDD.1268>
- Pekcan, A. G. (2023). Dünya'da ve Türkiye'de besine dayalı beslenme rehberleri: Sürdürülebilir beslenme yaklaşımı ve G20 ülkeleri. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 50(3), 1-9. <https://doi.org/10.33076/2022.BDD.1708>

- Pfeiffer, J., Li, H., Martez, M., & Gillespie, T. (2018). The role of religious behavior in health self-management: A community-based participatory research study. *Religions*, 9(11), Article 357. <https://doi.org/10.3390/rel9110357>
- Regenstein, J. M., Chaudry, M. M., & Regenstein, C. E. (2003). The kosher and halal food laws. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 2(3), 111-127. <https://doi.org/10.1111/j.1541-4337.2003.tb00018.x>
- Rosenfeld, D. L., Brannon, T. N., & Tomiyama, A. J. (2023). Racialized perceptions of vegetarianism: Stereotypical associations that undermine inclusion in eating behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(11), 1601-1614. <https://doi.org/10.1177/01461672221099392>
- Sabaté, J. (2004). Religion, diet and research. *British Journal of Nutrition*, 92(2), 199-201. <https://doi.org/10.1079/BJN20041229>
- Saleki, N. (2022). Sağlıklı beslenmede sürdürülebilir Akdeniz diyetinin önemi. *Sağlık Dergisi*, 36-39.
- Sarri, K. O., Higgins, S., & Kafatos, A. G. (2006). A review on religious recommendations on diet and lifestyle. *Ecology, Culture, Nutrition, Health and Disease*, 14(2), 7-20.
- Scheible, J. A., & Fleischmann, F. (2013). Gendering Islamic religiosity in the second generation: Gender differences in religious practices and the association with gender ideology among Moroccan- and Turkish-Belgian Muslims. *Gender & Society*, 27(3), 372-395. <https://doi.org/10.1177/0891243212467495>
- Schnabel, L. (2017). Gendered religiosity. *Review of Religious Research*, 59(4), 547-556. <https://doi.org/10.1007/s13644-017-0302-9>
- Skomorovsky, A., Matheson, K., & Anisman, H. (2006). The buffering role of social support perceptions in relation to eating disturbances among women in abusive dating relationships. *Sex Roles*, 54(9-10), 627-638. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9030-2>
- Smith, M. H., Richards, P. S., & Maglio, C. J. (2004). Examining the relationship between religious orientation and eating disturbances. *Eating Behaviors*, 5(2), 171-180. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00064-3](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00064-3)
- Suleman, S., Sibghatullah, A., & Azam, M. (2021). Religiosity, halal food consumption, and physical well-being: An extension of the TPB. *Cogent Business & Management*, 8(1), Article 1860385. <https://doi.org/10.1080/23311975.2020.1860385>
- Süzer, Ö. (2024). Sustainable eating behavior: An examination in the context of restaurant customers. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(52), 343-358. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.1552741>
- Süzer, Ö., & Doğdubay, M. (2022). Sürdürülebilir turizm hareketliliğinde yerel gıdaların önemi ve rekabet avantajı (kavramsal bir analiz). *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 255-269.
- Svensson, N. H., Hvidt, N. C., Nissen, S. P., Storsveen, M. M., Hvidt, E. A., Søndergaard, J., & Thilsing, T. (2020). Religiosity and health-related risk behaviours in a secular culture—Is there a correlation? *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2381-2396. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00919-2>
- Tan, M.-M., Chan, C. K. Y., & Reidpath, D. D. (2013). Religiosity and spirituality and the intake of fruit, vegetable, and fat: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, Article 146214. <https://doi.org/10.1155/2013/146214>

- Tan, M.-M., Chan, C. K. Y., & Reidpath, D. D. (2016). Religiosity, dietary habit, intake of fruit and vegetable, and vegetarian status among Seventh-Day Adventists in West Malaysia. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(4), 675-686. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9736-8>
- Tan, M.-M., Chan, C., & Reidpath, D. (2014). Faith, food and fettle: Is individual and neighborhood religiosity/spirituality associated with a better diet? *Religions*, 5(3), 801-813. <https://doi.org/10.3390/rel5030801>
- Terzi, M., & Ersoy, G. (2022). Sürdürülebilir beslenme sporcular için sürdürülebilir mi? *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 21-31. <https://doi.org/10.52272/srad.1073827>
- Timeo, S., & Suitner, C. (2018). Eating meat makes you sexy: Conformity to dietary gender norms and attractiveness. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(3), 418-429. <https://doi.org/10.1037/men0000119>
- Tirmizî, E. İ. M. b. İ. b. S. (1996). *el-Câmi 'u'l-Kebîr* (Vols. 1-6) (B. A. Ma'rûf, Thk.).
- Tunçay, G. Y., & Çobanoğlu, N. (2021). Biyoetik bir değer olarak gelişen bir beslenme kültürü: Sürdürülebilir sağlıklı beslenme. *Kent Akademisi*, 14(4), 1270-1282. <https://doi.org/10.35674/kent.968905>
- Ünal Özen, G. (2019). *Diyetisyen ve diyetisyen adaylarının sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi ve tutumlarının değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Ünalın, D., Öztop, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B., & Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 16(2), 75-82.
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellis, F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(2), 107-116. https://doi.org/10.1207/s15324796abm2702_5
- World Commission on Environment and Development. (1987). *Our common future*. Oxford University Press.
- Yalnız, T., Uzdil, Z., & Özenoğlu, A. (2018). Sağlık eğitiminin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.31067/0.2018.20>
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh sağlığı ve din: Psiko-sosyal uyum ve dindarlık*. Karahan Yayınları.
- Yapıcı, A. (2012). Türk toplumunda cinsiyete göre dindarlık farklılaşması: Bir meta-analiz denemesi. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 1-34.
- Yapıcı, A. (2016). Cinsiyete göre farklılaşan dindarlıklar ve kadınlarda dinsel yaşamın farklı görüntüleri. *Dini Araştırmalar*, 19(49), 131-161. <https://doi.org/10.15745/da.268813>
- Yeşildemir, Ö. (2023). Yetişkin bireylerde sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ile e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 250-260. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1307125>
- Yıldırım, S. (2025). Sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzları: Bireysel kültürel değerlerin rolü. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(3), 1189-1208. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.1782801>
- Yolcuoğlu, İ. Z., & Kızıltan, G. (2021). Beslenme eğitiminin diyet kalitesi, sürdürülebilir beslenme ve yeme davranışları üzerine etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 77-90.

-
- Yüksel, A., Parmaksiz, A., Yilmaz Önal, H., Kalkan, I., & Ercan, A. (2024). Turkish adaptation of Sustainable and Healthy Eating Behavior Scale: A validity and reliability study on young adults. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 9(2), 237-246. <https://doi.org/10.5336/healthsci.2023-99014>
- Zagumny, M. J., Pierce, K. E., Adams, K., & Fallos, S. L. (2012). Psychometric analysis of the Religious Identity Index [Conference presentation]. 24th Annual Convention of the Association for Psychological Science, Chicago, IL, United States.
- Żakowska-Biemans, S., Pieniak, Z., Kostyra, E., & Gutkowska, K. (2019). Searching for a measure integrating sustainable and healthy eating behaviors. *Nutrients*, 11(1), Article 95. <https://doi.org/10.3390/nu11010095>

ETHICAL DECLARATIONS

Research and Publication Ethics

I declare that this article is an original work and was prepared in accordance with the principles of scientific research and publication ethics. The article has not been published elsewhere and is not currently under review by another journal.

All sources used in the study have been cited in accordance with academic standards. I declare that the study does not contain plagiarism, fabrication, falsification, or manipulation of data, and that the research findings have been presented in accordance with the principles of scientific integrity.

Author Contributions

The author single-handedly designed, conducted, and analyzed the study and prepared the report for this article. I have reviewed and approved the final version of the article and agreed to its publication.

Conflict of Interest

I declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this manuscript.

Funding

This research did not receive any specific grant, financial support, or funding from any public, commercial, or non-profit funding agencies.

Artificial Intelligence (AI) Usage Disclosure

During the preparation of this manuscript, artificial intelligence tools may have been used solely for limited purposes such as language editing, translation assistance, and stylistic improvement. Any AI-assisted translations or language corrections were carefully reviewed and verified by the author. Artificial intelligence tools were not used to generate the core scientific content, research design, analysis, or scholarly conclusions. All academic responsibility for the content of the manuscript rests entirely with the author.

Copyright and Permissions

I confirm that all necessary permissions for copyrighted materials have been obtained where required and that the manuscript does not violate any intellectual property rights.

Author Approval

I confirm that they have read and approved the final version of the manuscript and consent to its submission and publication.

ETİK BEYANLAR

Araştırma ve Yayın Etiği

Bu makalenin özgün bir çalışma olduğunu ve bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak hazırlandığını beyan ederim. Makale daha önce herhangi bir yerde yayımlanmamış olup başka bir dergide değerlendirme sürecinde değildir.

Çalışmada kullanılan tüm kaynaklar akademik kurallara uygun biçimde atıflanmıştır. Çalışmanın intihal, veri uydurma, veri tahrifi veya manipülasyon içermediğini; araştırma bulgularının bilimsel dürüstlük ilkelerine uygun şekilde sunulduğunu beyan ederim.

Yazar Katkısı

Çalışmanın tasarlanması, yürütülmesi, analizi ve makalenin raporlama aşamasını tek başına yürütmüştür. Makalenin son hâlini okuyup onayladım ve yayımlanmasını kabul ettim.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayımlanmasına ilişkin herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederim.

Finansal Destek

Bu araştırma herhangi bir kamu kurumu, ticari kuruluş veya kâr amacı gütmeyen kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Yapay Zekâ Kullanım Beyanı

Makalenin hazırlanması sürecinde yapay zekâ araçlarından yalnızca dil düzenleme, çeviri desteği ve anlatım iyileştirmesi amacıyla sınırlı ölçüde yararlanılmıştır. Yapay zekâ araçları tarafından yapılan çeviri ve dil düzenlemeleri tarafımdan dikkatle kontrol edilmiştir. Yapay zekâ araçları çalışmanın bilimsel içeriğinin, araştırma tasarımının, analizlerinin veya akademik sonuçlarının oluşturulmasında kullanılmamıştır. Makalenin içeriğine ilişkin tüm akademik sorumluluk bana aittir.

Telif Hakları ve İzinler

Telif hakkı gerektiren materyaller kullanılmışsa gerekli izinlerin alındığını ve çalışmanın herhangi bir fikrî mülkiyet hakkını ihlal etmediğini beyan ederim.

Yazar Onayı

Makalenin son hâlini okudum, onayladım ve yayımlanmasını kabul ettiğimi beyan ederim.